

**PENGARUH MEDITASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA WANITA MENJELANG
MASA BEBAS**

(Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin

Jurusan Tasawuf Dan psikoterapi

Oleh:

SITI KUNARNI

NIM : 104411043

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2014

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Kunarni

NIM : 104411043

Jurusan : Tasawuf Dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin

Judul Skripsi : **Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 Nopember 2014



Siti Kunarni
NIM. 104411043

**PENGARUH MEDITASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA WANITA MENJELANG
MASA BEBAS**

(Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Dan psikoterapi

Oleh:

SITI KUNARNI
NIM : 104411043

Semarang, 12 Nopember 2014

Disetujui oleh,

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA
NIP. 19500103 197703 1 002

Pembimbing II

Fitriyati S. Psi, M. Si
NIP. 19090725 200501 2 002

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi
Siti Kunarni

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin
IAIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamualaikum wr. Wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

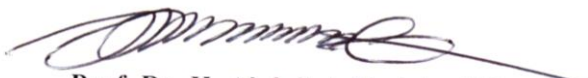
Nama : Siti Kunarni
NIM : 104411043
Program : S1 Ilmu Ushuluddin
Jurusan : Tasawuf Dan psikoterapi
Judul Skripsi : **Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)**

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. Wb

Semarang, 12 Nopember 2014

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA

NIP. 19500103 197703 1 002

Pembimbing II



Fitriyati, S.Psi, M.Si

NIP. 19690725 200501 2 002

PENGESAHAN

Skripsi saudara Siti Kunarni Nomor Induk 104411043 telah dimunaqosahkan oleh Dewan penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal :

2 Desember 2014

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.



Ketua Sidang

Dr. Hasan As'ari Ulamai, M. Ag

NIP. 19710402 199503 1001

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA

NIP. 19500103 197703 1 002

Penguji I

Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M. Ag

NIP. 19710507 199503 1001

Pembimbing II

Fitriyati, S. Psi, M. Si

NIP. 19690725 200501 2 002

Penguji II

Sri Rejeki, S. Sos. I, M. Si

NIP. 19790304 200604 2001

Sekretaris Sidang

Dr. Sulaiman Al-Kumayi, M. Ag

NIP. 19730627 200312 1003

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(سورة الرعد: 28)

Artinya “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS.al-Ra’d(15):28)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan ejaan Arab dalam Skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor : 158 Tahun 1987. dan 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin disini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya. Tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebaga berikut :

1. Konsonan

Fenom konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)

ط	Ta	T	te (engan titik di bawah)
ظ	Za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	dhammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
.....ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
.....و	fathah dan wau	Au	a dan u

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
------------	------	-------------	------

ي \ ا [َ]	fathah dan alif atau ya	a	a dan garis di atas
ي [ِ]	kasrah dan ya	i	i dan garis di atas
و [ُ]	dhammah dan wau	u	u dan garis di atas

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لـ namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Namun demikian, dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf *syamsiah* ataupun huruf *al-Qamariah* tetap menggunakan *al-Qamariah*.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah di transliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak di lambangkan karena dalam tulisan arab berupa alif.

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *huruf*, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

9. Huruf Kapital

Penggunaan huruf capital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila mana diri itu di dahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. ***Tajwid***

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu di sertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, atas kasih sayang dan Rahmat-Nya serta shalawat dan salam senantiasa turunkan kepada Nabi Muhammad saw, nabi akhir zaman dan pembawa rahmat bagi makhluk seluruh alam. Maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul **“Pengaruh Meditasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Narapidana Waniata Menjelang Bebas (Studi Eksperimen di Lapas Kelas II A Wanita Semarang)”**, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dala penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor IAIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Muhibbin, M. Ag,
2. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang DR. H. M. Muhsin Jamil, M. Ag yang telah merestui pembahasan skripsi ini,
3. Bapak DR. Sulaiman Al-Kumayi, M. Ag selaku Ketua Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui judul skripsi ini,
4. Bapak Prof. DR. H. Abdullah Hadziq, MA selaku pembimbing I dan Ibu Fitriyati, M. Si selaku pembimbing II sekaligus Sekretaris Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini,
5. Bapak Wisnu Buntaran, S. Psi, M. Psi yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan serta memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini,

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis, dan seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang,
7. Kepala Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Kantor Wilayah Jawa Tengah di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Bulu Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian,
8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan doa yang tak henti-hentinya kepada penulis,
9. Kakak-kakakku (Yono, Jadi, Widadi, Widodo) tersayang terima kasih atas semua dukungannya baik moril maupun materil sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini,
10. Yang terkasih calon imamku (Ahmad Tajudin) yang selalu ada dan memberikan masukan, motivasi, serta perhatian yang tiada hentinya kepada penulis,
11. Sahabat-sahabatku (Yanti, Leni, Mira, Widia, Sri Wahyuningsih, Fitri, Furista, Dina, Aula, fery, Rini, Avi, Mbak Dina, Mbak Vina, Zety) yang selalu membantu dan memberi semangat kepada penulis,
12. Keluarga besar TP 2010 yang telah menjadi keluarga baruku dalam melewati perjuangan yang penuh warna-warni bersama-sama,
13. Sahabat-sahabati PMII Rayon Ushuluddin (Mas Izzam, Mbak Fitri, Mas Rohwan, Mbak Khusnul, Mas Munji, Sukardi, Taqim, Sicha, Susi, Yuli, Ova, Nila, Raga, Mustika, dan sahabat/sahabati yang lain) yang telah memberikan semangat kepada penulis,
14. Keluarga besar BPI Blok J-30 “Sekar Kemuning” (Nafi’, Fiqoh, Indah, Masriani, Mbak Ulfah, Mbak Chikma, Ria, Evi, Neli, dan teman-teman yang lain) yang selalu memberikan makna persahabatan dan keluarga. Semoga Allah mempererat tali persaudaraan yang telah kita jalin bersama. Canda, tawa, sedih dan duka kita bersama tak akan pernah terlupakan.

15. Teman-teman KKN posko 4 angkatan 61 terima kasih atas kebersamaan yang singkat itu tidak akan pernah sirna oleh waktu,
16. Teman-teman chastermatz yang telah memberikan semangat kepada penulis,
17. Semua pihak yang tida bisa disebut satu-persatu .

Kepada mereka skripsi ini penulis persembahkan dan penulis mengucapkan terima kasih. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Semarang, 12 Nopember 2014

Penulis



Siti Kunarni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	xiii
DAFTAR ISI.....	xvii
HALAMAN ABSTRAK	xx
DAFTAR GRAFIK	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Sistematika Penulisan	16
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Meditasi Dzikir.....	19
1. Pengertian Meditasi.....	19
2. Pengertian Dzikir	22
a. Etika Berdzikir	29
b. Hikmah Berdzikir.....	30
3. Hubungan Meditasi dan Dzikir	32
B. Kecemasan	34
1. Pengertian Kecemasan	34
2. Gejala-gejala Kecemasan	37
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	
38	
4. Jenis-jenis Kecemasan	41
C. Hubungan Meditasi Dzikir dengan Kecemasan	
Narapidana wanita Menjelang Bebas.....	42
D. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Variabel Penelitian	53
C. Definisi Operasional.....	53
D. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Uji Validitas Instrumen	56

2. Uji Reliabilitas Instrumen	57
E. Teknik Analisis Data	58
F. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian .	59
G. Prosedur Penelitian.....	60
H. Subjek Penelitian.....	61
I. Prosedur Eksperimen	62
1. Deskripsi Fase Penelitian	62
2. Metode Pemberian Meditasi Dzikir (Pemberian Perlakuan)	64
a. Tahap Awal	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	79
1. Sejarah Singkat Lembaga Pemasyarakatan Wanita Semarang.....	79
2. Visi, Misi, Tujuan, dan Sasaran Lapas Kelas II A Wanita Semarang	80
B. Deskripsi Data penelitian	87
C. Pembahasan Hasil Penelitian	99
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	123
B. Saran	124
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

ABSTRAK

Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada warga binaan menjelang bebas di Lapas. Hal ini terkait stigma negatif sebagai mantan narapidana, karena mantan narapidana saat ini masih dipandang negatif oleh masyarakat sehingga menimbulkan kecemasan. Dalam menghadapi berbagai ancaman tersebut, maka manusia berusaha untuk memperoleh ketenangan dengan cara meditasi. Meditasi adalah suatu sistem latihan dengan penuh kesungguhan untuk membersihkan diri, mempertinggi dan memperdalam nilai-nilai kerohanian dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Meditasi dalam agama Islam berarti merenungkan diri yang disertai dengan amalan atau bacaan-bacaan dzikir. Meditasi Dzikir adalah menyebut nama Allah secara berulang-ulang serta memusatkan pikiran dan perasaan yang tertuju kepada Allah melalui median dzikir dalam kalimat *Tasbih, Thoyyibah, Tahmid, tahlil, Takbir*. Dalam penelitian ini, peneliti mengadakan eksperimen berupa pemberian terapi meditasi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana wanita menjelang bebas. Eksperimen ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*), dengan tipe A-B-A. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala Beck *Anxiety Inventory* (BAI). Terapi meditasi dzikir ini diberikan kepada delapan subjek narapidana menjelang bebas 2014 di Lapas kelas II A wanita Bulu Semarang. Hasilnya terbukti bahwa meditasi dzikir dapat menurunkan kecemasan, hal itu dapat dari subjek SH sebelum perlakuan skornya 43 dan setelah perlakuan skornya 17, subjek PBL sebelum perlakuan skornya 34 dan setelah perlakuan skornya 14, subjek HM sebelum perlakuan skornya 25 dan setelah perlakuan skornya 7, subjek EW sebelum perlakuan skornya 54 dan setelah perlakuan skornya 29, subjek WS sebelum perlakuan skornya 45 dan setelah perlakuan skornya 25, subjek MS sebelum perlakuan skornya 19 dan setelah perlakuan skornya 13, subjek GIM sebelum perlakuan skornya 11 dan setelah perlakuan skornya 10, dan subjek ASN sebelum perlakuan skornya 8 dan setelah perlakuan skornya 10.

Keyword : Meditasi, Dzikir, Kecemasan, Narapidana Wanita, Skala BAI

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Hasil Skala BAI Subjek SH	88
Grafik 2	Hasil Skala BAI Subjek PBL	89
Grafik 3	Hasil Skala BAI Subjek HM	91
Grafik 4	Hasil Skala BAI Subjek EW	92
Grafik 5	Hasil Skala BAI Subjek WS	94
Grafik 6	Hasil Skala BAI Subjek MS.....	95
Grafik 7	Hasil Skala BAI Subjek GIM.....	96
Grafik 8	Hasil Skala BAI Subjek ASN	98

DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran A Surat permohonan menjadi responden

Lampiran B Skala penelitian kecemasan (skala BAI)

Lampiran C Tabulasi data penelitian skala kecemasan (skala BAI)

Lampiran D Surat – surat