

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Seiring dengan perkembangan zaman, manusia mengalami perubahan-perubahan tertentu dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini dipengaruhi oleh adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menyebabkan terjadinya suatu kesenjangan sosial dimasyarakat. Seperti sekarang ini, di mana banyak orang yang ingin memiliki barang-barang mewah atau memiliki harta kekayaan yang melimpah dengan menempuh jalan yang tidak wajar. Sehingga mendorong individu untuk melakukan suatu tindak kejahatan atau kriminalitas.

Crime atau kejahatan adalah tingkah laku yang melanggar hukum dan melanggar norma-norma sosial sehingga masyarakat menentangnya. Kriminalitas atau kejahatan bukan merupakan peristiwa *herediter* (bawaan sejak lahir, warisan), juga bukan merupakan warisan biologis. Tindak kejahatan bisa dilakukan secara sadar yaitu dipikirkan, direncanakan dan diarahkan pada satu maksud tertentu secara sadar. Kejahatan bisa juga dilakukan secara tidak sadar, misalnya karena terpaksa untuk mempertahankan hidupnya, seseorang harus melawan dan terpaksa membalas menyerang sehingga terjadi peristiwa pembunuhan.¹ Tidak hanya pembunuhan, tetapi tindak kejahatan yang

¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I Edisi Baru*, Raja Wali Pers, Jakarta, Cet. IV, 1992, h. 121-122

lain seperti penyalahgunaan zat-zat terlarang, pemakaian narkoba, perampokan, perampasan, pemerkosaan, atau pun pelecehan seksual. Dan tindak kriminal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor.

Banyaknya tindak kejahatan akhir-akhir ini tidak lagi terbatas hanya oleh perbedaan jenis kelamin antara laki-laki atau perempuan.² Seperti yang terjadi pada wanita, karena wanita merupakan makhluk yang halus dan peka terhadap perasaan orang lain. Kepribadian yang dimiliki seorang wanita merupakan suatu kesatuan yang dipadukan antara aspek-aspek emosional, rasio, dan suasana hati. Pada umumnya tindak kejahatan yang dilakukan wanita disebabkan mempertahankan diri dari pelecehan, penyiksaan, dan kemiskinan. Sebagai akibat dari tindak kejahatan tersebut, perempuan mendapatkan hukuman penjara. Hal tersebut dimaksudkan agar pelaku dari tindak kejahatan mendapatkan pembinaan dari hukuman yang dijalani supaya bisa hidup normal di lingkungan masyarakat setelah masa hukumannya.

Seperti yang dilakukan oleh warga binaan di Lapas kelas II A wanita Bulu Semarang. Narapidana yang berada di dalam tahanan Lapas wanita Semarang yang melakukan tindak kejahatan karena berbagai faktor, antara lain mulai dari ekonomi, penyiksaan, pelecehan, dan karena diselingkuhi suaminya. Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan beberapa narapidana khususnya narapidana yang akan bebas

² Imas Onie Yuliasuti, 2013, *Peran Lembaga Pemasyarakatan Bagi peningkatan Mutu moral Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Wanita Semarang*, Skripsi Prodi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan sosial IKIP PGRI Semarang, 2013, <http://library.ikipgrisng.ac.id/docfiles/abstraksi/48aa8389dcedd0e5.pdf>, Diakses 2013, didownload 22 Februari 2014 Jam 21.11 WIB, h. 1-2

kebanyakan karena faktor ekonomi. Rata-rata dari mereka adalah ibu rumah tangga.

Setelah berada di penjara selama masa hukuman, hal yang sangat dinantikan adalah masa bebas. Disatu sisi narapidana yang akan bebas merasa bahagia karena dapat berkumpul bersama keluarga, namun disisi lain menurut Niken Widiyastuti (2004), mengatakan bahwa narapidana apapun modus operandi pelanggarannya, pada saat menjelang bebas, pada umumnya mengalami degradasi mental psikologis. Narapidana tersebut, pada umumnya mengalami kecemasan dalam menghadapi kehidupan yang belum jelas. Rasa cemas dan khawatir dalam menghadapi situasi baru, yaitu kehidupan bermasyarakat yang mungkin menolak kehadiran dirinya karena status yang disandang sebagai mantan narapidana.³ Karena mantan narapidana saat ini masih dipandang negatif oleh masyarakat sehingga menimbulkan kecemasan.

Dewi Indriyani Utari (2013) mengemukakan, persepsi masyarakat tentang seorang narapidana yang berlebihan memberikan efek yang buruk terhadap persepsi narapidana di masyarakat tentang diri mereka, sehingga narapidana kehilangan rasa kepercayaan diri dan merasakan kecemasan menghadapi penerimaan masyarakat setelah hukuman berakhir. Kecemasan yang dirasakan oleh narapidana meliputi

³ Niken Widiyastuti, 2004, *Hubungan Antara Komitmen Beragama Dengan Kecemasan Pada Narapidana Perempuan Menjelang Masa Bebas*, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta, <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CDoQFjAC&url=http%3A%2F%2Fjurnal.esaunggul.ac.id%2Findex.php%2Fpsi%2Farticle%2Fdownload%2F23%2F23&ei=wgLUUtH4LlfnATEkIKADA&usq=AFOjCNFKA YgzX29BOyX5O4DcuvMnnUTU4Q&bvm=bv.59026428,d.cWc>, Diakses 15 Desember 2004, Didownload 16 Desember 2013 jam 22.30 WIB, h. 142

kekhawatiran akan pandangan masyarakat terhadap seorang mantan narapidana dan peran menjadi seorang ibu bagi anak-anak, penerimaan anak terhadap seorang ibu mantan narapidana, peran seorang istri terhadap suami serta cemas menanti untuk bisa berkumpul bersama keluarga⁴ serta cemas menghadapi masa depannya.

Dari salah satu wawancara yang peneliti lakukan pada salah satu narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Semarang, didapat data bahwa narapidana dalam kesehariannya pada saat mengingat masa depannya atau masa setelah mereka bebas sering mengalami kecemasan. Yang dirasakan narapidana ketika teringat masa depannya adalah perasaan malu pada orang-orang disekitarnya. Kepikiran bagaimana nanti kalau pulang takut diejek oleh orang-orang ketika kembali kepada keluarga dan masyarakat. Karena orang biasanya menilai narapidana negatif. Rendah diri terhadap lingkungan sosialnya ketika akan keluar dari penjara, bingung harus bagaimana atau melakukan apa, dan mengalami kebingungan jika harus berinteraksi kembali dengan masyarakat serta khawatir terhadap masa depannya berkaitan dengan statusnya sebagai narapidana.⁵

Wawancara selanjutnya juga dilakukan peneliti kepada salah satu narapidana. Subjek mengatakan kalau dia masih bingung dan takut

⁴ Dewi Indriyani Utari, 2013, *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung*, Fakultas psikologi Universitas Padjajaran Sumedang, <https://www.google.com/search?q=kecemasan+pada+narapidana+wanita&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a>, Diakses 2013, Didownload 16 Desember 2013 jam 22.28 WIB, h. 4-5

⁵ Wawancara dengan Warga Binaan Pidana Lapas Kelas II A Wanita Semarang, inisial ASNL, Semarang, 18 Maret 2014

dengan keadaannya nanti ketika keluar dari tahanan. Apakah nanti jika sudah di lingkungan masyarakat mereka masih mau bergaul dengannya atau tidak. Subjek merasakan khawatir dengan tetangga-tetangganya akan menjauhi atau menghina dia kalau dia adalah seorang mantan narapidana. Kekhawatiran itu juga ditakutkan jika anak-anaknya nanti akan malu dengan keadaan ibunya yang sebagai mantan narapidana dan akan menjauhi ibunya.⁶ Ada pula dari mereka yang takut jika bebas nanti masih ada yang mau menikah dengannya. Bahwa riwayat hidupnya sebagai mantan narapidana.⁷ Juga ada yang mengatakan keluarganya tidak bisa menerimanya karena telah mempermalukan nama baik keluarga. Sehingga subyek saat mengingat menjelang bebas merasa cemas karena takut keluarganya tidak mau menerimanya kembali.⁸

Berdasarkan hasil wawancara di atas narapidana yang akan bebas kebanyakan mengalami kecemasan. Dari uraian pendamping bagian Bimbingan Pemasarakatan (BIMPAS) narapidana yang akan bebas itu merasakan cemas. Mereka memang senang akan bebas bisa bertemu dengan keluarga mereka. Namun mereka masih memiliki suatu kecemasan tentang dirinya, lingkungan, keluarga dan juga masa depannya.⁹

⁶ Wawancara dengan Warga Binaan Pidana Lapas Kelas II A Wanita Semarang, inisial HM, Semarang, 18 Maret 2014

⁷ Wawancara dengan Warga Binaan Pidana Lapas kelas II A Wanita Semarang, inisial MS, Semarang, 18 Maret 2014

⁸ Wawancara dengan Warga Binaan Pidana Lapas Kelas II A Wanita Semarang, inisial SH, Semarang, 18 Maret 2014

⁹ Wawancara dengan bagian BIMPAS Lapas Kelas II A Wanita Semarang Sri Utami, Semarang, 18 Maret 2014

Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang merupakan perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah, resah), atau respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otak yang menegang.¹⁰ Kecemasan yang disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam, dan lain-lain.¹¹

Kecemasan sebenarnya respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepeertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi aktivitas sehari-hari.¹² Karena kecemasan yang dialami oleh narapidana merupakan suatu ancaman pada jiwa atau psikisnya seperti kehilangan makna hidup dan memiliki masa depan yang suram sehingga narapidana yang mengalami tingkat kecemasannya tinggi akan mengalami kecemasan pada masa depannya yaitu

¹⁰ V. Mark Durand, David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi ke-IV*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet. I, 2006, h. 158

¹¹ Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, UI-Press, Jakarta, 2008, h. 74

¹² Jeffrey S. Nevid et.al, *Psikologi Abnormal (terj) Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, Erlangga, Jakarta, 2005, h. 163

kecemasan menjelang bebas dari Lembaga Pemasyarakatan agar dapat diterima oleh keluarga dan masyarakat.

Dalam menghadapi berbagai ancaman, maka manusia berusaha untuk memperoleh ketenangan dengan cara meditasi. Latihan meditasi merupakan suatu cara yang paling cocok untuk mengatasinya. Latihan yang tekun dapat menciptakan keadaan yang tenang, rileks dan tanpa beban apapun. Dengan melakukan meditasi diharapkan akan terjadi keseimbangan (*homeostatis*) di dalam diri. Maka pada saat itu orang-orang bisa menyelesaikan masalah fisik atau mental sendiri.¹³

Meditasi sesungguhnya merupakan suatu disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan dimana pola pikir mengarah pada titik tertentu. Pola dasar meditasi adalah mencapai keseimbangan didalam hidup. Meditasi mengarahkan orang untuk apa yang direnungkan. Tidaklah berlebihan kalau meditasi itu perenungan yang khusyu' tentang makna kehidupan yang mendalam, mendengarkan suara Illahi dengan jiwa, merupakan cara yang umum yang dijalankan dan dinilai tinggi diantara jalan rohani dalam pencarian akan ilham, kekuatan dan ketenangan religius.¹⁴

Dalam agama Islam meditasi itu menggunakan bacaan-bacaan dzikir (mengingat Allah) dengan mengulang-ulang bacaan tertentu, misalnya : "*Laa Illa Ha Illaah*" yang artinya tiada Tuhan selain Allah.

¹³ Luh Ketut Suryani, *Meditasi Lilin*, Yayasan Obor Indonesia, Jakarta, Cet I, 2006, h. 9

¹⁴ Ainun Fitriyah, 2007, *Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Awareness (Studi Eksperimen Di Yayasan Panti Sosial Asuhan Anak Darul Hadlonah Semarang)*, Skripsi, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2007, h. 1-2

Bisa juga dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, misalnya : *Ya Rahman, Ya Rohim*, (Wahai Yang Maha Pengasih, Wahai Yang Maha Penyayang). Zikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan mensucikan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungan.¹⁵ Kemiripan antara meditasi dengan dzikir terletak pada upaya pengkonsentrasian pikiran pada objek tertentu, upaya melepaskan diri dari segala sesuatu yang mengganggu pikiran. Keduanya juga sejalan dalam hal latihan, dan mengulang kata-kata atau makna objek meditasi.

Dari penjelasan teori di atas, terapi meditasi dzikir dapat digunakan sebagai intervensi terhadap gangguan kecemasan yang dialami oleh narapidana. Oleh karena itu seseorang berusaha untuk memperoleh ketenangan dalam jiwa melalui meditasi dzikir. Namun apakah meditasi dzikir dapat berpengaruh dan berfungsi secara efektif apabila diberikan di lingkungan penjara yang kondisinya serba terbatas dan keadaan setiap individunya merasa tertekan setiap harinya.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH MEDITASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA WANITA MENJELANG MASA BEBAS DI LAPAS KELAS II A WANITA SEMARANG”**.

¹⁵ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, Pustaka Irvan, Banten, Cet I, 2007, h. 79

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang hendak di teliti adalah apakah meditasi dzikir dapat menurunkan kecemasan pada narapidana wanita menjelang bebas?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan peneliti ini mempunyai tujuan sebagai berikut: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh meditasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada narapidana wanita.

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Memberi pengetahuan kepada pembaca tentang cara menurunkan kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas dan dapat mengenali gejalanya serta mengatasi kecemasan tersebut dengan meditasi dzikir.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khazanah keilmuan Psikologi dan Tasawuf. Khususnya berkaitan dengan kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas.

D. KAJIAN PUSTAKA

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya kajian pustaka dari penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang peneliti kaji. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah:

Skripsi Ainun Fitriyah, Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2007. Dengan judul: *Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Awareness (Studi Eksperimen Di Yayasan Panti Sosial Asuhan Anak Darul Hadlonah Semarang)*. Penelitian ini berupa penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan metode eksperimen. Teknik pengumpulan datanya bersifat kuantitatif yaitu data-datanya dideskripsikan dalam bentuk angka-angka. Dalam menganalisa datanya memakai rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dimana rumus atau metode tersebut digunakan untuk mencari perbedaan selisih kedua kelompok subjek yaitu antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil analisa uji-t penelitian ini yaitu 0,16, artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan meditasi dzikir dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan meditasi dzikir. Maka meditasi dzikir memiliki pengaruh yang positif terhadap kesadaran diri (*Self Awareness*). Konsep kesadaran diri yang positif adalah ketenangan batin, pengendalian emosi dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.¹⁶

¹⁶ Ainun Fitriyah, *op. Cit*, h. 19-22

Skripsi Rani Fahruliana, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan judul: *Pengaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimen dengan desain *pre test- post-test control group design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan skala psikologi TMAS. Analisis data menggunakan metode statistik, dengan menggunakan analisis *wilcoxon signed ranks*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan terapi humor menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada 5 subjek dari 7 subjek yang terdapat pada kelompok eksperimen (71,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol, yang tidak diberikan perlakuan apapun, menunjukkan bahwa terdapat 4 subjek (57,1%) yang mengalami kenaikan skor kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi humor dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang masa pembebasan, namun tidak signifikan. Karena tidak semua subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan.¹⁷

Skripsi Niken Widiyastuti, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta. Dengan judul: *Hubungan Antara Komitmen*

¹⁷ Rani Fahruliana, 2011, *Pengaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan tingkat kecemasan pada narapidana Menjelang Masa Pembebasan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Malang*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2011, http://lib.uin-malang.ac.id/?mod=th_viewer&page=13&id=chapter_ii/07410083.pdf, Diakses 3 Maret 2011, Didownload 12 Januari 2014 Jam 10.15 WIB, h. 24

Beragama Dengan Kecemasan Pada Narapidana Perempuan Menjelang Masa Bebas. Penelitian ini menggunakan metoda kuesioner yang disebar pada 45 narapidana perempuan. Data yang diperoleh diolah melalui *Spearman Rank Order Coefficients of Correlations*. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara komitmen beragama dengan kecemasan pada narapidana perempuan menjelang masa bebas $r_{xy} = -0,472$, $p < 0,01$. Arah hubungan negatif (-), artinya semakin tinggi komitmen beragama, semakin rendah kecemasan narapidana perempuan menjelang masa bebas. Sebaliknya, semakin rendah komitmen beragama, semakin tinggi kecemasan pada narapidana perempuan menjelang masa bebas.¹⁸

Skripsi Ni Putu Ayu Purnamasari, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Dengan judul: "*Pengaruh Meditasi Angka Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Universitas Airlangga*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan Meditasi Angka terhadap penurunan stres mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Meditasi Angka merupakan usaha pengalihan pikiran kepada kesadaran yang tinggi melalui media angka dan pengalihan pikiran mengenai angka ini dilakukan secara berulang-ulang. Penurunan stres dapat dilihat dalam empat dimensi yaitu gejala fisik, gejala interpersonal, gejala intelektual, dan gejala emosional. Teori yang digunakan sebagai teori utama dalam membahas fenomena ini adalah teori stress oleh Hardjana dan Sarafino

¹⁸ Niken Widiyastuti, *op. Cit*, h. 141

serta teori meditasi oleh Krishna dan Darmayasa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 42 orang berusia 17-20 tahun dan mengalami stres tinggi dan sangat tinggi. Ketika pelatihan berlangsung, subjek penelitian yang hadir sebanyak 9 orang dari kelompok eksperimen sehingga penulis menggugurkan 12 orang dari kelompok kontrol. Jumlah subjek penelitian sebanyak 18 orang dimana 9 orang terdapat di kelompok eksperimen dan 9 orang di kelompok kontrol. Alat pengumpul data menggunakan kuisioner stres yang terdiri dari 70 butir. Analisa data dilakukan dengan teknik statistik *mixed between-within subjects analysis of variance* dengan bantuan SPSS versi 16.0 for windows. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai uji *Within-subjects F* (waktu) sebesar 15,790 dengan probabilitas 0,001 dan *F* (waktu*meditasi) sebesar 1,552 dengan probabilitas 0,231; Uji *Between-Subjects Effects* sebesar 1,345 dengan probabilitas 0,263. Hal ini menandakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari pelatihan Meditasi Angka terhadap penurunan stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.¹⁹

Skripsi Rial Retnowati, Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Dengan judul: *“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Meditasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 02*

¹⁹ Ni Putu Ayu Purnamasari, 2012, *Pengaruh Meditasi Angka Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Universitas Airlangga*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, <http://alumni.unair.ac.id/detail.php?id=43454&faktas=Psikologi>, Diakses 24 Februari 2012, Didownload 4 Maret 2014 Jam 18.00 WIB, h. 1

Kelurahan Sambiroto Semarang". Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada masyarakat. Tindakan pencegahan dan penanganan yang benar dan tepat dapat mengurangi angka kejadian hipertensi. Salah satu penanganan hipertensi non farmakologis adalah relaksasi seperti relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir. Kombinasi relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir dapat mengurangi stres yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen control group pretest-posttest desigen*. Penelitian dilaksanakan bulan September 2013 di RW 02 kelurahan Sambiroto Semarang. Sampel sebanyak 82 responden diambil dengan tehnik *purposive sampling*. Analisa data dengan uji *statistic parametric paired t-test, wilcoxon, independent samples test* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan perubahan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan kombinasi relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir ($p < 0,05$). Ada pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p < 0,05$). Rekomendasi yang dapat diberikan agar perawat dapat memilih intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir terhadap penderita hipertensi.²⁰

²⁰ Rial Retnowati, 2013, *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Meditasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 02 Kelurahan*

E. SISTEMATIKA PENULISAN SKRIPSI

Sistematika penulisan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, ucapan terima kasih, daftar isi, abstrak penelitian, daftar tabel, dan daftar lampiran, serta surat-surat.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II yaitu landasan teori yang terbagi menjadi empat sub. Sub pertama yaitu teori tentang meditasi dzikir meliputi pengertian meditasi, pengertian dzikir, etika berdzikir, hikmah berdzikir, hubungan meditasi dan dzikir. Sub kedua yaitu teori tentang kecemasan meliputi pengertian kecemasan, gejala-gejala kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, jenis-jenis kecemasan. Sub yang ketiga yaitu tentang hubungan antara

meditasi dzikir dengan kecemasan narapidana wanita menjelang bebas. Sub yang kelima yaitu hipotesis.

Bab III Metode Penelitian. Menguraikan tentang jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, uji validitas dan reabilitas instrumen, Tempat dan waktu pelaksanaan penelitian, prosedur penelitian, subjek penelitian, dan prosedur eksperimen.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Menguraikan tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi data hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V Kesimpulan dan saran. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

3. Bagian akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.