

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa meditasi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lapas kelas II A wanita Bulu Semarang. Hasil tersebut bisa dilihat dari ketentuan penskoran skala BAI pada grafik tiap subjek yang sesuai dengan hasil penelitian terhadap 8 subjek yang memiliki tingkat kecemasan beragam. Berikut hasil yang terlihat:

1. Subjek SH sebelum perlakuan skornya 43 dan setelah perlakuan skornya 17,
2. Subjek PBL sebelum perlakuan skornya 34 dan setelah perlakuan skornya 14,
3. Subjek HM sebelum perlakuan skornya 25 dan setelah perlakuan skornya 7,
4. Subjek EW sebelum perlakuan skornya 54 dan setelah perlakuan skornya 29,
5. Subjek WS sebelum perlakuan skornya 45 dan setelah perlakuan skornya 25,
6. Subjek MS sebelum perlakuan skornya 19 dan setelah perlakuan skornya 13,

7. Subjek GIM sebelum perlakuan skornya 11 dan setelah perlakuan skornya 10, dan
8. Subjek ASN sebelum perlakuan skornya 8 dan setelah perlakuan skornya 10.

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa 5 dari 8 subjek penelitian menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum adanya perlakuan dan mengalami penurunan saat setelah perlakuan. Dengan ditunjukkan rata-rata skor 29 sebelum perlakuan dan rata-rata skor setelah perlakuan adalah 14. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meditasi dzikir dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas di Lapas Kelas II A Wanita Bulu Semarang karena 5 dari 8 subjek menunjukkan hasil yang signifikan, maka hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

B. Saran

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Narapidana Wanita Kelas II A Semarang tentang pentingnya melakukan dzikir untuk selalu mengingat Allah dan selalu mendekatkan diri kepada Allah agar jiwa lebih tenang. Narapidana diharapkan untuk selalu melakukan meditasi dzikir melalui shalat agar dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan kecemasan menjelang masa bebas. Karena apabila di dalam diri tertanan jiwa yang selalu menyebut nama Allah melalui dzikir dengan baik dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan kecemasan menjelang masa bebas.

2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar. Dengan diterimanya hasil penelitian ini maka perlu adanya penelitian lebih dalam tentang meditasi dzikir untuk menurunkan kecemasan dengan metode yang lebih kompleks guna menguatkan hasil penelitian ini.