

**NASKAH PUBLIKASI
MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA PASIEN HIPERTENSI
USIA DEWASA MADYA DENGAN RELAKSASI ZIKIR**



**Disusun Oleh :
Gita Anindya Puteri S.Psi
21915055**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2024**

**MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA PASIEN HIPERTENSI
USIA DEWASA MADYA DENGAN RELAKSASI ZIKIR**

TESIS

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mencapai derajat Magister Profesi Psikologi**

**Program Magister Profesi Psikologi
Konsentrasi Psikologi Klinis**



**Disusun Oleh :
Gita Anindya Puteri S.Psi
21915055**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA PASIEN HIPERTENSI USIA DEWASA MADYA DENGAN RELAKSASI ZIKIR

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam
Indonesia untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Strata 2 Magister
Psikologi Profesi



Pada Tanggal

6 Maret 2024

Mengesahkan,

Ketua program studi magister psikologi profesi



Dr. Sus Budiharto, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji

1. Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., M.Ag., Psikolog
2. Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog
3. Dr. Hepi Wahyuningsih, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia
Gedung Moh. Hatta
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext.2301
F. (0274) 898444 psw.2091
E. perpustakaan@uii.ac.id
W. library.uui.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Nomor: 2305624217/Perpus./10/Dir.Perpus/II/2024

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan ini, menerangkan Bahwa:

Nama : Gita Anindya Puteri
Nomor Mahasiswa : 21915055
Pembimbing : Dr. H Fuad Nashori, M.Si., M.Ag., Psikolog
Fakultas / Prodi : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya/ Magister Psikologi Profesi
Judul Karya Ilmiah : Meningkatkan Self Acceptance Pada Pasien Hipertensi Usia Dewasa Madya Dengan Relaksasi Zikir

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (*similarity*) sebesar **19 (Sembilan Belas) %**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2/27/2024

Direktur



Muhammad Jamil, SIP.



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
PROGRAM PASCASARJANA PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
YOGYAKARTA

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Gita Anindya Puteri, S.Psi

NIM : 21915060

Judul Tesis : MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE PADA PASIEN HIPERTENSI USIA DEWASA MADYA DENGAN RELAKSASI ZIKIR.

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian tesis, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun seperti penjiplakan, pembuatan tesis oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, tesis yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa tesis ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 28 Februari 2024

Yang menyatakan,



Gita Anindya Puteri, S.Psi

Tim Penguji

1. Dr. H Fuad Nashori, M.Si., M.Ag., Psikolog
2. Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog
3. Dr. Hepi Wahyuningih, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan

HALAMAN MOTO

يَا اللَّهُ سَهِّلْ وَيَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

"Ya Allah, mudahkanlah dan janganlah engkau persulit"

أَدْعُوْا نَاسِجِبْ لَكَ

*Berdoalah kepadaku, niscaya akan Kuperkenankan (permintaan) bagimu
(Al mukmin : 60)*

إِلَّا نَصْرِيْ وَيُوْدِعْ مَا لَمْ يُوْدِعْ لَنَا وَلَا يَكْفُلْ وَيُدْعِ مَلَا حَسْبُنَا

"Cukuplah bagi kami Allah, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami."

*Apapun yang menjadi takdirmu akan mencari jalan untuk menemukanmu.
Ali bin Abi Thalib*

*What you wish to happen to others will happen to you
Iman Ali*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, Yang Maha Mencintai. Maha Mengasihi, Maha Menyayangi. Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah Subhanallahu wa ta'ala karena berkat rahmat, hidayat dan ridho-Nya, tesis ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Saya menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, bimbingan serta saran dari banyak pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati saya menyampaikan terima kasih yang tulus, penghargaan dan kehormataan setinggi-tingginya kepada; Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Terima kasih atas segala dukungan motivasi, kebaikan, bantuan, dan doa yang selalu disampaikan pada kami.

1. Bapak Dr. Sus Budiharto, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Pasca Sarjana Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia sekaligus sebagai dosen pembimbing dalam tesis ini. Terima kasih yang luar biasa karena telah dengan sabar telah memberikan arahan dan bimbingan terbaik bapak selama ini.
2. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., M.Ag., Psikolog, selaku dosen pembimbing, seorang bapak dan guru yang memberikan bimbingan terbaik. Terima kasih luar biasa dengan kesabaran, mengajarkan arti keseriusan dan ketelitian selama membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan tugas akhir di Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog selaku dewan penguji tesis ini. Terima kasih atas segala saran, keteladanan, keramahan dan pengetahuan yang diberikan kepada penulis
4. Ibu Dr. Hepi Wahyuningsih, S.Psi., M.Si., selaku dewan penguji tesis ini. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, keteladanan dan saran yang diberikan kepada penulis.
5. Segenap dosen dan karyawan MAPPRO UII yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis selama melaksanakan ilmu di kampus ini. Semoga selalu dalam lindungan Allah Subhanahu wa ta'ala.
6. Kepala dan seluruh pegawai Puskesmas Kratonan yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis selama melaksanakan ilmu di kampus ini. Semoga selalu dalam lindungan Allah Subhanahu wa ta'ala.
7. Kader Kesehatan Puskesmas Kratonan yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis selama melaksanakan ilmu di kampus ini. Semoga selalu dalam lindungan Allah Subhanahu wa ta'ala.
8. Partisipan penelitian yang telah bersama-sama melakukan proses dalam penelitian ini. Semoga dibalik kesukaran yang kita hadapi dapat menjadi kebaikan dan kebahagiaan yang kemudian kita raih.
9. Papa dan Mama, orangtua yang luar biasa mengupayakan kebahagiaan anaknya, memberikan pendidikan terbaik, semangat, doa restu selama penulis berproses menjadi seorang psikolog. Terima kasih luar biasanya, Allah menyayangi kalian.
10. Kakak dan adik tersayang yang telah memberikan dukungan tulus kepada penulis dalam melanjutkan kuliah dan berproses di Yogyakarta. Semoga Allah selalu memberikan kebaikan kepada kalian.
11. Rekan-rekan Mappro angkatan 2021 khususnya Rekan-rekan bidang klinis, yang selalu mengingatkan arti kesehatan dan memberikan semangat yang tiada hentinya. Semoga Allah memberikan kebahagiaan dan kesehatan kepada wiwi.
12. Melda Marsaviandi Putri, sahabat yang luar biasa mewarnai perjalanan dalam berproses perkuliahan peneliti sejak S1 hingga saat ini. Terimakasih atas doa dan dukungan yang tidak pernah henti diberikan.
13. Sahabat-sahabat di Surakarta khususnya Ajeng, Aulia, Luluk, Mutiara, dan Lala yang selalu memberikan dukungan lewat tawa dan canda. Semoga persahabatan ini senantiasa membahagiakan dan terjaga untuk saling tolong menolong.

14. Sahabat-sahabat di Jogja khususnya penghuni kos Nabila (Anis, Benidha, Salma dan Putri), yang selalu memberikan dukungan, doa serta menemani dalam segala kondisi penulis ketika tinggal di Jogja. Semoga persahabatan ini senantiasa membahagiakan dan terjaga untuk saling tolong menolong. Sahabat-sahabat PKPP yang berjuang dari awal, Nisa, Rika dan Maysitah. Ucapan syukur penulis selalu ucapkan karena dipertemukan dengan kalian. Terima kasih atas tawa canda nya, gurauan nya, dan kegembiraannya selama ini, menjadikan kehidupan penulis lebih berwarna dan bahagia.
15. Khairunnisa Fitria, rekan seperjuangan penulis dalam melakukan penelitian berpayung ini. Menyenangkan sekali bisa menyelesaikan tugas akhir ini bersama. Semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap ikhtiar kita.

Semoga segala budi baik yang telah diberikan kepada saya, dapat diterima schapai amal soleh disisi Allah Subhanallahu wa ta'ala

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iv
HALAMAN MOTO	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
PENDAHULUAN	2
KERANGKA TEORITIK	5
Hipotesis	6
METODE PENELITIAN	7
Desain Penelitian.....	7
Subjek Penelitian.....	7
Metode Pengumpulan Data	7
Prosedur Penelitian dan Rancangan Intervensi.....	8
Teknik Analisis Data.....	9
HASIL PENELITIAN	10
Hasil Uji Hipotesis.....	11
Hasil Manipulation Check	11
Hasil Analisis Kualitatif	12
PEMBAHASAN	12
KESIMPULAN dan SARAN	14
Kesimpulan.....	14
Saran	14
DARTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN	17
SKALA PENERIMAAN DIRI	17
BLUEPRINT SKALA PENERIMAAN DIRI (SELF ACCEPTANCE)	20
MODUL RELAKSASI ZIKIR.....	21
DATA TEKANAN DARAH	35
TABULASI SKORING SKALA PENERIMAAN DIRI PRATES.....	36
TABULASI SKORING SKALA PENERIMAAN DIRI PASCATES	37
TABULASI SKORING SKALA PENERIMAAN DIRI TINDAK LANJUT	38
OUTPUT UJI ANALISIS INDEPENDENT SAMPLE T TEST	40

OUTPUT MANIPULATION CHECK	46
INFORMED CONSENT KELOMPOK EKSPERIMEN	48
INFORMED CONSENT KELOMPOK KONTROL	78
ABSTRAK LEGALISASI CILACS	111
DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN	112
DAFTAR HADIR KELOMPOK EKSPERIMEN	118
DATA TEKANAN DARAH PARTISIPAN	120
LEMBAR KERJA 1	121
LEMBAR KERJA 2	127
LEMBAR OBSERVASI.....	138
SURAT KETERANGAN UJI ANGKET.....	154

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan Penelitian	7
Tabel 2 Data Keseluruhan Prates,Pascates Dan Tindak Lanjut	10

**Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Pasien Hipertensi
Usia Dewasa Madya dengan Relaksasi Zikir**

Gita Anindya Puteri, 21915055@students.uii.ac.id

Fuad Nashori, 953200102@uii.ac.id

**Program Studi Psikologi Profesi, Universitas Islam
Indonesia**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi yang timbul akibat peningkatan konsisten tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena sering muncul tanpa gejala yang jelas dan hanya terdeteksi setelah menyebabkan gangguan kesehatan pada individu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas relaksasi zikir dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi usia dewasa madya. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental. Subjek penelitian terdiri atas 20 orang pasien dengan riwayat hipertensi, dengan 5 orang berjenis kelamin laki-laki dan 15 orang berjenis kelamin perempuan, di Puskesmas Kratonan Kota Surakarta. Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima perlakuan relaksasi zikir dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan relaksasi zikir. Masing-masing kelompok terdiri atas 10 subjek dan pembagian kelompok dilakukan dengan metode random sampling. Skala yang digunakan adalah Skala Penerimaan Diri Berger yang dikembangkan oleh Berger. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji Friedman. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri pada pasien hipertensi setelah menerapkan relaksasi zikir, yang terlihat dari peningkatan skor dan kategori penerimaan diri.

.Kata kunci : Dewasa Madya, Hipertensi, Penerimaan Diri, Relaksasi Zikir

ABSTRACT

Hypertension is a condition that arises from consistent elevation of systolic and diastolic blood pressure exceeding 140/90 mmHg. This condition is often referred to as a silent killer because it frequently appears without clear symptoms and is only detected after causing health disturbances in certain individuals. This study aims to evaluate the effectiveness of dhikr relaxation in improving self-acceptance among middle-aged adults with hypertension. The research design used was quasi-experimental. The study subjects consisted of 20 patients with a history of hypertension, including 5 males and 15 females, at the Kratonan Community Health Center in Surakarta City. The subjects were then divided into two groups: the experimental group receiving dhikr relaxation treatment and the control group receiving no dhikr relaxation treatment. Each group consisted of 10 subjects, and group allocation was done through random sampling. The scale used was Berger's Self-Acceptance Scale developed by Berger. Friedman test was used for hypothesis testing. The results showed an increase in self-acceptance among hypertensive patients after applying dhikr relaxation, as evidenced by increased scores and self-acceptance categories

Keywords: Middle Adults, Hypertension, Self-Acceptance, Remembrance Relaxation

PENDAHULUAN

Hipertensi, kondisi di mana tekanan darah sistolik dan diastolik persisten melebihi 140/90 mmHg, merupakan penyakit serius yang bisa menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan disfungsi ginjal (Fonna & Amalia, 2023). Disebut sebagai "silent killer" karena sering tak menunjukkan gejala, dampaknya signifikan dengan hampir 8 juta kematian pada penderita setiap tahun di seluruh dunia (Prameswari et al., 2017). WHO memperkirakan prevalensinya akan terus meningkat, dengan Indonesia memiliki tingkat yang signifikan. Meskipun prevalensi hipertensi tinggi, hanya sedikit yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan yang tepat. Faktor risiko termasuk gaya hidup tidak sehat, obesitas, stres, dan konsumsi alkohol. Hasil wawancara menunjukkan pasien hipertensi sering mengalami masalah psikis seperti stres dan depresi, menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam penanganan kondisi ini.

Di Indonesia, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, dengan tingkat tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Jumlah kasus hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 63.309.620 orang, dan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 kasus. Kelompok usia 31-44 tahun, 45-54 tahun, dan 55-64 tahun merupakan yang paling rentan terkena hipertensi. Namun, dari angka prevalensi tersebut, hanya 8,8% penderita yang telah terdiagnosis, sementara 13,3% di antaranya tidak minum obat secara teratur, dan 32,3% tidak rutin mengkonsumsi obat. Situasi ini menandakan bahwa banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari kondisinya dan tidak mendapatkan pengobatan yang sesuai (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat berinisial JT (45 tahun/Perempuan) di salah satu puskesmas di Surakarta, peneliti menemukan data bahwa pasien yang datang berobat dengan riwayat hipertensi (dilihat dari rekam medis) memiliki permasalahan yang berkaitan dengan psikis seperti stress, kecemasan, depresi serta permasalahan dengan anggota keluarga maupun pasangannya. Pasien dengan hipertensi yang terkait dengan stres seringkali mengalami tekanan darah meningkat menjadi 145 mmHg/100 mmHg, disertai dengan gejala seperti nyeri kepala, ketegangan leher, gangguan tidur, sensitivitas yang meningkat, kurangnya rasa percaya diri, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri dan mudah marah. Faktor-faktor stres yang mungkin termasuk masalah ekonomi mendesak dan konflik keluarga. Fenomena ini sejalan dengan temuan Wahyunita et al. (2014) yang menyatakan bahwa hipertensi memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis, dan individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung kesulitan mengendalikan tekanan darah mereka.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami penyakit hipertensi adalah faktor psikologis di mana pasien memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah sehingga individu tersebut rentan mengalami stres. Sementara itu kesejahteraan psikologis yang dimaksud meliputi berbagai aspek. Salah satunya adalah mengenai penerimaan diri pada individu tersebut. Hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh adaptasi dan penerimaan diri yang rendah sehingga timbul stress terhadap pasien. Stres fisik dan emosional seseorang akan menimbulkan adanya aktivitas dari sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam hal ini, kondisi emosional atau psikologis seseorang dapat mempengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi (Fonna & Amalia, 2023)

Penerimaan diri yang rendah pada pasien hipertensi merupakan isu yang signifikan dalam bidang kesehatan mental dan kesejahteraan pasien. Penelitian terdahulu telah menyoroti hubungan antara hipertensi dan tingkat penerimaan diri yang rendah, menunjukkan bahwa kondisi medis kronis seperti hipertensi dapat secara negatif memengaruhi persepsi individu terhadap diri mereka sendiri. Sebagai contoh, penelitian (Fonna & Amalia, 2023) menunjukkan bahwa pasien hipertensi sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi, yang semuanya dapat berkontribusi pada penerimaan diri yang rendah. Selain itu, penelitian Linggaryana et al. (2023) juga menemukan bahwa tingkat penerimaan diri yang rendah sering kali terkait dengan adanya gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, keterbatasan fisik, dan ketidakpastian terkait kondisi medis mereka juga dapat mempengaruhi penerimaan diri pada pasien hipertensi.

Benson (Patimah et al., 2015) mengemukakan bahwa salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi kondisi emosional atau psikologis seseorang dapat dilakukan dengan teknik relaksasi yang digabungkan dengan unsur keyakinan kepada agama serta keyakinan kepada Tuhan. Integrasi ini dapat meningkatkan respon relaksasi yang lebih kuat jika dibandingkan dengan teknik relaksasi saja. Senada dengan itu Nashori et al.(2019) mengungkapkan bahwa salah satu usaha dalam meningkatkan kualitas hidup dengan pendekatan psikologi islam. Intervensi psikologi islam dilakukan dengan mengintegrasikan penggunaan ajaran islam dengan teknik- teknik dalam khazanah psikologi islam kontemporer. Salah satunya adalah relaksasi zikir.

Zikir dalam agama Islam memiliki fungsi tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga memiliki aspek terapeutik yang dapat memberikan kedamaian bagi individu yang melakukannya. Prinsip ini terdokumentasi dalam Al-Qur'an, di mana surat Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan bahwa orang-orang yang beriman dan mengingat Allah akan merasakan ketenangan dalam hati mereka. Perintah untuk berzikir oleh Allah juga dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadis. Sebagai contoh, surat Al-Ahzab ayat 41 memberikan instruksi kepada orang-orang yang beriman untuk banyak berzikir, sementara dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad, Tarmidzi, dan Ibnu Majah, Rasulullah menyatakan bahwa zikir kepada Allah adalah amalan yang paling baik, suci, dan bermanfaat bagi kesejahteraan spiritual individu, bahkan lebih berharga daripada menyumbangkan emas dan perak atau berperang dalam jihad.

Beberapa penelitian terkait yang membahas mengenai relaksasi zikir dan penerimaan diri pada individu dengan kriteria tertentu. Ardhanariswari et al. (2021) melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi zikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi zikir terhadap penerimaan diri pada penderita diabetes mellitus. Hisyam (2020) melakukan penelitian yang membahas mengenai pengaruh relaksasi zikir terhadap penerimaan diri pasien dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa relaksasi yang ditimbulkan setelah melazkan zikir akan memberikan dampak positif dan ketenteraman bagi yang mengamalkan. Penerimaan diri yang baik bagi pasien yang menjalani hemodilisis akan tercipta ketika pasien tersebut mampu menciptakan mindset yang positif terhadap kondisinya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sodikin dan Suparmono (2018) mengenai efektivitas terapi zikir dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien kanker. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasional dan rancangan penelitian adalah menggunakan cross sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pasien cancer yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dirawat di ruang rawat inap rsu sebanyak 32 pasien cancer. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan pada taraf signifikansi 5% di dapatkan p-value 0,031 maka p-value < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini berarti terapi zikir efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien cancer di ruang rsu.

Manfaat yang dapat diperoleh dalam pelaksanaan penelitian ini dari segi teoritis adalah dapat dijadikan referensi untuk penelitian di masa mendatang. Kemudian dari segi praktisnya, bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai efektivitas relaksasi zikir dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi usia dewasa madya. Selain itu dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang kajian-kajian teori mengenai variabel penelitian terkait. Bagi responden penelitian ini, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sarana evaluasi diri terkait efektivitas relaksasi zikir dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi usia dewasa madya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas relaksasi zikir dalam meningkatkan penerimaan diri pasien hipertensi usia dewasa madya. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan *self acceptance* pada pasien hipertensi usia dewasa madya dengan relaksasi zikir.

Theoretical Construct

Penerimaan Diri (Self Acceptance)

Germer (dalam Oktaviani, 2019) mengatakan penerimaan diri sebagai kemampuan individu

untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu. Adapun aspek-aspek penerimaan diri Sheerer yang telah dimodifikasi oleh Berger (dalam Katoro, 2021) mencakup beberapa aspek, yakni (1) sikap dan perilakunya berdasarkan nilai-nilai dan standar pada dirinya sendiri daripada didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya, (2) memiliki keyakinan atas kemampuan dalam menghadapi kehidupan, (3) berani bertanggung jawab terhadap perilakunya, (4) menerima pujian dan kritik secara objektif, (5) tidak mencoba untuk menyangkal perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan dalam dirinya sendiri, serta menerima semuanya tanpa menghakimi diri sendiri, (6) menganggap dirinya layak dan sama dengan orang lain, (7) tidak mengharapkan orang lain untuk menolak atau mengucilkan dirinya, (8) tidak menganggap dirinya sebagai orang yang berbeda dari orang lain atau reaksinya abnormal, (9) tidak malu atau rendah diri.

Sheerer (dalam Katoro, 2021) membagi karakteristik orang yang dapat menerima diri sendiri menjadi 8 macam yakni (1) percaya atas kemampuannya untuk menghadapi hidupnya, (2) menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, (3) tidak menganggap dirinya sebagai orang paling aneh atau hebat, (4) tidak berpikir dan berharap orang lain mengecilkannya, (5) tidak malu dan takut dikritik orang lain, (6) mempertanggung jawabkan perbuatannya, (7) mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan, (8) menerima pujian dan kritikan secara objektif. Kemudian Hurlock (Permatasari & Gamayanti, 2016) menambahkan karakteristik lainnya yaitu tidak menyiksa diri dengan harapan yang berlebihan, menyampaikan emosi dan perasaan dengan wajar, memiliki penilaian realistis terhadap diri dan pada orang lain, tidak menyalahkan diri sendiri. Sementara itu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri seseorang menurut Hurlock (dalam Gamayanti, 2016) adalah pemahaman diri sendiri, kelebihan dan kelemahan diri, harapan realistis terhadap diri dan orang lain, tidak ada hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang baik, tidak mengalami stres berat, mengalami keberhasilan, memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik di lingkungan, pola asuh orang tua, memiliki konsep diri yang stabil.

Relaksasi Zikir

Salah satu metode untuk meningkatkan penerimaan diri individu adalah melalui pelaksanaan kegiatan keagamaan dan peningkatan praktik ibadah. Terapi relaksasi zikir merupakan bentuk terapi yang menggabungkan unsur relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut, khususnya dalam konteks agama Islam (Safitri et al., 2017). Zikir, pada dasarnya, adalah suatu tindakan batin. Dalam teknik zikir yang dijelaskan oleh Soleh (2015), peserta diarahkan menuju keadaan meditatif, khususnya pada tingkat gelombang otak alpha dan theta, lalu diminta untuk mengucapkan zikir yang disesuaikan dengan irama pernapasannya. Hal ini bertujuan agar klien merasakan kehadiran Allah yang dekat dan tetap hadir dalam dirinya. Zikir adalah bentuk ucapan yang senantiasa mengingatkan individu akan kehadiran Allah. Dengan terus-menerus berzikir kepada Allah, seseorang dapat memunculkan kekuatan spiritual yang mendalam. Dengan demikian, individu akan mampu menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan penuh keyakinan.

Salah satu kegunaan zikir adalah sebagai sarana atau metode intervensi yang dapat digunakan dalam meningkatkan ataupun mengurangi beberapa hal tertentu pada diri individu. Metode intervensi yang dimaksud adalah dengan cara relaksasi zikir. Seperti yang dilakukan oleh Benson (Patimah & Nuraini, 2015) dimana ia mengembangkan sebuah metode antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut oleh individu. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Penggunaan kalimat yang bermakna dapat digunakan sebagai fokus keyakinan, sehingga dipilih kata yang memiliki kedalaman keyakinan. Hal tersebut diyakini dapat memberikan dampak positif yang menyehatkan pada diri seseorang.

Dalam praktik relaksasi zikir, penggunaan kalimat-kalimat yang mengandung pengingat akan Allah menjadi landasan utama. Al-Qur'an, dalam Surat Al Ra'd ayat 28, secara jelas menyatakan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui pengingat akan Allah (Safitri et al., 2017). Salah satu contoh bacaan zikir, "Astagfirullahaladzim", seperti yang dijelaskan oleh Yurisdaldi (2018) dalam penelitiannya, memiliki dampak positif terhadap proses pembuangan karbondioksida

dalam paru- paru, terutama karena mengandung huruf-huruf jahr. Rasulullah saw juga telah mengajarkan bahwa orang yang beristighfar secara kontinu akan mendapatkan bantuan dan rezeki yang tak terduga dari Alla (HR. Abu Daud dan Ibnu Majah, dalam Ma'arif, 2020). Dari hadis ini, dapat disimpulkan bahwa berzikir, khususnya dengan membaca istighfar, memiliki nilai keutamaan yang tinggi di sisi Allah.

Kalimat zikir lainnya dengan keutamaan yang luar biasa apabila dibaca dan diamalkan yaitu *hasbunallah wanikmal wakil* yang artinya cukuplah Allah sebagai penolong kami. Pada lafaz ini menegaskan bahwa seorang individu tidak akan pernah bisa menolong dirinya kecuali dengan pertolongan Allah Subhanahu wa ta'ala. Mengamalkan zikir *hasbunallah wanikmal wakil* mengartikan bahwa seseorang benar-benar menyerahkan segenap jiwa dan raga kepada Allah Subhanahu wa ta'ala (Muwaffaq, 2020). Selain itu, bacaan zikir ini juga merupakan bentuk doa dan zikir yang bisa diucapkan di berbagai situasi ketika seseorang sedang menghadapi kesulitan. Adapun keutamaan zikir menurut Al Ghazali (dalam Ilyas, 2017) diantaranya : (1) memperoleh ampunan dari Allah Subhanahu wa ta'ala, (2) menjadi tidak lupa dan lalai kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, (3) memberikan dorongan dan semangat dalam menghadapi masalah kehidupan, (4) menentramkan jiwa.

Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam melakukan relaksasi zikir (Safitri et al., 2017) yaitu memilih frase yang sesuai dengan keyakinan, mengatur posisi tubuh hingga merasakan kenyamanan, memejamkan mata, melemaskan otot-otot pada tubuh, memperhatikan pernapasan dan fokus pada kalimat-kalimat yang berakar pada keyakinan, mempertahankan sikap pasif kemudian kembali mengulang kalimat-kalimat (berdasarkan keyakinan) yang digunakan dalam relaksasi tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir merupakan salah satu metode intervensi yang menggabungkan kegiatan relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut oleh seorang individu yaitu agama islam. Pada relaksasi zikir terdapat kalimat-kalimat yang menandakan bahwa seseorang mengingat Allah. Salah satu kalimat yang dapat digunakan dalam metode ini adalah memiliki arti "*Lailahaillallah*" yang memiliki arti "*Tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah Subhanahu wa ta'ala*", seseorang yang mengamalkan zikir ini percaya dan mengakui akan kehadiran Allah. Kemudian dalam pelaksanaannya relaksasi zikir dapat dilakukan dengan memilih frasa yang sesuai dengan keyakinan, mengatur posisi tubuh hingga merasakan kenyamanan, memejamkan mata, melemaskan otot-otot pada tubuh, memperhatikan pernapasan dan fokus pada kalimat-kalimat yang berakar pada keyakinan, mempertahankan sikap pasif kemudian kembali mengulang kalimat-kalimat (berdasarkan keyakinan) yang digunakan dalam relaksasi tersebut (Safitri et al., 2017)

Hipertensi

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Fonna & Amalia, 2023). Menurut *American Heart Association* atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus dan mimisan. Menurut JNC (Fonna & Amalia, 2023) klasifikasi hipertensi adalah : (1) Tekanan darah normal yaitu bila sistolik kurang atau sama dengan 120 mmHg dan diastolik kurang atau sama dengan 80 mmHg, (2) Prehipertensi yaitu bila sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg, (3) Tekanan darah tinggi (hipertensi stage 1) yaitu bila sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg, (4) Hipertensi stage 2 yaitu bila sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg dan diastolik lebih besar sama dengan 100 mmHg.

Kerangka Teoritik

Masa dewasa madya adalah tahap perkembangan yang penuh dengan tanggung jawab dan perubahan fisik, sosioemosional, serta kognitif yang signifikan. Di tengah kesibukan dan tekanan hidup, individu pada usia ini sering mengalami permasalahan, termasuk penyakit hipertensi yang dapat menjadi silent killer karena gejalanya yang tidak selalu terlihat jelas (Suprayitno et al., 2020).

Faktor psikologis, seperti penerimaan diri, memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Penerimaan diri yang rendah dapat memperumit pengendalian tekanan darah, sehingga penting untuk mengembangkan strategi coping yang efektif (Kartika et al., 2022)

Germer (dalam Oktaviani, 2019) mengatakan bahwa penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, hal ini tidak muncul dengan sendirinya melainkan harus dikembangkan oleh individu tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa individu dengan penerimaan diri yang rendah memiliki gambaran merasa tidak percaya diri, tidak mampu menerima kekurangan tidak memiliki keinginan untuk berkembang, tidak mampu mengenali diri sendiri, tidak mampu mengelola stres, tidak mampu mengatasi permasalahan secara mandiri, tidak mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, tidak memiliki tujuan hidup & tidak memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan disekitar. Oleh sebabnya apabila dikaitkan dengan individu yang memiliki riwayat penyakit hipertensi serta memiliki penerimaan diri yang rendah harus mampu memiliki coping dalam mencegah kekambuhan. Salah satu coping yang erat kaitannya dengan penyakit ini adalah coping yang berkaitan dengan *spiritualisme*.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi relaksasi zikir dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien dengan riwayat penyakit dalam salah satunya yaitu hipertensi. Melalui kombinasi teknik relaksasi pernapasan dan zikir, pasien diajak untuk menciptakan kondisi meditatif yang memungkinkan mereka merasakan kehadiran spiritual yang memberikan dukungan dan ketenangan. Dengan menguatkan penerimaan diri, pasien dapat merasa lebih percaya diri, mampu mengelola stres, dan memperbaiki hubungan dengan lingkungan sekitar. Senada dengan uraian diatas Hisyam (2020) telah membuktikan bahwa relaksasi zikir memiliki dampak positif dan ketenangan bagi pasien yang memiliki penerimaan diri dengan kategori rendah. Penelitian tersebut melibatkan pasien dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Treatment dengan melakukan relaksasi zikir mampu menciptakan kondisi meditatif yang memungkinkan individu merasakan kehadiran spiritual yang memberikan dukungan dan ketenangan (Mustary, 2021)

Safitri et al., (2017) melaksanakan penelitian yang menggunakan Terapi Relaksasi Zikir, sebuah metode yang menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan agama Islam. Teknik zikir, menurut Soleh (2015), mengarahkan peserta ke dalam kondisi meditatif pada gelombang otak alpha dan theta, di mana mereka diminta untuk mengucapkan zikir yang selaras dengan ritme pernapasan, sehingga mereka dapat merasakan kehadiran Allah yang dekat dan terus hadir dalam diri mereka. Zikir merupakan ungkapan yang mengingatkan individu akan kehadiran Allah. Dalam penelitian ini, teknik relaksasi zikir mengacu pada modul yang dikembangkan oleh Safitri et al., (2017) yang kemudian dimodifikasi peneliti untuk disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Treatment yang diberikan mencakup relaksasi pernapasan dan zikir, dengan mengucapkan kalimat zikir seperti "*Lailahailallah*" (Tiada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Subhanahu wa ta'ala) dan membaca zikir "*Hasbunallah Wanikmal Waki*" (Cukuplah Allah sebagai pelindung dan penolong kami). Selain itu, dilakukan pula kegiatan dialog, ceramah, dan tanya jawab, atau psikoedukasi, yang membahas tentang penerimaan diri pada dewasa madya, relaksasi, dan zikir.

Hasil dari treatment relaksasi zikir menunjukkan perubahan yang signifikan pada pasien hipertensi dengan penerimaan diri yang rendah. Pasca treatment, mereka melaporkan peningkatan dalam berbagai aspek, termasuk rasa percaya diri, kemampuan untuk menerima kekurangan, dan keinginan untuk berkembang. Selain itu, mereka juga mampu mengelola stres dengan lebih baik, mengatasi permasalahan secara mandiri, dan menciptakan lingkungan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka, yang semuanya berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah yang lebih baik.

Hipotesis

Ha : terdapat peningkatan *self acceptance* pada pasien hipertensi usia dewasa madya dengan relaksasi zikir

H0 : tidak terdapat peningkatan *self acceptance* pada pasien hipertensi usia dewasa madya dengan

relaksasi zikir

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan quasi-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *two pretest posttest control group design*. Pada desain penelitian ini dilakukan pemberian prates kepada kelompok kontrol dan eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan kemudian pemberian pascates untuk mengetahui adanya perubahan setelah diberikannya perlakuan (Aziz et al., 2021). Variabel tergantung pada penelitian ini adalah penerimaan diri, sedangkan variabel bebasnya adalah relaksasi zikir. Skala penerimaan diri diberikan pada *prates* (sebelum perlakuan), *pascates* (setelah diberikan perlakuan) dan *tindak lanjut yaitu* setelah jeda waktu dua minggu tanpa diberikan perlakuan (Firmansyah,dkk. 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perubahan ataupun mengalami peningkatan nilai pada variabel yang diukur, yakni penerimaan diri, setelah diberikan treatment (Hastjarjo, 2019).

Tabel 1 Rancangan Penelitian

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates	Tindak lanjut
KE	O1	X	O2	O3
KK	O1	-X	O2	O3

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O1 : Pengukuran sebelum perlakuan (*Prates*)

O2 : Pengukuran setelah perlakuan (*Pascates*)

O3 : Pengukuran tindak lanjut (*Follow Up*)

X : Pemberian relaksasi zikir

-X : Tanpa relaksasi zikir

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, di antaranya berusia rata-rata 50 tahun, beragama Islam, memiliki riwayat penyakit hipertensi yang baru diketahui minimal Selama 3 Bulan, memiliki tekanan darah rata-rata 150/90 MmHg, memiliki penerimaan diri pada kategori rendah-sedang. Skala yang digunakan dalam pengukuran prates, pascates dan tindak lanjut pada penelitian ini adalah skala penerimaan diri dari Berger (Kartoro, 2021).

Subjek pada penelitian ini adalah 20 orang yang merupakan pasien Puskesmas Kratonan Kota Surakarta dengan riwayat hipertensi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang. Selanjutnya, subjek dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diberikan treatment berupa relaksasi zikir dan kelompok kontrol yang tidak menerima treatment relaksasi zikir. Masing-masing kelompok terdiri atas 10 subjek. Pembagian kelompok ini dilakukan dengan metode *random sampling*, yakni metode pengambilan pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Setelah pelaksanaan terapi dilakukan, kedua kelompok diberikan pascates dengan menggunakan skala yang sama untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada tingkat penerimaan diri dari kedua kelompok tersebut atau sebagai evaluasi hasil *treatment*.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh menggunakan metode wawancara, observasi dan pemberian skala penerimaan diri dari Berger (Kartoro, 2021). Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pasien hipertensi, digunakan skala penerimaan diri yang diberikan kepada subjek penelitian pada saat prates, pascates dan tindak lanjut. Skala yang digunakan diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Berger

(Kartoro, 2021) yang berjumlah 36 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,894. Skala penerimaan diri mencakup 9 aspek yang dikemukakan oleh Berger (Kartoro, 2021), yaitu Mengikuti standar pola hidupnya, Percaya atas kemampuan untuk dapat menjalani hidupnya, Bertanggung jawab dengan perbuatannya, Menerima pujian dan celaan secara objektif, Tidak menganiaya diri sendiri dengan keterbatasan yang dimiliki, Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, Tidak menganggap dirinya hebat dan tidak merasa dikucilkan, Menyatakan perasaan secara wajar dan Tidak malu-malu atau sadar diri.

Pada skala ini, terdapat pernyataan yang harus dinilai oleh responden menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu "Sangat Tidak Sesuai" (STS), "Tidak Sesuai" (TS), "Ragu-ragu (R)", "Sesuai" (S), dan "Sangat Sesuai (SS)". Rentang skor untuk skala ini adalah dari 1 hingga 5. Ketika menilai pernyataan yang menguntungkan, responden yang merasa sangat sesuai diberi skor 5, sesuai diberi skor 4, ragu-ragu diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai diberi skor 1. Sementara itu, untuk pernyataan yang tidak menguntungkan, sangat sesuai diberi skor 1, sesuai diberi skor 2, ragu-ragu diberi skor 3, tidak sesuai diberi skor 4, dan sangat tidak sesuai diberi skor 5. Semakin tinggi nilai yang diperoleh oleh responden dalam skala ini, semakin tinggi tingkat penerimaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh, semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki oleh responden.

Adapun teknik wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik wawancara tidak terstruktur di mana peneliti menanyakan langsung kondisi subjek dengan riwayat hipertensi. Beberapa pertanyaan yang diberikan kepada subjek, yaitu (1) "sejak kapan anda mengalami penyakit hipertensi?" (2) "bagaimana kondisi anda ketika penyakit tersebut kambuh?" (3) "faktor apa saja yang mempengaruhi kekambuhan penyakit hipertensi?" (4) "upaya apa yang anda lakukan ketika penyakit tersebut kambuh?" (5) "dampak yang anda rasakan dari kekambuhan penyakit hipertensi seperti apa?". Sementara observasi yang dilakukan kepada subjek berupa pengamatan terhadap kondisi fisik subjek, lingkungan tempat tinggal, dan respon subjek ketika diwawancarai.

Prosedur Penelitian dan Rancangan Intervensi

Proses pelaksanaan pada penelitian ini melalui beberapa tahap. Tahap pertama peneliti melakukan pengumpulan data terkait dengan penerimaan diri pada subjek penelitian dengan menggunakan wawancara dan juga studi pustaka yang kemudian dilanjutkan dengan pelengkapan perizinan pada pihak terkait. Setelah itu peneliti menyusun modul dan melakukan uji coba modul yang telah dibuat. Sampel yang dipilih dalam penelitian ini berdasarkan *screening* dari hasil prates yang telah dilakukan. Sedangkan, pengelompokan subjek dipilih berdasarkan kemudahan sehingga mendapatkan jumlah subyek yang memadai untuk mewakili kategori karakteristik tertentu di dalam sampel. Pembagian kelompok dilakukan atas pertimbangan kesediaan subjek dalam mengikuti dan menghadiri kegiatan penelitian dengan menggunakan relaksasi zikir. Subjek yang bersedia mengikuti penelitian ditempatkan pada kelompok eksperimen, sedangkan subjek yang tidak dapat menghadiri penelitian ditempatkan pada kelompok kontrol (Safitri et al., 2017)

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti telah menjalani proses kaji etik oleh komite etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang merupakan syarat utama sebelum melakukan penelitian. Semua tahapan dan prosedur penelitian telah disetujui oleh Komite etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor 2238/DEK/70/DURT/XI/2023. Panitia Etik telah meninjau semua tahapan dan prosedur penelitian, termasuk aspek kerahasiaan, pengambilan sampel, dan persetujuan partisipan. Peneliti juga telah memperoleh izin untuk memodifikasi modul dari studi sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri et al. (2017).

Proses modifikasi modul sudah melalui proses perizinan dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Modifikasi modul yang dilakukan dengan menambahkan dua lafaz zikir *Hasbunallah Wanikmal Wakil (Cukuplah Allah sebagai tempat diri bagi kami)* serta mengganti lafadz istighfar menjadi lafaz zikir "*Lailahailallah*" yang memiliki arti "*Tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah Subhanahu wa ta'ala*". Tujuan modifikasi modul ini adalah untuk membedakannya dari penelitian sebelumnya dan menyesuaikannya dengan kebutuhan peneliti berdasarkan variabel yang sedang diteliti. Adapun persiapan sebelum dilakukan intervensi, peneliti memilih Co-fasilitator yang

merupakan mahasiswa Magister Psikologi Profesi bidang klinis, beragama Islam, dan memahami materi mengenai terapi koping religius atau terapi Islami. Tugas dari co-fasilitator sendiri adalah membantu peneliti dalam pelaksanaan intervensi. Sedangkan fasilitator dalam kelompok eksperimen pada penelitian ini adalah Psikolog Bidang Klinis yang bekerja di RSJD Dr. Arief Sarifuddin Surakarta yaitu Ibu Ismiyati Yuliatun S.Psi., M.Psi., Psikolog. Kegiatan intervensi dilakukan kurang lebih selama 120 menit setiap pertemuannya.

Partisipan dalam kelompok eksperimen menjalani treatment berupa relaksasi zikir, kemudian mereka menerapkan treatment tersebut secara mandiri di rumah. Kegiatan tersebut dipantau oleh peneliti melalui grup whatsapp dengan melakukan pengecekan pada lembar kerja yang sudah diberikan oleh partisipan. Pengecekan dilakukan secara rutin selama jeda kegiatan intervensi berlangsung. Peneliti bertugas untuk mengingatkan tugas rumah yang sudah disepakati dengan partisipan terkait dengan relaksasi zikir. Intervensi yang dilakukan terdiri atas tahap persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan, langkah-langkah yang dilakukan mencakup asesmen lapangan, perizinan, penyusunan rancangan penelitian dan pembuatan modul intervensi relaksasi zikir, seleksi co-fasilitator, persiapan fasilitator, dan penandatanganan persetujuan subjek. Tahap pelaksanaan mencakup prates, pascates, intervensi, dan tindak lanjut. Intervensi yang diberikan adalah relaksasi pernapasan dengan mengucapkan kalimat zikir dan doa. Metode intervensi yang digunakan meliputi praktek relaksasi pernapasan dan zikir, dialog, ceramah, tanya jawab untuk psikoedukasi tentang penerimaan diri pada dewasa madya, relaksasi, dan zikir, serta diskusi untuk mengungkapkan pengalaman terapi dalam evaluasi pelaksanaan terapi relaksasi zikir yang melibatkan relaksasi pernapasan dan zikir. Salah satu contoh zikir yang digunakan adalah "*Lailahailallah*" yang berarti "Tiada tuhan yang layak disembah kecuali Allah Subhanahu wa ta'ala", dan "*Hasbunallah Wanikmal Wakil*" yang artinya "Cukuplah Allah sebagai pelindung dan penolong kami".

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik statistik perangkat lunak *JAMOV* 2 2.2. Analisis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *uji friedman* hal tersebut digunakan untuk mengetahui perbedaan lebih dari dua kelompok sampel yang saling berhubungan serta untuk menguji hipotesis komparatif sampel berpasangan, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Na'imah & Rohmaniah, 2020). Perbedaan tingkat penerimaan diri akibat adanya hasil perlakuan diamati secara berulang-ulang, yaitu sebelum perlakuan (*pre-test*), setelah perlakuan (*post-test*), dan tindak lanjut (*follow up*).

HASIL PENELITIAN

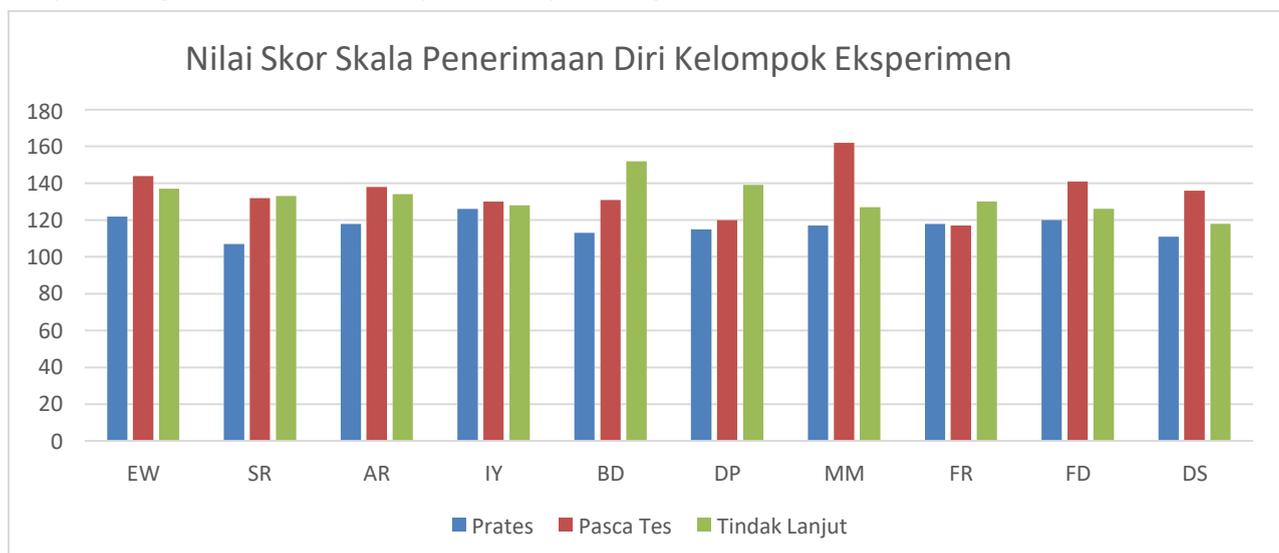
Penelitian ini melibatkan 20 partisipan, dengan 10 partisipan dalam kelompok kontrol dan 10 partisipan dalam kelompok eksperimen. Data yang diperoleh dari penilaian pra tes, pascates, dan tindak lanjut menggambarkan skor tingkat penerimaan diri pada pasien hipertensi usia dewasa madya di Puskesmas Kratonan Surakarta. Berikut adalah ringkasan data penelitian :

Tabel 2 Data Keseluruhan Prates, Pascates dan Tindak Lanjut

Kelompok	Inisial	Nilai Skor					
		Prates	Kategori	Pascates	Kategori	Tindak Lanjut	Kategori
Kelompok Kontrol	SM	110	rendah	105	rendah	125	sedang
	AL	124	sedang	125	sedang	124	sedang
	PN	108	rendah	122	sedang	120	sedang
	NR	118	sedang	96	sangat rendah	113	rendah
	SR	125	sedang	119	sedang	127	sedang
	NR	107	rendah	127	sedang	117	sedang

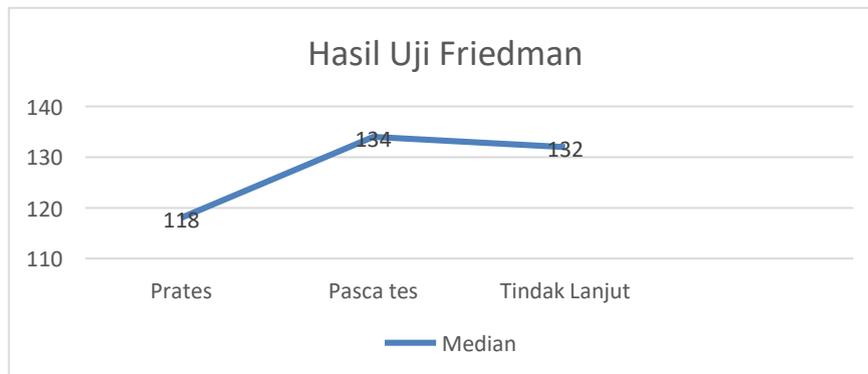
Kelompok Eksperimen	TWH	109	rendah	112	rendah	96	sangat rendah
	TWB	108	rendah	119	sedang	115	rendah
	KP	89	sangat rendah	120	sedang	115	rendah
	DPS	120	sedang	126	sedang	115	rendah
	EW	122	sedang	144	sangat tinggi	137	tinggi
	SR	107	rendah	132	tinggi	133	tinggi
	AR	118	sedang	138	tinggi	134	tinggi
	IY	126	sedang	130	tinggi	128	tinggi
	BD	113	rendah	131	tinggi	152	sangat tinggi
	DP	115	rendah	120	sedang	139	tinggi
	MM	117	sedang	162	sangat tinggi	127	sedang
	FR	118	sedang	117	sedang	130	tinggi
	FD	120	sedang	141	sangat tinggi	126	sedang
	DS	111	rendah	136	tinggi	118	sedang

Tabel tersebut mencatat nilai skor penerimaan diri baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Pada kelompok eksperimen, setelah dilakukan intervensi relaksasi zikir, terjadi peningkatan signifikan. Sementara pada kelompok kontrol tidak begitu mengalami perubahan yang signifikan meskipun beberapa subjek mengalami peningkatan pada skor skala penerimaan diri namun sebaran skor tersebut berada pada kategori yang sama yaitu rendah hingga sedang. Pada kelompok eksperimen hampir seluruh subjek mengalami peningkatan pada skor skala penerimaan diri. Hanya ada satu subjek, yaitu FR, yang mengalami penurunan nilai skor sebesar 1 poin. Namun, apabila dilihat berdasarkan kategori subjek FR nilai skor penerimaan dirinya masih dalam kategori sedang. Kategori yang diperoleh berdasarkan pertimbangan dari keseluruhan rata-rata baik itu rata-rata atas ataupun rata-rata bawah. Oleh sebab itu dapat diperoleh nilai dengan 5 pengkategorian sebagai berikut: skor nilai dapat dikatakan kategori sangat rendah apabila nilai skor < 102, kategori rendah apabila nilai skor berkisar 103 -115, kategori sedang apabila nilai skor berkisar 116-127, kategori tinggi apabila nilai skor berkisar 128-140 dan kategori sangat tinggi apabila nilai skor > 141. Sementara itu pada kelompok kontrol terdapat 7 subjek yang mengalami peningkatan pada nilai skor skala penerimaan diri. Namun apabila dilihat berdasarkan kategori sebaran nilai skor skala penerimaan diri pada ketujuh subjek tersebut berkisar pada kategori rendah hingga sedang. Hal tersebut tidak begitu mempengaruhi hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pada penerimaan diri pasien hipertensi setelah dilakukannya relaksasi zikir baik ditinjau dari segi nilai skor maupun kategori. Hasil tersebut dapat dilihat pada diagram dibawah ini :



Pada diagram tersebut ditunjukkan hasil peningkatan nilai skor skala penerimaan diri pada kelompok eksperimen berdasarkan pengukuran prates, pascates dan tindak lanjut. Pengukuran pertama yakni prates dilakukan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan atau intervensi relaksasi zikir. Sementara pengukuran kedua yakni pascates dilakukan setelah seluruh anggota kelompok eksperimen menerima perlakuan atau intervensi relaksasi zikir. Pengukuran kedua dilakukan dengan rentang waktu 5 hari setelah pengukuran pertama. Sementara pada pengukuran ketiga yakni tindak lanjut dilakukan dengan rentang waktu 7 hari setelah seluruh kegiatan eksperimen selesai dilakukan kepada seluruh anggota kelompok eksperimen.

Hasil Uji Hipotesis



Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan *uji friedman* dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan lebih dari dua kelompok sampel yang saling berhubungan serta untuk menguji hipotesis komparatif sampel berpasangan. Hasil analisis dengan menggunakan uji friedman menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat penerimaan diri pasien hipertensi usia dewasa madya dari waktu ke waktu. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai p sebesar 0,002 dimana $p < 0.05$ maka dapat dikatakan signifikan. Sementara perbandingan menggunakan analisis *post hoc Durbin – Conover* menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri pasien hipertensi usia dewasa madya pada nilai skor prates (Median = 118). Hal ini berbeda secara statistik dengan nilai skor pascates (Median = 134) dan tingkat penerimaan diri pasien hipertensi usia dewasa madya pada kedua skor tersebut berbeda secara statistik dengan nilai skor tindak lanjut = (Median = 132). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri pasien hipertensi usia dewasa madya yang diberikan perlakuan atau intervensi berupa relaksasi zikir meningkat seiring berjalannya waktu.

Hasil Manipulation Check

Manipulation Check dilakukan untuk mengukur apakah perlakuan relaksasi zikir benar-benar memberikan pengaruh kepada partisipan dalam peningkatan penerimaan diri. Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen setelah melakukan relaksasi zikir sebesar 3,1, dengan standar deviasi sebesar 1,21. Dengan nilai Cohen's d sebesar -0,752, terdapat efek relaksasi zikir yang berpengaruh sedang pada kelompok eksperimen. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,041 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara tingkat relaksasi zikir yang dialami oleh masing-masing partisipan terhadap perubahan penerimaan diri pada kelompok eksperimen.

Hasil Analisis Kualitatif Secara Keseluruhan Partisipan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat diperoleh hasil secara kualitatif pada setiap partisipan ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi kekambuhan penyakit hipertensi yang diderita. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kekambuhan penyakit hipertensi meliputi stres yang dipicu oleh masalah ekonomi dan hubungan keluarga, gaya hidup yang tidak sehat, gangguan tidur, aktivitas fisik yang berlebihan, serta kurangnya rasa percaya diri dalam mengatasi

masalah. Penelitian ini melibatkan 10 partisipan dewasa madya dengan riwayat hipertensi, yang terdiri dari EW (56 tahun), SR (50 tahun), AR (43 tahun), IY (46 tahun), BD (45 tahun), MM (51 tahun), FD (59 tahun), FR (45 tahun), dan DS (45 tahun). Penyampaian dari setiap partisipan mengindikasikan bahwa kekambuhan hipertensi disebabkan oleh beban pikiran terkait cicilan yang menunggak, kebutuhan finansial, dan biaya pendidikan anak-anak. Konflik dalam hubungan suami-istri, kurangnya perhatian dari keluarga saat sakit, gangguan tidur, pola makan tidak teratur dengan konsumsi garam dan kolesterol tinggi, bersamaan dengan rasa khawatir dan kurangnya kepercayaan diri dalam mengatasi masalah juga menjadi penyebab potensial kekambuhan. Temuan ini menyoroti pentingnya penanganan holistik yang melibatkan faktor psikologis dan gaya hidup dalam manajemen penyakit hipertensi.

Sama seperti yang dipaparkan oleh Manju dan Sign (dalam Prameswari et al., 2017) bahwasanya individu dengan hipertensi mungkin mengalami kesulitan mengatasi tekanan sosial, rasa stagnasi pribadi, kurangnya persepsi pertumbuhan atau perkembangan dari waktu ke waktu, kebosanan dan ketidakminatan dalam hidup, ketidakmampuan untuk mengadopsi sikap atau perilaku baru, keterbatasan kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan, kesulitan dalam menjadi hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, perasaan terisolasi, frustrasi dalam hubungan antarpribadi, ketidakmauan untuk berkomitmen dalam mempertahankan hubungan penting, kurangnya rasa makna hidup, absennya tujuan atau arah hidup, dan persepsi kurangnya tujuan hidup masa lalu dan masa depan serta keyakinan yang memberikan kehidupan yang bermakna.

Selain gangguan psikologis, partisipan juga mengalami dampak fisik saat penyakit hipertensi kambuh. Mereka melaporkan bahwa ketika tekanan darah meningkat, beberapa bagian tubuh seperti leher, pundak, dan kepala menjadi tegang dan terjadi rasa pusing. Gangguan fisik ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari partisipan. Hal ini mengindikasikan bahwa kekambuhan hipertensi tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis tetapi juga berdampak pada kenyamanan fisik serta kemampuan partisipan untuk menjalani kegiatan sehari-hari dengan normal. Beberapa upaya telah dilakukan oleh partisipan dalam menangani permasalahan tersebut, salah satunya dengan meminum obat untuk penyakit hipertensi secara rutin, kontrol rutin ke puskesmas, dan menjaga pola makan. Adapun upaya lain yang dilakukan oleh partisipan dalam mengatasi penyakit hipertensi yang berdampak pada psikis adalah melakukan aktivitas yang membuat hati merasa senang, melakukan ibadah secara rutin seperti melakukan kajian rutin, berzikir, berpuasa, melaksanakan sholat wajib tepat waktu dan melakukan sholat sunnah, serta menekuni hobi yang digemari. Kegiatan-kegiatan tersebut dinilai mampu membantu partisipan dalam menangani permasalahan psikis yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas relaksasi zikir dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi usia dewasa madya. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat penerimaan diri pada kelompok eksperimen setelah melakukan relaksasi zikir. Perbedaan tersebut dapat dilihat berdasarkan uji analisis variabel penerimaan diri dengan nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang dapat diasumsikan signifikan.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh Hisyam (2020) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi zikir terhadap peningkatan penerimaan diri. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Sodikin dan Suparmono (2018) dan Ardhanariswari et al. (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi zikir terhadap peningkatan penerimaan diri. Relaksasi zikir dalam penelitian ini dapat disimpulkan berhasil, karena tahapan-tahapan yang diimplementasikan dalam sesi relaksasi zikir memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek penerimaan diri pada partisipan. Berbagai hasil penelitian di atas dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi zikir dan relaksasi zikir efektif dalam meningkatkan penerimaan diri penderita hipertensi (hasil penelitian ini), penderita diabetes mellitus (Ardhanariswari et al., 2021), penderita gagal ginjal kronis (Hisyam, 2020), penderita penyakit kanker (Sodikin & Suparmono, 2018).

Pada saat relaksasi zikir dilakukan, seluruh partisipan kelompok eksperimen diberikan kenyamanan dan diajak untuk merasakan nikmat yang telah diberikan oleh Allah Subhanahu wa ta'ala. Partisipan diminta untuk menciptakan suasana nyaman dengan melafalkan zikir yang

membangkitkan ketenangan, harapan, dan keyakinan pada pertolongan Allah, serta menerima segala peristiwa sebagai kehendak-Nya, mengakui bahwa hanya Allah yang menguasai alam semesta dan isinya. Selain itu, peningkatan penerimaan diri yang dialami oleh partisipan dipengaruhi oleh tahapan relaksasi zikir yang meminta partisipan untuk memunculkan permasalahan yang saat itu dialami. Hal tersebut membuat partisipan merasakan manfaat secara langsung terhadap relaksasi zikir yang telah dilakukan.

Selain itu adanya tingkat kemauan serta komitmen partisipan dalam mengikuti setiap tahapan- tahapan relaksasi zikir ini membuat partisipan mengalami peningkatan pada penerimaan diri. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustary (2021) yang mengungkapkan bahwa zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aspek-aspek zikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam dirinya. Saat individu melakukan zikir juga dapat mengingatkan bahwasanya di dunia ini segala sesuatu telah diatur oleh Allah Subhanahu wa ta'ala dan tidak ada kekuatan di dunia ini kecuali kekuatan dari Allah Subhanahu wa ta'ala.

Adapun kondisi partisipan sebelum dilakukan relaksasi zikir yaitu partisipan mudah mengalami kecemasan yang berlebihan. Hal tersebut mempengaruhi kemampuan partisipan dalam penerimaan diri di mana partisipan cenderung mudah merasa tidak percaya diri, dalam menghadapi permasalahan yang terjadi baik itu mengenai faktor lingkungan ataupun faktor kesehatan. Hal tersebut tentu tidak sesuai dengan karakteristik orang yang dapat menerima diri sendiri menurut Sheerer (Katoro, 2021) yakni (1) percaya atas kemampuannya untuk menghadapi hidupnya, (2) menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, (3) tidak menganggap dirinya sebagai orang paling aneh atau hebat, (4) tidak berpikir dan berharap orang lain mengecilkannya, (5) tidak malu dan takut dikritik orang lain, (6) mempertanggung jawabkan perbuatannya, (7) mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan, (8) menerima pujian dan kritikan secara objektif.

Setelah dilakukan relaksasi zikir, partisipan mulai memperlihatkan perubahan yang ada pada dirinya. Partisipan menyadari bahwa permasalahan yang ada pada dirinya yang berupa kekhawatiran, kegelisahan, tidak percaya diri dan penerimaan diri yang cenderung rendah selama ini dirasakan akibat jauhnya hubungan dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Partisipan menyadari bahwa selama ini banyak meragukan dan kurang mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah Subhanahu wa ta'ala. Setelah mengikuti intervensi, partisipan menyadari pentingnya perbaikan kondisi mereka untuk mencapai ketenangan batin dalam menjalani kehidupan. Penelitian Wahyunita et al., (2014) menunjukkan bahwa terapi relaksasi berupa zikir memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu yang mengalami infertilitas. Kondisi emosional yang negatif seperti kecemasan dan stres telah terbukti menjadi faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi, seperti yang dijelaskan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2011). Melalui praktik zikir, individu mampu mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan, yang pada gilirannya membawa perasaan ketenangan batin dan dapat membantu dalam pencegahan hipertensi. Selain itu, kesadaran spiritual yang diperkuat melalui praktik zikir juga memberikan keyakinan pada partisipan untuk mengatasi tantangan hidup serta percaya bahwa mereka akan mendapatkan bantuan dari Tuhan dalam menghadapi segala kesulitan yang dihadapi.

Selain itu, partisipan juga menyadari bahwa Allah akan selalu mengampuni hamba-Nya yang bertaubat. Keyakinan ini mendorong partisipan untuk melakukan perubahan positif dan memperbaiki hubungan mereka dengan Allah, salah satunya dengan menerapkan relaksasi zikir. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraieni dan Subandi (2014) yang menjelaskan bahwa relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya pengaruh antara ketenangan hati, penerimaan diri serta pengelolaan stres pada penderita hipertensi esensial. Zikir dinilai memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa

Berdasarkan hasil keseluruhan relaksasi zikir yang sudah dilakukan, seluruh partisipan merasakan perubahan positif pada dirinya. Perubahan yang dirasakan partisipan di antaranya mampu merasakan ketenangan hati pada saat melafazkan zikir, menjadi tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan ketika sedang menghadapi masalah, dan semakin bertambah semangat dalam beribadah. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Wahyunita et al. (2014) yakni ketika seseorang membiasakan

untuk melakukan zikir, maka ia akan merasakan dirinya dekat dengan Allah Subhanahu wa ta'ala, merasa bahwa dirinya berada dalam lindungan Nya yang kemudian akan membangkitkan kepercayaan diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan merasa bahagia. Selain itu perubahan juga ditunjukkan oleh partisipan melalui penurunan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi zikir. Peneliti melakukan pengecekan tekanan darah kepada seluruh partisipan yang mengikuti relaksasi zikir. Dalam proses pengecekannya, peneliti dibantu oleh perawat puskesmas yang bertugas untuk melakukan pengecekan tekanan darah. Pengecekan tekanan darah tersebut dilakukan 2 kali yaitu sebelum dilakukan relaksasi zikir dan sesudah dilakukan relaksasi zikir. Seperti halnya (Sodikin et al., 2018) yang menjelaskan proses zikir yang melibatkan pengucapan kalimat-kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, dapat meningkatkan pembuangan CO2 dalam paru-paru. Selain itu, saat seseorang berzikir, terjadi pengecilan pembuluh darah otak secara sementara akibat respons kimia yang terjadi selama proses berzikir. Hal ini mengakibatkan penurunan suplai aliran darah, termasuk oksigen dan glukosa, ke jaringan otak. Otak merespons dengan refleksi mengatur suplai oksigen melalui paru-paru, yang secara signifikan meningkatkan pasokan oksigen dan glukosa ke otak. Dampaknya adalah revitalisasi sel otak dan elemen mikroseluler, yang berkontribusi pada kekuatan dan kelangsungan hidup sel otak. Selain itu, pasokan oksigen yang meningkat memicu aktivitas kembali mitokondria, pusat respirasi sel, untuk bekerja secara normal.

Adapun Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Terdapat kekurangan penelitian ini, seperti keterbatasan interaksi antara peneliti dan subjek karena penggunaan metode pemantauan daring, yang membuat subjek menjadi kurang aktif dalam grup WhatsApp. Selain itu, pentingnya komunikasi yang terus-menerus selama penelitian menjadi nyata bagi peneliti untuk memantau kondisi subjek dan kemajuan tugas yang diberikan. Adanya keterlambatan kedatangan beberapa subjek juga menjadi masalah, yang mengakibatkan penundaan dalam menyampaikan informasi kepada seluruh subjek agar tetap konsisten. Keterlambatan ini mengakibatkan ketidaksesuaian jadwal penelitian yang sudah direncanakan karena kendala waktu dan lokasi.

KESIMPULAN dan SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi usia dewasa madya. Apabila dilihat berdasarkan analisis tersebut terdapat peningkatan skor penerimaan diri pada pasien hipertensi dewasa madya. Hal ini menandakan bahwa materi dan metode relaksasi zikir yang diberikan selama kegiatan penelitian dapat diterima dan dipraktikkan secara mandiri oleh partisipan. Itu semua menimbulkan peningkatan rasa percaya diri dan optimisme serta menurunkan rasa sedih dan kekhawatiran yang dirasakan oleh partisipan.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya yaitu (1) mempertimbangkan waktu pelaksanaan intervensi relaksasi zikir, hal ini sangat mempengaruhi efektivitas intervensi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menentukan waktu yang pas sesuai dengan kebutuhan partisipan dalam melakukan intervensi relaksasi zikir serta memberikan ketegasan dalam membuat peraturan pelaksanaan relaksasi zikir agar kegiatan dapat berlangsung secara optimal. (2) penyajian skala untuk partisipan, peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan penyajian skala kepada partisipan seperti memperhatikan format skala khususnya ukuran font agar mudah dibaca dan dipahami isinya oleh partisipan, dan memberikan penjelasan dalam mengisi skala yang digunakan dalam penelitian kepada partisipan. (3) pihak puskesmas diharapkan dapat memberikan dan mengaplikasikan kegiatan intervensi relaksasi zikir ini dalam bentuk kelompok maupun individu kepada pasien-pasien maupun karyawan yang mengalami permasalahan kesehatan baik itu fisik maupun psikis secara rutin agar manfaat penelitian ini dapat diperoleh oleh seluruh pasien dan karyawan.

DARTAR REFERENSI

- Ancok, D. & Suroso, F. N. (1994). Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>
- Ardhanariswari, A., Kurniawan, S. T., & Listrikawati, M. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes Mellitus di Desa Waru Kebakkramat Karanganyar. 000, 1–7. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2488/1/NAS PUB ARINDHA ARDHANARISWARI.pdf>
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. (2001). Pedoman Dzikir dan Doa. Bulan Bintang.
- Aziz, A. A., Laksmiwati, A. A., & Syafitri, U. D. (2021). Terapi Menulis Ekspresif Berbasis Online Untuk Meningkatkan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1).
- Baqi, M Fu'ad Abdul.(2017). Shahih Bukhari Muslim. PT Elex Media Komputindo Kompas - Gramedia, Anggota IKAPI. Jakarta.http://103.44.149.34/elib/assets/buku/Shahih_bukhari_muslim.pdf
- Departemen Agama RI. (2012). Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi. PT. Karya Toha Putra,t.t
- Fonna, T. R., & Amalia, N. (2023). Upaya Pemecahan Masalah Hipertensi Grade I pada Lansia Usia 69 Tahun. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 40. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.11110>
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Hisyam, M. (2020). Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri Pasien dengan Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. 1. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/480/>
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106.
- Kartika, O.,Kristiyawati, S., & Victoria, A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Penerimaan Diri Terhadap Self Management Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. R. Soetijono. Blora. *Pena Nursing*, 1(1).
- Katoro, A. V. (2021). Islamic Counseling to Increase Self- Acceptance of Foster Children at Darul Hadlonah 1 Boyolali Orphanage : Konseling Islami Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Anak Asuh Panti Asuhan Darul Hadlonah 1 Boyolali. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–4.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Linggariyana, L., Trismiyana, E., & Dian Furqoni, P. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Teknik Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 646–651. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8126>
- Ma'arif, M. S. (2020). Keutamaan Istigfar: Kandungan Makna Istigfar Terhadap Hadist Riwayat Ibn Majah. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 14(02), 240–260. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v14i02.212>
- Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Muwaffaq, M. M. (2020). Hasbunallah Wa Nikmal Wakil; Pengertiannya Menurut Ulama dan Keutamaan Membacanya. Retrieved from Peci Hitam: <https://pechitam.org/hasbunallah-wanikmal-wakil/>
- Na'imah, E. N., & Rohmaniah, S. A. (2020). Analisis Data Produksi Ikan Konsumsi Menggunakan Uji Friedman. *Unisda Journal of Mathematics and Computer Science (UJMC)*, 6(01), 25–32. <https://doi.org/10.52166/ujmc.v6i01.2384>
- Nashori, F., Diana, R., & Hidayat, B. (2020). *The Trends in Islamic Psychology in Indonesia*. Koninklijke Brill NV. https://doi.org/https://doi.org/10.1163/9789004416987_010
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Patimah, I., S, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n1), 18–24.

- <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n1.3>
- Permatasari, V. & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulityarini, I. (2017). Terapi Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 169–186.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Safitri, S., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2017). Efektivitas Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 1–15.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art1>
- Sodikin, A., M, A. R., & Suparmono. (2018). Effectiveness of Teraphy Dzikir With Self Acceptance in Cancer Patients in Health Fastabiq Hospital Pku Muhammadiyah Pati. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(2), 16–21.
<https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/953%0Ahttps://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/download/953/612>
- Sholeh, M. (2015). Terapi Sholat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit. Hikmah
- Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 66–70. <https://doi.org/10.24929/fik.v10i2.1120>
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi, R. R. (2014). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri Yang Mengalami Infertilitas. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2), 225–234. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art7>
- Yurisaldi. (2018). Berzikir untuk Kesehatan Saraf. Hikaru Publishing,
<https://onsearch.id/Record/IOS1.INLIS00000000251434/Prev>

LAMPIRAN

SKALA PENERIMAAN DIRI

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Agama :
Pekerjaan :
Alamat :
No HP / Whatsapp :

Apakah anda memiliki riwayat hipertensi ? (pilihlah jawaban dibawah dengan cara memberikan tanda silang)

- a. Tidak b. Ya, sejak

PETUNJUK PENGISIAN

Daftar berikut berisi pernyataan-pernyataan yang mungkin Anda pernah alami atau mungkin Anda tidak pernah alami. Setiap pernyataan terdiri dari 5 (lima) pilihan jawaban. Silahkan beri tanda *checklist* () pada pilihan jawaban yang menurut Anda mewakili keadaan diri Anda yang sebenarnya.

**Jawaban dari pernyataan-pernyataan berikut tidak mengandung makna benar atau salah, silahkan mengisi dengan keadaan diri Anda yang sebenar-benarnya.*

No	Pertanyaan	Sangat tidak sesuai	Tidak sesuai	Ragu-ragu	Sesuai	Sangat sesuai
1.	Saya senang jika ada seseorang yang memberitahu cara memecahkan masalah pribadi saya.					
2.	Saya tidak mempertanyakan diri saya berharga atau tidak, meskipun orang lain melakukannya.					
3.	Ketika ada orang lain yang memuji, saya sulit percaya dan menganggap mereka hanya bercanda atau tidak tulus mengatakannya.					
4.	Saya tidak bisa menerima kritikan dari orang lain.					
5.	Saat berada dalam suatu acara, saya lebih banyak diam karena takut orang lain akan mengkritik atau menertawakan jika saya melakukan kesalahan.					
6.	Saya menyadari bahwa saya tidak menjalani hidup dengan baik, namun saya juga enggan berusaha untuk memperbaikinya					
7.	Saya perhatikan beberapa perasaan yang saya berikan pada orang lain tergolong wajar dan dapat diterima.					

8.	Saya tidak boleh puas dengan pekerjaan yang saya lakukan. Namun jika hasil pekerjaannya baik, saya merasa sombong dan meremehkan pekerjaan tersebut. Seharusnya saya tidak boleh merasa seperti itu karena semua pekerjaan harus diperlakukan dengan adil					
9.	Saya mencari alasan tertentu agar saya merasa tidak terlalu berbeda dengan orang lain.					
10.	Saya takut orang yang saya sukai kecewa jika mengetahui saya yang sebenarnya.					
11.	Saya sering merasa rendah diri.					
12.	Saya seharusnya dapat memiliki pencapaian diri lebih dari yang saya miliki sekarang, namun saya terhambat oleh adanya kehadiran orang lain.					
13.	Saya agak malu pada lingkungan sosial					
14.	Saya cenderung menjadi pribadi yang orang lain inginkan agar lebih akrab dan disukai.					
15.	Saya memiliki kemampuan yang membuat saya yakin, bahwa saya bisa menghadapi dan menyelesaikan masalah.					
16.	Saya canggung saat bersama dengan orang-orang yang memiliki posisi atau jabatan lebih tinggi daripada saya.					
17.	Saya merasa gelisah atau cemas saat ini.					
18.	Saya kurang berusaha mengakrabkan diri dengan orang lain karena saya berpikir mereka tidak akan menyukai saya.					
19.	Saya merasa berharga dan setara dengan orang lain.					
20.	Saya tidak bisa menghindari rasa bersalah mengenai perasaan yang saya rasakan pada orang-orang tertentu pada hidup saya.					
21.	Saya tidak takut bertemu orang-orang baru karena saya merasa berharga dan tidak ada alasan bagi orang lain untuk tidak menyukai saya.					
22.	Saya tidak mempercayai diri saya sepenuhnya.					
23.	Saya sangat sensitif jika ada orang lain berkata sesuatu. Saya curiga bahwa mereka sedang mengkritik atau menghina saya, namun setelah saya pikir kembali mereka bisa saja tidak bermaksud demikian.					

24.	Saya memiliki kemampuan tertentu yang diakui orang lain, namun saya belum bisa memberikan sesuatu yang layak mereka dapatkan.					
25.	Saya yakin dapat menghadapi masalah yang mungkin terjadi di masa depan					
26.	Saya berpura-pura menjadi orang lain untuk membuat orang lain terkesan. Saya tahu bahwa saya yang sebenarnya tidak seperti itu.					
27.	Saya tidak khawatir maupun menyalahkan diri sendiri ketika ada orang lain yang menghakimi saya.					
28.	Saya merasa berbeda dengan orang lain, namun saya ingin menjadi orang yang biasa dan apa adanya.					
29.	Saya tidak banyak bicara karena takut salah bicara ketika dalam kelompok.					
30.	Saya cenderung untuk lari dari masalah saya.					
31.	Saya merasa bersalah menipu orang lain dengan menjadi orang yang berbeda agar dianggap baik. Namun, mereka tidak akan menganggap saya orang yang baik jika saya menjadi diri saya sendiri					
32.	Saya dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain karena saya merasa setara dengan mereka.					
33.	Saya merasa orang lain memperlakukan saya dengan berbeda.					
34.	Saya hidup berdasarkan penilaian orang lain.					
35.	Saya sadar jika saya kesulitan untuk berbicara dan menyampaikan sesuatu dalam kelompok					
36.	Jika saja saya tidak bernasib buruk, pencapaian saya akan lebih banyak daripada yang saya miliki saat ini					

BLUEPRINT SKALA PENERIMAAN DIRI (SELF ACCEPTANCE)

No	Aspek	Unfavorable	Favorable	Jumlah
1	Mengikuti standar pola hidupnya	14,18,26,34	-	4
2	Percaya atas kemampuan untuk dapat menjalani hidupnya	1,6,24	15	4
3	Bertanggung jawab dengan perbuatannya	8,29,30	25	4
4	Menerima pujian dan celaan secara objektif	3,4,23	32	4
5	Tidak menganiaya diri sendiri dengan keterbatasan yang dimiliki	12,28,36,31	-	4
6	Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain	9,10	1,19	4
7	Tidak menganggap dirinya hebat dan tidak merasa dikucilkan	11,22,33	27	4
8	Menyatakan perasaan secara wajar	5,17,20	7	4
9	Tidak malu-malu atau sadar diri	13,16,35	21	4
Total				36

MODUL RELAKSASI ZIKIR

MODUL
RELAKSASI DZIKIR UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA PASIEN HIPERTENSI USIA DEWASA
MADYA

Disusun Oleh :
GITA ANINDYA PUTERI
21915055

PENDAHULUAN

Manual ini berisikan panduan terapi yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami sakit hipertensi dalam mengatasi kecemasannya melalui relaksasi zikir. Manual ini ditujukan bagi fasilitator, psikolog atau professional lain yang berminat membantu individu yang mengalami sakit hipertensi untuk menurunkan kecemasan yang dialaminya. Dengan mempelajari ini, diharapkan fasilitator akan dapat mengelola terapi dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi individu yang mengalami sakit diabetes melitus tipe II. Pada prosesnya, individu yang menjadi subjek dalam terapi ini akan diarahkan oleh fasilitator untuk diberikan tugas rumah berupa mempraktekan relaksasi dzikir. Adapun waktu yang disarankan dalam melakukan relaksasi zikir adalah waktu-waktu mustajab diantaranya :

- a. Setelah menjalankan ibadah sholat, baik wajib maupun sunah
- b. Ketika adzan berkumandang
- c. Diantara adzan dan iqamah
- d. Ketika turun hujan
- e. Disepertiga malam,
- f. Dan lain sebagainya

SUBJEK TERAPI

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya maka subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dengan karakteristik sebagai berikut :

- 1) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan berusia 45-59 tahun,
- 2) Beragama Islam,
- 3) Memiliki riwayat penyakit hipertensi yang baru diketahui minimal selama 3 Bulan,
- 4) Memiliki Tekanan Darah Sistolik (SBP) \geq 140 MmHg Dan Tekanan Darah Diastolik (DBP) 90 MmHg (stage 1). Kriteria ini mengacu pada standar hipertensi yang telah ditetapkan di Indonesia, dimana seseorang dikatakan menderita hipertensi ketika tekanan darahnya sama dengan atau lebih dari 140/90 mmHg (Laka, Widodo, & Rahayu, 2018),
- 5) Memiliki skor kecemasan pada kategori sedang, berat, dan sangat berat yang diukur dengan skala GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder-7*),
- 6) Bersedia mengikuti kegiatan dan mengikuti prosedur penelitian hingga tahap akhir.

STRUKTUR SESI TERAPI

Pertemuan	Sesi	Kegiatan
I	I	Pengantar Terapi dan Perkenalan
	II	Kontrak Terapi
	III	Formula Masalah
	IV	Psikoedukasi I (Kaitan antara kecemasan dengan penyakit yang dialami)
	V	Psikoedukasi II (Relaksasi zikir sebagai salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan)
	VI	Praktek Relaksasi Pernapasan

Pertemuan	Sesi	Kegiatan
	VII	Praktek Relaksasi Zikir I
	VIII	Tugas Rumah
II	IX	Review Materi
	X	Evaluasi Tugas Rumah
	XI	Realaksasi Zikir II
	XII	Post test
	XIII	Penutup

BLUE PRINT MODUL RELAKSASI ZIKIR

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Tujuan
1	Perkenalan	15'	Membangun rapport dan memberikan penjelasan mengenai intervensi yang akan diberikan
	Membuat Kesepakatan dengan subjek (<i>informed consent</i>) dan kontrak terapi	10'	a. Memperjelas kepada subjek mengenai prosedur intervensi yang akan dilakukan b. Menjelaskan kepada subjek bahwa intervensi akan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan durasi 60-120 menit.
	Formulasi Masalah	15'	a. Melengkapi dan memperdalam informasi mengenai permasalahan yang telah diperoleh ketika asesmen b. Menentukan target dan intervensi relaksasi zikir.
	Edukasi tentang kecemasan	15'	Memberikan informasi kepada subjek tentang keterkaitan kecemasan dengan penyakit khususnya penyakit hipertensi
	Edukasi tentang Teknik Relaksasi Zikir	15'	Memberikan informasi terkait Teknik relaksasi zikir sebagai sebagai pendekatan islami meliputi manfaat dan cara melakukannya.
	Praktek Teknik Pernapasan	10'	Mempraktekan Teknik pernafasan secara benar
	Praktek Relaksasi Zikir (1)	30'	Melatih kemampuan zikir untuk memperoleh ketenangan dan fokus pada permasalahan yang dihadapi. Bacaan dzikir yang dilafalkan : 1. <i>La ila ha illallah</i> 2. <i>Hasbunallah Wanikmal Wakil</i>
	Tugas Rumah (1): Mempraktekan di rumah	10'	Meminta dan memotivasi subjek untuk menerapkan relaksasi zikir ketika berada di rumah. Bacaan dzikir yang dilafalkan : 1. <i>La ila ha illallah</i> 2. <i>Hasbunallah Wanikmal Wakil</i>
	Penutup	5'	Menutup acara
2	Review Materi	5'	Untuk mengetahui pemahaman subjek dalam mengingat materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya
	Evaluasi Tugas (1)	10'	Subjek mampu menceritakan pengalamannya dan perasaannya ketika melakukan relaksasi zikir di rumah

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Tujuan
	Praktek Relaksasi Zikir (2)	30'	Melatih kemampuan zikir untuk memperoleh ketenangan dan fokus pada permasalahan yang dihadapi Bacaan dzikir yang dilafadzkan : 1. <i>La ila ha ilallah</i> 2. <i>Hasbunallah Wanikmal Wakil</i>
	<i>Post Test</i>	10'	Untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek setelah pemberian intervensi relaksasi zikir
	Terminasi	10'	Untuk mengakhiri proses intervensi dan penekanan kepada subjek bahwa proses terapi tidak berhenti sampai di sini namun subjek harus terus melatihnya sendiri.

MODUL RELAKSASI ZIKIR

Pertemuan I

Pertemuan 1

Sesi I Perkenalan	
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak peserta untuk saling mengenal satu sama lain - Menumbuhkan suasana rileks dan mengurangi ketegangan sehingga terjalin suasana yang akrab di antara semua pihak yang terlibat
Waktu	15 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Kertas perkenalan dan spidol untuk masing-masing peserta. Peniti atau selotip untuk memasang kertas tersebut di depan kaos peserta
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator membuka sesi dengan memberi salam dan sedikit memberikan pengantar. Contoh "Assalamualaikum wr.wb, salam sejahtera untuk kita semua. Pertama-tama saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan bapak-ibu pada hari ini yang telah bersedia hadir dan menyempatkan diri untuk mengikuti kegiatan hari ini. Sebelum kita memulai kegiatan ini saya akan menjelaskan apa maksud dan tujuan kita berkumpul disini.." - Fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu - Ko-Fasilitator membagikan kertas perkenalan kepada masing-masing peserta dan mereka diminta untuk menuliskan nama masing-masing. Setelah peserta selesai mengisi kertas tersebut, mereka harus memasangnya di depan kaos atau baju mereka. - Fasilitator meminta para peserta untuk saling memperkenalkan diri dan memberikan waktu kepada peserta untuk bertanya. Hal ini dilakukan sebanyak yang fasilitator perlukan. - Ko fasilitator dan observer menulis point-point penting dari interaksi peserta
Sesi II Kontrak Terapi	
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperjelas kepada peserta mengenai prosedur terapi yang akan dilakukan - Membuat kesepakatan dengan para peserta mengenai prosedur terapi
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Lembar informed concent dan alat tulis
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator menjelaskan mengenai terapi yang akan dilaksanakan, manfaat pelatihan ini bagi para peserta, bagaimana teknis pelaksanaan intervensi ini, waktu pelatihan dan orang-orang yang akan membantu berjalannya kegiatan ini - Fasilitator menjelaskan pentingnya kerjasama antara fasilitator dan peserta, sehingga dalam proses intervensi muncul suasana yang nyaman dan tercapainya tujuan yang diinginkan

	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator menjelaskan mengenai pentingnya tujuan dari pemberian tugas rumah kepada para peserta, sehingga para peserta harus melakukannya dengan baik
Sesi III Formulasi Masalah	
Tujuan	Peserta mampu memahami dan menyadari permasalahan yang terjadi pada dirinya selama mengalami sakit Hipertensi
Waktu	15 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Alat tulis dan kertas
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator menjelaskan bahwa terapi yang dilakukan merupakan suatu proses, sehingga tujuan terapi tidak dapat dicapai dengan cepat, tetapi secara bertahap dan akan dilakukan evaluasi pada setiap tugas untuk keberhasilan terapi - Fasilitator meminta peserta untuk menceritakan secara singkat permasalahan yang muncul selama mengalami hipertensi dan <i>sharing</i> - Ko-fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari cerita peserta
Sesi IV Psikoedukasi I	
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta mampu mengetahui pengertian penerimaan diri, faktor-faktor penerimaan diri, dan hal apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri sehingga dapat memahami kebutuhan pada diri pasien - Peserta mampu memahami keterkaitan antara penerimaan diri dengan penyakit yang dialami
Waktu	25 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	LCD, alat tulis dan kertas
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator membuka sesi ini dengan mendefinisikan arti penerimaan diri, fasilitator juga memberikan materi berupa faktor-faktor yang mampu mempengaruhi penerimaan diri serta hal-hal yang dapat meningkatkan penerimaan diri pada pasien - Fasilitator memberikan materi mengenai keterkaitan antara penerimaan diri dengan penyakit yang dialami oleh pasien - Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman serta memberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan - Ko fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari jawaban peserta
Sesi V Psikoedukasi II	
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta mampu memahami teknik relaksasi zikir sebagai pendekatan islami yang memberikan manfaat untuk kondisi kesehatan

	- Peserta mengetahui bagaimana cara melakukan relaksasi zikir
Waktu	25 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	LCD, Alat tulis dan kertas
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator membuka sesi dengan memberikan materi seputar relaksasi zikir, klasifikasi bacaan zikir, dan manfaat relaksasi zikir bagi kesehatan fisik maupun psikis - Fasilitator memberikan materi terkait prosedur relaksasi zikir - Fasilitator memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya dan bercerita mengenai pengalamannya - Ko fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari jawaban peserta
Sesi VI Praktek Teknik Pernapasan	
Tujuan	Peserta mampu mampu mengelola pikiran, perasaan dan stres dengan teknik pernapasan. Proses ini dilakukan dengan mempraktikkan teknik tersebut sehingga peserta dapat merasakan langsung manfaat teknik pernapasan dengan baik
Waktu	10 Menit
Metode	Praktek teknik pernapasan
Alat dan bahan	Lembar kerja teknik pernapasan
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator mengatakan kepada peserta bahwa mereka akan diajarkan dan berpartisipasi dalam sebuah teknik relaksasi yaitu relaksasi pernapasan perut - Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan nyaman, menutup mata dan mendengarkan instruksi yang akan disampaikan - Fasilitator mengajak peserta untuk mengulangi teknik pernapasan sampai dirasa perlu - Ko fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari peserta
Sesi VII Relaksasi Zikir I	
Tujuan	Peserta mampu memperoleh kondisi relaksasi jiwa dan raga sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah yakni menerima sakit yang diderita
Waktu	30 Menit
Metode	Praktek teknik relaksasi zikir
Alat dan bahan	Lembar kerja teknik relaksasi zikir
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator meminta peserta memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini masih mengganggu pikirannya dan menanyakan seberapa besar gangguan tersebut dan dapat dinilai atau dirasakan dalam bentuk angka 0 sampai 10, nilai 10 berarti sangat mengganggu dan nilai 0 berarti tidak mengganggu sama sekali (ko fasilitator dan observer mencatat jawaban peserta)

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta diminta untuk meletakkan tangan diatas kepala, kemudian peserta diminta untuk mengkonsentrasikan hatinya sambil memejamkan mata. Dengan kesungguhan total dan konsentrasi penuh, peserta diminta untuk mulai mengucapkan zikir dengan lafaz <i>La ilaha illa Allah</i>, arahkan kata <i>La ilaha</i> naik ke pusar dan arahkan kata <i>Illa Allah</i> turun ke hati, sehingga energi zikir menyentuh ke seluruh bagian tubuh. Peserta diminta untuk melirihkan suara selirih mungkin hingga hanya dirinya saja yang dapat mendengarkannya. Peserta diminta memaknai kalimat tersebut di dalam hatinya. <i>La ilaha illa Allah</i> menolak seluruh lintasan-lintasan pikiran yang dapat masuk ke dalam hatinya. Sebagai gantinya peserta diminta untuk mengucapkan “<i>aku tidak menginginkan apapun, tidak mencari apapun, dan tidak memiliki tujuan ataupun cinta selain Allah</i>”. Kemudian pada kalimat <i>illa Allah</i> peserta diminta untuk menegaskan bahwa hanya Tuhanlah tujuan dan kekasihnya. - Kemudian peserta diminta untuk melafalkan zikir yang kedua yakni <i>Hasbunallah wa nikmal wakil, nikmal maula wa nikman natsir</i>. Peserta diminta untuk melafalkan zikir tersebut dengan suara kemudian mengulangnya secara bertahap didalam hati. Setelah itu peserta diminta untuk mengikuti apa yang diucapkan oleh fasilitator yakni mengenai arti dari zikir tersebut secara bersamaan. - Fasilitator melafalkan bacaan zikir dengan suara lembut, tapi cukup terdengar dengan jelas dan meminta peserta untuk melafalkan bersama-sama kedua bacaan zikir tersebut dengan suara lembut dan terdengar jelas. - Fasilitator meminta para peserta untuk mengulangi relaksasi ini sampai dirasa perlu - Fasilitator Mendengarkan dan memperhatikan kalimat yang dilafalkan peserta, serta memberikan pemahaman mengenai setiap kata yang diucapkan oleh peserta - Bila kondisi ketenangan dan harmoni sudah tercapai, fasilitator mengajak peserta untuk berhenti sejenak - Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dirasakan, bila peserta sudah merasa tenang, fasilitator kemudian meminta peserta untuk memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini mengganggu pikirannya dan menanyakan seberapa besar gangguan tersebut dirasakan seperti sebelumnya dengan menggunakan penilaian 0 sampai 10. Nilai 10 berarti sangat mengganggu dan nilai 0 berarti tidak mengganggu sama sekali - Fasilitator meminta masing-masing peserta menceritakan pengalamannya (pikiran, perasaan dan motivasinya) setelah melakukan relaksasi zikir - Ko fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari jawaban peserta
--	---

Sesi VIII Tugas Rumah	
Tujuan	Memotivasi peserta untuk menerapkan relaksasi zikir diluar kegiatan terapi
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Lembar kerja teknik relaksasi
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator meminta subjek peserta untuk melakukan relaksasi zikir di rumah - Peserta diminta untuk menuliskan yang dirasakan pada lembar kerja sesi relaksasi zikir - Pada pertemuan berikutnya peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya setelah melakukan relaksasi zikir di rumah
Sesi IX Penutup	
Tujuan	Menutup kegiatan pada pertemuan pertama
Waktu	5 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	-
Prosedur	Fasilitator menutup sesi pertemuan dan meminta para peserta untuk datang pada pertemuan berikutnya dengan topik yang diberikan lebih seru dan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta jiwa

MODUL RELAKSASI ZIKIR

Pertemuan II

Pertemuan kedua

Sesi I Review Materi	
Tujuan	Mengetahui dan mengevaluasi pemahaman peserta dalam mengingat materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Alat tulis dan kertas
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator membuka pertemuan - Fasilitator meminta peserta menceritakan materi yang sudah diterima pada pertemuan sebelumnya, kemudian fasilitator merangkum materi yang sudah diberikan pada pertemuan sebelumnya untuk lebih mengingatkan kembali isi materi yang telah diberikan guna untuk memperlancar proses intervensi yang akan diberikan
Sesi II Evaluasi Tugas Rumah	
Tujuan	Mengetahui dan mengevaluasi pengalaman peserta yang meliputi pikiran, perasaan, dan motivasinya ketika melakukan relaksasi zikir di rumah
Waktu	55 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Lembar kerja teknik pernapasan
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator meminta peserta untuk menceritakan pengalamannya dan perasaannya ketika melakukan relaksasi zikir di rumah - Fasilitator merangkum keseluruhan pengalaman dan perasaan yang diceritakan oleh peserta ketika melakukan relaksasi zikir di rumah yang sudah diberikan sebelumnya - Ko fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari jawaban peserta
Sesi III Relaksasi Zikir II	
Tujuan	Peserta kembali untuk mampu memperoleh kondisi relaksasi jiwa dan raga sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah yakni menerima sakit yang diderita
Waktu	35 Menit
Metode	Praktek teknik relaksasi zikir
Alat dan bahan	Lembar kerja teknik relaksasi zikir
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator meminta peserta memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini masih mengganggu pikirannya dan menanyakan seberapa besar gangguan tersebut dan dapat dinilai atau dirasakan dalam bentuk angka 0 sampai 10, nilai 10 berarti sangat mengganggu dan nilai 0 berarti tidak mengganggu sama sekali (ko fasilitator dan observer mencatat jawaban peserta) - Peserta diminta untuk meletakkan tangan diatas kepala, kemudian peserta diminta untuk mengkonsentrasikan hatinya sambil memejamkan mata. Dengan kesungguhan total dan konsentrasi penuh, peserta diminta untuk mulai mengucapkan zikir dengan lafaz <i>La ilaha illa Allah</i>, arahkan kata <i>La ilaha</i> naik ke pusat dan arahkan kata <i>Illa Allah</i> turun ke hati, sehingga energi zikir menyentuh ke

	<p>seluruh bagian tubuh. Peserta diminta untuk melirihkan suara selirih mungkin hingga hanya dirinya saja yang dapat mendengarkannya. Peserta diminta memaknai kalimat tersebut di dalam hatinya. <i>La ilaha illa Allah</i> menolak seluruh lintasan-lintasan pikiran yang dapat masuk ke dalam hatinya. Sebagai gantinya peserta diminta untuk mengucapkan “<i>aku tidak menginginkan apapun, tidak mencari apapun, dan tidak memiliki tujuan ataupun cinta selain Allah</i>”. Kemudian pada kalimat <i>illa Allah</i> peserta diminta untuk menegaskan bahwa hanya Tuhanlah tujuan dan kekasihnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kemudian peserta diminta untuk melafalkan zikir yang kedua yakni <i>Hasbunallah wa nikmal wakil, nikmal maula wa nikman natsir</i>. Peserta diminta untuk melafalkan zikir tersebut dengan suara kemudian mengulangnya secara bertahap didalam hati. Setelah itu peserta diminta untuk mengikuti apa yang diucapkan oleh fasilitator yakni mengenai arti dari zikir tersebut secara bersamaan. - Fasilitator melafalkan bacaan zikir dengan suara lembut, tapi cukup terdengar dengan jelas dan meminta peserta untuk melafalkan bersama-sama kedua bacaan zikir tersebut dengan suara lembut dan terdengar jelas. - Fasilitator meminta para peserta untuk mengulangi relaksasi ini sampai dirasa perlu - Fasilitator Mendengarkan dan memperhatikan kalimat yang dilafalkan peserta, serta memberikan pemahaman mengenai setiap kata yang diucapkan oleh peserta - Bila kondisi ketenangan dan harmoni sudah tercapai, fasilitator mengajak peserta untuk berhenti sejenak - Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dirasakan, bila peserta sudah merasa tenang, fasilitator kemudian meminta peserta untuk memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini mengganggu pikirannya dan menanyakan seberapa besar gangguan tersebut dirasakan seperti sebelumnya dengan menggunakan penilaian 0 sampai 10. Nilai 10 berarti sangat mengganggu dan nilai 0 berarti tidak mengganggu sama sekali - Fasilitator meminta masing-masing peserta menceritakan pengalamannya (pikiran, perasaan dan motivasinya) setelah melakukan relaksasi zikir - Ko fasilitator dan observer mencatat poin-poin penting dari jawaban peserta
Sesi IV Posttest	
Tujuan	Untuk mengetahui perubahan tingkat penerimaan diri peserta setelah diberikan intervensi berupa relaksasi zikir
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan bahan	Lembar kerja teknik relaksasi
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Ko fasilitator membagikan lembar posttest pada peserta - Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar tersebut sesuai dengan kondisi atau keadaan peserta saat ini

	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah selesai mengerjakan, ko fasilitator mengumpulkan lembar posttest tersebut
Sesi V Terminasi	
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan - Mengingatkan peserta bahwa terapi atau pelatihan apapun harus ditindaklanjuti secara mandiri
Waktu	20 Menit
Metode	Diskusi
Alat dan bahan	-
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Fasilitator meminta peserta untuk menyampaikan kesan, kritik dan saran terhadap kegiatan yang sudah dilakukan dan mereka ikuti - Setelah itu masing-masing peserta menyampaikan kesan, kritik dan sarannya. Fasilitator memberikan kata perpisahan, ucapan maaf dan meminta peserta untuk tetap melakukan dan mempraktekkan apa yang sudah didapatkan selama mengikuti kegiatan ini

DATA TEKANAN DARAH

**Data Tekana Darah Subjek Penelitian
Kelompok Eksperimen**

No	Nama	Tekanan Darah	
		Tanggal: 09/01/2024	Tanggal: 13/01/2024
		Prates	Pascates
1.	Ek	145/90	130/90
2.	S	150/95	145/95
3.	I	178/100	165/90
4.	I	141/90	120/80
5.	I	170/100	160/90
6.	I	140/90	140/90
7.	M	150/80	110/90
8.	F	150/90	130/90
9.	F	160/100	159/80
10.	D	160/90	140/89

**Data Tekana Darah Subjek Penelitian
Kelompok Kontrol**

No	Nama	Tekanan Darah	
		Tanggal: 02/01/2024	Tanggal: 13/01/2024
		Prates	Pascates
1.	Su	149/95	141/83
2.	I	168/96	150/90
3.	R	150/100	130/95
4.	I	145/90	127/90
5.	S	150/90	130/90
6.	M	160/88	145/90
7.	T	200/90	160/90
8.	K	170/95	150/80
9.	T	150/100	
10.	D		

TABULASI SKORING SKALA PENERIMAAN DIRI PRATES

• Kelompok Eksperimen

NO	NAMA	TEM1	TEM2	TEM3	TEM4	TEM5	TEM6	TEM7	TEM8	TEM9	TEM10	TEM11	TEM12	TEM13	TEM14	TEM15	TEM16	TEM17	TEM18	TEM19	TEM20	TEM21	TEM22	TEM23	TEM24	TEM25	TEM26	TEM27	TEM28	TEM29	TEM30	TEM31	TEM32	TEM33	TEM34	TEM35	TEM36	total	kategori
1	RM	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	101	sedang		
2	SM	3	2	3	4	2	4	4	2	4	3	4	2	3	2	4	4	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	4	2	4	3	4	2	3	107	rendah			
3	HM	4	3	3	5	3	4	4	2	1	5	2	3	3	5	4	2	5	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	4	5	4	3	5	2	3	108	sedang
4	YM	3	2	2	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	2	4	5	2	2	4	4	4	2	4	5	4	4	5	3	2	106	sedang	
5	DM	1	3	4	3	3	3	4	2	1	5	2	5	2	2	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	103	rendah	
6	PM	4	2	3	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	2	2	3	4	3	2	4	4	2	1	2	4	2	4	4	5	2	4	105	rendah
7	MM	4	4	3	3	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	107	rendah	
8	EM	4	4	2	2	2	5	4	1	4	2	5	2	5	4	5	2	4	3	4	2	4	5	1	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	108	rendah
9	DM	4	5	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	5	5	4	4	5	2	3	100	sedang	
10	DS	3	3	3	4	2	4	3	4	2	5	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	5	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	101	rendah		

• Kelompok Kontrol

NO	NAMA	TEM1	TEM2	TEM3	TEM4	TEM5	TEM6	TEM7	TEM8	TEM9	TEM10	TEM11	TEM12	TEM13	TEM14	TEM15	TEM16	TEM17	TEM18	TEM19	TEM20	TEM21	TEM22	TEM23	TEM24	TEM25	TEM26	TEM27	TEM28	TEM29	TEM30	TEM31	TEM32	TEM33	TEM34	TEM35	total	kategori		
1	SM	5	3	4	5	3	2	1	4	1	4	2	4	1	2	3	2	4	4	3	2	1	2	2	4	1	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	100	rendah	
2	AM	1	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	5	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	4	108	sedang		
3	PM	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	2	2	2	2	4	4	4	1	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	2	2	1	4	106	rendah
4	RM	5	4	4	5	4	4	4	5	4	2	2	4	4	1	5	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	1	2	106	sedang
5	SM	1	5	3	4	5	5	3	1	1	2	3	1	5	5	4	4	5	5	4	4	1	5	2	2	5	5	5	2	1	5	2	2	4	4	4	5	105	sedang	
6	RM	4	2	3	4	2	4	4	1	4	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	1	4	2	1	5	1	2	2	2	4	4	3	3	4	1	3	107	rendah	
7	WM	5	5	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	2	2	4	4	4	1	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	2	1	4	109	rendah	
8	WM	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	2	2	1	2	4	4	4	1	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	2	1	1	4	106	rendah
9	PM	4	1	1	1	2	2	4	1	3	2	1	2	1	1	4	4	1	4	2	2	1	4	2	2	4	2	2	2	4	1	4	3	4	2	1	3	109	sedang/rendah	
10	DS	4	5	3	4	4	4	4	1	1	4	2	4	3	4	4	4	4	5	2	3	5	4	2	2	4	2	2	2	5	5	4	4	5	1	3	100	sedang		

TABULASI SKORING SKALA PENERIMAAN DIRI PASCATES

- Kelompok Eksperimen

NO	NAWA	ITEM1	ITEM4	ITEM5	ITEM2	ITEM1	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM5	ITEM4	ITEM3	ITEM2	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM4	ITEM3	ITEM2	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	total	keterangan		
1	TR	5	1	5	5	5	4	4	2	2	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	4	2	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	104	sangat tinggi		
2	SR	2	4	3	5	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	102	tinggi
3	AR	5	2	5	5	3	5	4	5	3	5	5	5	2	5	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	5	5	2	1	3	4	5	4	5	5	2	4	4	108	tinggi
4	IR	3	2	3	4	2	4	4	5	2	4	5	4	4	5	5	4	5	4	2	2	4	5	2	2	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	100	tinggi
5	UD	5	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	102	tinggi
6	OP	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	100	sedang
7	MW	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	2	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	102	sangat tinggi
8	IB	5	2	4	4	2	3	4	2	2	2	3	4	5	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	3	5	5	4	4	4	117	sedang
9	UD	4	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	1	5	3	2	1	3	1	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	101	sangat tinggi
10	IK	5	1	2	5	5	4	4	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	5	3	4	4	2	1	3	5	5	4	5	5	4	2	106	tinggi

- Kelompok Kontrol

NO	NAWA	ITEM1	ITEM4	ITEM3	ITEM2	ITEM1	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM5	ITEM4	ITEM3	ITEM2	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM4	ITEM3	ITEM2	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	total	keterangan				
1	SM	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	205	rendah
2	AL	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	sedang		
3	PN	4	1	2	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	122	sedang	
4	NR	4	3	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	95	sangat rendah	
5	SR	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	3	4	2	4	4	3	4	5	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119	sedang		
6	NR	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	127	sedang		
7	TWH	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	5	2	4	1	4	2	4	2	2	4	2	2	2	5	2	2	2	5	5	2	4	4	4	2	4	4	112	rendah		
8	TWB	5	2	2	4	3	5	4	5	2	3	3	2	2	5	4	3	3	3	2	2	3	5	2	3	4	5	2	2	2	5	3	4	3	5	3	4	4	4	119	sedang		
9	KP	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	120	sedang		
10	DPS	4	2	2	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126	sedang		

TABULASI SKORING SKALA PENERIMAAN DIRI TINDAK LANJUT

- Kelompok Eksperimen

NO	NAMA	ITEM1	ITEM4	ITEM1	ITEM2	ITEM1	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM3	ITEM4	ITEM2	ITEM5	ITEM7	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM4	ITEM5	ITEM2	ITEM3	ITEM2	ITEM3	ITEM5	total	keterangan					
1	EM	5	3	3	5	5	3	4	1	1	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	3	2	4	5	2	1	4	5	3	1	5	3	5	5	5	127	tinggi
1	SR	5	1	1	5	5	3	4	3	2	5	4	4	5	1	4	4	4	5	2	3	4	4	2	3	4	5	4	1	4	5	5	4	3	3	5	3	131	tinggi	
3	BR	5	3	4	5	2	3	4	1	1	5	4	4	2	5	4	1	5	4	2	5	4	5	3	1	4	5	4	1	5	4	4	3	2	4	4	134	tinggi		
4	VP	3	2	3	4	4	4	4	1	2	4	4	3	4	4	4	4	5	4	2	2	4	4	2	1	4	4	4	2	4	5	4	4	3	4	4	120	tinggi		
5	BR	5	1	3	5	5	3	5	3	1	5	3	4	5	5	5	3	5	5	1	4	4	5	4	1	5	5	4	3	5	5	5	4	4	3	5	4	132	sangat tinggi	
6	BP	4	4	4	5	5	3	4	3	1	5	3	5	5	2	4	3	5	5	2	5	4	5	2	1	4	1	1	2	3	5	5	4	3	3	5	5	129	tinggi	
7	BR	4	2	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	5	1	5	4	3	4	4	4	2	1	4	4	4	2	1	5	4	4	3	4	4	4	127	sedang	
8	BR	4	2	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	130	tinggi		
9	BR	2	4	3	5	3	3	3	3	1	3	3	5	5	5	4	3	5	3	2	4	1	5	3	1	4	1	4	2	1	4	2	4	3	3	3	4	126	sedang	
10	BR	3	3	4	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	2	1	4	1	2	2	1	4	4	4	3	4	4	3	128	sedang	

- Kelompok Kontrol

NO	NAMA	ITEM1	ITEM4	ITEM3	ITEM2	ITEM1	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM3	ITEM4	ITEM2	ITEM5	ITEM7	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM4	ITEM5	ITEM2	ITEM3	ITEM2	ITEM3	ITEM5	total	keterangan				
1	SM	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	5	5	2	4	5	3	5	125	sedang		
2	AL	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	124	sedang	
3	PN	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	120	sedang	
4	NR	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	113	rendah	
5	SR	4	4	3	4	4	5	3	2	1	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	2	4	3	4	3	4	2	1	4	4	4	4	2	4	5	4	127	sedang	
6	NR	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	117	sedang	
7	TWH	5	2	2	4	1	2	4	2	4	4	3	1	3	1	5	2	2	1	2	3	5	3	1	1	5	2	5	2	1	3	3	5	3	2	1	1	96	sangat rendah
8	TWB	4	2	3	3	4	4	5	2	2	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	3	1	2	3	4	4	3	4	2	4	115	rendah
9	VP	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	115	rendah	
10	DPS	4	2	2	4	2	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	115	rendah	

TABULASI *MANIPULATION CHECK*

- - Skoring Pre Test

NO	NAMA	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	JUMLAH
1	FD	6	3	3	3	3	3	1	3	3	6	6	40
2	DP	1	3	5	3	3	3	1	5	5	7	7	43
3	BD	7	2	2	2	2	2	1	5	5	5	7	40
4	FR	3	3	4	3	3	3	1	6	7	7	7	47
5	AN	2	2	4	4	2	1	1	5	5	7	7	40
6	MM	2	3	3	1	3	2	1	6	6	6	6	39
7	EW	2	3	3	3	4	2	1	7	7	6	6	44
8	IY	5	3	4	3	3	2	1	5	6	7	7	46
9	DS	3	3	3	3	4	3	1	6	6	6	4	42
10	SR	3	1	3	3	2	2	1	6	6	6	6	39

- - Skoring Post Test

NO	NAMA	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	JUMLAH
1	FD	5	4	4	1	1	3	1	7	7	6	6	45
2	DP	5	4	4	3	3	3	1	6	6	7	7	49
3	BD	1	1	3	3	2	2	2	6	6	6	7	39
4	FR	4	3	3	3	4	3	1	7	7	7	7	49
5	AN	3	2	1	3	2	2	2	7	7	7	7	43
6	MM	3	5	4	3	3	3	4	7	6	6	7	51
7	EW	3	2	4	4	4	3	2	6	6	6	6	46
8	IY	4	4	4	3	1	2	3	6	6	7	7	47
9	DS	1	2	3	3	3	4	1	6	6	6	4	39
12	SR	4	3	3	3	3	3	3	5	5	6	5	43

OUTPUT UJI FRIEDMAN

Friedman

χ^2	df	p
12.2	2	0.002

Pairwise Comparisons (Durbin-Conover)

		Statistic	p
prates	- pascates	4.756	< .001
prates	- tindak lanjut	4.416	< .001
pascates	- tindak lanjut	0.340	0.738

Descriptives

	Mean	Median
prates	117	118
pascates	135	134
tindak lanjut	132	132

OUTPUT MANIPULATION CHECK

Paired Samples T-Test

Plots
Prates – Pascates

95%
Confidence
Interval

Paired Samples T-Test

			statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Lower	Upper	Effect Size
Prates	Pascates	Student's t	2.38	40	0.041	-3.10	1.30	6.05	0.151	0.752

Note. $H_a: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

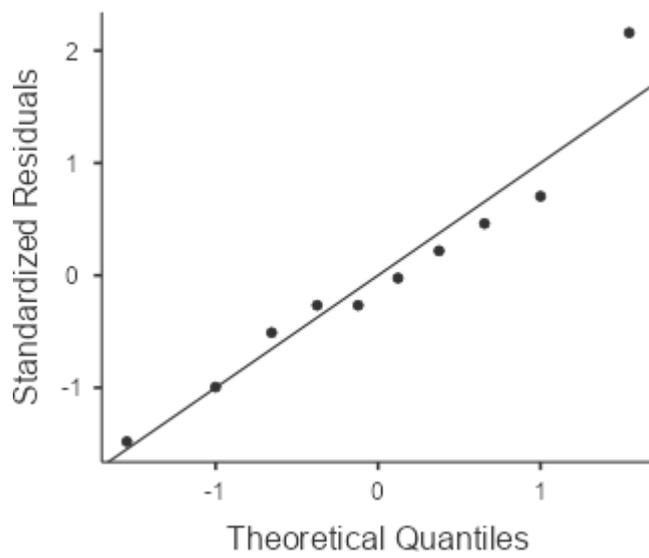
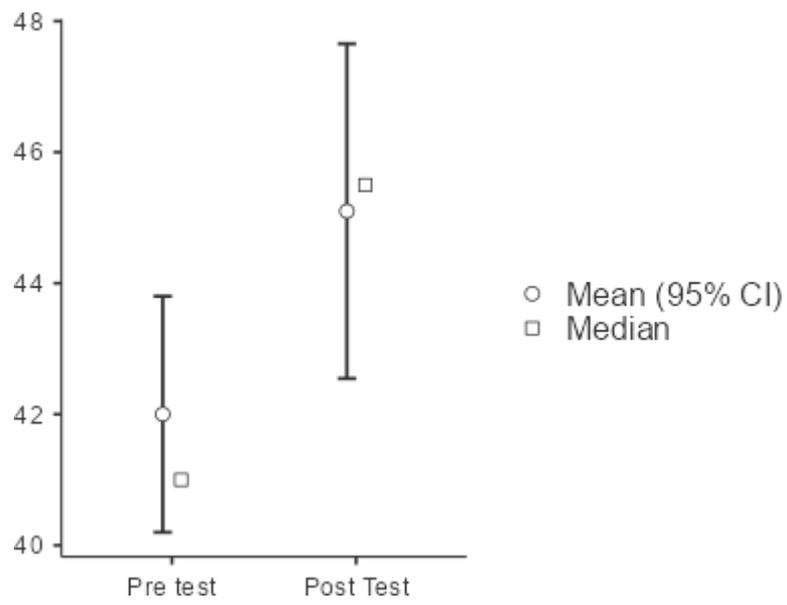
Tests of Normality

			statistic	p
Prates	Pascates	Shapiro-Wilk	0.950	0.667
		Kolmogorov-Smirnov	0.141	0.989
		Anderson-Darling	0.276	0.574

Note. Additional results provided by *moretests*

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
Prates	10	42.0	41.0	2.91	0.919
Post Test	10	45.1	45.5	4.12	1.303



INFORMED CONSENT KELOMPOK EKSPERIMEN



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

RAHASIA

Lembar Persetujuan (Informed Consent) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : F.
Usia : 59 thn
Jens Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : JL. KARTATAYASAN RT. 1 RW 3
Nomor telepon/Whatsapp : 08
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/~~Tidak~~ (jika iya, sejak usia 50.)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi

Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka

peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

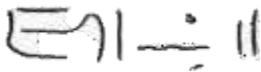
Surakarta

8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag.,
Psikolog

Gita Anindya Puteri, S.Psi



Lembar Persetujuan (Informed Consent) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iin
Usia : 46
Jens Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : KARTOTILUSAN RT02/IV KRATONAN
Nomor telepon/Whatsapp : 08-
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak...
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

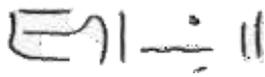
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8 JANUARI 2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan





Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

Gita Anindya Puteri, S.Psi

()



Lembar Persetujuan (Informed Consent) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Eka...*
Usia : *59*
Jens Kelamin : *Pecampuran*
Alamat : *Jaya...*
Nomor telepon/Whatsapp : *085...*
Memiliki riwayat hipertensi : Tidak (jika iya, sejak *...*)
**Lingkari salah satu pernyataan*

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

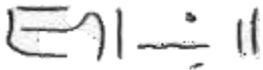
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

Gita Anindya Puteri, S.Psi



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SR.
Usia : 66.
Jens Kelamin : laki
Alamat : Juyods ingratun Rt.04/5
Nomor telepon/Whatsapp : 081-
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika ya, sejak kapan.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman
Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

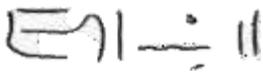
- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

Peneliti



Gita Anindya Puteri, S.Psi

Partisipan
Partisipan



()



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : S1
Usia : 58
Jens Kelamin : LK
Alamat : KIRATONAN 02/04
Nomor telepon/Whatsapp : 08...
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman
Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

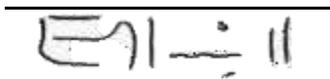
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog



Gita Anindya Puteri, S.Psi





Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita
Usia : 56 th
Jens Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : KARSIOTIASAN RT 02/14
Nomor telepon/Whatsapp : 0811
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak: 19.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
- Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

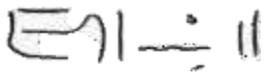
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

GitaAnindya Puteri, S.Psi



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dn
Usia : 45 th
Jens Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : JOYODININGRATAN A/S KRATONAN SELEMAN
Nomor telepon/Whatsapp : 08-
Memiliki riwayat hipertensi : Ya
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

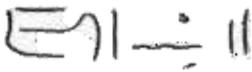
- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- **Proses Pelaksanaan Kegiatan**
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta ⁸⁻¹⁻²⁰²⁴

Dosen Pembimbing



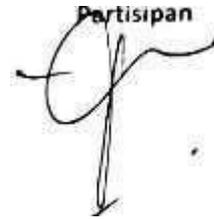
Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

Peneliti



Gita Anindya Puteri, S.Psi

Partisipan



()



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MA. ...
Usia : 51 th ...
Jens Kelamin : Perempuan
Alamat : Kotontan RT 5/1
Nomor telepon/Whatsapp : 08...
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak...LUKU...)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman
Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.
- Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

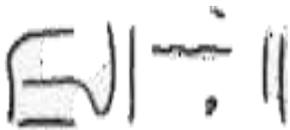
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog



Gita Anindya Puteri, S.Psi





Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkankami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DE
Usia : 43 TH
Jens Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : KRATONAH RT 04 / 01
Nomor telepon/Whatsapp : 086
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak...**TERKADANG**)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

- Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

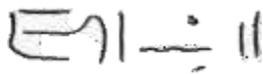
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

Gita Anindya Puteri, S.Psi



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Eksperimen

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S.Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor ethical clearance 2238/DEK/70/DURT/XI/2023, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok eksperimen yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fa.
Usia : 51 thn
Jens Kelamin : Perempuan
Alamat : Karbituasan RT3 / RW III
628
Nomor telepon/Whatsapp : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....2017.....)
Memiliki riwayat hipertensi : *Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum dilakukan *treatment* psikologis dengan mengisi skala
Tahap II : Pemberian terapi
Tujuan : Melakukan *treatment* atau perlakuan dengan terapi berdasarkan modul atau prosedur yang sudah teruji secara ilmiah dengan fasilitator yang sudah berpengalaman

Tahap III : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap IV : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

- Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila Bapak/Ibu bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan akhir proses terapi, maka peneliti akan memberikan kompensasi berupa uang tunai sebesar Rp50.000.
- Masalah kerahasiaan
Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.
- Lingkup Kompetensi
Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.
- Risiko
Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti pada nomor 082324911696 (Gita Anindya Puteri) atau 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pembimbing pada nomor 081931180909 (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog), dan pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis.

- Proses Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan penelitian akan dilakukan dua kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing pertemuan selama dua jam. Selanjutnya partisipan juga akan diberikan ringkasan materi terkait penelitian yang dilakukan.

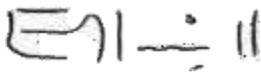
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



Dr. H. Fuad Nashori
M.Si., M.Ag., Psikolog

Gita Anindya Puteri, S.Psi

INFORMED CONSENT KELOMPOK KONTROL



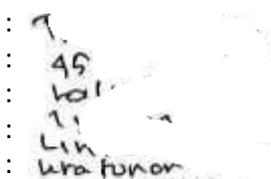
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

RAHASIA

Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : 
Usia : 45
Jens Kelamin : laki-laki
Alamat : Lih
Nomor telepon/Whatsapp : 0812 1234 5678
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala
Tahap II : Pengukuran akhir
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala
Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses

wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia

mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti.

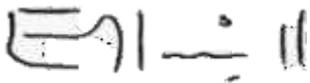
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Gita Anindya Puteri S.Psi

(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama

Usia

Jens Kelamin

Alamat

Nomor telepon/Whatsapp

Memiliki riwayat hipertensi

Si
: 15 -mpua
: Suk
: Kraton
: Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti.

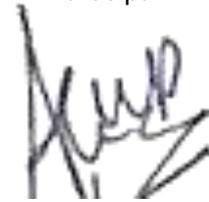
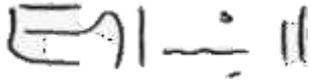
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Gita Anindya Puteri S.Psi

(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : D:
Usia : 47
Jens Kelamin : P
Alamat : ISLAM
Nomor telepon/Whatsapp :
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

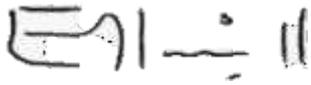
ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti. Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Gita Anindya Puteri S.Psi

(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : K
Usia : 57
Jens Kelamin : L
Alamat : Keratu
Nomor telepon/Whatsapp :
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala
Tahap II : Pengukuran akhir
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan *treatment*

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan

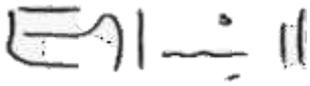
bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024
Partisipan

Dosen Pembimbing

Peneliti



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**



Gita Anindya Puteri S.Psi



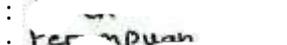
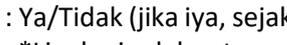
(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : 
Usia : 
Jens Kelamin : 
Alamat : 
Nomor telepon/Whatsapp : 
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala
Tahap II : Pengukuran akhir
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala
Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara
Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.
Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti.

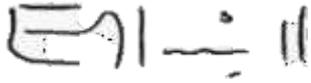
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Partisipan

Dosen Pembimbing

Peneliti



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**



Gita Anindya Puteri S.Psi



(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A
Usia : 57
Jens Kelamin : PEREM
Alamat : 166A
Nomor telepon/Whatsapp : SU
Memiliki riwayat hipertensi : KARUNING... 09111
: Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

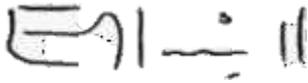
ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti. Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Gita Anindya Puteri S.Psi

(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : S
Usia : 50
Jens Kelamin : Perempuan AM
Alamat : IS
Nomor telepon/Whatsapp : IBU
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti.

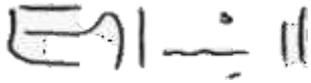
Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Partisipan

Dosen Pembimbing

Peneliti



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Gita Anindya Puteri S.Psi

(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : N
Usia :
Jens Kelamin :
Alamat :
Nomor telepon/Whatsapp :
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

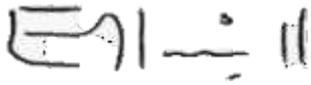
5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti. Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Peneliti



Gita Anindya Puteri S.Psi

Partisipan



(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : 
Usia :
Jens Kelamin :
Alamat :
Nomor telepon/Whatsapp :
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

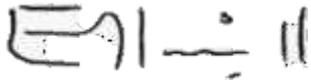
5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Dosen Pembimbing



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Peneliti



Gita Anindya Puteri S.Psi

Surakarta 8-1-2024

Partisipan



(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : T. H. 17
Usia : 55 Th
Jens Kelamin : LA
Alamat : 15/ Km
Nomor telepon/Whatsapp :
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang sudah dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

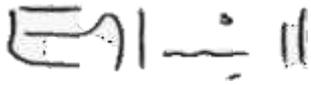
5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti. Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Peneliti



Gita Anindya Puteri S.Psi

Partisipan



(.....)



Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Kelompok Kontrol

Bapak/Ibu yang saya hormati. Perkenalkan kami Gita Anindya Puteri S, Psi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Bidang Klinis Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir di bawah bimbingan Dr. H. Fuad Nashori, M.Si, M.Ag, Psikolog. Adapun lembar persetujuan atau *informed consent* ini dibuat untuk mendapat persetujuan dari Bapak/Ibu agar bersedia untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Tujuan umum dilakukan penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri pada pasien hipertensi dengan metode relaksasi zikir. Penelitian ini sudah dikaji secara etik oleh Komite Etik Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, sehingga penelitian ini sudah mendapatkan izin dan memperhatikan etik dari terapi yang akan diterapkan selama eksperimen. Oleh karena itu, saya memerlukan data Bapak/Ibu untuk kepentingan keterlibatan menjadi partisipan kelompok kontrol yang akan diselenggarakan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu Bapak/Ibu yang mengalami hipertensi dan membutuhkan penanganan psikologis. Berikut data yang harus diisi oleh Bapak/Ibu.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Usia : 40
Jens Kelamin : Perempuan
Alamat :
Nomor telepon/Whatsapp :
Memiliki riwayat hipertensi : Ya/Tidak (jika iya, sejak.....)
*Lingkari salah satu pernyataan

Dengan demikian, saya menyatakan bersedia secara sukarela untuk menjadi partisipan pada penelitian ini. Saya telah mendapatkan penjelasan secukupnya yang mungkin terjadi dalam penelitian ini. Saya bersedia menjalani prosedur penelitian sesuai dengan kesepakatan serta protokol penelitian yang suda dibuat dan saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini hingga kegiatan penelitian selesai.

Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis eksperimen yang dimaksud adalah:

Tahap I : Pengukuran awal

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan sebelum mengisi skala

Tahap II : Pengukuran akhir

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala

Tahap III : Pengukuran *follow up* dan wawancara

Tujuan : Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gejala-gejala yang dialami oleh partisipan 14 hari setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan dengan mengisi skala, akan dilakukan proses wawancara mengenai proses terapi yang sudah dilakukan jika dibutuhkan.

Tahap IV : Mengadakan Pertemuan Kelompok Kontrol

Tujuan : Memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota kelompok kontrol untuk mendapatkan treatment

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu/Saudara. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun.

2. Masalah kerahasiaan

Kami akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Peneliti menghimbau kepada seluruh partisipan untuk dapat bekerjasama dalam menjaga kerahasiaan segala bentuk informasi yang diutarakan oleh masing-masing anggota kelompok ketika kegiatan penelitian berlangsung. Serta diharapkan kepada seluruh partisipan untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada orang lain setelah kegiatan penelitian selesai. Peneliti akan memberikan teguran kepada partisipan yang tidak mampu mengikuti peraturan yang sudah disepakati. Dalam prosedur penelitian ini, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan tidak akan kami sebarluaskan kepada khalayak.

3. Lingkup Kompetensi

Kami masih dapat dikatakan sebagai pemula. Dalam perkuliahan telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian Psikologi. Kami juga tentunya mengupayakan proses asesmen dan intervensi yang optimal, namun demikian, Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam proses praktik ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Bapak/Ibu dapat menghubungi kami pada nomor 082328006171 (Khairunnisa Fitri), pihak pengelola dengan kontak no telp kantor (0274) 898444 Ext. 2660. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila selama proses penelitian bapak/ibu merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti. Jika ada permasalahan psikologis yang perlu ditindaklanjuti maka peneliti akan bertanggung jawab dan memberikan kompensasi berupa penanganan psikologis. ss

5. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilakukan secara langsung, dengan pengambilan data secara luring terbatas, dan berbagai syarat atau ketentuan yang memprioritaskan kesehatan, keamanan, dan keselamatan Bapak/Ibu serta mahasiswa. Selanjutnya bapak/ibu akan diminta untuk mengisi skala pretest dan posttest. Kemudian setelah dua minggu, peneliti akan melakukan *follow up* dengan memberikan skala kembali. Peneliti memberikan waktu kepada bapak/ibu untuk mengisi skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan *follow up*, peneliti akan mengadakan pertemuan dengan bapak/ibu untuk memberikan treatment. Partisipan pada penelitian ini akan diberikan kompensasi berupa uang senilai Rp 50.000 dan konseling gratis bagi partisipan yang bersedia mengikuti kegiatan sampai akhir. Adapun manfaat yang diperoleh oleh partisipan yaitu tambahan

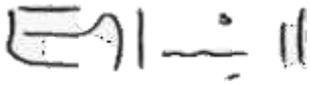
ilmu terkait manfaat treatment pada penelitian ini. Pada kegiatan akhir bapak/ibu akan ditawarkan hasil penelitian sebagai salah satu bentuk manfaat yang ditawarkan oleh peneliti. Dengan demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya tanpa ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Surakarta 8-1-2024

Dosen Pembimbing

Peneliti

Partisipan



**Dr. H. Fuad Nashori M.Si.,
M.Ag., Psikolog**

Gita Anindya Puteri S.Psi

(.....)

ABSTRAK LEGALISASI CILACS

Effectiveness of Zikr Relaxation in Increasing Self-Acceptance in Middle Aged Patients with Hypertension

Gita Anindya Puteri, Fuad Nashori

Master Program of Professional Psychology, Faculty of Psychology and Socio-Cultural Sciences, Universitas Islam Indonesia

Email: 21915055@students.uii.ac.id; 953200102@uui.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a disease occurred due to an increase in systolic and diastolic blood pressure consistently above 140/90 mmHg. The prevalence of hypertension will continue to increase and is predicted that by 2025, 29% of adults worldwide will suffer from hypertension. Hypertension itself is often referred to as the silent killer for often appearing without symptoms and being only discovered after a disturbance occurred in human body. This research aims to determine the effectiveness of dhikr relaxation in increasing self-acceptance in middle-aged patients with hypertension. It used a quasi-experimental design. There were 20 research subjects with details of 10 people in the experimental group and other 10 people in the control group. The scale used was Berger's Self-Acceptance Scale, which was designed by Berger. The analysis used to test the hypothesis in this research was the Independent Sample T Test. The results of this study showed that dhikr relaxation is effective in increasing self-acceptance in middle-aged patients with hypertension as proven based upon the obtained significance value of $p = 0.002$ ($p < 0.05$) and the effect size of 1.57 where the Cohen's d value was in the large category. *Keywords: Middle Aged, Hypertension, Self-Acceptance, Dhikr Relaxation*

February 27, 2024

TRANSLATOR STATEMENT

The information appearing herein has been translated by a Center for International Language and Cultural Studies of

Islamic University of IndonesiaCILACS UII Jl. DEMANGAN BARU NO 24

YOGYAKARTA, INDONESIA.

Phone/Fax: 0274 540 255

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN

- Pelaksanaan Skrining Sabtu, 6 Januari 2024



- Pelaksanaan Penelitian Hari Pertama Senin, 8 Januari 2024





- Pelaksanaan Penelitian Pertemuan Kedua Sabtu, 13 Januari 2024







DAFTAR HADIR KELOMPOK EKSPERIMEN

DAFTAR HADIR PESERTA

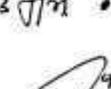
Introuca H I

Senin, 8 Januari 2024 Pukul. 08.00 - 10.30

NO.	NAMA	TANDA TANGAN	
		check in	check out
1.		1. Hca	1. Hca
2.	li	2. li	2. li
3.	P	3. PH	3. PH
4.	F	4. P ₂	4. P ₂
5.	E	5. f	5. f
6.	i	6. f	6. f
7.	Di	7. f	7. f
8.	B	8. fca	8. fca
9.	DE	9. fca	9. fca
10.	Ei	10. Hca	10. Hca
11.	S	11. fca	11. fca
12.	m	12. fca	12. fca
13.			

➤ DAFTAR HADIR PESERTA II
 PERTEMUAN KE II

Sabtu, 13 Jan 2024.

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
		CHECK IN	CHECK OUT
1.	F	1. Jta	1. Jta
2.	M	2. 	2. 
3.	E	3. Jtm	3. Jtm
4.	F	4. 	4. 
5.	G	5. 	5. 
6.	B	6. Jti	6. Jti
7.	D	7. 	7. 
8.	F	8. 	8. 
9.	I	9. 	9. 
10.	E	10. 	10. 
11.		11. 	11. 
12.		12. 	12. 
13.		13.	

DATA TEKANA DARAH PARTISIPAN

**Data Tekana Darah Subjek Penelitian
Kelompok Eksperimen**

No	Nama	Tekanan Darah	
		Tanggal : 07/01/2024	Tanggal : 13/01/2024
		Prates	Pascates
1.	Ek	145 / 90	130 / 90
2.	S	150 / 95	145 / 95
3.	r	178 / 100	165 / 90
4.	l	141 / 90	120 / 80
5.	l	170 / 100	160 / 90
6.	l	140 / 90	140 / 90
7.	M	150 / 80	110 / 90
8.	F	150 / 90	130 / 70
9.	F	160 / 100	159 / 80
10.	D	160 / 90	140 / 89

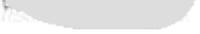
**Data Tekana Darah Subjek Penelitian
Kelompok Kontrol**

No	Nama	Tekanan Darah	
		Tanggal : 07/01/2024	Tanggal : 13/01/2024
		Prates	Pascates
1.	Su	149 / 95	141 / 83
2.	r	168 / 96	150 / 90
3.	R	150 / 100	130 / 95
4.	r	145 / 90	127 / 90
5.	S	150 / 90	130 / 90
6.	k	160 / 88	145 / 90
7.	T	200 / 90	160 / 90
8.	K	170 / 95	150 / 80
9.	T	150 / 100	
10.	D		

LEMBAR KERJA 1

LEMBAR KERJA I

SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : 
 Usia : 
 No.Whatsap/ HP : 

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

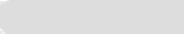
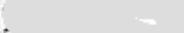
Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom "Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom "Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin, 8 / 1 / 2024	75	124	150	200	549
2.	Hari 2: Selasa, 9 / 1 / 2024	105	125	75	150	455
3.	Hari 3: Rabu, 10 / 1 / 2024	100	100	150	200	550
4.	Hari 4: Kamis, 11 / 1 / 2024	150	100	200	150	600
5.	Hari 5: Jumat, 12 / 1 / 2024	200	150	250	150	750
6.	Hari 6: Sabtu, 13 / 1 / 2024	200				200

3.019

LEMBAR KERJA I

SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : 
 Usia : 
 No.Whatsap/ HP : 

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom "Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom "Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: SENIN	-	-	160	295	440
2.	Hari 2: SELASA	169	365	450	150	1.110
3.	Hari 3: RABU	200	110	151	222	683
4.	Hari 4: KAMIS	200	360	230	200	990
5.	Hari 5: JUM'AT	220	-	270	125	615
6.	Hari 6:					

LEMBAR KERJA I
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : FA
Usia :
No.Whatsap/ HP : 000 000

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom " Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom " Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin, 8-1-2024	50	200	50	60	360
2.	Hari 2: Selasa 9-1-2024	65	100	30	30	225
3.	Hari 3: Rabu 10-1-2024	90	100	175	110	475
4.	Hari 4: Kamis 11-1-2024	85	230	85	100	500
5.	Hari 5: Jumat 12-1-2024	70	220	175	175	640
6.	Hari 6: Sabtu 13-1-2024	190				

LEMBAR KERJA I
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama :
Usia :
No.Whatsap/ HP :

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom " Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom " Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin, 8-1-2024	60	40	90	50	240
2.	Hari 2: Selasa, 9-1-2024	50	30	70	50	250
3.	Hari 3: Rabu, 10-1-2024	70	50	90	90	300
4.	Hari 4: Kamis, 11-1-2024	60	100	100	100	360
5.	Hari 5: Jumat, 12-1-2024	50	60	80	80	270
6.	Hari 6: Sabtu, 13-1-2024	40				

LEMBAR KERJA 1
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : E
Usia : 45 th
No. Whatsap/ HP : 08-2476181

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja 1 :

Berilah islah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom "Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi, siang, sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom "Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La ilaha illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin 8-1-2004	99	99	94	100	392
2.	Hari 2: Selasa 9-1-2004	99	99	99	100	397
3.	Hari 3: Rabu 10-1-2004	99	99	94	100	392
4.	Hari 4: Kamis 11-1-2004	99	99	99	100	397
5.	Hari 5: Jumat 12-1-2004	99	99	94	100	392
6.	Hari 6: Sabtu 13-1-2004	99	99	99	100	397

LEMBAR KERJA 1
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : D
Usia : 40 th
No. Whatsap/ HP : 08-2476181

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja 1 :

Berilah islah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom "Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi, siang, sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom "Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La ilaha illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin, 8 Januari 2023	33	33	33	33	132
2.	Hari 2: Selasa, 9 Januari 2023	33	33	33	33	132
3.	Hari 3: Rabu, 10 Januari 2023	33	60	30	130	309
4.	Hari 4: Kamis, 11 Januari 2023	103	129	62	70	362
5.	Hari 5: Jumat 12 Januari 2023	42	62	70	102	276
6.	Hari 6: Sabtu 13 Januari 2023	93				

LEMBAR KERJA I
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

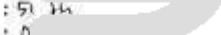
Nama : 
 Usia : 
 No.Whatsap/ HP : 

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom " Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom " Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin 8-12-2024		100	100	100	300
2.	Hari 2: Selasa 9-12-2024			100	200	300
3.	Hari 3: Rabu 10-12-2024				100	100
4.	Hari 4: Kamis 12-12-2024		100	100	100	300
5.	Hari 5: Jumat 12-12-2024				100	100
6.	Hari 6: Sabtu 14-12-2024	100				100

LEMBAR KERJA I
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : M 
 Usia : 51 th 
 No.Whatsap/ HP : 0 

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom " Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom " Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: Senin, 8-Jan 2024	50	30	50	90	220
2.	Hari 2: Selasa, 9-Jan 2024	50	50	60	100	260
3.	Hari 3: Rabu, 10-Jan 2024	70	30	60	100	260
4.	Hari 4: Kamis, 11-Jan 2024	50	30	40	90	210
5.	Hari 5: Jumat, 12-Jan 2024	40	36	-	100	176
6.	Hari 6: Sabtu, 13-Jan 2024	60				

LEMBAR KERJA I
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : 
Usia : 58
No. Whatsap/ HP : 

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom "Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi, siang, sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom "Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: SENIN 8/24	-	-	60	36	96
2.	Hari 2: SELASA 9/24	35	-	87	35	157
3.	Hari 3: KAMIS 10/24	99	-	120	80	299
4.	Hari 4: JUM'AT 11/24	105	-	118	-	223
5.	Hari 5: SABTU 12/24	135	-	73	75	283
6.	Hari 6: DOMINGU 13/24	175	-	-	-	175

LEMBAR KERJA I
SUDAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : 
Usia : 56 th
No. Whatsap/ HP : 

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom "Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi, siang, sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom "Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: SENIN		45+35	33+33	65+35	216
2.	Hari 2: SELASA	70+40	-	65+50	90+60	375
3.	Hari 3: KAMIS	100	-	60	97	257
4.	Hari 4: JUM'AT	-	60	55	80	175
5.	Hari 5: SABTU	35	129	-	55	217
6.	Hari 6: DOMINGU	45				45

LEMBAR KERJA I

DAHKAH SAYA RELAKSASI ZIKIR HARI INI ?

Nama : [Redacted]
 Usia : 46
 No.Whatsap/ HP : [Redacted]

Cara Mengerjakan Atau Mengisi Lembar Kerja I :

Berilah isilah keterangan waktu berupa hari dan tanggal pada kolom yang sudah disediakan. Kemudian beri tanda centang (✓) apabila bapak/ibu melakukan relaksasi zikir pada kolom " Bacaan Zikir" sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu pagi,siang,sore, malam. Sertakan jumlah zikir yang dibaca dalam kurun waktu satu hari tersebut pada kolom " Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)".

No.	Hari/Tanggal	Bacaan Zikir				Jumlah Zikir yang Dibaca (Berapa Kali)
		- La Ilaha Illallah - Habunallah wa Ni'mal Wakil				
		Pagi	Siang	Sore	Malam	
1.	Hari 1: SENIN			33		33
2.	Hari 2: SELASA	50	33			83
3.	Hari 3: RABU	50	33			83
4.	Hari 4: KAMIS		33			33
5.	Hari 5: JUM'AT	30	50			83
6.	Hari 6: SABTU	33				33

LEMBAR KERJA 2

En. M. H.

LEMBAR KERJA II PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

- - Merasa lebih dekat dengan Allah dan bahwa kita bukan siapa-siapa tanpa Allah.
- Merasa lebih tenang dengan menerima keadaan diri digigitulasi sekarang.

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

- - Merasa kecil dan tanpa kehendak Allah kita tak bisa berbuat apa-apa.
- Merasa lebih nyaman karena semua masalah kita hanya wajib berusaha tetapi Allah yg maha menentukan semuanya.

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Semua permasalahan di Pasrahkan Pada Allah
jadi tenang

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ bersyukur dan menikmat. kehidupan

(1)

8-8

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ ya menghayati dan memaknai.
- id: ada bidadia yg si sentak skain allah.

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ ya menghayati -

(1) S

**LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR**

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ MERASA TENANG

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ PASRAH ~~CEKAP~~

(1)

Surat

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Hati lebih tenang, memisahkan semua masalah hanya pada Allah.

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Hati lebih tenang, pikiran lebih rileks, lebih nyaman

(11.2)

**LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR**

Kalimat Zikir : La ilaha illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Berserah diri Hanya kepada Allah

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Bergantung Hanya kepada Allah,
Semoga selalu dlm LindunganNya.

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Hati merasa lambat tenang
merasa berkurang was²nya

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ tenang dan bisa mensyukuri apa saya punyai
merasa bisa manjalani, menikmati, dan bersyukur selalu

F D .

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ lebih rileks dan santai

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ ~~Didak~~ merasa tidak cemas, lebih tenang

A No.

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Tidak ada Tuhan selain Allah

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Setiap ada masalah pasti ada jalan keluar.
di beri kemudahan

B...

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Tidak ada Tuhan selain Allah-

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Hanya Allah tempat kita mengadu

3

LEMBAR KERJA II
PENGHAYATAN RELAKSASI ZIKIR

Kalimat Zikir : La Ilaha Illallah

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Bahwa tidak ada Tuhan selain Allah (Hati lebih tenang)

Kalimat Zikir : Habunallah wa Ni'mal Wakil

Bagaimana Bapak dan Ibu menghayati dan memaknai zikir ini ?

→ Hanya Allah tempat kita bersandar
(apapun permasalahan, pikiran kita serahkan kepada Allah)

LEMBAR OBSERVASI

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal : Senin, 8 Januari 2024

Kegiatan : Perbaikan II

Berikan tanda centang (✓) pada bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh partisipan saat kegiatan terapi berlangsung. Kemudian apabila observer melihat ada perilaku yang ditampakan oleh partisipan diluar dari aspek yang sudah dicantumkan, silahkan tulis dibagian kolom "Catatan".

NO	NAMA	KECEMASAN				PENERIMAAN DIRI				CATATAN
		Gelisah	Emosi sensitif	Tegang	Takut	Sulit Berkonsentrasi	Tidak Percaya Diri	Gelisah	Pasif	
1.		✓								
2.			✓							
3.										
4.				✓					✓	
5.										
6.	Farida									
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										

Keterangan

- bu [redacted] : membawa anak sehingga tidak full fokus, sambil menggendong juga keluar ruangan saat materi
- bu [redacted] : merencanakan anak
- bu [redacted] : partisipan AKTIF merespon
- bu [redacted] : Aktif
- bu [redacted] : Bisasi
- bu [redacted] : merasa lebih [redacted]
- bu [redacted] : jadi ngantuk [redacted]
- bu [redacted] : Peningkatan berkurang sedikit
- bu [redacted] : [redacted]

Senin, 8 Januari 2024
OBSERVASI :

1. Ibu E

- Membaca materi dgn seksama (booklet)
- terlihat mengantuk, menutup bagian kelir.
- terlihat menulis materi yang sedang dibahas
- orang yg tidak menerima dirinya merasa senang
- pertanyaan : saat HT suka cemas mikir (-), takut stroke. Lalu rasa tegang berpengaruh ..

2. Ibu :

3. Pak :

- Penanganan diri => legowo

4. Bu

- cemas => mikir ~~tidak~~ keluarga.
- pertanyaan => Apakah zikir dpt mengatasi Hipertensi ?

5. Bu

- cemas => mikirin anak.
- cemas => tidak bisa tidur, banyak yang difikirkan.
- Saat relaksasi zikir => mengikuti dgn baik, kemudian setelah beberapa saat menangis selama sesi relaksasi zikir berlangsung.

6. Bu Ir

- cemas => kadang perutnya sakit.
- terlihat memegang kepala ~~nya~~ dgn kedua tangan, & menaruh.
- terlihat membaca booklet

Catatan :

- Sesi relaksasi penerapan form peserta sangat mengikuti instruksi psikolog yg baik.

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal : 07/08/2024
 Kegiatan : Religius 1.

Berikan tanda centang (✓) pada bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh partisipan saat kegiatan terapi berlangsung. Kemudian apabila observer melihat ada perilaku yang ditampakan oleh partisipan diluar dari aspek yang sudah dicantumkan, silahkan tulis dibagian kolom "Catatan".

NO	NAMA	KECEMASAN				PENERIMAAN DIRI				CATATAN
		Gelisah	Emosi sensitif	Tegang	Takut	Sulit Berkonsentrasi	Tidak Percaya Diri	Gelisah	Pasif	
1.	[Redacted]	✓								
2.	[Redacted]									
3.	[Redacted]									
4.	[Redacted]	✓						✓		
5.	[Redacted]	✓	✓					✓		
6.	[Redacted]									Dituntut jadi guru
7.	[Redacted]									
8.	[Redacted]									
9.	[Redacted]									
10.	[Redacted]									
11.	[Redacted]									
12.	[Redacted]									
13.	[Redacted]									
14.	[Redacted]									
15.	[Redacted]									
16.	[Redacted]									
17.	[Redacted]									

~~nama~~

Fanda

- lebih tenang

Pak [redacted]

- lebih tenang

Pak [redacted]

- lebih tenang, [redacted]

sebelum

Prising sedikit

Sesudah

bertenang

[redacted] [redacted]

Br [redacted]

Ngantuk -

Br [redacted]

Ngantuk -

Psikoedukasi I → 08.45 - 09.10
Psikoedukasi II → 09.11 - 09.35

$\frac{46}{25}$
71

1. ~~ini~~ → cemas karena mikus

rusuh.

2. Penerimaan diri → pasrah

1. Hipertensi yg sudah megal

2. Dasar tinggi semua cemas akan berpikir positif ah yg penting m

- Catatan
- Kesediaan
- Sikap
- Aktifitas

Keseluruhan: tensi tinggi karena senyam kurang tidur dan ada yang datang terburu-buru, lebih tenang stlh praktek.

Bu A: Datang terlambat terburu-buru, gelisah karena jam 10 harus berangkat ke kantor (mengisi jempol)

Bu B: Aktif dalam merespon materi, sharing pengalaman cepat keliduran, jadi belibet pengucapannya kaku rapat.

Bu C: Aktif merespon sharing pengalaman, nunggu adon cukup sambil dzikir

Bu M: Fokus mencatat & tidur saat praktek, sharing ke gelih praktek (menangis)

Bu S: Sharing praktek (lemas berkurang)

LEMBAR OBSERVASI

Hari/Tanggal: Sabtu, 13 Januari 2024
 Kegiatan:

Berikan tanda centang (✓) pada bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh partisipan saat kegiatan terapi berlangsung. Kemudian apabila observer melihat ada perilaku yang ditampilkan oleh partisipan diluar dari aspek yang sudah dicantumkan, silahkan tulis dibagian kolom "Catatan".

NO	NAMA	KECEMASAN				PENERIMAAN DIRI				CATATAN
		Gelisah	Emosi sensitif	Tegang	Takut	Sulit Berkonsentrasi	Tidak Percaya Diri	Gelisah	Pasif	
1										
2										
3										
4										
5		✓		✓				✓		
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

LEMBAR OBSERVASI

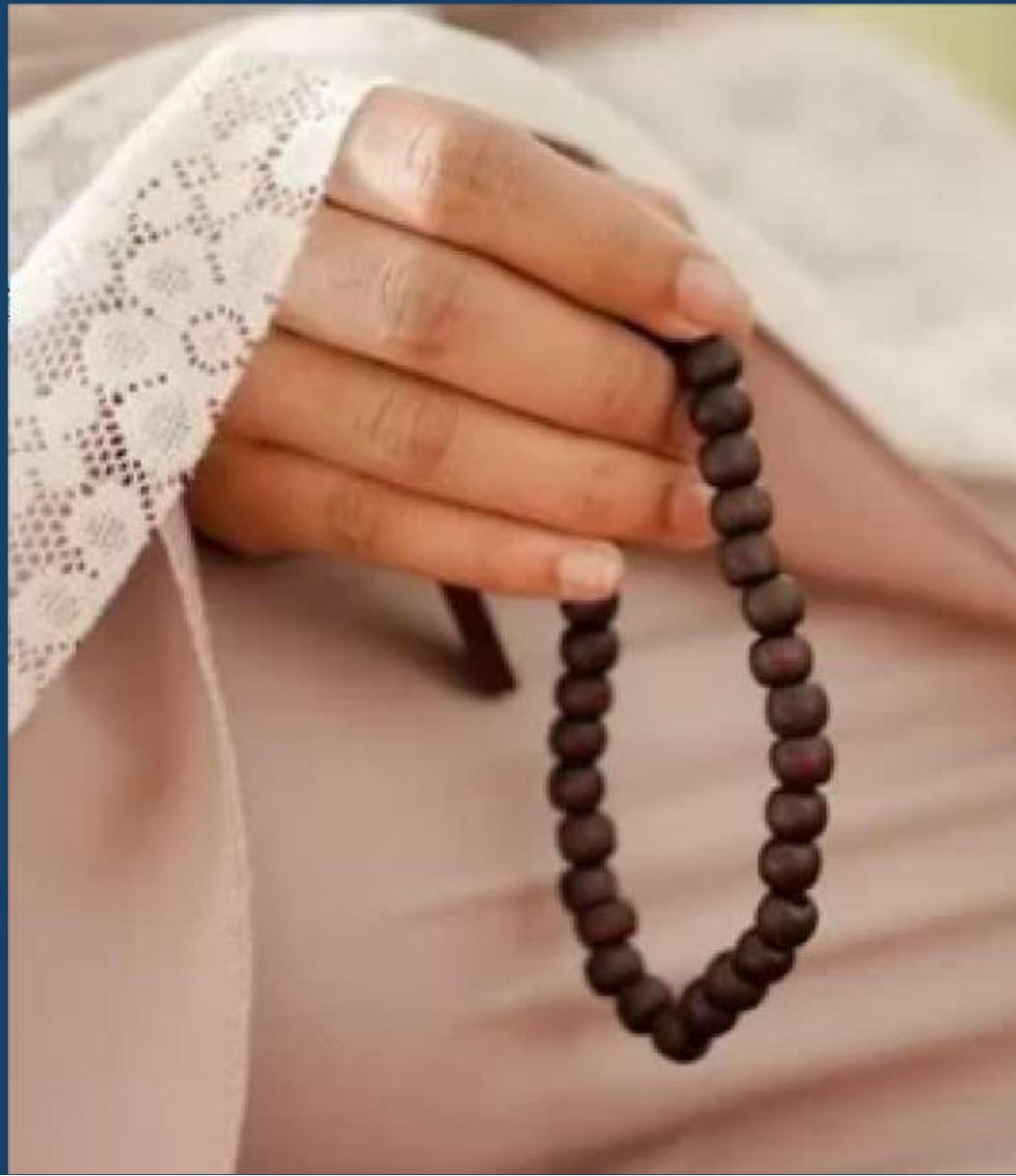
Hari/Tanggal : Sabtu, 19 Januari 2019
 Kegiatan : Latihan dasar

Berikan tanda centang (✓) pada bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh partisipan saat kegiatan terapi berlangsung. Kemudian apabila observer melihat ada perilaku yang ditampakkan oleh partisipan diluar dari aspek yang sudah dicantumkan, silahkan tulis dibagian kolom "Catatan".

NO	NAMA	KECEMASAN				PENERIMAAN DIRI				CATATAN
		Gelisah	Emosi sensitif	Tegang	Takut	Sulit Berkonsentrasi	Tidak Percaya Diri	Gelisah	Pasif	
1	[Redacted]			✓					✓	
2	[Redacted]	✓						✓		
3	[Redacted]					✓				
4	[Redacted]			✓					✓	
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

RELAKSASI ZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA PASIEN HIPERTENSI

Ismiyati Yuliatun, S.psi., M.Psi., Psikolog
Gita Anindya Puteri S.Psi
Khairunnisa Fitri, S.Psi



Daftar isi



01 Hipertensi

02 Kecemasan

03 Penerimaan diri

04 Relaksasi

05 Relaksasi Zikir



PENYAKIT HIPERTENSI

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang ditandai adanya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan konsisten di atas 140/90 mmHg (Yulanda & Lisiswati, 2017).

Penyakit hipertensi dibagi menjadi dua : hipertensi primer yakni hipertensi yang diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yakni hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya. Apabila seseorang dengan penyakit hipertensi tidak segera diberi penanganan dan pengobatan secara teratur maka akan menyebabkan penderita rentan terkena penyakit dalam yang serius seperti Stroke, Jantung, kelainan fungsi ginjal dan bahkan hingga berujung kematian.

Hipertensi sendiri menjadi salah satu penyakit yang disebut sebagai silent killer karena penyakit ini sering kali muncul tanpa adanya gejala dan baru



diketahui setelah terjadinya gangguan pada tubuh seseorang (Prameswari, Quratul & Indah, 2017).

KECEMASAN

Kecemasan adalah kondisi emosional yang umum terjadi kepada individu secara berkepanjangan ketika mengalami suatu situasi ataupun peristiwa yang berdampak pada kondisi yang tak terduga, tak terkendali dan terancam (Clark & Beck, 2012).



Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak diderita bahkan menjadi salah satu gangguan mental terbesar di dunia. Tercatat dari 264 juta kasus kecemasan, 23% nya terjadi di wilayah Asia Tenggara, sedangkan di wilayah Indonesia prevalensi kecemasannya sebesar 3,3% (WHO,2017).

Aspek yang mempengaruhi kecemasan diantaranya (Spitzer, Kroenke, Williams, & Lowe, 2006) :

- ♦ Pengalaman masa kecil
- ♦ Jenis kelamin di mana perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki,
- ♦ Penggunaan zat atau obat-obatan di mana seseorang yang mengonsumsi obat-obatan atau zat terlarang akan mengalami risiko kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengkonsumsinya.

PENERIMAAN DIRI

Germer (dalam Oktaviani. 2019) mengatakan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu.



Sheerer (dalam Kartoro, 2021) membagi karakteristik orang yang dapat menerima diri sendiri menjadi 8 macam yakni

- :(1) Percaya atas kemampuannya untuk menghadapi hidupnya,
- (2) Menganggap dirinya sederajat dengan orang lain,
- (3) Tidak menganggap dirinya sebagai orang paling aneh atau hebat,
- (4) Tidak berpikir dan berharap orang lain mengecilkannya,
- (5) Tidak malu dan takut dikritik orang lain,
- (6) Mempertanggung jawabkan perbuatannya,
- (7) Mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan,
- (8) Menerima pujian dan kritikan secara objektif.

RELAKSASI

1 Pengertian

Relaksasi adalah sebuah prosedur yang dirancang untuk membantu individu yang berhadapan pada situasi yang penuh stres, dengan melemaskan otot di dalam relaksasi dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan penerimaan diri.

2 Manfaat

- ♦ Respon relaksasi dapat membantu menurunkan tekanan darah, kontrol gemeteran dalam situasi yang mengancam, dan mengurangi ketegangan.
- ♦ Reduksi dari aktivitas sistem saraf simpatik yang dilakukan melalui teknik relaksasi mempunyai manfaat untuk memungkinkan tubuh beristirahat dan mengisi kembali energi, serta pada umumnya membuat kemampuan koping stres meningkat.



Pengertian

Relaksasi zikir merupakan penggabungan teknik relaksasi dan bacaan zikir yang diulang-ulang. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari kalimat zikir. Kalimat zikir memiliki makna positif yang dapat menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif pada seseorang yang sedang mengalami kecemasan (Patimah, Suryani, & Nuraeni, 2015).



- ♦ Manfaat
 - Memberikan rasa nyaman spiritual dan memberikan rasa yang lebih dekat dengan Allah. Terciptanya hati dan jiwa yang tenang, tenteram dan damai.
 - Mempengaruhi kondisi tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus serta menelusupnya dzikir ke seluruh tubuh.

Prosedur Pelaksanaan

- Berniat semata-mata hanya mencari ridha Allah Subhanahu wa ta'ala
- Mengambil posisi yang nyaman baik duduk atau berbaring, disarankan untuk duduk bersila menghadap kiblat dengan tangan didada
- Melakukan relaksasi dengan cara mengambil napas dan menghembuskan secara perlahan dan berkonsentrasi penuh
- Mengucapkan “La illaha illa Allah” dan “Hasbunallah wa Ni'mal Wakil”. Sambil memaknai kalimat tersebut didalam hatinya

Bacaan Zikir

♦ *Tahlil*

Tahlil adalah bacaan dzikir yang sangat istimewa dan utama, tahlil adalah sebaik-baik bacaan dzikir, bahkan dikatakan pula bahwa membaca tahlil merupakan kunci utama untuk memasuki surga Allah. Adapun lafadh bacaan tahlil adalah ***La Ilaha Illallahu, La illaha illallahu wahdahu la syarikalahu, la hul mulku walahul hamdu, wa huwa 'ala kulli syai'in qadir***

♦ *Hasbalah*

Bacaan hasbalah adalah bacaan dzikir yang menunjukkan pengakuan bahwa sesungguhnya tidak ada tempat untuk bergantung dan berlindung selain hanya kepada Allah. Lafadh bacaan hasbalah adalah ***Hasbunallah wa Ni'mal Wakil Ni'mal Maula wa Ni'man Nashir, Hasbyiallahu wa Ni'mal Wakil***



1Disusun Oleh:

Gita Anindya Puteri S.Psi
Khairunnisa Fitri, S.Psi

SURAT KETERANGAN UJI ANGKET

UN
FAK
PSI

1 of 1

SURAT KETERANGAN UJI ANGKET

Bismillahirrahmaanirrahim

Koordinator Bidang Psikologi Klinis, Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Pendidikan, Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan ini menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : Gita Anindya Putri S.Psi
No. Mhs. : 21915055
Judul Tesis : **MENINGKATKAN SELF ACCEPTENCY PADA PASIEN HIPERTENSI USIA DEWASA MUDA DENGAN RELAKSASI ZIKIR**

Dewan Pembimbing : Dr. H. Fuad Nashoh, M.Si., M.Ag., Psikolog

Telah melakukan uji alat ukur dan data try out penelitian tesis pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 28 Februari 2024

Demiikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Februari 2024
Koordinator Bidang



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI

Dokumentasi yang perlu ditunjukkan pada saat uji angket

- Skala isian subjek penelitian
 1. Pretest
 2. Posttest
 3. Follow up(Dievaluasi kebenaran data dan skoring)
- Informed consent dan surat kesediaan subjek penelitian. Lembar bukti **ethical clearance**
- Bukti rekaman intervensi (dapat berbentuk catatan lapangan/field notes, video, foto)
- Abstract (Bahasa Inggris) yang dilegalisasi Cilacs
- Naskah Publikasi
- Halaman-Halaman Depan Tesis
- Lembar pengecekan plagiasi dari Dir. Perpustakaan UII

Yogyakarta, 28 Februari 2024
Koordinator Bidang

