

**EFEKTIVITAS TERAPI KILAT DHUHA (DZIKIR DAN SHOLAT
DHUHA) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA
NARAPIDANA WANITA MENJELANG MASA BEBAS DI LAPAS
WANITA KELAS II SEMARANG**

ABSTRAK

Kecemasan pada narapidana menjelang bebas merupakan kondisi emosional yang muncul sebelum narapidana kembali lagi menjalani kehidupan di masyarakat. Lama hukuman, dukungan dari keluarga, usia dan beberapa hal lainnya dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada narapidana yang menjelang masa bebas. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan tingkat kecemasan pada narapidana yang menjelang bebas di Lapas Kelas II Semarang setelah menggunakan terapi dzikir dan sholatdhuha (Kilat Dhuha) dibanding sebelum diberikan terapi Kilat Dhuha. Populasi dalam penelitian ini yaitu narapidana menjelang bebas Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) kelas II Semarang dengan sampel penelitian sejumlah 20 narapidana menjelang bebas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*. Alat ukur yang digunakan merupakan skala kecemasan pada narapidana menjelang bebas. Skala kecemasan pada narapidana menjelang bebas dengan aitem berjumlah 66 dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,948. Teknik analisis menggunakan analisa teknik ANOVA dan Uji-T dengan bantuan program SPSS versi 21.0.

Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih hasil *pre-test-post-test* kelompok eksperimen dengan *pre-test-post-test* kelompok kontrol (*gainscore*) dengan nilai $F = 6,913$, $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Selain itu, juga terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *post-test* kelompok eksperimen setelah intervensi dengan *post-test* kelompok kontrol tanpa diberi intervensi yaitu dengan nilai $F = 10,719$, $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang bebas setelah diberi terapi Kilat Dhuha.

Kata kunci : kecemasan pada narapidana menjelang bebas, dzikir, sholat dhuha, terapi

THE EFFECTIVENESS OF KILAT DUHA THERAPY (DHIKR AND DUHA PRAYER) IN REDUCING ANXIETY LEVEL IN WOMEN PRISONER TOWARDS RELEASE DATE IN WOMEN PENITENTIARY CLASS II SEMARANG

ABSTRACT

Anxiety in prisoner towards release is an emotional condition that appears before the prisoner returns to life in society. The duration of punishment, support from family, age and several other things can affect the level of anxiety in prisoner who are approaching their release date. This study aims to determine the decreasing level of anxiety in prisoner towards the free time in Penitentiary Class IIA Semarang after using dhikr and duha prayer therapy (Kilat Duha) compared to before being given Kilat Duha therapy. The population in this study were prisoners approaching the free time in Penitentiary class II Semarang with a sample of 20 prisoners before being free. The sampling technique in this study used purposive random sampling technique. The measuring instrument used was the scale of anxiety in prisoners before being free. The scale of anxiety in prisoners before being free with items was 66 and had a reliability coefficient of 0.948. The analysis technique used ANOVA and T-Test with the help of SPSS version 21.0 program.

Hypothesis test result shows that there are significant differences between the difference of pre-test-post-test result of experimental group with pre-test-post-test of control group (gainscore) with the value of $F = 6.913$, $p = 0.018$ ($p < 0.05$). Moreover, there is also a significant difference in post-test result of experimental group after the intervention with post-test of control group without being given an intervention, namely the value of $F = 10.719$, $p = 0.005$ ($p < 0.05$). The results indicate that there is a decrease in the level of anxiety in prisoners before they are released after being given Kilat Duha therapy.

Keywords: anxiety in prisoner towards release date, dhikr, duha prayer, therapy