

## **Efektivitas Terapi Kilat Dhuha (Dzikir dan Sholat Dhuha) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita di Lapas Wanita Kelas II Semarang**

### *The Effectiveness of Kilat Duha Therapy (Dhikr and Duha Prayer) in Reducing Anxiety Level in Women Prisoner Towards in Women Penitentiary Class II Semarang*

<sup>1</sup>Raeda Nur Lailani dan <sup>2</sup>Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:

kuncoro@unissula.ac.id

#### **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.*

#### **Abstract**

*Anxiety in prisoner towards free time is an emotional condition that appears before the prisoner returns to life in society. Duration of punishment, support from family, age and several other things can affect the level of anxiety in prisoner who is approaching the free time. This study aims to determine the decreasing level of anxiety in prisoner towards the free time in*

---

*Penitentiary Class II 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 the Free Time, Dhikr, Duha Prayer, Therapy*

## 1. Pendahuluan

Kejahatan merupakan tingkah laku dari seseorang yang menentang, melanggar hukum ataupun melanggar norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat (Widiyastuti & Pohan, 2004). Tindakan kriminal atau tindak kejahatan dapat dilakukan secara sadar, dipikirkan, diarahkan dan direncanakan dengan maksud tertentu dengan secara sadar maka tindakan tersebut dapat dilakukan oleh seorang remaja sampai dewasa (Madzharov, 2016). Kejahatan juga dapat dilakukan dengan secara tidak sadar seperti adanya keterpaksaan melakukan tindak kejahatan untuk mempertahankan hidup, keadaan untuk melawan dan terpaksa untuk membalas atau menyerang hingga terjadi peristiwa yang tidak diinginkan seperti peristiwa pembunuhan. Selain peristiwa pembunuhan, terdapat juga tindak kejahatan seperti pemakaian narkoba atau penyalahgunaan zat-zat terlarang, perampokan, perampasan, pemerkosaan dan pelecehan seksual (Maharani, 2016).

Lembaga Pemasyarakatan telah mencatat bahwa kota Semarang memiliki 1.824 tahanan narapidana di Lapas Kelas I dan 344 tahanan narapidana di Lapas Kelas IIA Wanita. Jika dilihat dari jumlah yang ada, kedua Lapas tersebut telah melebihi kapasitas yang seharusnya. Hal ini tercatat pada data di Direktorat Jendral Pemasyarakatan dimana Lapas Kelas I seharusnya berkapasitas 663 tahanan narapidana. Sedangkan, di Lapas Kelas IIA Wanita seharusnya berkapasitas 174 tahanan narapidana (Pemasyarakatan, 2018). Melihat data jumlah tahanan narapidana di kota Semarang dengan jumlah kapasitas yang seharusnya maka, dapat dikatakan bahwa kota Semarang memiliki tingkat kriminalitas atau tindak kejahatan yang tinggi. Kedua data tersebut merupakan data jumlah tahanan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kota Semarang kelas I untuk narapidana laki-laki sedangkan kelas IIA untuk wanita. Berdasarkan data yang sudah dipaparkan maka banyaknya tindakan kejahatan akhir-akhir ini menjadi terkesan bahwa sebuah *gander* atau jenis kelamin bukanlah suatu pembeda untuk laki-laki ataupun perempuan. Hal ini dikarenakan melihat dari kedua lapas tersebut melebihi kapasitas yang seharusnya.

Seorang wanita pada hakikatnya merupakan seseorang manusia yang halus, penuh perasaan dan peka terhadap orang lain (Widiyastuti & Pohan, 2004). Kepribadian yang dimiliki oleh seorang wanitapun merupakan satu kesatuan yang dapat dipadukan antara aspek emosional dan suasana hati. Tindak kejahatan yang dilakukan oleh seorang wanita pada umumnya disebabkan untuk mempertahankan dirinya sendiri dari sebuah pelecehan, penyiksaan dan tekanan ekonomi atau masalah kemiskinan (Faried & Nashori, 2012). Namun pada kasus lain, wanita juga terdapat melakukan tindakan kriminalitas berupa penggunaan obat-obat terlarang seperti narkoba (Muller, 2015). Permasalahan tersebut menjadikan wanita dapat terjerat hukum karena mereka sudah melanggar hukum ataupun norma yang berlaku di masyarakat.

Hal yang sangat dinantikan oleh seorang narapidana setelah melewati masa hukuman yang ditentukan, adalah sebuah masa bebas dari penjara. Masa bebas sangatlah ditunggu-tunggu oleh seorang narapidana dikarenakan masa tersebut menandakan bahwa narapidana akan kembali ke rumahnya, kembali di kehidupan seperti sedia kala dan dapat bertemu dengan keluarganya setiap hari tanpa adanya batasan waktu seperti yang dilakukan saat di penjara. Pada disatu sisi, narapidana yang akan bebas merasa bahagia karena akan berkumpul dengan keluarganya lagi akan tetapi disisi lain menurut Indiyah, narapidana dengan jenis kasus atau modus pelanggaran apapun pada saat menjelang bebas pada umumnya mengalami degradasi mental psikologis (Salim, Komariah, & Fitriah, 2016). Hal ini dikarenakan pada umumnya narapidana mengalami sebuah kecemasan dalam menghadapi kehidupan yang belum jelas atau menghadapi situasi baru yaitu kehidupan bermasyarakat yang mungkin menolak kehadiran dirinya karena status yang disandanginya merupakan seorang mantan narapidana (Widiyastuti & Pohan, 2004). Kecemasan sendiri berbeda dengan rasa takut dimana karakteristik rasa takut merupakan adanya suatu objek sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu sedangkan sebuah kecemasan diartikan sebagai suatu kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau objek yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan dapat muncul dari berbagai hal. Kecemasan mampu mengganggu dan memberikan efek negatif pada orang dewasa. Hal ini karena kecemasan merupakan kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal sehat pada seseorang (Feist & Feist, 2010). Menurut Suliswati, kecemasan dapat disebabkan karena adanya ancaman terhadap integritas biologis seperti contohnya gangguan terhadap fisiologis dan adanya ancaman terhadap keselamatan diri yaitu tidak memperoleh pengakuan dari orang lain dan pandangan diri dengan lingkungan nyata (Putri, Erwina, & Adha, 2014). Narapidana merasa cemas ketika menjelang bebas dikarenakan adanya keinginan dalam diri narapidana untuk segera bebas, akan tetapi kenyataannya stigma negatif pada mantan narapidana masih melekat di masyarakat. Hal ini mengakibatkan, masyarakat akan mengucilkan dan tidak akan percaya lagi (Kusumawardani & Astuti, 2014). Dampak dari kecemasan yang dirasakan adalah narapidana lebih banyak untuk melamun, minder, kurang percaya diri dan mudah curiga terhadap orang lain, emosi meningkat secara tiba-tiba, menangis, tertutup terhadap sesama penghuni Lapas (Salim et al., 2016).

Hasil wawancara awal kepada narapidana yang akan bebas dan didukung dengan petugas BIMPAS menunjukkan bahwa narapidana yang menjelang bebas memiliki kecemasan di dalam dirinya. Hal tersebut sama seperti penelitian skripsi yang sudah dilakukan sebelumnya dimana narapidana diberikan sebuah terapi untuk mengurangi

tingat kecemasan saat menjelang masa bebas. Judul penelitian skripsi tersebut adalah “Pengaruh Meditasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Narapidana Wanita Menjelang Bebas”. Selain itu juga terdapat juga penelitian di Pondok Suryalaya yang dapat diketahui bahwa sebuah dzikir dalam ajaran Islam adalah salah satu cara untuk menenangkan diri dengan mendekati diri kepada Allah (M.A.Subandi, 2016) sebagai-mana Firman Allah dalam Surat Al-Insan ayat 25-26 : *“Dan sebutlah nama Tuhanmu (Dzikir) diwaktu pagi dan petang, dan di sebagian malam dan bersujudlah kepadanya seraya bertasbih pada malam yang panjang”* Dan Firman Allah dalam surat Al-Mukminun ayat 115 : *“Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya kami menciptakan kamu secara main-main, dan bahwa kamu tidak dikembalikan kepada kami?”*

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit (Pengembangan, Bahasa, & Kemendikbud, 2018). Terapi dalam penelitian ini berbasis keislaman sehingga memiliki konteks bahasa psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan bimbingan Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW atau secara empirik melalui pengajaran Allah SWT, malaikatNya, Nabi dan Rasulnya (Zaini, 2015). Secara etimologi dzikir berasal dari kata bahasa Arab *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pikiran, mengenal atau mengerti. Menurut Amin & Al-Fandi (2014) berdzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia karena memiliki banyak manfaat yang akan diperoleh dengan senantiasa mengisi hari dan hati dengan mengingat Allah yaitu terciptanya hati dan jiwa yang tenang, tenteram dan damai. Selain itu menurut Ibnu Al-Qayyim (Al-Ghamidi, 2011) keutamaan dari berdzikir antara lain 1) Dzikir menjadi sarana mengingat Allah SWT. 2) Dzikir dapat mengusir dan membinasakan setan. 3) Dzikir sarana untuk menggapai ridha Allah SWT. 4) Dzikir dapat menghilangkan resah dan gundah yang ada di dalam hari. 5) Dzikir menjadikan hati gembira, bahagia dan lapang dada. 6) Dzikir sarana untuk menguatkan hati dan raga. 7) Dzikir mampu menerangi wajah dan hati. 8) Dzikir menjadi sarana mendatangkan rezeki. 9) Dzikir mendatangkan rasa cinta kepada Allah SWT. 10) Dzikir menumbuhkan rasa bagaimanaapun keadaannya selalu diawasi oleh Allah sehingga seseorang yang berdzikir akan mudah mendapatkan hal kebajikan. 11) Dzikir mengurangi dan mampu menghapus kesalahan.

Menunaikan ibadah dapat meleburkan berbagai macam dosa. Menunaikan ibadah juga mampu membangkitkan harapan manusia untuk mendapatkan ampunan Allah. Ibadah akan menguatkan harapan dan meraih kesuksesan yaitu masuk ke surga. Seorang muslim yang benar-benar dalam menjalankan sholat dengan ikhlas, *tuma'ninah*, dan khushyuk akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan semacamnya (Zaini, 2015). Sholat memiliki pengaruh penting untuk terapi perasaan berdosa yang menyebabkan rasa gundah dan menjadi penyebab utama penyakit jiwa. Hal ini dapat terjadi karena ritual sholat dapat mengampuni dosa seseorang, membersihkan jiwa dari kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat dan menumbuhkan harapan untuk mendapatkan ampunan maupun ridha Allah SWT (Zaini, 2015). Menurut Al-Firdaus (2014) sholat dhuha merupakan sarana yang tepat menyiapkan mental untuk menghadapi segala tantangan dan rintangan yang mungkin datang menghadang aktivitas. Sedangkan Hayati (2017) berpendapat setelah sholat dhuha, energi seakan bertambah, pikiran menjadi jernih dan tenang karena berharap kepada Allah. mengatakan bahwa sholat dhuha adalah sholat sunnah yang dikerjakan

pada waktu dhuha dimana nama sholat tersebut diambilkan dari waktunya. Dhuha artinya waktu pagi hari menjelang siang antara pukul 7 pagi sampai 11 siang.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan berdzikir dan sholat seseorang akan memiliki ketenangan yang lebih dibandingkan seseorang yang tidak melakukan sholat dan dzikir. Hal ini dibuktikan pada penelitian di Pondok Pesantren Suryalaya. Penelitian tersebut mengatakan bahwa seseorang yang lebih mendekatkan diri kepada Allah akan lebih memiliki ketenangan dalam hidupnya (Subandi, 2016).

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya penurunan tingkat kecemasan pada narapidana yang menjelang bebas di Lapas Kelas II Semarang setelah menggunakan terapi dzikir dan sholat dhuha (Kilat Dhuha) dibanding sebelum diberikan terapi Kilat Dhuha. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kecemasan pada narapidana menjelang bebas dan variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi Kilat Dhuha (dzikir dan sholat dhuha). Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana menjelang masa bebas di Lembaga Pemasyarakatan kelas II Semarang. Populasi tersebut berjumlah 26 narapidana menjelang bebas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* dan menggunakan desain eksperimen *pre-test - post-test control group design*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala kecemasan narapidana menjelang masa bebas. Skala tersebut dijadikan alat ukur dalam mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Penyusunan skala kecemasan pada narapidana menjelang bebas berdasarkan dari aspek yang disebutkan oleh Rosenhan dan Seligman (Faried & Nashori, 2012). Aspek tersebut terdiri dari 4 hal yaitu aspek somatif, kognitif, emosi dan perilaku.

Skala kecemasan pada narapidana menjelang bebas berjumlah 68 aitem yang memiliki koefisien reliabilitas 0,948 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,266 – 0,719. Pengujian reliabilitas menggunakan analisis *Alpha Cronbach* dengan program SPSS versi 21.0.

## 3. Hasil

Hasil uji normalitas yang diperoleh dari data *pre-test* menunjukkan skor K-S Z = 0,841 dengan taraf signifikan = 0,479 ( $p > 0,05$ ) maka disimpulkan bahwa skala *pre-test* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada data *post-test* menunjukkan skor K-S Z = 1,225 dengan taraf signifikan = 0,099 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa skala *post-test* juga berdistribusi normal.

Uji homogenitas juga dapat dilakukan untuk menentukan apakah teknik sampling yang digunakan tepat atau tidak (Siregar, 2014). Hasil uji homogenitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai *Levene* pada data *pre-test* dan *post-test* adalah 3,324 dengan taraf signifikan = 0,077 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data hasil dari *pre-test* dan *post-test* memiliki varians yang homogen.

Pada penelitian ini dalam menguji hipotesis menggunakan analisis statistik parametrik. Hasil analisis data menggunakan ANOVA diketahui 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, terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *post-test* kelompok eksperimen

setelah intervensi dengan *post-test* kelompok kontrol tanpa diberi intervensi yaitu dengan nilai  $F = 10,719$ ,  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Berikut adalah hasil data secara keseluruhan subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan *treatment* :

<b>Nama</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Kategori</b>	<b>Post-test</b>	<b>Kategori</b>	<b>Kelompok</b>
S1	31	Sangat Rendah	46	Rendah	Kontrol
S2	43	Rendah	44	Rendah	Kontrol
S3	43	Rendah	22	Sangat Rendah	Kontrol
S4	38	Sangat Rendah	44	Rendah	Kontrol
S5	37	Sangat Rendah	25	Sangat Rendah	Kontrol
S6	45	Rendah	44	Rendah	Kontrol
S7	44	Rendah	22	Sangat Rendah	Kontrol
S8	40	Rendah	52	Sedang	Kontrol
S9	51	Sedang	48	Rendah	Kontrol
S10	38	Rendah	40	Rendah	Kontrol
S11	50	Sedang	41	Rendah	Eksperimen
S12	61	Tinggi	42	Rendah	Eksperimen
S13	45	Rendah	43	Rendah	Eksperimen
S14	52	Sedang	42	Rendah	Eksperimen
S15	62	Tinggi	46	Rendah	Eksperimen
S16	72	Sangat Tinggi	51	Sedang	Eksperimen
S17	68	Tinggi	46	Rendah	Eksperimen
S18	73	Sangat Tinggi	40	Rendah	Eksperimen

#### 4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penurunan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas II-A Semarang setelah pemberian Terapi Kilat Dhuha dibanding sebelum Terapi Kilat Dhuha. Hasil analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for the Sosial Sciences* (SPSS) versi 21.0, yang menggunakan uji statistik ANOVA dan Uji-T. Uji statistik ANOVA pada penelitian ini digunakan untuk melihat seberapa besar selisih antara hasil *pre-test* dan *post-test* (*gainscore*) di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh dari uji statistik tersebut sebesar  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* (*gainscore*) di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan Terapi Kilat Dhuha. Selain itu, pada uji-t pada penelitian ini digunakan untuk melihat seberapa besar hasil *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan Terapi Kilat Dhuha. Hasil uji tersebut menunjukkan sebesar  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikannya Terapi Kilat Dhuha.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pemberian terapi dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan (Kunarni, 2014). Selain itu, penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang sebelumnya di Pondok Suryalaya bahwa sebuah dzikir merupakan salah satu cara untuk menenangkan diri

(Subandi, 2016) serta untuk terapi sholat dhuha didukung oleh teori yang menjelaskan manfaat sholat dhuha dari Habibillah (2018) dan Abta et al., (2018) pada bab II di penelitian ini yaitu dapat menenangkan hati dan membawa kedamaian.

## **5. Kesimpulan dan Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan setelah pemberian Terapi Kilat Dhuha dalam menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas II-A Semarang dibanding sebelum Terapi Kilat Dhuha.

Ada beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak yang mempunyai kepentingan dalam penelitian ini, yakni :

### **1. Saran bagi pihak Lembaga Pemasyarakatan (Lapas)**

Bagi pihak Lapas dapat memberikan terapi dzikir dan sholat dhuha dalam bentuk kelompok atau individu agar narapidana yang lain diluar kelompok penelitian ini dapat memperoleh manfaat dari terapi dzikir dan sholat dhuha.

### **2. Saran bagi narapidana menjelang bebas**

Pada narapidana menjelang bebas diharapkan dapat terus melakukan terapi dzikir dan sholat dhuha sebagai upaya mengurangi rasa cemas yang dimiliki.

### **3. Saran bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian berikutnya disarankan dapat menambah jumlah subjek baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan analisis lebih mendalam mengenai demografis subjek, sehingga dapat mengetahui hasil yang lebih spesifik dan terlihat perbedaannya. Kemudian, peneliti berharap agar peneliti selanjutnya lebih mempersiapkan metode intervensi yang diberikan.

## **Ucapan Terimakasih**

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran selalu menyediakan waktu untuk membimbing dan mengarahkan mahasiswa bimbingannya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Bapak dan Ibu pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kota Semarang selaku pendamping saat di Lapas yang selalu membantu dari awal sampai akhir proses penelitian.

## **Daftar Pustaka**

- Abta, A., Sabila, A., & Syahputra, M. A. (2018). *Tahajud dan Dhuha Memang Ajaib*. (T. S. Hikmah, Ed.) (Cetakan 1). Yogyakarta: Semesta Hikmah Publishing.
- Al-Firdaus, I. (2014). *Dhuha Itu Ajaib*. (A. Z. Malik, Ed.) (Cetakan Pe). Yogyakarta: Diva Press.
- Al-Ghamidi, D. (2011). *Zikir Sesudah Shalat*. (M. I. Santosa, Ed.) (Cetakan 1). Jakarta: Republika Penerbit.
- Amin, S. M., & Al-Fandi, H. (2014). *Energi Dzikir* (Cetakan Ke). Jakarta: Amzah.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (Lansia).

- 
- Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Faried, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya*, vol 5 No 2, 63–74.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality*. (M. Astriani, Ed.) (Edisi 7). Jakarta: Salemba Humanika.
- Habibillah, K. M. (2018). *Panduan Terlengkap Ibadah Muslim Seharian-hari*. (Rusdianto, Ed.) (Cetakan Pe). Yogyakarta: Laksana.
- Hayati, S. N. (2017). Manfaat Sholat Dhuha dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Siswa ( Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI MAN Purwoasri. *Spiritualita*, 43–54.
- Kunarni, S. (2014). *Pengaruh meditasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas*. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Kusumawardani, D. A., & Astuti, T. P. (2014). Perbedaan kecemasan menjelang bebas pada narapidana ditinjau dari jenis kelamin, tindak pidana, lama pidana, dan sisa masa pidana. *Jurnal Empati*, 3, 1–9.
- M.A.Subandi. (2016). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental (Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Madzharov, E. A. (2016). Age-psychological characteristics of inmates. *Procedia-Social and Behavioral*, 217, 92–100. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.035>
- Maharani, S. D. (2016). Manusia sebagai homo economicus : refleksi atas kasus-kasus kejahatan di Indonesia. *Jurnal Filsafat*, 26, 31–52.
- Muller, F. A. (2015). Main characteristics of inmate mothers – emphasized on their psycho-socio-educational status. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 209(July), 344–350. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.247>
- Pemasyarakatan, D. J. (2018). Data Terakhir Jumlah Penghuni UPT pada Kanwil. Retrieved November 20, 2018, from <http://smlap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/kanwil/db5f3920-6bd1-1bd1-b847-313134333039>
- Pengembangan, B., Bahasa, P., & Kemendikbud. (2018). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Retrieved December 26, 2018, from <https://kbbi.web.id/terapi>
- Putri, D. E., Erwina, I., & Adha, H. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Muaro Padang tahun 2014. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10(1), 118–135.
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran faktor yang mempengaruhi kecemasan WBP menjelang bebas di LP wanita kelas IIA Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(1), 32–42.
- Siregar, S. (2014). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. (F. Hutari, Ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Subandi, M. . (2016). *Psikologi agama & kesehatan mental (Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widiyastuti, N., & Pohan, V. M. Q. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dengan kecemasan pada narapidana perempuan menjelang masa bebas. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Zaini, A. (2015). Sholat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.



