

Godot Dekaistianono (2004), "Terapi Dzikir dan Penurunan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Kuli Bangunan" Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

ABSTRAK

Penghasilan yang minim dan tidak menentu antara proyek yang satu dengan proyek berikutnya membuat kuli bangunan memiliki pandangan bahwa kehidupannya di masa depan tidak pasti, tidak jelas dan tidak ada harapan. Hal ini mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan pesimis akan masa depannya. Apabila kecemasan ini berkelanjutan, maka akan berkembang menjadi suatu tekanan dan ancaman yang pada akhirnya akan membawa individu ke kondisi stres. Oleh karena itu, perlu ada suatu bentuk penyelesaian kecemasan yang produktif. Salah satunya adalah dengan terapi dzikir, karena terapi dzikir dapat membawa efek relaksasi dalam bentuk meditasi, sehingga dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin melihat keterkaitan terapi dzikir dengan penurunan kecemasan menghadapi masa depan pada kuli bangunan.

Penelitian ini bersifat *quasi-experimental* dengan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari enam orang kelompok eksperimen dan enam orang kelompok kontrol. Semua subjek adalah kuli bangunan yang bekerja di proyek pembangunan kawasan Surabaya, sudah berkeluarga, berusia 23-40 th dan memiliki skor kecemasan menghadapi masa depan kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang. Metode pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket, wawancara, evaluasi dalam bentuk *sharing* dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Mann Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan kecemasan menghadapi masa depan yang signifikan antara sebelum dan sesudah menjalankan *treatment* dzikir pada kelompok eksperimen ($Z = - 2,201$ dan $p = 0,028$ ($p < 0,05$)). Selain itu, juga menunjukkan adanya perbedaan kecemasan menghadapi masa depan yang signifikan antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($Z = - 2,892$ dan $p = 0,02$ ($p < 0,05$)). Hal ini berarti ada kemungkinan terapi dzikir dapat digunakan untuk membantu penurunan kecemasan menghadapi masa depan pada kuli bangunan.

Kata kunci: kecemasan menghadapi masa depan, terapi dzikir