

Eko Yudhi Setiawan (2007). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Stres Narapidana Yang Tinggal Di LP Porong. Skripsi Sarjana Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

INTISARI

Dampak *psikologis* pidana penjara jauh lebih berat dibandingkan dengan pidana penjara itu sendiri. Stres dan terbelenggu adalah keluhan yang seringkali terdengar dari balik penjara. Peristiwa yang membuat seseorang merasa tidak berharga, rendah diri, mudah marah, dan berbagai sifat yang kurang terpuji lainnya akan membuatnya rawan terhadap kekuatan yang menyebabkan timbulnya penyakit baik secara fisik maupun mental. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan “metode zikir” sebagai terapi untuk menurunkan tingkat stres narapidana yang tinggal di LP Porong. Hal ini dikarenakan zikir dalam ajaran agama Islam adalah salah satu sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yang berguna untuk menurunkan tingkat stres, dan dapat memberikan ketenangan hati dan pikiran.

Penelitian ini bersifat *quasi experimental* dan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri dari 11 orang kelompok eksperimen dan 11 orang kelompok kontrol. Semua subjek penelitian ini adalah narapidana yang tinggal di Lembaga Pemasyarakatan Porong yang berusia 20 tahun keatas dan memiliki tingkat stres dari sangat tinggi hingga cukup. Metode pengumpulan data adalah dengan menggunakan angket, lembar observasi, dan evaluasi. Teknik analisis data menggunakan uji parametrik, yaitu *Independent Sample T test* dan *Paired Sample T test*.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres narapidana yang tinggal di Lembaga Pemasyarakatan Porong yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah menjalankan *treatment* zikir pada kelompok eksperimen $\{t = 6.467 \text{ dan } p = 0.000 \text{ (}p < 0.05\text{)}\}$. Selain itu, juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres yang sangat signifikan antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $\{t = -5.311 \text{ dan } p = 0.000 \text{ (}p < 0.05\text{)}\}$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi zikir dapat digunakan sebagai alternatif cara untuk membantu penurunan tingkat stres pada narapidana yang hidup di dalam penjara.

Keywords: Stres hidup di dalam penjara, terapi zikir.