

**GAMBARAN KECEMASAN NARAPIDANA
MENJELANG BEBAS
DI RUTAN KELAS IIB GARUT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Menempuh Ujian Akhir
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Karsa Husada Garut

**HERDY MUHAMMAD AKBAR
NIM KHGC23163**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
KARSA HUSADA GARUT
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
2025**

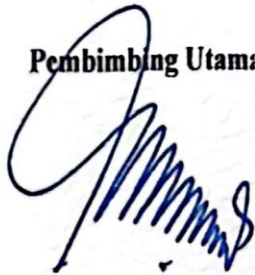
**LEMBAR PERSETUJUAN
PERBAIKAN SEMINAR SIDANG PENELITIAN**

JUDUL : GAMBARAN KECEMASAN NARAPIDANA MENJELANG
BEBAS DI RUTAN KELAS II B GARUT
NAMA : HERDY MUHAMMAD AKBAR
NIM : KHGC23163

**Menyatakan bahwa mahasiswa di atas telah melaksanakan perbaikan
seminar sidang penelitian**

**Garut, Juli 2025
Menyetujui,**

Pembimbing Utama



(H. Engkus Kusrandi, S.Kep.,M.Kes)

Pembimbing Pendamping



(Rudi Alfiyansyah, S.Kep.,Ns.,M.Pd)

Penelaah I



(Dr. Iwan Wahyudi, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Penelaah II



(Tanti S.S.Kep.Ners.,M.HKes)

SIDANG SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bahwa:

Nama : Herdy Muhammad Akbar

Nim : KHGC23163

Program Studi : S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut

Mahasiswa yang bersangkutan telah disetujui untuk melaksanakan seminar sidang penelitian dengan judul:

**GAMBARAN KECEMASAN NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI RUTAN
KELAS II B GARUT**

Demikian persetujuan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Garut, Agustus 2025

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

H. Engkus Kusnadi, S.Kep.,M.Kes

Rudi Alfiyansyah,S.Kep.,Ns.,M.Pd

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan akademik S.Kep, baik dari STIKes Karsa Husada Garut.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pegangan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Karsa Husada Garut.

Garut, Agustus 2025

(Herdy Muhammad Akbar)

(KHGC23163)

ABSTRAK

GAMBARAN KECEMASAN NARAPIDANA MENJELANG BEBAS

DI RUTAN KELAS IIB GARUT

Herdy Muhammad Akbar, KHGC23163

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES KARSA HUSADA GARUT

Narapidana menjelang bebas sering mengalami kecemasan akibat ketidakpastian masa depan, stigma sosial, kehilangan peran, serta keterbatasan dukungan sosial. Kondisi ini dapat menghambat proses reintegrasi sosial setelah keluar dari Rutan. Penelitian sebelumnya menunjukkan sebagian besar narapidana menjelang bebas berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut, ditinjau berdasarkan usia, masa tahanan, dan pekerjaan sebelumnya. Penelitian ini menggunakan desain **kuantitatif deskriptif** dengan pendekatan **cross sectional**. Sampel berjumlah **62 orang narapidana** yang dipilih dengan teknik **purposive sampling**, yaitu narapidana yang akan bebas dalam waktu enam bulan ke depan. Instrumen yang digunakan adalah **kuesioner DASS-42 (subskala kecemasan)** yang terdiri dari 14 butir pernyataan. Analisis data dilakukan secara **univariat**, disajikan dalam distribusi frekuensi dan persentase, serta diinterpretasikan menggunakan kategorisasi menurut **Arikunto (2010)**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu (61,3%) mengalami kecemasan dalam kategori sedang, 22,6% mengalami kecemasan ringan, dan 16,1% dalam kategori normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (61,3%) mengalami kecemasan dalam kategori sedang, 22,6% mengalami kecemasan ringan, dan 16,1% dalam kategori normal. Berdasarkan usia, responden usia 20 tahun sebagian besar berada pada kategori kecemasan normal, sedangkan usia 33 tahun cenderung mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan masa tahanan, hampir setengahnya responden dengan masa tahanan 8 bulan mengalami kecemasan normal, sedangkan sebagian besar narapidana dengan masa tahanan 12 bulan mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Berdasarkan pekerjaan sebelumnya, narapidana yang tidak bekerja lebih banyak mengalami kecemasan ringan hingga sedang dibandingkan mereka yang memiliki pekerjaan.

Kata kunci: Narapidana, Kecemasan, Menjelang Bebas, Rutan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan narapidana.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamu'alaikum wr,wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul Gambaran Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas di Rutan Kelas IIB Garut Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Karsa Husada Garut.

Dalam proses penyusunan proposal ini tidak lepas dari pihak-pihak lain yang telah membantu baik moril maupun materil dan pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya kepada:

1. Dr. H. Hadiat, MA, selaku Ketua Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
2. Bapak H. Suryadi, SE.,M.Si., selaku Ketua umum pengurus Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
3. Bapak H. Engkus Kusnadi, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua STIKes Karsa Husada Garut.
4. Ibu Sulastini, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut
5. Bapak H. Engkus Kusnadi, S.Kep.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang sangat sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang sangat membantu bagi penulis selama penyusunan proposal ini.

6. Bapak Rudi Alfiyansyah, S.Kep.,Ns.,M.H.Kes., selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan motivasi, arahan, serta masukan sistematis penulis yang sangat membantu dalam penyusunan proposal ini.
7. Staf dan Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada kedua orang tua tercinta Bapak Aan Herdiana dan Ibu Tini Martini Terimakasih atas segala do'a dan dukungannya sehingga penulis bisa bertahan dititik ini, untuk motivasi yang tiada hentinya dan do'a yang terus mengalir disetiap waktu, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Suksesnya anak adalah suksesnya do'a kedua orang tua.
9. Kepada Mertua Ibu Siti Aisah terimakasih sudah memberikan do'a dan dukungan penuh untuk penulis. Do'a dan dukungan dari mertua kunci dari keberhasilan penulis.
10. Dengan penuh rasa sayang penulis ucapkan banyak terimakasih kepada istriku tercinta Ani Yuliani. Terimakasih atas pengorbanan tenaga, waktu, pikiran dan dukungan moril maupun materil, penulis berada dititik ini semata-mata do'a dan bimbingan suamiku tercinta.
11. Bapak Muchamad Ismail , selaku kepala Rutan Kelas IIB Garut yang telah mendukung dan memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
12. Terima kasih kepada seluruh rekan di Rutan Kelas IIB Garut, atas segala bantuan dalam pembuatan skirpsi ini.

Mudah-mudahan segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis

dari semua pihak dibalas oleh Allah SWT dengan berlipat ganda. Penyusun menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini sangat diharapkan.

Garut, Agustus 2025

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Rumah Tahanan Negara (Rutan) adalah tempat untuk menahan seseorang yang sedang menjalani proses peradilan (tahanan) atau seseorang yang telah dijatuhi pidana (narapidana) dan belum dipindahkan ke Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). (UURI No.12 Th.1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 2). Kehidupan Narapidana di Rutan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman atas perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan. Jika seorang Narapidana sudah melakukan durasi masa tahanan yang sudah ditetapkan oleh aturan hukum, maka wajib bagi para Narapidana untuk mendapatkan kebebasan.

Sistem pemasyarakatan diberlakukan dengan tujuan sebagai upaya untuk mengarahkan orang yang terkena kasus pidana atau narapidana yang nantinya diharapkan dapat menjadi manusia yang bisa menyadari perbuatan yang salah di masa lalu. Sehingga, diharapkan agar pantang mengulangi perbuatan yang menimbulkan akibat pidana yang sama ketika mereka bebas, dan nantinya bisa menjadikan karakter yang ikut serta dalam pembangunan bangsa, dan bisa hidup normal kembali di masyarakat (Rivai, 2014).

Pandangan masyarakat mengenai Narapidana cenderung dipengaruhi oleh Lembaga Hukum di Indonesia yang tergolong lemah dan tidak tegas dalam menjalankan fungsi hukum. Pandangan masyarakat mengenai Narapidana juga dipengaruhi oleh budaya masyarakat yang memandang kriminalitas sebagai hal yang tabu. Pandangan masyarakat tersebut dilatar belakangi oleh pengalaman

pribadi, pengetahuan dan pengaruh media masa yang mengatakan bahwa Narapidana sebagai sumber permasalahan, sampah masyarakat, orang jahat, individu yang harus diwaspadai dan berpotensi melakukan kembali tindakan kriminal (Al-Januar & Imron, 2014). Hal tersebut tentunya akan menjadi pengaruh besar terhadap kejiwaan dan kecemasan seorang Narapidana setelah bebas dari Rutan.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Taylor, 1953). Menurut (Brecht, 2000) yang menyebutkan bahwa kecemasan adalah rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi karena khawatir akan mendapatkan penilaian buruk bahkan evaluasi dari orang lain dan sebaliknya akan merasa aman jika sedang sendirian. Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif yang ditandai dengan tanda-tanda ketegangan somatik seperti jantung berdebar lebih kencang, berkeringat, seringkali mengalami kesulitan saat bernafas dan hampir sama dengan ketakutan, namun jika ketakutan tidak dapat diprediksi pada masa yang akan datang (Schwartz, 2000).

Menurut (Monks et al., 2006) menyebutkan bahwa kecemasan sebagai bentuk perasaan yang tidak menentu, takut kepada yang tidak jelas yang menyebabkan individu menghindari dan menjauhkan diri dari keadaan yang tidak membuatnya nyaman dan perasaan tertekan atau ketegangan emosi yang berkaitan transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Kecemasan merupakan sebuah

reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk para Narapidana menjelang bebas. Hal ini terkait stigma negatif sebagai Narapidana, karena Narapidana saat ini masih dipandang negatif oleh masyarakat sehingga menimbulkan kecemasan.

Kebebasan merupakan suatu proses yg paling dinantikan Narapidana yang sedang menjalani masa eksekusi. Narapidana akan dikembalikan ke lingkungan masyarakat dan balik berkumpul dengan sanak keluarga serta dapat balik berinteraksi dengan rakyat. Narapidana mampu kembali menghirup udara segar diluar dinding penjara dan mampu kembali berekspresi bebas tanpa hukum yg mengikat seperti di ketika menjalani hukuman penjara.

Selain itu, pentingnya pendampingan mental, spiritual, dan sosial bagi narapidana menjelang kebebasan. Pendekatan holistik ini diharapkan dapat membantu narapidana dalam menghadapi kecemasan dan mempersiapkan diri untuk reintegrasi sosial yang sukses.

Pada Penelitian oleh Rizkitami & Kamalah (2023) di Rutan Kelas II-A Kota Pekalongan menggunakan total sampling terhadap 121 warga binaan dan instrumen TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale). Hasilnya menunjukkan 51,2% mengalami kecemasan berat, 32,2% sedang, dan 16,5% ringan. Hubungan antara kecemasan dan gangguan tidur juga diteliti oleh Najib & Kamalah (2023) di Rutan Pekalongan (n=119), yang menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($p=0,044$), di mana mayoritas narapidana mengalami kecemasan sedang dan tidur dalam kategori cukup.

Menurut data dari Rumah Tahanan Kelas IIB Garut pada tahun 2025

terdapat 271 orang Tahanan dan Narapidana, serta ada 62 orang Narapida yang akan bebas hingga akhir tahun 2025.

Berikut data-data Tahanan dan Narapidana yang berada di Rutan Kelas IIB Garut Pada Tahun 2025 :

Table 1. 1
Data Tahanan dan Narapidana Rutan Kelas IIB Garut

Penghuni Rutan	Jumlah	
	Pria	Wanita
Tahanan	99	6
Narapida	166	0
Jumlah Total	265	6

Dari data diatas dapat diketahui bahwa dibandingkan Tahanan dan Narapida lebih banyak serta dominan dihuni oleh para laki-laki. Beberapa faktor yang membuat seseorang melakukan tindak kejahatan atau kriminal antara lain : faktor ekonomi, alasan personal, kondisi sosial, pengaruh lingkungan, dan juga karena pengaruh alkohol dan narkoba. Dari beberapa faktor tersebut mengindikasikan kasus kriminal dan juga mengakibatkan banyaknya Narapidana di Indonesia setiap tahunnya meningkat (Rutan Kelas IIB Garut, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penting dilakukan sebuah penelitian untuk Menggambarkan Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas dari Rutan Kelas IIB Garut. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bentuk-bentuk kecemasan yang dialami, faktor-faktor penyebabnya, serta bagaimana narapidana menghadapi kecemasan tersebut. Hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi psikologis yang lebih tepat guna bagi narapidana

menjelang pembebasan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan, penelitian pendahuluan dilakukan di Rutan Kelas IIB Garut dengan tujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kecemasan yang dialami narapidana menjelang masa bebas. Studi dilakukan melalui wawancara informal dan observasi terhadap 10 orang narapidana yang dijadwalkan bebas dalam waktu 1 bulan ke depan. Berdasarkan wawancara dan observasi 8 dari 10 orang narapidana menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga sedang menjelang pembebasan, seperti: sulit tidur, pikiran berulang tentang masa depan, takut tidak diterima di lingkungan sosial, bingung mencari pekerjaan. 5 dari 10 orang narapidana mengaku tidak memiliki dukungan keluarga yang jelas setelah keluar, 3 dari 10 orang narapidana menyatakan ingin kehidupan baru namun merasa tidak memiliki keterampilan atau bekal yang cukup. 2 dari 10 orang narapidana menunjukkan ketenangan dan optimisme tinggi, umumnya mereka yang sudah memiliki jaminan sosial atau dukungan keluarga.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan kelas IIB Garut.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran secara menyeluruh mengenai tingkat dan bentuk kecemasan yang dialami oleh narapidana menjelang bebas dari Rutan Garut.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kecemasan berdasarkan karakteristik usia
2. Mengetahui kecemasan berdasarkan karakteristik masa tahanan
3. Mengetahui kecemasan berdasarkan karakteristik pekerjaan sebelumnya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi sosial, dan kriminologi, dengan menambah wawasan mengenai dinamika psikologis yang dialami narapidana menjelang kebebasan. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teori mengenai kecemasan, stres menjelang reintegrasi sosial, dan mekanisme koping individu dalam situasi transisi hidup.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Rutan Kelas IIB Garut

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program pembinaan psikologis atau konseling yang lebih sesuai dan responsif terhadap kebutuhan narapidana yang akan bebas.

2. Bagi Petugas Pemasyarakatan dan Psikolog

Penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang kondisi psikologis narapidana menjelang bebas, sehingga mereka dapat memberikan

pendampingan dan intervensi psikologis secara lebih tepat sasaran.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa kecemasan narapidana menjelang bebas adalah hal yang nyata dan perlu ditanggapi dengan dukungan sosial, bukan hanya stigma negatif.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan awal bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji topik serupa dengan pendekatan atau lokasi berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi mental di mana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan, berlarut-larut, dan sulit dikendalikan. Orang dengan gangguan kecemasan sering merasa khawatir atau cemas tentang berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari, bahkan tanpa alasan yang jelas. (Kementerian Kesehatan RI, 2024)

Gangguan kecemasan ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi tertentu atau, dalam kasus gangguan kecemasan umum, terhadap berbagai situasi sehari-hari. Gejalanya biasanya berlangsung selama beberapa bulan dan dapat mencakup kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. (World Health Organization (WHO), 2023)

Kecemasan dalam kamus lengkap psikologi adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu juga dapat diartikan sebagai satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi 3 penghindaran dan pengajaran (Chaplin, 2006). Menurut Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, (2005) mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis perasaan tegang yang tidak menyenangkan atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan

segera terjadi. Menurut Davidson, (2006) kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis.

Menurut DeWall et al., (2010) kecemasan merupakan sebuah fenomena yang ditandai oleh rasa takut dan juga stres. Kecemasan ditandai dengan melihat interaksi sosial sebagai kompetitif, kewaspadaan yang berlebihan pada tanda ancaman sosial, dan menghindari interaksi yang dapat mengakibatkan penolakan sosial. Pada skala ekstrem kecemasan berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, seperti masalah penyalahgunaan zat, depresi, keinginan bunuh diri, dan percobaan bunuh diri.

Definisi lain dari kecemasan adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Individu yang menderita kecemasan biasanya mencoba menghindari situasi dimana ia mungkin dinilai dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku secara memalukan. Ketakutan yang ditunjukkan dengan keringat berlebihan dan memerahnya wajah (Davison, 2012).

Freud membagi kecemasan ke dalam tiga bentuk, yaitu:

1. Kecemasan realistik, sebagai respons terhadap ancaman nyata dari lingkungan.
2. Kecemasan neurotik, sebagai rasa takut akan hilangnya kendali terhadap dorongan bawah sadar.
3. Kecemasan moral, timbul karena konflik antara dorongan dan nilai moral dalam superego.

Narapidana yang menjelang bebas bisa mengalami kecemasan moral, khususnya ketika dihadapkan pada rasa bersalah atau kekhawatiran akan penilaian masyarakat.

Abraham Maslow menyusun kebutuhan manusia dalam bentuk hierarki, mulai dari:

1. Kebutuhan fisiologis
2. Kebutuhan rasa aman
3. Kebutuhan sosial (kasih sayang dan memiliki)
4. Kebutuhan harga diri
5. Kebutuhan aktualisasi diri

Menjelang bebas, narapidana sering mengalami kecemasan karena ketidakpastian dalam memenuhi kebutuhan tingkat dua hingga empat, seperti keamanan hidup di luar, penerimaan sosial, dan harga diri yang terganggu oleh stigma.

Menurut Lazarus & Folkman, stres psikologis terjadi saat individu merasa bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. Strategi koping dibagi menjadi:

1. Problem-focused coping, usaha untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres.
2. Emotion-focused coping, usaha untuk mengurangi respon emosional terhadap stres.

Narapidana yang akan bebas menghadapi stres akibat ketidakpastian hidup di luar, dan respons mereka terhadap stres dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Dalam teori sosiologi (Howard Becker), labeling atau pelabelan terjadi saat masyarakat memberi cap negatif terhadap individu yang pernah melakukan pelanggaran hukum. Pelabelan ini dapat:

1. Menghambat reintegrasi sosial
2. Menurunkan harga diri
3. Meningkatkan kecemasan karena individu merasa terus-menerus diawasi dan tidak diterima

Narapidana menjelang bebas kerap mencemaskan bagaimana masyarakat akan memandang dan memperlakukan mereka, yang sesuai dengan prinsip dalam teori labeling.

Berdasarkan teori-teori di atas, kecemasan narapidana menjelang bebas merupakan hasil interaksi antara faktor internal (emosi, persepsi diri, pengalaman masa lalu) dan eksternal (stigma sosial, ketidakpastian ekonomi, dukungan sosial). Proses adaptasi terhadap kebebasan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola stres serta kualitas hubungan dengan lingkungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan dimana adanya ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang membuat individu tersebut cenderung menghindari kegiatan sosial.

2.1.1.1 Jenis dan tingkat Kecemasan

2.1.1.2 Jenis Kecemasan

Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

1. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya- bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.
2. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, jangan-jangan insting- insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak- kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.
3. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak - kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma (Tim MGBK, 2010).

2.1.1.3 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan berdasarkan Peplau, disetujui oleh sumber lain Nurseslabs (2025) dan Sunardi & Nursanti (2024):

1. Mild (Ringan)

Peningkatan kewaspadaan, sensasi panca indra tajam, masih dapat memecahkan masalah dan belajar.

2. Moderate (Sedang)

Fokus terbatas pada situasi saat itu, butuh bantuan atau arahan, konsentrasi menurun.

3. Severe (Berat)

Rasa takut, terror, sulit diarahkan, berkonsentrasi hanya pada detail yang menakutkan, bisa muncul gejala fisik (jantung berdebar, berkeringat, nyeri dada)

4. Panic (Panik)

Hilang kendali, disorientasi, tidak berpikir rasional, bisa mengalami halusinasi atau imobilitas, berisiko keselamatan.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu,

Peplau mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu :

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah

secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

4. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian (Ratih, 2010).

2.1.1.4 Ciri-ciri Kecemasan

Kecemasan sebagai emosi negatif yang dialami dalam situasi sosial tidak bisa dilepaskan dari ciri-ciri fisik dan kognitif dari individu yang mengalaminya (Nevid & Rathus, 2003). Ciri-ciri fisik ditandai dengan adanya kegelisahan, kegugupan, tidak jarang ada yang berkeringat biasanya di telapak tangan. Kemudian ditandai juga dengan jari-jari tangan atau anggota tubuh yang menjadi dingin, lemas, dan pusing.

Ciri-ciri fisik individu yang mengalami kecemasan merasa sulit bernafas dan juga sulit untuk berbicara. Ciri-ciri perilaku ditandai dengan adanya perilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.

Ciri- ciri kognitif berupa penilaian dan ekspektasi bahwa individu akan dinilai negatif. Individu yang mengalami merasakan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa

mendatang. Adanya keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampuraduk atau kegelisahan dan juga sulit untuk berkonsentrasi.

Dengan demikian, dari beberapa uraian diatas diketahui bahwa kecemasan dapat diukur pada setiap dimensi kehidupan individu, yaitu dimensi emosi, fisik, perilaku, dan juga kognitif.

2.1.1.5 Aspek-Aspek Kecemasan

WHO memandang kecemasan sebagai gangguan yang memengaruhi berbagai dimensi individu, terutama:

1. Aspek Kognitif: Kekhawatiran berlebihan, pikiran yang sulit dikendalikan, dan ketakutan yang intens terhadap situasi atau objek tertentu.
2. Aspek Fisiologis: Gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, berkeringat, tremor, dan ketegangan otot.
3. Aspek Perilaku: Perilaku menghindar terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan, kesulitan dalam aktivitas sehari-hari.
4. Aspek Emosional: Perasaan takut, cemas, gelisah, dan ketidaknyamanan emosional yang terus menerus.

2.1.1.6 Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Departemen Hukum dan HAM RI (2013). Pedoman Pelaksanaan Pembinaan Narapidana. Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. Kecemasan narapidana di pengaruhi diantaranya:

1. Faktor Internal (Personal/Individual)

a. Usia

Usia berpengaruh terhadap tingkat kematangan emosi dan kemampuan mengelola stres. Individu usia muda cenderung memiliki coping mechanism yang belum matang.

b. Jenis Kelamin

Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan karena perbedaan hormonal dan cara berpikir yang lebih emosional.

c. Tingkat Pendidikan

Pendidikan yang lebih tinggi dapat membantu individu memahami dan mengelola kecemasan dengan lebih baik.

d. Kepribadian

Individu dengan kepribadian neurotik (mudah gelisah, pesimis) memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

e. Pengalaman Masa Lalu

Trauma, pelecehan, atau pengalaman buruk sebelumnya dapat memicu kecemasan, terutama dalam menghadapi perubahan besar seperti pembebasan

2. Faktor Sosial

a. Dukungan Sosial

Individu dengan dukungan sosial tinggi (keluarga, teman, komunitas) cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan.

b. Hubungan Keluarga

Keluarga yang tidak menerima atau memiliki konflik dengan narapidana menjelang bebas dapat meningkatkan kecemasan.

c. Stigma Sosial

Ketakutan akan penolakan atau diskriminasi dari masyarakat setelah bebas bisa memperparah kecemasan.

d. Status Ekonomi Keluarga

Ketidakpastian finansial atau tidak adanya jaminan dukungan ekonomi setelah bebas menimbulkan ketegangan emosional.

3. Faktor Situasional

a. Lama Masa Tahanan

Narapidana yang menjalani hukuman lebih lama cenderung mengalami ketakutan terhadap dunia luar karena kehilangan keterampilan sosial.

b. Ketidakpastian Masa Depan

Rasa takut menghadapi dunia luar yang tidak pasti, seperti pekerjaan, tempat tinggal, dan relasi sosial.

c. Kurangnya Keterampilan atau Pelatihan

Ketidaksiapan untuk bekerja atau hidup mandiri dapat meningkatkan kecemasan.

4. Faktor Lingkungan Institusional (dalam Rutan)

a. Ketersediaan Program Pembinaan

Ketiadaan program pembinaan mental, spiritual, dan keterampilan kerja dapat membuat narapidana tidak siap menghadapi kebebasan.

b. Sistem Informasi dan Prosedur Pembebasan

Ketidakjelasan mengenai proses atau tanggal pasti pembebasan bisa memicu ketidakpastian dan kecemasan.

2.1.2 Narapidana

2.1.2.1 Pengertian Narapidana

Menurut Pasal 1 angka 7 UU No. 22 Tahun 2022, narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Secara bahasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti dari narapidana adalah orang yang sedang menjalani hukuman karena telah melakukan suatu tindak pidana. Dalam Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana (KUHAP) tercantum pada Pasal 1 angka 32, terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

Kehidupan narapidana di Rutan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman atas perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan. Berbagai permasalahan dialami narapidana dalam menjalani kehidupan di Rutan, diantaranya perubahan hidup, hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas, hingga perolehan label penjahat yang melekat pada dirinya serta kehidupan di lembaga pemasyarakatan membuat mereka harus terpisah dari keluarga dan hidup bersama narapidana lain sesuai dengan yang tertuang dalam (Pasal 1 Angka 1 Undang-Undang No. 12 Tahun 1995) tentang Perasyarakatan

2.1.2.2 Hak dan Kewajiban Narapidana

Berikut adalah hak dan kewajiban narapidana sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, yang menggantikan UU No. 12 Tahun 1995.

1. Hak Dasar (Pasal 9):

- 1) Menjalankan ibadah sesuai agama atau kepercayaan.
- 2) Mendapatkan perawatan jasmani dan rohani.
- 3) Mendapatkan pendidikan, pengajaran, dan kegiatan rekreasional.
- 4) Mengembangkan potensi diri.
- 5) Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak.
- 6) Mendapatkan layanan informasi.
- 7) Mendapatkan penyuluhan dan bantuan hukum.
- 8) Menyampaikan pengaduan dan/atau keluhan.
- 9) Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa yang tidak dilarang.
- 10) Mendapatkan perlakuan manusiawi serta dilindungi dari penyiksaan, eksploitasi, kekerasan, dan tindakan yang membahayakan fisik dan mental.
- 11) Menerima atau menolak kunjungan dari keluarga, advokat, pendamping, dan masyarakat.

Berkaitan dengan istilah narapidana, R.A. Koesnoen, menyatakan bahwa menurut bahasa, narapidana berasal dari dua kata nara dan pidana, “nara” adalah bahasa sanksakerta yang berarti “kaum” maksudnya adalah orang-orang. Sedangkan “pidana” berasal dari kata Belanda “*Straf*” (Astuti, 2011). R. Achmad

S. Soemadjipraja dan Romli Atmasasmita mengutip tulisan Ac. Sanoesi HAS yang menerangkan tentang pengertian istilah narapidana sebagai berikut :

Istilah narapidana adalah pengganti istilah hukuman atau hukuman yang dipopulerkan oleh Koesnoen. Sebab kata hukuman dapat dikenakan terhadap terdakwa sipil, dapat juga terhadap terdakwa kriminal, lebih baik diganti “pidana” yang tegas menyatakan hukuman kriminal. Istilah KUH Pidana juga lazim dan lebih baik daripada KUH Hukuman. Maka juga istilah : orang hukuman diganti dengan “narapidana”. Jadi dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud narapidana adalah setiap individu yang telah melakukan pelanggaran hukum yang berlaku dan kemudian diputus oleh hakim yang berupa putusannya adalah vonis pidana penjara atau pidana kurungan, yang selanjutnya ditempatkan di Rutan / Lembaga Pemasyarakatan untuk menjalani masa pidananya dan berhak mendapatkan pembinaan.

2. Hak Bersyarat (Pasal 10):

Narapidana yang memenuhi persyaratan tertentu berhak atas:

1. Remisi.
2. Asimilasi.
3. Cuti mengunjungi atau dikunjungi keluarga.
4. Cuti bersyarat.
5. Cuti menjelang bebas.
6. Pembebasan bersyarat.
7. Hak lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Pemberian hak-hak bersyarat ini tidak mendiskriminasi jenis tindak

pidana, selama narapidana memenuhi persyaratan administratif dan substantif, seperti berkelakuan baik dan aktif dalam program pembinaan.

3. Kewajiban Narapidana

Menurut Pasal 8 UU No. 22 Tahun 2022, narapidana wajib:

1. Menaati peraturan tata tertib.
2. Mengikuti secara tertib program pelayanan.
3. Memelihara perikehidupan yang bersih, aman, tertib, dan damai.
4. Menghormati hak asasi setiap orang di lingkungannya.

UU No. 22 Tahun 2022 menekankan prinsip non-diskriminasi dalam pemenuhan hak narapidana, termasuk bagi pelaku tindak pidana korupsi dan narkoba, selama memenuhi persyaratan yang ditentukan. Penerapan hak dan kewajiban ini bertujuan untuk mendukung proses reintegrasi sosial narapidana, sesuai dengan paradigma keadilan restoratif yang diusung oleh UU tersebut.

2.1.3 Pengertian Rumah Tahanan (RUTAN)

Menurut Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan adalah Lembaga atau tempat yang menjalankan fungsi pelayanan terhadap tahanan. Rumah Tahanan Negara atau yang biasa disebut Rutan adalah tempat tersangka atau terdakwa ditahan selama proses penyidikan, penuntunan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan. Sebelum dikenal istilah Rutan di Indonesia, tempat tersebut dikenal dalam istilah penjara. Rutan merupakan Unit Pelaksana Teknis dibawah Direktorat Jendral Imigrasi dan Pemasyarakatan (dahulu Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia). Pegawai negeri sipil yang

menangani pembinaan pembinaan narapidana dan tahanan di Rutan disebut petugas pemasyarakatan, atau dahulu lebih dikenal dengan istilah sipir penjara.

2.1.3.1 Tugas dan Fungsi Rumah Tahanan (RUTAN)

Berdasarkan UU No. 22 Tahun 2022, fungsi pemasyarakatan mencakup:

- 1) Pelayanan: Memberikan perlindungan dan pemenuhan hak bagi tahanan selama proses peradilan
- 2) Perawatan: Menyediakan layanan kesehatan dan kebutuhan dasar lainnya bagi tahanan.
- 3) Pengamanan: Menjaga keamanan dan ketertiban di dalam Rutan.
- 4) Pengamatan: Melakukan pengawasan terhadap perilaku dan kondisi tahanan.

2.1.4 Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2022) di Rutan Kelas IIB Wonogiri menunjukkan korelasi negatif yang kuat antara konsep diri dan kecemasan narapidana menjelang bebas ($r = -0,758$; $p < 0,01$), di mana konsep diri menjelaskan 46 % varians kecemasan. Secara serupa, studi dari Karindra & Rifani (2023) di Lapas Kelas IIA Yogyakarta menemukan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkan tingkat anxiety menjelang pembebasan. Penelitian kualitatif-kuantitatif oleh Mario Carl Joseph (2023) di Lapas X membuktikan efektivitas terapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam mengurangi kecemasan narapidana, ditunjukkan dari penurunan skor Beck Anxiety Inventory setelah lima sesi intervensi. Lebih luas, Hartini, Hidayati & Amira (2023) melalui tinjauan pustaka menemukan bahwa narapidana menjelang bebas umumnya merasa malu, takut dikenali, dan mengalami kesulitan kembali

berperan dalam keluarga atau masyarakat, sehingga intervensi psikososial sangat dibutuhkan. Terakhir, survei kuantitatif pada 120 narapidana di Lapas Semarang (Muthi'ah & Masykur, 2022) menemukan bahwa adversity intelligence berkorelasi negatif dan signifikan dengan kecemasan menjelang bebas ($r = -0,547$; $p = 0,000$), menunjukkan bahwa semakin tangguh respon psikologis narapidana, semakin rendah tingkat kecemasannya

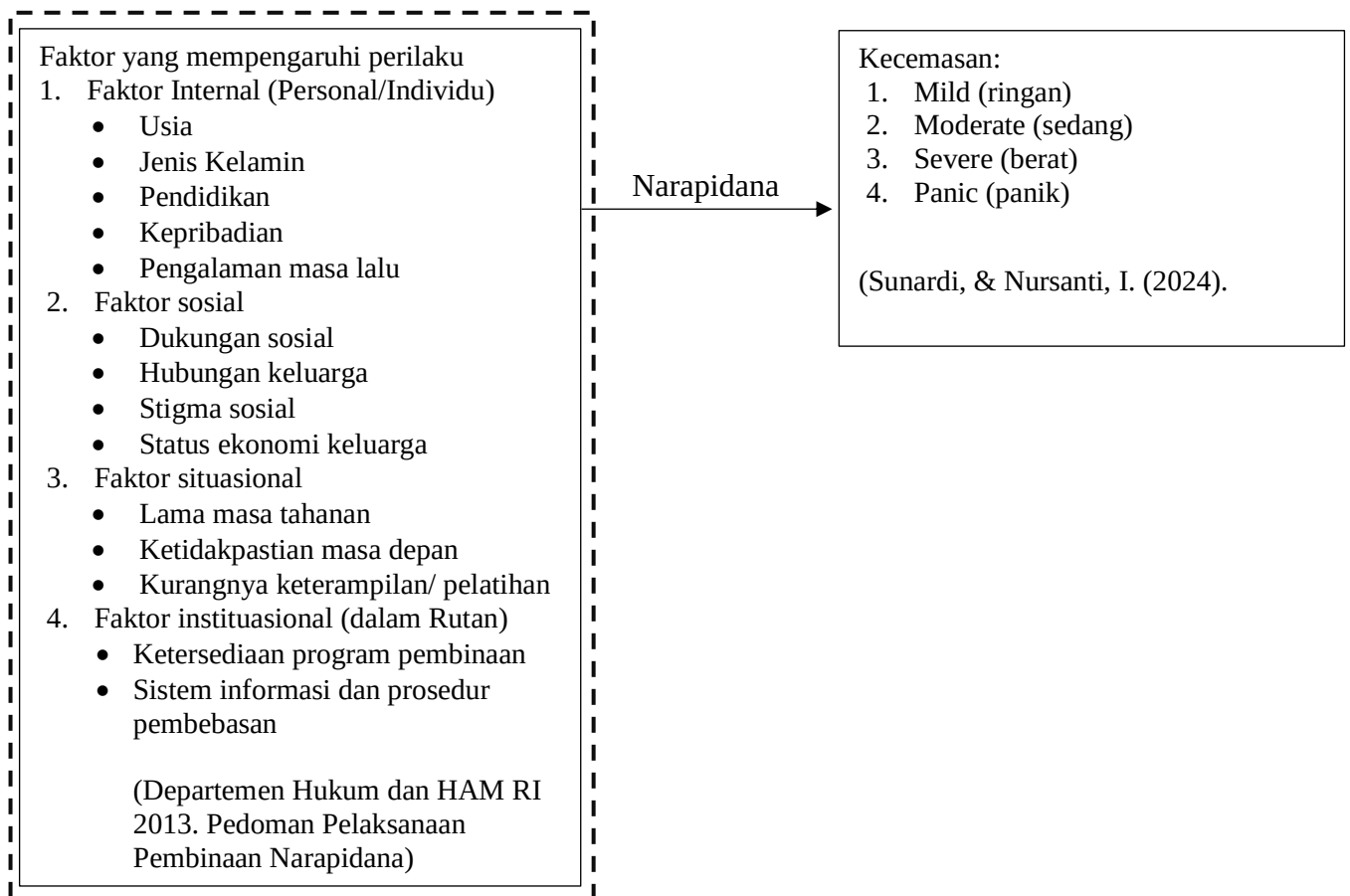
2.2 Kerangka Pemikiran

Menurut Sugiono (2019) kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan beragam aspek yang sudah diidentifikasi. Kerangka berpikir penelitian ialah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan telaah kepustakaan. Kerangka berpikir memuat teori atau dalil serta konsep-konsep yang menjadi dasar dalam penelitian. Kerangka berpikir ini menjelaskan hubungan dan keterkaitan antar variabel. Kerangka berpikir dapat disajikan dalam bentuk bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti dan keterkaitan antar variabel yang ditelitinya.

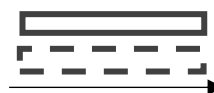
Penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas. Perilaku kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, kepribadian, pengalaman masa lalu, faktor sosial yaitu dukungan sosial, hubungan keluarga, stigma sosial, status ekonomi keluarga, faktor situasional yaitu lama masa tahanan, ketidakpastian masa depan, kurangnya keterampilan/ pelatihan, faktor institusional yaitu ketersediaan program pembinaan, sistem informasi dan prosedur pembebasan. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan

narapidana menjelang bebas, mengukur kecemasan narapidana tentang kecemasan menjelang bebas dan apa yang dilakukan saat mengelola kecemasan sudah baik atau belum.

Bagan 2.1
Kerangka Pemikiran
Gambaran Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas
Di Rutan Kelas IIB Garut



Keterangan:
 Variabel yang diteliti:
 Variabel yang tidak diteliti:
 Berhubungan:
 Sugiono (2019)



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian *cross sectional*. *Cross-sectional* adalah desain penelitian yang melakukan pengukuran variabel pada waktu yang sama pada beberapa kelompok sampel yang berbeda, dimana tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan sesuatu atau menemukan hubungan antara variabel-variabel tertentu (Widodo, 2023). Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* karena dalam penelitian ini pengukuran variabel dilakukan dalam waktu yang sudah ditentukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini mengidentifikasi gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut.

Menurut Sugiyono (2021), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan ataupun menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Penelitian ini tidak mencari hubungan sebab-akibat, melainkan hanya berfokus pada pemotretan situasi yang sedang terjadi.

3.2 Variable Penelitian

Menurut Ali (2015), variabel merupakan objek pengamatan penelitian atau disebut faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Variabel yang akan diteliti terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas (independent)

dan variabel terkait (variabel dependen). Adapun variabel pada penelitian ini menggunakan satu variabel tunggal, yaitu tingkat gangguan kecemasan pada narapidana menjelang bebas

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dimaksudkan untuk menjelaskan makna variabel yang sedang diteliti dalam perspektif peneliti berdasarkan eksplorasi teori-teori yang telah dipahami (Machali, 2021). Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

3.1 Tabel Operasional

Variabel	Definisi Operasional (DO)	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Kecemasan narapidana menjelang bebas	Keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, takut, dan tidak nyaman akibat situasi yang diantisipasi menjelang masa bebas dari tahanan	- Ketegangan otot - Gangguan konsentrasi - Rasa takut berlebihan - Perasaan panik - Gejala fisiologis (jantung berdebar, napas cepat, mulut kering)	Kuesioner DASS-42 (bagian kecemasan)	0–7 = Normal 8–9 = Ringan 10–14 = Sedang 15–19 = Parah >20 = Sangat Parah	Ordinal (Skala Likert 0–4)

3.4 Populasi dan Sample

3.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana yang berada di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas IIB Garut dengan jumlah total sebanyak 166 orang. Namun, tidak seluruh populasi dijadikan responden, melainkan hanya narapidana yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah subset yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola dari populasi yang lebih besar. Untuk memastikan keakuratan dan menghindari bias, sampel harus secara teliti mencerminkan seluruh populasi tanpa memihak atribut khusus (Babbie, 2016)

Untuk populasi yang diketahui jumlahnya dengan pasti dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan :

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

e : *Margin of error* (tingkat kesalahan yang diharapkan atau ditetapkan) derajat kesalahan yang masih dapat diterima yaitu (0.1)

3.4.3 Teknik Pengambilan Sample

Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini dilakukan karena adanya tujuan atau maksud tertentu yang ingin dicapai dalam penelitian (Sugiyono.2017)

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut meliputi:

1. Narapidana yang akan bebas dalam waktu enam bulan ke depan (menjelang akhir masa tahanan).
2. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner dengan penuh kesadaran.
3. Mampu membaca dan memahami isi instrumen kuesioner.

Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin, karena jumlah populasi telah diketahui secara pasti. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dengan tingkat kesalahan (margin of error) tertentu dan sesuai untuk populasi terbatas (finite population). Adapun rumus Slovin adalah sebagai berikut Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan :

n : Ukuran sampel

N : Ukuran populasi

e : *Margin of error* (tingkat kesalahan yang diharapkan atau ditetapkan) derajat kesalahan yang masih dapat diterima yaitu (0.1)

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

$$n = \frac{166}{1 + 166 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{166}{1 + 166 (0,01)}$$

$$n = \frac{166}{1 + 1,66}$$

$$n = \frac{166}{2,66}$$

$n = 62,4$ dibulatkan menjadi 62, jadi narapidana yang akan dijadikan responden sebanyak 62 orang.

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (error tolerance), biasanya 0.1 (10%), 0.05 (5%), atau 0.01 (1%)

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 62 orang, sesuai hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% ($e = 0,1$) dari total populasi 166 orang.

Rumus Slovin dipilih karena dapat memberikan estimasi jumlah sampel yang representatif dari populasi secara sederhana, tanpa memerlukan data varians populasi (Umar, 2003). Pendekatan ini juga banyak digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan (Sugiyono, 2017).

3.5 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

3.5.1 Sumber Data

Sumber data adalah asal atau tempat di mana peneliti memperoleh data yang relevan untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Sugiono.2017).

3.5.1.1 Data Primer

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini adalah data primer. Data yang diperoleh melalui kegiatan penelitian langsung ke lokasi penelitian untuk mencari data - data lengkap dan berkaitan dengan masalah yang akan diteliti dan dilakukan pengisian kuesioner. Peneliti memberikan *informed consent* kepada responden sebagai tanda persetujuan bahwa responden bersedia menjadi responden penelitian. Penelitian yang akan dilakukan dengan membagikan kuesioner Gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas, lembar kuesioner diisi oleh narapidana yang menjadi responden di Rutan Kelas IIB Garut.

3.5.1.2 Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang telah dilakukan dengan cara memberikan beberapa macam pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian (Sugiyono, 2017).

Jenis pertanyaan berupa kuesioner yang bersifat tertutup. Setiap responden yang bersedia menjadi responden dimulai dengan menyetujui lembar persetujuan menjadi responden, selanjutnya mengisi kuesioner yang diberikan peneliti. Kuesioner penelitian ini terdiri dari pertanyaan dan pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden, meliputi kuesioner gambaran kecemasan

narapidana menjelang bebas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode angket/kuesioner terstruktur, yaitu dengan membagikan instrumen penelitian kepada responden dalam bentuk kuesioner tertutup yang telah disusun sebelumnya. Kuesioner ini menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) versi Bahasa Indonesia, dan dalam konteks penelitian ini hanya digunakan subskala kecemasan yang terdiri dari 14 pernyataan.

Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung (self-report) oleh narapidana yang menjadi responden, dengan pendampingan dan pengarahan dari peneliti guna memastikan pemahaman responden terhadap setiap pernyataan yang diajukan. Responden diberikan waktu yang cukup untuk membaca dan memahami setiap butir pertanyaan sebelum memilih jawaban.

Kuesioner gambaran kecemasan berdasarkan skala *likert* 4 poin, yaitu:

0 = Tidak Pernah

1 = Jarang

2 = Sering

3 = Sangat Sering

Seluruh data hasil pengisian kuesioner kemudian dikumpulkan, direkap, dan diolah untuk dianalisis.

3.6 Uji Validitas dan reliabilitas instrument

3.6.1 Uji Validasi

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya

(Wahyudi, 2020). Rumus *person product moment* menurut Widodo (2023) adalah sebagai berikut:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(n\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{hitung} : Koefisien korelasi

X : Variabel bebas

Y : Variabel terikat

n : Banyak responden

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Wahyudi, 2020). Instrumen yang valid dan reliabel untuk uji validitas di lakukan uji *person product moment*.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Reliabilitas adalah istilah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran *relative* konsisten apabila pengukuran diulang dua kali atau lebih. Instrumen dikatakan reliabel saat dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya (Wahyudi, 2020). Uji reliabilitas sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,6. Uji reliabilitas pada kuesioner ini dilakukan setelah melakukan uji validitas. Adapun rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_b^2}{S_1^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Jumlah butir angket

$\sum Sb^2$: Jumlah varian butir

S_1^2 : Varian total

Hasil perhitungan r_{11} dibandingkan dengan r_{tabel} pada taraf nyata $\alpha = 5\%$, dengan kriteria kelayakan jika : $r_{11} > r_{tabel}$ berarti *reliabel* dan sebaliknya jika $r_{11} < r_{tabel}$ berarti tidak *reliabel*.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) khususnya subskala kecemasan, yang telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian psikologis dan telah terbukti memiliki validitas yang baik. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana instrumen menghasilkan hasil yang konsisten jika digunakan dalam pengukuran berulang.

3.7 Rancangan analisis hasil data penelitian

3.7.1. Pengolahan Data

1. *Editing*

Proses *editing* merupakan kegiatan untuk mengecek dan memperbaiki isi data yang terdapat pada kuesioner dan proses dimana peneliti melakukan klarifikasi, keterbacaan, konsistensi dan kelengkapan data yang sudah terkumpul.

2. *Coding*

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi sebuah data berbentuk angka atau bilangan. Hal ini untuk mempermudah peneliti dalam menentukan analisis dan pemasukan data. Adapun pengkodean data dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan dan pengkodean data. Data hasil pengisian kuesioner dari responden diperiksa kelengkapan dan kejelasannya. Setiap jawaban diberi skor sesuai skala Likert 4 poin yang digunakan dalam DASS-21:
 - 1) Untuk jawaban sangat sering dengan kunci jawaban skor: 3
 - 2) Untuk jawaban sering dengan kunci jawaban skor: 2
 - 3) Untuk jawaban jarang dengan kunci jawaban skor: 1
 - 4) Untuk jawaban tidak pernah dengan kunci jawaban skor: 0
- b. Penghitungan skor total Jawaban pada 14 pertanyaan skala kecemasan dijumlahkan untuk mendapatkan skor total kecemasan DASS-42. Skor akhir mencerminkan tingkat gangguan kecemasan.
- c. Klasifikasi tingkat kecemasan Skor total dikategorikan ke dalam lima tingkat kecemasan menurut pedoman DASS, yaitu:
 - a. 0–7 = Normal
 - b. 8–9 = Ringan
 - c. 10–14 = Sedang
 - d. 15–19 = Parah
 - e. >20 = Sangat Parah
- d. Setelah didapatkan persentase respondennya kemudian dikategorikan (Arikunto, 2019)

3. *Entry Data*

Peneliti memasukkan data (data entry) yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) yang kemudian dimasukkan ke dalam program SPSS.

4. *Processing*

Setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses agar data yang sudah di *entry* dapat dianalisis

5. *Cleaning*

Cleaning data adalah proses pengecekan data untuk konsistensi dan treatment yang hilang, pengecekan konsistensi meliputi pemeriksaan akan data yang *out of range*, tidak konsisten secara logika, adalah nilai dari suatu variabel yang tidak diketahui dikarenakan jawaban responden membingungkan.

6. *Tabulating*

Tabulasi merupakan kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu. Tabulasi juga dapat digunakan untuk menciptakan statistik deskriptif variabel-variabel yang diteliti atau variabel yang akan diteliti (Nurcahyati, 2023).

3.7.2. **Analisa Data**

3.7.2.1. **Univariat**

Analisis univariat berasal dari kata uni (satu) dan variat (variabel), sehingga diartikan satu variabel. Jadi analisis univariat adalah analisis yang bersifat analisis tunggal terhadap satu variabel yang berdiri sendiri dan tidak dikaitkan dengan variabel lain (Widodo, 2023).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan statistik deskriptif kuantitatif, yaitu untuk memberikan gambaran mengenai tingkat gangguan kecemasan yang dialami oleh narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut. Skor kecemasan diperoleh berdasarkan jawaban dari kuesioner DASS-42 bagian kecemasan, yang terdiri dari 14 butir pernyataan. Skor kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkat kecemasan: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Pada sub bab ini memaparkan hasil penelitian pada setiap variabel yakni variabel tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas dalam bentuk tabel dengan menampilkan nilai frekuensi dan persentase, analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi responden berdasarkan karakteristik usia, masa tahanan, dan pekerjaan sebelumnya. Interpretasi data menggunakan pendekatan kategorisasi menurut Arikunto (2010), yaitu dengan menyebutkan istilah seluruhnya, hampir seluruhnya, sebagian besar, setengahnya, dan sebagian kecil sesuai dengan proporsi hasil penelitian.

3.8 Langkah- Langkah Penelitian

Adapun langkah-langkah dalam analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Memilih topik/masalah yang ada di tempat penelitian
 - b. Melakukan studi pendauluan
 - c. Melakukan studi kepustakaan
 - d. Menyusun proposal penelitian
 - e. Seminar proposal

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Mengurus izin penelitian
- b. Mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah
- c. Menyebarkan kuesioner, lalu mengumpulkan hasil pengisian kuesioner
- d. Pengolahan dan analisa data

3. Tahap Akhir

- a. Penyusunan laporan
- b. Sidang laporan penelitian
- c. Pendokumentasian atau pengadaan hasil penelitian

3.9 Tempat dan waktu penelitian

3.9.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas IIB Garut, yang berlokasi di Jalan Dewi Sartika No. 2, Pakuwon, Kec. Garut Kota, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan tempat ini didasarkan atas pertimbangan bahwa Rutan tersebut memiliki populasi narapidana yang menjelang akhir masa pidananya, sehingga sesuai dengan fokus penelitian mengenai gangguan kecemasan menjelang bebas.

3.9.2 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan berlangsung pada bulan juli 2025 dimulai dari tahap pengurusan izin, pelaksanaan pengambilan data (pengisian kuesioner), hingga analisis dan penyusunan laporan penelitian. Adapun pelaksanaan pengumpulan data utama (pengisian kuesioner) dilakukan dalam kurun waktu 1 minggu setelah mendapatkan persetujuan dari pihak Rutan dan responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian tentang gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas di rutan kelas IIB Garut. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 07 Juli 2025 kepada 62 responden. Penelitian ini dikelompokkan menjadi gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden yang meliputi usia, masa tahanan, pekerjaan sebelumnya, serta hasil penelitian berdasarkan variabel yang meliputi analisis univariat yaitu gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Garut. Rutan ini merupakan Unit Pelaksana Teknis (UPT) yang berada di bawah naungan Kantor Wilayah Imigrasi dan Pemasysarakatan (IMIPAS) Jawa Barat. Rutan Garut berfungsi sebagai tempat penahanan bagi tahanan yang sedang menjalani proses hukum serta narapidana yang menjalani pidana jangka pendek. Rutan Kelas IIB Garut beralamat di Jalan Dewi Sartika No.02 Kelurahan Pakuwon, Kecamatan Garut kota, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Meskipun memiliki kapasitas hunian terbatas, rutan ini sering mengalami kelebihan penghuni (overkapasitas). Namun, pihak rutan tetap berupaya memberikan layanan pembinaan dan pengawasan secara optimal.

Struktur organisasi Rutan Kelas IIB Garut dipimpin oleh Kepala Rutan (Karutan) yang dibantu oleh pejabat struktural lainnya. Berbagai program

pembinaan diterapkan, seperti pembinaan kepribadian, pelatihan keterampilan, kegiatan keagamaan, dan layanan konseling. Rutan ini juga menjalin kerja sama dengan instansi dan lembaga luar dalam mendukung pembinaan dan reintegrasi sosial warga binaan.

Sebagai bentuk komitmen terhadap pelayanan publik yang bersih dan bebas dari korupsi, Rutan Kelas IIB Garut berhasil meraih predikat Wilayah Bebas dari Korupsi (WBK) dari Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Kemenpan-RB). Pencapaian ini menunjukkan kesungguhan seluruh jajaran Rutan dalam menerapkan prinsip transparansi, akuntabilitas, dan integritas dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat dan warga binaan. Prestasi ini menjadi bukti bahwa Rutan Kelas IIB Garut tidak hanya menjalankan fungsi pemasyarakatan, tetapi juga terus berbenah dan berinovasi dalam meningkatkan kualitas layanan, termasuk melalui pemanfaatan teknologi informasi, pelayanan kesehatan, serta program pembinaan yang berkelanjutan.

Penelitian ini dilakukan terhadap narapidanan 6 bulan menjelang bebas. Permasalahan yang terjadi yaitu narapidana mengkhawatirkan ketidakpastian akan penerimaan sosial, kekhawatiran terhadap masa depan, rasa bersalah dan penyesalan, minimnya persiapan reintegrasi, ketakutan mengulangi kesalahan.

4.1.2 Karakteristik Responden

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah narapidana rutan dengan total responden sebanyak 62 orang. Dari keseluruhan responden yang ada, diperoleh gambaran kecemasan responden berdasarkan usia, masa tahanan, pekerjaan sebelumnya dapat di jelaskan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Umum Responden berdasarkan Kategori Usia, Masa tahanan dan Pekerjaan Sebelumnya Di Rutan Kelas IIB Garut

NO	KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASI
Usia			
1	20-25 Tahun	13	21%
2	26-30 Tahun	13	21 %
3	31-35 tahun	15	24,1 %
4	36-40 Tahun	9	14,6 %
5	>40 Tahun	12	19,3 %
Jumlah		62	100 %
Masa Tahanan			
1	3 Bulan	3	4,9%
2	4 Bulan	2	3,2%
3	5 Bulan	13	21%
4	6 Bulan	4	6,4%
5	7 Bulan	3	4,9%
6	8 Bulan	3	4,9%
7	9 Bulan	7	11,2%
8	10 Bulan	3	4,9%
9	11 Bulan	2	3,2%
10	12 Bulan	22	35,5%
Jumlah		62	100%
Pekerjaan Sebelumnya			
1	Swasta	9	14,5%
2	Wiraswasta	20	32,3%
3	Sopir	10	16,1%
4	Petani	6	9,7%
5	Tidak Bekerja	17	27,4%
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden yaitu (24,1%) memiliki usia antara 31-35 tahun. Hampir setengahnya responden yaitu (35,5%) menjalani masa tahanan selama 12 bulan. Hampir setengahnya yaitu (32,3%) memiliki riwayat pekerjaan sebelumnya sebagai wiraswasta.

4.1.3 Analisa Univariat

Pada sub bab ini memaparkan hasil penelitian pada satu variabel yakni variabel gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas serta menyajikan kategori tingkat kecemasan dalam bentuk tabel dengan menampilkan nilai frekuensi dan persentase.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut. Skor kecemasan diperoleh berdasarkan jawaban dari kuesioner DASS-42 bagian kecemasan, yang terdiri dari 14 butir pernyataan. Skor kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkat kecemasan: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Pada sub bab ini memaparkan hasil penelitian pada variabel gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas dalam bentuk tabel dengan menampilkan nilai frekuensi dan persentase, analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi responden berdasarkan karakteristik usia, masa tahanan, dan pekerjaan sebelumnya. Interpretasi data menggunakan pendekatan kategorisasi menurut Arikunto (2018), yaitu dengan menyebutkan istilah seluruhnya, hampir seluruhnya, sebagian besar, setengahnya, dan sebagian kecil sesuai dengan proporsi hasil penelitian.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan Narapidana menjelang Bebas Di Rutan Kelas IIB Garut

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
Normal	10	16,1%
Ringan	14	22,6%
Sedang	38	61,3%
Parah	0	0%
Sangat Parah	0	0%
Jumlah	62	100%

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa sebagian kecil yaitu (16,1%) responden mengalami kecemasan normal, sebagian kecil responden yaitu (22,6%) mengalami kecemasan ringan, hampir setengahnya responden yaitu (61,3%) mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan Narapidana menjelang Bebas Di Rutan Kelas IIB Garut Berdasarkan Usia

No.	KATEGORI USIA	JUMLAH	PERSENTASI
1	20-25 Tahun	13	21%
2	26-30 Tahun	13	21%
3	31-35 Tahun	15	24,1%
4	36-40 Tahun	9	14,6%
5	>40 Tahun	12	19,3%
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia 20–25 tahun sebagian kecil responden yaitu (21%) mengalami kecemasan normal. Usia 26–30 tahun sebagian kecil responden yaitu (21%) mengalami kecemasan sedang. Usia 31–35 tahun sebagian kecil yaitu (24,1%) mengalami kecemasan sedang. Usia 36–40 tahun sebagian kecil yaitu (14,6%) mengalami kecemasan ringan. Usia >40 tahun sebagian kecil yaitu (19,3%)

mengalami kecemasan sedang. Dengan demikian, dapat digambarkan bahwa tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas paling dominan berada pada kategori sedang, terutama pada usia dewasa awal hingga dewasa madya.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan Narapidana menjelang Bebas Di Rutan Kelas IIB Garut Berdasarkan Masa tahanan

NO.	KATEGORI MASA TAHANAN	JUMLAH	PERSENTASI
1	3 - 5 Bulan	18	29,03%
2	6 - 8 Bulan	10	16,12 %
3	9 - 11 Bulan	12	19,35%
4	>12 Bulan	22	35,48 %
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan masa tahanan hampir setengahnya responden yaitu (35,5%) menjalani masa tahanan >12 bulan dan mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Kecemasan Narapidana menjelang Bebas Di Rutan Kelas IIB Garut Berdasarkan Riwayat Pekerjaan Sebelumnya

NO.	KATEGORI RIWAYAT PEKERJAAN SEBELUMNYA	JUMLAH	PERSENTASE
1	Swasta	9	14,5%
2	Wiraswasta	20	32,3%
3	Sopir	10	16,1%
4	Petani	6	9,7%
5	Tidak Bekerja	17	27,4%
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa Distribusi Tingkat Kecemasan Berdasarkan riwayat pekerjaan sebelumnya hampir setengahnya responden yaitu

(32,3%) memiliki riwayat pekerjaan sebelumnya sebagai wiraswasta dan mengalami kecemasan sedang.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Gambaran Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas Di Rutan Kelas IIB Garut

Berdasarkan hasil analisis gambaran kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut, menunjukkan bahwa sebagian kecil yaitu (16,1%) responden mengalami kecemasan normal, sebagian kecil responden yaitu (22,6%) mengalami kecemasan ringan, hampir setengahnya responden yaitu (61,3%) mengalami kecemasan sedang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS-42 (subskala kecemasan) yang terdiri dari 14 butir pernyataan. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 62 orang narapidana.

Gambaran kecemasan pada narapidana menjelang bebas dikategorikan sedang. Peneliti berpendapat bahwa gambaran kecemasan ini didasari oleh karakteristik usia, masa tahanan dan riwayat pekerjaan sebelumnya responden. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan bahwa pada usia 31-35 tahun sebagian kecil yaitu (24,1%) mengalami kecemasan sedang, hampir setengahnya responden yaitu (35,5%) menjalani masa tahanan 12 bulan dan mengalami kecemasan sedang serta hampir setengahnya responden yaitu (32,3%) memiliki riwayat pekerjaan sebelumnya sebagai wiraswasta dan mengalami kecemasan sedang. Dimana pada usia dewasa awal hingga dewasa madya sangat mempengaruhi pola berfikir responden serta lama masa tahanan dan riwayat pekerjaan sebelumnya membuat

responden terbatas untuk melakukan aktivitas sebagaimana biasa di lingkungannya. Pendapat peneliti tersebut didukung oleh pendapat Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres yang berlangsung lama tanpa adanya mekanisme koping adaptif akan menimbulkan kecemasan. Kondisi di dalam rutan yang penuh keterbatasan, kebosanan, kehilangan kebebasan, serta ketidakpastian masa depan memperkuat timbulnya kecemasan. Sependapat dengan hal tersebut Rizkitami dan Kamalah (2023) yang juga menemukan bahwa narapidana menjelang bebas mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga berat. Menurut teori interpersonal Hildegard Peplau, kecemasan berat dapat memengaruhi proses berpikir, pengambilan keputusan, serta relasi interpersonal, sehingga penting bagi narapidana untuk mendapatkan pendampingan psikologis yang memadai. Sejalan dengan Kusumadewi (2017) dalam penelitiannya di Lapas Kelas IIA Yogyakarta menemukan bahwa hampir seluruhnya narapidana yang menjelang bebas mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga berat, yang disebabkan oleh kekhawatiran akan penerimaan masyarakat, status sosial pasca-bebas, serta stigma yang melekat. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian ini, di mana mayoritas responden berada dalam kategori kecemasan sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa narapidana cenderung mengalami tekanan psikologis menjelang bebas, terutama terkait adaptasi ulang ke dalam masyarakat. Sari, L. & Hadi, S. (2018) dalam penelitiannya Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas di Lapas Kelas IIA Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan narapidana yang akan segera bebas dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Studi ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada

narapidana yang masuk dalam masa pra-bebas (dalam waktu kurang dari 3 bulan akan keluar dari lembaga pemasyarakatan) tingkat Kecemasan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu (61%) narapidana berada pada kategori kecemasan sedang, sebagian kecil yaitu (23%) mengalami kecemasan tinggi, dan sebagian kecil yaitu (16%) berada pada tingkat kecemasan ringan atau normal. faktor-faktor penyebab kecemasan dari hasil analisis data dan wawancara mendalam, beberapa faktor utama yang memengaruhi tingkat kecemasan narapidana menjelang bebas meliputi dukungan sosial terdiri dari dukungan keluarga dan teman sangat berperan dalam mengurangi kecemasan. Narapidana yang mendapatkan kunjungan rutin, komunikasi positif, dan perasaan diterima oleh keluarga menunjukkan tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah. Sebaliknya, narapidana yang kehilangan kontak dengan keluarganya selama masa tahanan menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, bahkan ada yang mengalami gejala-gejala psikosomatis seperti gangguan tidur dan nyeri fisik. Stigma Sosial yakni narapidana dengan kasus tertentu seperti narkoba, pelecehan seksual, atau pembunuhan, mengungkapkan kecemasan yang lebih tinggi karena mereka mengantisipasi stigma negatif dari masyarakat saat kembali, mereka khawatir tidak akan diterima di tempat kerja, lingkungan tempat tinggal, maupun oleh keluarga besar. Ketidakpastian Ekonomi seperti banyak narapidana tidak memiliki pekerjaan atau keterampilan yang bisa langsung digunakan pasca-bebas. kecemasan meningkat ketika narapidana menyadari bahwa mereka harus memulai dari nol tanpa jaminan keuangan dan dukungan. Kondisi psikologis internal seperti beberapa narapidana menunjukkan gejala seperti perasaan tidak percaya diri, takut

gagal, dan takut kembali melakukan pelanggaran hukum. Kecemasan ini diperburuk jika selama menjalani masa tahanan, narapidana tidak mendapatkan pembinaan yang cukup, seperti pelatihan kerja atau program bimbingan kepribadian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas Di Rutan Kelas IIB Garut dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan narapidana di Rutan Kelas IIB Garut menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kecemasan dalam kategori sedang.
2. Kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas IIB Garut dipengaruhi oleh masa tahanan dan riwayat pekerjaan sebelumnya.

5.2 Saran

1. Bagi Rutan Kelas IIB Garut

Diharapkan agar pihak Rutan dapat meningkatkan program pembinaan mental dan psikologis bagi narapidana, terutama menjelang masa pembebasan. Pendampingan berupa konseling atau bimbingan sosial sangat penting untuk membantu narapidana mengelola kecemasan dan mempersiapkan diri menghadapi kehidupan di luar Rutan.

2. Bagi Narapidana

Narapidana yang akan bebas diharapkan dapat lebih aktif mengikuti kegiatan pembinaan yang disediakan oleh Rutan. Keterlibatan aktif dalam program keagamaan, pelatihan keterampilan, dan pembinaan kepribadian dapat menjadi bekal yang bermanfaat dalam proses reintegrasi ke masyarakat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan narapidana menjelang bebas, misalnya: latar belakang sosial, dukungan keluarga, atau program pembinaan yang diikuti selama menjalani masa pidana.

4. Bagi Keluarga Dan Masyarakat

Diperlukan penerimaan dan dukungan dari keluarga serta masyarakat terhadap narapidana yang kembali ke lingkungan sosialnya. Sikap terbuka dan tidak diskriminatif sangat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mantan narapidana.