

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI RUTAN KELAS II A PONTIANAK

Altis Celta^{1*}, Riszky Ramadhan¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak
Jl. Jend. Ahmad Yani No. 111, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

*Altisceltaa@gmail.com

Abstrak

Kecemasan menjelang kebebasan yang dialami narapidana ditandai rasa khawatir, takut ditolak masyarakat, serta ketidakpastian akan masa depan merupakan masalah psikologi yang berkaitan dengan konsep diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas II A Pontianak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 narapidana yang telah menjalani minimal 2/3 masa tahanan dan sedang dalam tahap persiapan menjelang bebas yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala konsep diri dan skala kecemasan. Hasil analisis data dengan menggunakan korelasi product momen menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan ($r = 0,722$; $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun narapidana memiliki konsep diri positif, kecemasan tetap muncul sebagai respons alami terhadap ketidakpastian menjelang kebebasan. Temuan dari penelitian ini menegaskan pentingnya program pembinaan psikologis berbasis penguatan konsep diri yang disertai dengan manajemen kecemasan agar narapidana lebih siap menghadapi masa transisi kembali ke masyarakat.

Kata Kunci: kecemasan; konsep diri; narapidana.

Abstract

The anxiety experienced by prisoners nearing release is characterized by overworry, fear of rejection by society, and uncertainty about the future, which are psychological issues related to self-concept. This study aims to examine the relationship between self-concept and anxiety among prisoners approaching release at Class II A Pontianak Detention Center. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 30 prisoners who had served at least 2/3 of their sentence and were in the pre-release stage, selected using purposive sampling techniques. The research instruments used were the self-concept scale and the anxiety scale. Data analysis using product-moment correlation showed a significant positive relationship between self-concept and anxiety ($r = 0.722$; $p < 0.05$). The results indicate that although prisoners have a positive self-concept, anxiety still arises as a natural response to the uncertainty before release. The findings of this study emphasize the importance of psychological development programs based on strengthening self-concept accompanied by anxiety management, so that prisoners are better prepared to face the transition back into society.

Keywords: anxiety; self-concept; prisoners

PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan merupakan tempat yang tidak hanya menjalankan fungsi pembinaan, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk merefleksikan diri selama masa hukuman. UU Nomor 8 Tahun 2024 Pemasyarakatan, dipaparkan bahwa Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut Lapas adalah lembaga atau tempat yang menjalankan fungsi pembinaan terhadap narapidana. Berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor M.02-PK.04.10 Tahun 1990 tentang Pola Pembinaan Narapidana/Tahanan, pembinaan terhadap narapidana dimaksudkan untuk memberikan bekal kehidupan guna mencegah pengulangan tindak pidana

sekaligus mempersiapkan mereka menjadi individu yang produktif bagi masyarakat dan mencapai kesejahteraan secara utuh. Secara operasional, pelaksanaan pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan mencakup dua aspek fundamental, yaitu pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. Pembinaan kepribadian diarahkan pada pengembangan karakter melalui pembinaan kesadaran beragama, penanaman nilai kebangsaan dan kenegaraan, peningkatan kapasitas intelektual, serta pemantapan kemampuan reintegrasi sosial. Sementara itu, pembinaan kemandirian berfokus pada pengembangan kompetensi vokasional yang meliputi keterampilan untuk usaha mandiri seperti kerajinan tangan dan industri rumah tangga, keterampilan pendukung industri kecil seperti pembuatan batako, pengembangan bakat individual dalam bidang seni, serta penguasaan teknologi tepat guna untuk sektor industri dan pertanian.

Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan, berdasarkan UU Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 ayat (6) tentang pemasyarakatan terpidana menyatakan bahwa narapidana sebagai seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap Republik Indonesia (1995). Menurut *World Prison Brief* (2025) mengemukakan Indonesia menempati posisi kedelapan negara dengan populasi narapidana terbesar di dunia. Sistem pemasyarakatan nasional mengalami *overcapacity* hingga 89,35% karena jumlah narapidana mencapai 275.001 orang, jauh melampaui kapasitas yang hanya 140.424 orang. Di Kalimantan Barat, total penghuni Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) mencapai 2.877 orang (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2025).

Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan terjadi perubahan kehidupan pada narapidana, dimana pada awalnya narapidana merupakan individu yang memiliki kebebasan namun berubah dan memiliki keterbatasan, misalnya hilangnya privasi, hidup terpisah dari keluarga, teman dan pekerjaan (Anggraini dkk., 2019). Selain itu timbul masalah psikologis akibat persepsi buruk masyarakat terhadap narapidana. Persepsi buruk tersebut juga berdampak pada narapidana yang menjelang bebas dan mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri yang berakhir pada kecemasan saat menghadapi penerimaan oleh masyarakat (Hafidz, 2017). Fase ini menjadi kritis bagi narapidana karena kecemasan yang ditimbulkan tersebut, sejalan dengan penemuan pada penelitian oleh Novianti dan Hamzah (2025) dimana timbul pola pikir *catastrophizing* dan *personalization* pada narapidana yaitu jenis keyakinan irasional yang membayangkan skenario terburuk setelah dibebaskan seperti penolakan dan ketidaksetujuan masyarakat, selain itu pola pikir personalisasi menyebabkan narapidana berpikir bahwa kebebasan mereka akan merugikan keluarga dan membuat malu keluarga sehingga meningkatnya kecemasan yang timbul pada narapidana yang hendak bebas.

Kecemasan merupakan suatu kondisi *afektif* yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, dan ketegangan akibat persepsi terhadap ancaman, baik yang bersifat realistis maupun tidak. Bentuk perwujudannya dapat beragam, meliputi kegelisahan, kepanikan, perasaan terancam, maupun perasaan bersalah. Kecemasan juga diartikan sebagai respons psikologis terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam, kecemasan dalam tingkat tertentu merupakan fenomena normal dalam kehidupan sehari-hari namun apabila berlangsung secara intens dan berkepanjangan, kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan pada kesehatan individu yang mengalaminya (Zebua, 2022). Kecemasan yang timbul pada narapidana merupakan jenis *state anxiety* dimana kecemasan ini muncul akibat respon dari situasi spesifik yang akan terjadi yaitu kebebasan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nugroho (2015) dimana seseorang menjadi cemas ketika terancam oleh hal-hal yang tidak jelas dalam hidupnya dengan kata lain narapidana yang mengalami kecemasan menjelang bebas sesungguhnya

sedang mengalami tekanan psikologis yang muncul akibat ketidakpastian akan kehidupan setelah dibebaskan.

Kecemasan akan ketidakpastian terhadap masa depan setelah bebas dari masa tahanan digolongkan menjadi dua tingkatan oleh Zaleski dalam Kristianingsih (2021) yaitu tingkat kognitif dan tingkat perilaku. Secara kognitif, kondisi ini menurunkan ekspektasi terhadap keberhasilan tindakan serta mengganggu fokus dan persepsi terhadap situasi aktual. Pada tingkat perilaku, kecemasan memicu pola respons pasif dimana individu cenderung menghindari aktivitas berisiko dan konstruktif, serta terpaku pada rutinitas yang aman. Mekanisme pertahanan psikologis yang regresif seperti rasionalisasi dan represi digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional, sementara hubungan sosial dimanfaatkan sebagai bentuk jaminan psikologis bagi masa depan. Selain itu, terdapat beberapa aspek dalam menilai kecemasan, seperti aspek-aspek yang diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella dalam Junaidin (t.t.) terdiri dari aspek emosional yang mencakup persepsi individu terhadap kemampuan psikologi, aspek kognitif dimana individu merasa takut dan khawatir yang berlebih sehingga tidak dapat berpikir logis untuk memecahkan masalah tersebut, serta aspek fisiologis dimana aspek ini berkaitan dengan sistem saraf pada individu yang menyebabkan timbul reaksi dalam bentuk detak jantung yang lebih keras.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sepuluh narapidana di Rumah Tahanan Kelas II A Pontianak pada Mei-Juni 2025, teridentifikasi bahwa delapan dari sepuluh narapidana mengalami kecemasan dalam berbagai aspek menjelang pembebasan. Pada aspek emosional narapidana muncul perasaan malu, bersalah, dan ketakutan akan penolakan sosial akibat stigma negatif yang beredar di masyarakat tentang mantan narapidana. Pada aspek kognitif terjadi gangguan pikiran berulang berupa ketakutan berlebihan terhadap masa depan dan keraguan akan kemampuan beradaptasi secara normal dimana berakibat pada kemampuan mengambil keputusan yang benar dan hilangnya kepercayaan terhadap potensi diri, serta pada aspek fisiologis ditemukan bahwa narapidana mengalami gejala fisik yang khas dari kecemasan seperti gangguan tidur (*insomnia*), jantung berdebar, serta rasa lelah yang tidak wajar meskipun tidak melakukan aktivitas berat. Gejala ini mencerminkan ketegangan tubuh yang tinggi dan respons saraf otonom terhadap stres menjelang pembebasan. Hasil wawancara pada narapidana juga ditemukan pada penelitian oleh Hasan dkk. (2023) dimana narapidana mengalami gangguan kecemasan saat menjelang pembebasan terutama ketakutan tidak dapat pekerjaan dan tidak diterima kembali ke dalam masyarakat yang membuat gelisah hingga mendapat gangguan pada waktu tidur.

Hasil yang berbeda ditemukan di dua dari sepuluh narapidana yang menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif rendah dalam menghadapi masa pembebasan. Kondisi ini ditandai dengan optimisme dan keyakinan untuk memulai kehidupan baru, yang didukung oleh keberadaan dukungan sosial dari keluarga serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Sikap tersebut menggambarkan konsep diri positif yang ditandai dengan persepsi realistis terhadap potensi dan nilai diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugraha (2022) yang mengonfirmasi bahwa narapidana dengan konsep diri positif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan narapidana menjelang pembebasan tidak hanya dipengaruhi faktor eksternal, tetapi sangat ditentukan oleh cara individu mempersepsikan dan menilai dirinya sendiri.

Priyatno dalam Arista (2017) menyatakan bahwa dampak pidana penjara tidak terbatas pada hilangnya kebebasan bergerak, tetapi juga menimbulkan konsekuensi negatif yang lebih luas. Pidana penjara menyebabkan hilangnya kemerdekaan berusaha yang dapat menimbulkan

masalah sosial-ekonomi yang serius bagi keluarga terpidana. Selain itu, hukuman ini memberikan stigma negatif yang melekat pada mantan narapidana meskipun tidak lagi melakukan tindak pidana. Proses kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan juga berpotensi menyebabkan degradasi harga diri. Setelah dibebaskan, mantan narapidana sering kali menghadapi berbagai bentuk perilaku diskriminatif dari masyarakat. Hal ini terjadi pada subjek penelitian yang dilakukan oleh Arista (2017) yang merupakan mantan narapidana yang melakukan pembunuhan dimana subjek mengaku diusir oleh keluarganya dan tidak dapat menemukan pekerjaan karena status yang melekat pada dirinya, perlakuan yang diterima subjek membuat ia merasa tidak berguna dan tidak dapat melakukan apapun dalam hidupnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sangat beragam. Menurut Stuart dalam Damayanti dan Irene (2022), kecemasan dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu predisposisi dan presipitasi. Predisposisi merupakan ketegangan dalam kehidupan yang dapat menyebabkan kecemasan, faktor ini telah dimiliki seseorang dalam waktu yang lama seperti peristiwa traumatik, konflik emosional, dan konsep diri yang terganggu sedangkan presipitasi merupakan ketegangan yang dapat secara langsung mencetuskan kecemasan, hal ini dibagi menjadi dua yaitu ancaman terhadap integritas fisik dan harga diri. Ancaman terhadap integritas diri secara internal meliputi perubahan biologis normal (hamil), sedangkan secara eksternal meliputi infeksi yang berasal dari bakteri. Sementara itu, ancaman terhadap harga diri juga disebabkan dari beberapa hal yang meliputi sumber internal seperti kesulitan menjalin relasi interpersonal dengan lingkungan dan sumber eksternal meliputi kehilangan *significant others*, kehilangan pencapaian, hingga kehilangan status dalam kehidupan bermasyarakat. Faktor-faktor penyebab kecemasan menurut Samosir (2022) seperti pengalaman negatif masa lalu seperti pola asuh dan pikiran irasional yang meliputi kegagalan *katastrofik*, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi berlebihan.

Konsep diri adalah keseluruhan penilaian, pemikiran, serta perasaan yang mengacu pada *self* sebagai obyek (Hartanti, 2018). Menurut Surya (2007) mengatakan bahwa konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup, dan penampilan diri. Fits membagi konsep diri menjadi dua dimensi pokok yaitu dimensi internal dan dimensi eksternal. Dimensi internal mencakup diri identitas (*identitiy self*) dimana individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya, diri pelaku (*behavioral self*) yaitu persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”, dan diri penerimaan/ penilaian (*judging self*) yaitu diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Sedangkan dimensi eksternal dimana individu menilai dirinya melalui hubungan dengan aktivitas sosialnya, dimensi ini mencakup diri fisik (*physical self*), yaitu persepsi seseorang terhadap keadaan fisiknya; diri etik-moral (*moral-ethical self*), yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika; diri pribadi (*personal self*), yaitu persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya; diri keluarga (*family self*), yaitu perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga; dan diri sosial (*social self*), yaitu penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Jalaludin yaitu orang lain dan kelompok rujukan. Orang lain mempengaruhi konsep diri orang lain melalui pujian dan keyakinan yang diberikan, penilaian dari orang lain akan membentuk persepsi terhadap diri sendiri baik positif maupun negatif serta orang lain membuat kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain contohnya melihat orang lain lebih buruk dapat meningkatkan

rasa percaya diri namun disisi lain orang lain juga membentuk pandangan tentang diri sendiri dengan meniru orang yang dikagumi atau hormati. Di sisi lain kelompok sosial merupakan kelompok yang secara emosional mengikat seseorang dan berpengaruh pada pembentukan konsep dirinya, kelompok sosial ini mempengaruhi konsep diri orang lain dengan tekanan untuk penyesuaian diri karena setiap kelompok memiliki norma dan standar tersendiri, individu dalam kelompok cenderung saling berkompetisi dan membandingkan pencapaian agar lebih percaya diri saat berada dalam kelompok, selain itu pengaruh kelompok sosial yang mempengaruhi konsep diri individu juga berasal dari pengaruh pemimpin dimana peran pemimpin yang merangkul meningkatkan konsep diri positif bagi anggotanya (Rosalina dkk., 2024).

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawati, 2017), konsep diri dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif ditandai dengan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengatasi masalah, persepsi kesetaraan dengan orang lain, penerimaan pujian secara objektif tanpa disertai rasa canggung, kesadaran akan keberagaman emosi, keinginan, dan perilaku yang mungkin tidak selalu sejalan dengan norma masyarakat, serta kapasitas untuk merefleksikan dan memperbaiki aspek-aspek kepribadian yang kurang optimal. Di sisi lain, konsep diri negatif tercermin dari sensitivitas berlebihan terhadap kritik, ketergantungan pada validasi eksternal melalui pujian, kecenderungan bersikap hiperkritis, perasaan persistens bahwa diri tidak diterima oleh lingkungan, serta pandangan pesimistis terhadap situasi kompetitif. Menurut Azani (2012) memiliki sikap pesimis dan cepat berputus asa merupakan satu diantara gambaran konsep diri yang buruk, berpandangan bahwa diri tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik merupakan cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin dan Soetjiningish (2021) yang mengatakan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Ambarawa dengan tingkat konsep diri yang rendah memiliki tingkat pengetahuan yang rendah untuk mengetahui tentang identitas dirinya sendiri, kepribadiannya, serta potensi yang dimilikinya. Pengetahuan yang rendah tentang diri narapidana yang di rasakannya yaitu merasa resah dan khawatir (emosi) serta sulit berpikir jernih (kognitif) saat menghadapi situasi setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

Penelitian oleh Hasan dkk. (2023) berfokus pada gambaran deskriptif kecemasan narapidana di Lapas Kelas I Makassar tanpa melibatkan variabel bebas, sehingga memberikan landasan fenomena yang terjadi namun belum menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi. Hasil temuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar, narapidana yang menjelang pembebasan mengalami kecemasan diberbagai aspek khususnya terkait ketidakpastian ekonomi dan reintegrasi sosial. Meskipun menghadapi stigma masyarakat, dukungan keluarga berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi mereka. Aspek fisiologis berupa insomnia dan penurunan konsentrasi turut mengiringi kondisi kecemasan ini, sementara interaksi sosial dengan sesama narapidana menjadi cara untuk meredakan ketegangan emosional selama masa transisi ini.

Sementara itu, penelitian Tamara dkk. (2025) mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada narapidana narkoba yang akan bebas di Lembaga Pemasyarakatan Narkoba Kelas II A Karang Intan. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yang sama yaitu kecemasan pada narapidana menjelang bebas, serta menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis *product moment*. Namun, perbedaan mendasar terdapat pada variabel bebas dimana penelitian Tamara dkk. berfokus pada dukungan sosial sebagai faktor eksternal, sementara penelitian ini

mengeksplorasi konsep diri sebagai faktor internal. Perbedaan lainnya terletak pada karakteristik populasi dan jenis kecemasan yang dikaji. Penelitian ini secara spesifik mengkaji kecemasan sosial pada narapidana narkotika, dengan koefisien determinasi sebesar 21,1% yang menunjukkan masih terdapat 78,9% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial. Temuan ini menguatkan penelitian mengenai konsep diri, mengingat besarnya persentase faktor lain yang belum terjelajahi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi temuan sebelumnya tetapi juga memberikan perspektif yang lebih komprehensif mengenai determinan internal yang mempengaruhi kondisi psikologis narapidana menjelang bebas.

Penelitian Nurfadilah dan Wahyuddin (2020) telah melakukan terobosan dengan mengkaji konsep diri sebagai variabel internal, namun memiliki keterbatasan dalam metode *sampling* yang menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini kemudian melakukan penyempurnaan metodologis dengan menerapkan *purposive sampling* untuk memastikan kesesuaian karakteristik responden sebagai narapidana yang benar-benar menjelang bebas. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab keterbatasan studi-studi sebelumnya tetapi juga memberikan kontribusi melalui pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan faktor internal (konsep diri) dengan metodologi yang lebih ketat untuk menjelaskan varians kecemasan yang belum dilakukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan dan uraian yang telah dijelaskan. Penelitian ini akan meninjau hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Rutan Kelas II A Pontianak dengan hipotesis penelitian diantaranya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan pada narapidana menjelang bebas (H_0) dan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan pada narapidana menjelang bebas (H_a). Dengan memahami pengaruh antara konsep diri dan kecemasan pada narapidana yang hendak bebas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dalam memahami kondisi psikologis individu yang sedang menjalani masa transisi dari kehidupan dalam penjara menuju kehidupan di masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data regresi linier sederhana menggunakan SPSS 27.0 *for windows*. Variabel yang digunakan diantaranya adalah konsep diri sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan sebagai variabel tergantungan (Y). Populasi pada penelitian ini narapidana menjelang bebas yang ada di Rutan Kelas II A Pontianak yang berjumlah 321 narapidana menjelang bebas tahun 2025 dan kemudian diambil narapidana untuk menjadi sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, teknik ini mengambil sampel berdasarkan karakteristik tertentu (Periantalo, 2016). Kemudian dengan teknik pengambilan sampel tersebut terpilih jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang dimana memenuhi persyaratan minimal sampel menurut Roscoe dalam Azwar (2017) dimana diungkapkan bahwa sampel cukup layak bagi riset tidak kurang dari 30 dan tidak lebih dari 500.

Karakteristik subjek atau sampel dalam penelitian ini adalah narapidana di Rumah Tahanan Kelas II A Pontianak yang akan bebas dalam waktu 6 bulan kedepan dan narapidana yang sudah menjalani 2/3 masa tahanan. Pemilihan karakteristik subjek dilandasi pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Yuningsih dkk. (2019) memilih narapidana yang telah menjalani dua per tiga masa tahanan dan dipilih narapidana yang akan dibebaskan dalam kurun waktu

kurang dari enam bulan sebagai bentuk keterbaruan penelitian dan untuk memberikan spesfisik pemilihan sampel pada metode *purposive sample* agar lebih seragam.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dalam studi pendahuluan untuk menemukan gambar besar permasalahan yang terjadi. Skala pada penelitian menggunakan skala sikap model likert, dirancang untuk mengungkap sikap mendukung-menolak, positif dan negatif, atau setuju dan tidak-setuju terhadap satu objek (Azwar, 2022). Variabel konsep diri akan diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Fits (dalam Agustiani, 2009) diantaranya aspek diri identitas; diri pelaku; diri penerimaan; diri fisik; diri etik-moral; diri pribadi; diri keluarga; diri sosial. Sementara itu, variabel kecemasan akan diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Calhoun dan Acocella (dalam Junaidin, 2013) aspek dari kecemasan adalah aspek emosional, aspek kognitif, aspek fisiologis.

Uji validitas dari penelitian ini menggunakan validitas isi melalui penilaian profesional dari dosen pembimbing terhadap skala psikologi yang telah dirancang berdasarkan domain ukur yang jelas. Koefisien reliabilitas akan diukur dengan pendekatan *internal consistency* model *Cronbach's Alpha* dibantu dengan program SPSS versi 27.0 *for windows* untuk mengetahui bahwa alat ukur yang digunakan reliabel. Analisis uji data pada penelitian menggunakan analisis Korelasi *Pearson's Product Momen* untuk menguji hipotesis. Interpretasi nilai korelasi *pearson* dikategorikan dalam **Tabel 1**.

Tabel 1.
Kriteria Korelasi *Pearson*

No	Nilai r	Interpretasi
1.	0.00-0.199	Sangat Rendah
2.	0.20-0.399	Rendah
3.	0.40-0.599	Sedang
4.	0.60-0.799	Kuat
5.	0.80-1.000	Sangat Kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan *try out* dengan tujuan menguji reliabilitas alat ukur yang digunakan sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Hasil *try out* dianalisa menggunakan software IBM SPSS 27.0 *for Windows* untuk mengevaluasi item yang valid dan yang gugur pada skala konsep diri dan kecemasan menggunakan diskriminasi aitem menurut Periantalo (2019) yang kemudian diperoleh 50 aitem sah pada aitem skala konsep diri dan 36 aitem sah pada aitem skala kecemasan. Selanjutnya dilakukan uji validitas menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh para ahli yakni Dosen Pembimbing untuk memastikan bahwa setiap aitem dalam skala telah mewakili aspek-aspek yang relevan serta dilakukan uji reliabilitas dengan hasil pada **Tabel 2**.

Tabel 2.
Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri dan Kecemasan

Variabel	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>
Konsep Diri	0,963
Kecemasan	0,906

Nilai *Cronbach's Alpha* variabel konsep diri sebesar 0,963 dan variabel kecemasan sebesar 0,906, hal ini menyatakan aitem yang telah dikoreksi telah reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian. Selanjutnya pelaksanaan penelitian dilakukan dengan penyebaran kertas berisi skala. Uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov Smirnov* terhadap variabel ecemasan dan konsep diri untuk menilai normal tidaknya sebaran skor variabel. Sebaran data uji normalitas dapat dilihat pada **Tabel 3** sebagai berikut:

Tabel 3.

Uji Normalitas Sebaran Data Konsep Diri dan Kecemasan

Variabel	Kolmogorov Smirnov	<i>p</i>	Hasil
Konsep Diri	0,096	0,200	Normal
Kecemasan	0,187	0,009	Normal

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan Kecemasan linier atau tidak. Hasil pengujian dapat dilihat pada **Tabel 3** berikut:

Tabel 4.

Uji Linieritas Data Konsep Diri dan Kecemasan

Komponen yang diuji	Nilai F	Nilai Sig.	Keputusan
Deviasi dari linearitas	1,287	0,424	> 0,050
Linieritas	37.759	0,000	< 0,000

Uji normalitas menunjukkan bahwa variabel konsep diri memperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,096 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), sementara itu hasil uji normalitas untuk variabel kecemasan memperoleh nilai sebesar 0,187 dengan signifikansi sebesar 0,009 ($p > 0,05$). Kedua hasil pengujian ini menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribusi secara normal. Sementara itu, hasil uji linieritas menunjukkan hubungan antara variabel konsep diri dan Kecemasan menghasilkan nilai F sebesar 37.759 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian adalah linier. Dengan terpenuhinya kedua uji tersebut maka teknik analisis regresi dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dan seberapa besar pengaruh setiap variabel.

Tabel 5.

Kategorisasi Konsep Diri

Kategori	Rumus	Raw Score	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > M + SD$	> 150	30	100%
Sedang	$M - SD \leq X \leq M + SD$	10-150	0	
Rendah	$X < M - SD$	<150	0	
Total			30	100%

Keterangan :

Skor total masing-masing individu

Mean: Mean dari konsep diri (Hipotetik)

SD: Standar deviasi konsep diri (Hipotetik)

Berdasarkan **Tabel 5** menunjukkan subjek dengan konsep diri berkategori tinggi berjumlah 30 orang dengan presentase sebesar 100 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki konsep diri pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semua narapidana

menjelang bebas dalam penelitian ini memandang, menilai, dan menerima dirinya secara positif. Mereka mampu menilai diri dengan pandangan sendiri, memiliki rasa percaya diri, dan cenderung bersikap realistis terhadap kelebihan maupun kekurangannya. Konsep diri yang tinggi pada narapidana dapat berfungsi sebagai resiliensi psikologis dalam menghadapi kecemasan.

Tabel 6.

Kategorisasi Kecemasan

Kategori	Rumus	Raw Score	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > M + SD$	> 108	9	30%
Sedang	$M - SD \leq X \leq M + SD$	72 - 108	21	70%
Rendah	$X < M - SD$	< 108	0	
Total			30	100%

Keterangan :

Skor total masing-masing individu

Mean: Mean dari konsep diri (Hipotetik)

SD: Standar deviasi konsep diri (Hipotetik)

Berdasarkan **Tabel 6** menunjukkan subjek dengan kecemasan berkategori sedang berjumlah 21 orang dengan presentase sebesar 70% dan subjek yang berkategori tinggi berjumlah 9 orang dengan presentase 30%. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki kecemasan yang sedang. Artinya, sebagian besar narapidana menjelang bebas merasakan kecemasan pada tingkat wajar dan signifikan.

Tabel 7.

Hasil Uji Korelasi Skala Penelitian

Variabel	Korelasi (r)	Sig.	Keputusan
Konsep Diri	0,722	0,001	Ha diterima
Kecemasan			

Berdasarkan **Tabel 7** nilai Sig. $p < 0,05$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya model regresi linier ini signifikan secara statistik dan dinyatakan bahwa terdapat pengaruh dari konsep diri terhadap kecemasan narapidana menjelang bebas. Selain itu juga terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel dari besarnya korelasi (r) antara kedua variabel sebesar 0,722 artinya semakin tinggi konsep diri narapidana, semakin tinggi juga kecemasan yang dirasakan.

Hasil kategorisasi mengungkapkan bahwa seluruh narapidana memiliki konsep diri positif pada kategori tinggi (100%). Kondisi ini didukung oleh adanya pertemuan rutin dengan keluarga dan program pembinaan religiusitas yang memberikan dukungan emosional dan spiritual. Meskipun demikian, tingkat kecemasan narapidana berada pada kategori sedang (70%), mengindikasikan bahwa konsep diri positif tidak sepenuhnya menghilangkan kecemasan sebagai respons adaptif terhadap ketidakpastian menjelang kebebasan (Calhoun dan Acocella, 1990). Temuan ini menunjukkan hubungan yang tidak sepenuhnya linier antara konsep diri positif dengan penurunan kecemasan, mengingat kecemasan tetap muncul sebagai reaksi wajar dalam menghadapi transisi kehidupan yang signifikan.

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil yang diungkapkan dalam berbagai penelitian lain, meskipun dengan subjek yang berbeda. Penelitian pada mahasiswa tingkat

akhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-esteem* tinggi (69,5%), namun tetap mengalami kecemasan ringan hingga sedang (84,1%) menjelang kelulusan (Adiwijaya dkk., 2024). Hasil serupa juga ditemukan dalam konteks pembelajaran daring, di mana mahasiswa dengan konsep diri positif tetap mengalami kecemasan tingkat sedang akibat transisi adaptasi dan ekspektasi akademik (Baylon dkk., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri positif tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya kecemasan, melainkan justru dapat memicu kecemasan ketika individu merasa khawatir tidak mampu memenuhi ekspektasi tinggi yang mereka miliki terhadap diri dan masa depannya sendiri.

Analisis dalam penelitian ini menemukan bahwa aspek diri keluarga (*family self*) mendapat skor tertinggi. Narapidana merasa bangga dapat membahagiakan keluarga dan menjadikan keluarga sebagai motivasi untuk memperbaiki diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Kristianingsih (2021) yang menunjukkan bahwa faktor keluarga, lingkungan, dan teman sebaya merupakan aspek penting dalam pembentukan konsep diri. Namun, motivasi dari keluarga juga dapat memicu kecemasan ketika narapidana khawatir tidak mampu memenuhi harapan tersebut (Folk dkk., 2019). Dengan demikian, walaupun faktor keluarga memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan konsep diri pada narapidana juga akan berdampak menimbulkan kecemasan sebagai akibat dari ketakutan narapidana mengecewakan dukungan dari keluarga.

Pada aspek kecemasan, indikator tertinggi muncul dalam aspek kognitif berupa pikiran negatif tentang masa depan, konsisten dengan penelitian Pangesthi (2022) tentang stigma sosial merupakan faktor terbesar penyebab kecemasan pada mantan narapidana. Temuan ini memperkuat teori Stuart (2012) yang menegaskan bahwa pola pikir negatif dan ketidakmampuan mengontrol pikiran memperburuk kecemasan. Perbedaan arah hubungan dengan penelitian Nurfadilah dan Wahyuddin (2020) diduga disebabkan faktor stigma sosial (Visher & Travis, 2011), dukungan keluarga, dan pengalaman traumatis selama masa tahanan. Secara teoretis, hasil ini selaras dengan pandangan Calhoun dan Acocella (2023) dan Grupe dan Nitschke (2013) bahwa kecemasan muncul sebagai respons adaptif terhadap ketidakpastian masa depan, bahkan pada individu dengan konsep diri positif. Konsep diri tinggi menciptakan harapan besar yang justru dapat memicu kecemasan sebanding ketika individu menghadapi kemungkinan gagal mewujudkan harapan tersebut.

Penelitian telah melalui tahapan-tahapan yang telah dilakukan dengan baik, namun tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan pada penelitian ini terletak pada metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* sehingga tidak mewakili seluruh populasi secara acak dan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi ke semua narapidana. Metode pengumpulan dengan skala likert menyebabkan bias dimana responden cenderung akan memilih perlakuan yang hanya terlihat baik bagi lingkungan sosial, sementara itu metode analisis korelasi *pearson's product momen* tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa konsep diri mempengaruhi kecemasan yang dialami narapidana menjelang bebas. Semakin tinggi atau positif konsep diri yang dimiliki narapidana juga sejalan dengan peningkatan kecemasan pada narapidana akibat dari ketakutan akan ketidakmampuan diri sendiri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam kajian psikologis terkait narapidana yang menghadapi masa transisi menuju pembebasan, sehingga upaya pencegahan dapat dilakukan melalui penguatan konsep diri

positif. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui partisipasi narapidana dalam program pembinaan psikologis dan sosial yang diselenggarakan oleh Rumah Tahanan, seperti konseling dan kegiatan keagamaan. Kemudian penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pendampingan pasca-pembebasan guna mempersiapkan reintegrasi narapidana ke dalam masyarakat. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dengan melengkapi atau menambah variabel bebas, seperti pemilihan narapidana berdasarkan kasus tertentu serta pertimbangan latar belakang narapidana seperti tingkat pendidikan dan jenis kelamin, yang diduga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami.

REFERENSI

- Adiwijaya, J. N., Felita, F., Fitrikasari, A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2024). The relationship between self-esteem and anxiety levels in final-year medical students. *Diponegoro International Medical Journal*, 5(1), 31–35.
- Agustiani, H. (2009). *Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Refika Aditama.
- Agustin, F., & Soetjiningish, C. H. (2021). Hubungan konsep diri dan kecemasan menjelang bebas pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kelas IIA Ambarawa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 334-340.
- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2019.). Narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas (Studi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(1), 148-160.
- Arista, D. (2017). Kebermaknaan hidup dan religiusitas pada mantan narapidana kasus pembunuhan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 366-377.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.) Pustaka Pelajar.
- Baylon, L., Latiban, A. M., Ricafort, A. D., & Tus, J. (2022). The relationship between self-concept and anxiety among college students during the online learning modality. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 1(3), 348–353.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Instructor's manual to accompany psychology of adjustment and human relationships*. McGraw-Hill.
- Damayanti, E., & Irene. (2022). *Faktor-faktor yang memengaruhi gangguan kecemasan*. Zahir Publishing.
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2025). *Statistik dan data publik pemasyarakatan*. Sistem Database Pemasyarakatan (SDP).
- Folk, J. B., Stuewig, J., Mashek, D., Tangney, J. P., & Grossmann, J. (2019). Behind bars but connected to family: Evidence for the benefits of family contact during incarceration. *Journal of Family Psychology*, 33(4), 453–464.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hafidz, M. R. (2017). *Tingkat Religiusitas Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Bebas di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah* [Skripsi, Universitas Alma Ata].
- Hartanti, J. (2018). *Konsep diri: Karakteristik berbagai usia*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Hasan, S. W., Hayati, S., & Minarni, M. (2023). Gambaran kecemasan menjelang bebas pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 477–484.
- Junaidin. (2013). *Psikologi umum*. Zahir Publishing.

- Junaidin, S. P. (t.t.). *Psikologi umum*. Zahir Publishing.
- Kristianingsih, S. A. (2021). Konsep diri dengan kecemasan pada narapidana pengguna narkoba dalam menghadapi masa depan. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(2), 356–372.
- Novianti, N., & Hamzah, I. (2025). Exploration of irrational beliefs of prisoners who experience anxiety before release. *Journal of Management: Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 18(1-May), 523-531.
- Nugraha, M. P. I. (2022). Konsep diri dengan kecemasan menjelang masa bebas pada narapidana di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas IIB Wonogiri, Jawa Tengah. *Journal of Psychology and Treatment*, 1(2), 1–12.
- Nugroho, H. Y. A. (2015). *Hubungan konsep diri dan kecemasan narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Wirogunan Yogyakarta* [Skripsi, Unveritas Sanata Dharma Yogyakarta].
- Nurfadilah, N., & Wahyuddin, M. (2020). Hubungan konsep diri dengan kecemasan narapidana pada Rutan Kelas II B Majene. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 38–51.
- Pangesthi, F. H. (2022). *Kecemasan narapidana menjelang bebas dari tahanan* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta].
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Republik Indonesia. (1995). *Undang-Undang (UU) nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan*. Sekretariat Negara.
- Rosalina, I. F., Shovmayanti, N. A., Citrayomie, A. G., Yoman, M., Harsari, R. N., Fatimah, F., Deswindi, L., Gunarso, S., Laksono, R. D., & Riana, N. (2024). *Buku ajar psikologi komunikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Samosir, M. L. (2022). *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah kecemasan pada penderita hipertensi: Studi kasus* [Universitas Sari Mutiara Indonesia].
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and practice of psychiatric nursing-e-book: Principles and practice of psychiatric nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences.
- Surya, H. (2007). *Percaya diri itu penting*. Elex Media Komputindo.
- Tamara, E., Fauzia, R., & Erlyani, N. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada narapidana narkoba yang akan bebas di Lembaga Pemasyarakatan Narkoba Kelas II A Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Kognisia*, 4(2), 176–185.
- Visher, C. A., & Travis, J. (2011). Life on the outside: Returning home after incarceration. *The Prison Journal*, 91(3_suppl), 102S-119S.
- Yuningsih, A., Hidayat, M., & Hertini, R. (2019). Pengalaman psikologis warga binaan selama menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Kota Banjar. *Jurnal Medika Cendikia*, 6, 64–75.
- Zebua, T. G. (2022). *Menggagas konsep kecemasan belajar matematika*. Guepedia.