

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENJELANG BEBAS PADA WARGA BINAAN KASUS NARKOTIKA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS 1 SEMARANG

Afffa Zahra Ardanti¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

afifaazaahraa@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan menjelang bebas merupakan kondisi psikologis yang umum dialami Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), terutama pada masa dua pertiga akhir masa pidana. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP kasus narkoba di Lapas Kelas 1 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian sejumlah 200 WBP yang merupakan WBP kasus narkoba yang sedang menjalani dua pertiga masa pidana. Sampel berjumlah 90 orang yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua skala psikologis yang disusun oleh peneliti, yaitu Skala Penerimaan Diri (27 aitem; $\alpha = .889$) dan Skala Kecemasan Menjelang Bebas (25 aitem; $\alpha = .896$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa penerimaan diri berkontribusi sebesar 52.9% terhadap kecemasan menjelang bebas ($R^2 = .529$, $F(1,88) = 98.865$, $p < .001$), dengan arah hubungan negatif ($\beta = -0.620$, $p < .001$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 103.428 + (-0.620)X$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan WBP kasus narkoba menjelang kebebasan. Dengan demikian, penerimaan diri merupakan faktor penting dalam mengurangi kecemasan menjelang bebas.

Kata kunci: penerimaan diri; kecemasan menjelang bebas; warga binaan pemasyarakatan; narkoba

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND ANXIETY BEFORE BEING RELEASED IN DRUGS OFFENDER IN CLASS 1 CORRECTIONAL INSTITUTION SEMARANG

Afifa Zahra Ardanti¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti¹

¹ Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

afifaazaahraa@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety before being released is a common psychological condition experienced by inmates, especially during the last two-thirds of their sentence. One of suspected factor that play a role is self-acceptance. This study aims to find out the relationship between self-acceptance and anxiety before being released in narcotics inmates at Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. This research used a quantitative method. Population of this study consisted of 200 narcotics inmates who were currently serving the last two-thirds of their sentence. A total of 90 participants were selected using simple random sampling. Data was collected using two psychological scales developed by the researcher: the Self-Acceptance Scale (27 items; $\alpha = .889$) and the Anxiety Before Being Released Scale (25 items; $\alpha = .896$). The result of this study using simple regression analysis showed that self-acceptance contributed 52.9% to anxiety before being released ($R^2 = .529$, $F(1,88) = 98.865$, $p < .001$), with a negative relationship ($\beta = -0.620$, $p < .001$). The regression equation obtained was $Y = 103.428 + (-0.620)X$. These findings indicate that the higher the level of self-acceptance, the lower the anxiety experienced by narcotics inmates before being released. Therefore, self-acceptance is an important factor in reducing anxiety before release.

Keywords: self-acceptance; anxiety before being released; inmates; narcotics

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia berada dalam kondisi darurat narkoba. Berdasarkan Berita Harian Kompas, Indonesia tidak hanya menjadi pasar peredaran narkoba tetapi telah berkembang menjadi produsen narkoba (Aditya & Ramadhan, 2024). Kondisi ini diperkuat dengan data yang menunjukkan peningkatan signifikan pada kasus penyalahgunaan narkoba dalam rentang waktu tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022, data Pusat Informasi Kriminal Nasional Kepolisian Republik Indonesia mencatat sebanyak 44,983 orang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, kemudian meningkat pada tahun 2023 menjadi 50,291, serta mengalami peningkatan kembali pada tahun 2024 menjadi 53,672 orang (Tiana, 2024). Peredaran narkoba yang meluas dapat terjadi karena lemahnya pengawasan di wilayah perbatasan dan jalur laut (Humas Badan Narkotika Nasional, 2024).

Mayoritas pelaku pengedar narkoba yang terdata berada pada rentang usia produktif, yaitu pada rentang usia dewasa awal (18-40 tahun) hingga dewasa madya (40-60 tahun), karena pada usia ini individu mencapai puncak perkembangan fisik, kemampuan kognitif yang meningkat pesat, serta memiliki tingkat pengelolaan emosi yang jauh lebih baik dibandingkan tahap perkembangan lain (Fadli dkk., 2023). Pada usia ini pula seseorang memiliki tuntutan peran yang besar sebagai pencari nafkah dan pemimpin keluarga sehingga menyebabkan tekanan sosial dan psikologis yang berat (Paputungan, 2023). Tekanan ini berpotensi untuk mendorong individu melakukan segala cara demi memenuhi kebutuhan hidupnya, termasuk menjadi seorang pengedar narkoba (Hisyam dkk., 2023).

Dalam rangka memutus jaringan peredaran narkoba dan mengurangi angka penyalahgunaan narkoba di Indonesia, negara telah memiliki hukum yang mengikat bagi orang-orang yang terjerat kasus narkoba, terutama yang berperan sebagai “otak” atau pengedar narkoba yang dianggap sebagai pihak yang paling bertanggung jawab. Salah satu elemen yang berperan dalam mewujudkan hal ini, adalah sistem pemasyarakatan. Sistem pemasyarakatan ini bertujuan untuk membantu orang-orang yang melakukan tindak pidana agar dapat memperbaiki diri, menyadari perbuatannya, menjadi sarana pemberi perlindungan agar tidak mengulangi tindak pidana, serta untuk mempersiapkan WBP agar dapat kembali ke masyarakat (Asmawati, 2022). Proses pembinaan ini tidak terlepas dari lapas yang menjadi lokasi pembinaan dalam rentang waktu tertentu.

Lapas merupakan lembaga independen yang secara langsung berada dibawah pemerintah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan yang berfungsi untuk mempersiapkan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) agar dapat kembali membangun hubungan sehat dengan masyarakat dan lingkungannya. Lapas Kelas 1 Semarang (Lapas Kelas 1 Semarang) merupakan salah satu lapas dengan kapasitas besar yang dapat menampung ratusan hingga ribuan WBP. Individu yang sedang menjalani hukuman di sebuah lapas dikenal sebagai WBP (Situmorang, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara singkat kepada petugas lapas, kasus WBP terbanyak jatuh pada kasus narkoba, yaitu sebesar 70% dari keseluruhan populasi lapas. Durasi hukuman yang didapatkan juga beragam. Berdasarkan Undang-Undang Narkoba Pasal 114 ayat (2), hukuman yang dapat ditetapkan bagi pengedar narkoba adalah penjara paling singkat lima tahun sampai dengan maksimal 20 tahun dengan denda minimum sebesar Rp1 Miliar, penjara seumur hidup, hingga hukuman mati. Lamanya durasi hukuman yang ditetapkan bagi pengedar narkoba berkaitan dengan kondisi psikologis WBP yang dapat mengakibatkan

kecemasan dan depresi pada WBP (Museve dkk., 2020). Dalam rangka mencegah dan mengurangi dampak psikologis WBP, lapas memfasilitasi berbagai kegiatan pembinaan bagi WBP sebagai sarana bagi mereka untuk tetap belajar dan mempersiapkan dirinya sebelum waktu pembebasan.

Masa menjelang bebas pada WBP merupakan masa di mana WBP telah menyelesaikan sekurang-kurangnya dua pertiga dari total masa pidananya. Pada masa ini, WBP akan diberikan dukungan sebagai salah satu wadah bagi WBP untuk mulai mempersiapkan dirinya terjun kembali ke masyarakat (Polaschek, 2019). Masa ini akan menjadi masa-masa yang sulit karena mereka mengalami tantangan-tantangan baru dalam hidupnya. Sebagai contoh, WBP memiliki ketakutan tidak diterima kembali di keluarga atau masyarakat karena adanya stigma buruk mengenai statusnya sebagai mantan WBP lapas (Hartini dkk., 2023). Selain itu, WBP juga memiliki kekhawatiran akan kehidupannya karena mereka memiliki pengalaman kerja yang minim, keterampilan kerja yang kurang memadai, serta pendidikan yang terbatas (Tharshini dkk., 2024).

Kecemasan merupakan antisipasi terhadap ancaman atau situasi yang merugikan di masa depan (Syams dkk., 2023). Kecemasan timbul akibat adanya perasaan takut dan khawatir ketika menghadapi sesuatu yang tidak pasti dan berisiko (Syams dkk., 2023). Pada konteks lapas, WBP mengalami kecemasan yang berbeda-beda. Apabila kecemasan yang dialami oleh WBP tidak dikelola dengan baik, maka dapat menghambat fungsi kehidupannya. Kecemasan ini juga dapat menimbulkan berbagai dampak fisik dan psikis pada WBP, seperti menurunkan konsentrasi, menimbulkan kebingungan, kemarahan, serta dapat berlangsung dalam periode yang cukup lama (Waluyan & Suharso, 2020). WBP dengan tingkat kecemasan paling tinggi adalah WBP yang sedang dalam masa akhir hukumannya (Chen & Liao, 2023).

Kecemasan menjelang bebas merupakan bentuk kecemasan akan masa depan. Setelah bebas, WBP akan terjun dan kembali berdinamika di masyarakat. Respon masyarakat terhadap status WBP sebagai seseorang yang pernah dipenjara menimbulkan stigma negatif dan berdampak pada diri WBP. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Azka dan Muhammad (2023), di mana stigma yang ada di masyarakat membuat WBP merasa bimbingan dan ilmu yang mereka dapatkan menjadi sia-sia dan mereka menjadi kehilangan harapan. Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan pada Bulan Maret 2024 kepada seorang WBP yang terjerat kasus narkoba sebagai pengedar, ketika akan bebas dalam waktu kurang dari dua bulan, WBP memiliki banyak kekhawatiran dan ketakutan sebelum terjun kembali ke masyarakat. WBP tersebut khawatir akan pandangan orang lain terhadap dirinya dan keluarganya, kemudian hubungannya dengan rekan-rekannya, serta bagaimana ia akan bertahan hidup setelah bebas. Informan menyatakan bahwa ia merasa sangat cemas akan kehidupannya setelah bebas dan hal tersebut memengaruhi kondisi fisik dan psikisnya. Ia mengatakan bahwa ketika sedang merasakan hal tersebut, informan menjadi pusing, tidak bersemangat, dan berkeringat. Selain itu, informan juga menyebutkan bahwa dirinya mengalami kesulitan untuk tidur karena terbayang-bayang nasib kehidupannya setelah bebas nanti.

Akibat dari kecemasan menjelang bebas memberikan dampak yang signifikan dan mengganggu bagi WBP. WBP sering kali merasakan perasaan gelisah dan takut berinteraksi dengan orang lain (Chen & Liao, 2023). WBP juga cenderung menjadi tertutup, menarik diri, serta menunjukkan kondisi suasana hati yang kurang baik. Hal ini juga dapat berdampak pada kesulitan memusatkan fokus dan berkonsentrasi. Kecemasan ini juga dapat memicu pelampiasan emosi kepada orang terdekat atau sesama WBP. Sementara dari segi pikiran,

mereka akan lebih sering memikirkan hal-hal yang tidak jelas yang dapat memperparah perasaan frustrasi dan ketidakpastiannya. Dari segi fisik, mereka akan sering menunjukkan ekspresi wajah yang tegang dengan mata yang berkaca-kaca, dan mengurangi selera makan (Salim dkk., 2016). Kecemasan ini juga berdampak pada perasaan gelisah yang berkelanjutan dan mengganggu pola tidur dan memperburuk kondisi stres mereka. Hal ini dapat memengaruhi kesiapan mereka untuk kembali ke masyarakat (Nuraini & Hartini, 2021). Gejala yang muncul akibat kecemasan ini dapat menghambat kesiapan mereka untuk melangkah pada fase baru kehidupan di luar lapas.

Kecemasan menjelang bebas yang dialami oleh WBP kasus narkoba tidak terlepas dari proses penerimaan diri WBP (Kusumaningsih, 2017). Penerimaan diri pada WBP memungkinkan mereka untuk tidak terjebak dalam perasaan bersalah, malu atau penyesalan yang berlebihan. WBP akan cenderung memandang sesuatu menjadi lebih realistis dan optimis dalam menghadapi masa depan. Hal ini akan berdampak pada proses persiapan mereka untuk kembali ke masyarakat. Dengan penerimaan diri yang baik, WBP dapat mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan disekitarnya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada salah satu WBP yang telah melewati masa dua pertiga hukumannya, WBP tersebut mengatakan bahwa ketika dirinya menerima keadaannya yang sedang dalam masa hukuman, ia menjadi lebih menghargai kehidupannya serta berkomitmen untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

Penerimaan diri pada WBP mengantarkan mereka pada keyakinan akan kemampuan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan versi yang lebih baik (Akasah & Widjanarko, 2024). Akan tetapi, masih banyak WBP yang kesulitan menerima dirinya dan situasi yang dialaminya. Hal ini dapat terjadi karena WBP mengalami perasaan bersalah yang mendalam,

penyesalan, dan perasaan malu akibat apa yang telah dilakukannya (Sari dkk., 2024). Kondisi ini juga menyebabkan WBP mengasingkan diri dan mengalami penolakan akan dirinya sendiri (Akasah & Widjanarko, 2024). Rendahnya penerimaan diri pada WBP ini juga dapat memengaruhi keadaan mental secara keseluruhan, seperti menyebabkan perasaan tidak berdaya, depresi, kecemasan, hingga masalah kesehatan mental yang serius (Akasah & Widjanarko, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status mantan narapidana pada mantan WBP di Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Bandung (Ekawati, 2020). Semakin tinggi kesediaan WBP untuk menerima keadaan dirinya, maka akan semakin rendah kecemasannya terhadap statusnya sebagai mantan WBP. Penelitian lain yang dilaksanakan pada WBP wanita dengan kasus narkoba juga menampilkan hasil yang serupa, yaitu adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan (Wulan & Ediati, 2019). Penelitian selanjutnya yang dilaksanakan oleh Kusumaningsih (2017), menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, kecemasan menjelang bebas pada WBP dengan kasus narkoba penting untuk diteliti lebih lanjut karena dapat memengaruhi kehidupan mereka, seperti menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi setelah bebas dan meningkatkan risiko pengulangan tindakan kriminal oleh seseorang. Meskipun telah terdapat penelitian yang menjelaskan hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan, penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP kasus narkoba masih terbatas. Maka dari itu, perlu adanya

penelitian yang menguji hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP di Lapas Kelas 1 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP kasus narkoba di Lapas Kelas 1 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP kasus narkoba Lapas Kelas 1 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur berkaitan dengan variabel penerimaan diri dan variabel kecemasan menjelang bebas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan model intervensi terkait penerimaan diri dan kecemasan menjelang bebas pada WBP.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pemahaman bagi peneliti berkaitan dengan penerimaan diri dan kecemasan menjelang bebas yang dirasakan oleh WBP masyarakat.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi literatur bagi peneliti selanjutnya yang akan mengeksplorasi topik serupa.

c) Bagi Subjek

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu motivasi bagi subjek untuk mencegah terjadinya kecemasan menjelang bebas dengan mengikuti berbagai program pembinaan yang difasilitasi oleh lapas.

d) Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan bagi Lapas Kelas 1 Semarang untuk merancang program pembinaan terkait penerimaan diri serta mencegah terjadinya kecemasan menjelang bebas pada WBP.