

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga Pemasyarakatan atau yang dikenal juga sebagai Lapas, merupakan suatu institusi yang didirikan oleh pemerintah dengan tujuan menjadi tempat pembinaan yang fungsinya memberikan persiapan yang memadai bagi warga binaan pemasyarakatan setelah mereka menyelesaikan masa pidana, sehingga dapat kembali hidup bersama di lingkungan masyarakat dengan baik (Ekajaya & Jufriadi., 2019). Istilah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merujuk pada narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan, sebagaimana didefinisikan dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pasal 1 angka 5 tentang Warga Binaan (Situmorang, 2019). Kondisi kehidupan WBP di dalam Lapas merupakan hasil dari penerapan hukuman terhadap tindakan menyimpang dari ketentuan hukum yang pernah diperbuat oleh WBP (Sutra, 2020). Kehidupan WBP yang sebelumnya dijalani dengan sangat bebas seketika berubah menjadi kehidupan yang memiliki banyak keterbatasan, seperti terbatasnya interaksi dengan keluarga, teman dan pekerjaan, kemudian adanya aturan yang harus ditaati, fasilitas terbatas, serta hilangnya privasi saat masuk ke dalam Lapas. beberapa hal tersebut dapat menjadi penyebab WBP mengalami kondisi psikologis yang tidak menyenangkan (Anggraini dkk., 2019)

Permasalahan lainnya yang dialami WBP saat melewati masa hukuman di Lapas yaitu penyesuaian diri yang cukup sulit pada lingkungan baru, mengalami perubahan hidup, hilangnya kebebasan dan keterbatasan ruang gerak, terisolasi serta mendapat label kriminal dari masyarakat (Nugraha, 2022). Permasalahan tersebut bisa menjadi hambatan bagi WBP pada masa awal menjalani hukuman. Hal ini sejalan dengan penelitian Maschi dkk, (2015) yang menyatakan bahwa, hambatan yang dialami WBP pada masa awal

menjalani hukuman yaitu terkait adaptasi dan penerimaan diri. Pola adaptasi yang harus dilakukan WBP dengan banyaknya aturan ketat yang diterapkan oleh pihak Lapas tentunya akan memberikan tekanan tersendiri bagi mereka hingga mengakibatkan munculnya kondisi stres dan juga bisa menyebabkan penderitaan secara emosional (Lachapelle & Kilty, 2023).

Kebebasan merupakan hal yang paling dinantikan para WBP di sebuah Lapas (Utama & Dewi, 2015). Diterima secara positif oleh masyarakat saat bebas nanti merupakan impian WBP. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irawan dkk, (2020) bahwa saat waktu menjelang bebas semakin dekat bisa menjadi stimulus yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada WBP. Kecemasan yang WBP rasakan menjelang masa bebasnya disebabkan oleh persepsi negatif dan berlebihan yang masyarakat miliki terhadap mereka, dan hal tersebut berdampak pada kondisi psikologis (Nugraha, 2022). Sesuai dengan pernyataan tersebut, Yuningsih dkk. (2019), mengungkapkan bahwasanya dengan gambaran atau *image* negatif WBP di mata masyarakat, akan mempengaruhi kondisi psikologis WBP. WBP menghadapi proses kebebasan yang berbeda dengan harapannya, WBP akan kehilangan peran dan tugas di masyarakat juga dalam keluarga, kemudian akan dihadapkan dengan persepsi masyarakat yang buruk terhadap mantan WBP (Hartini dkk., 2023). Hal ini juga disampaikan oleh Bahfiarti (2020) dalam penelitiannya bahwa dalam kehidupan bermasyarakat mantan WBP mendapat prasangka negatif dari masyarakat. Terdapat penelitian dari Latuputty dkk. (2020), yang mendukung bahwa masih didapatkan stigma negatif terhadap mantan WBP dari masyarakat, walaupun WBP telah dibekali dengan berbagai keterampilan serta kegiatan positif selama di Lapas.

Saat waktu kebebasan semakin dekat, bisa menimbulkan kecemasan bagi WBP, hal ini disebabkan kekhawatiran WBP tentang stereotip masyarakat (Budiyono dkk, 2020).

Sehingga pada saat menjelang bebas dapat mengakibatkan terjadinya permasalahan psikologis khususnya kecemasan pada WBP (Soleman dkk., 2022). Didukung oleh penelitian Alemayehu dkk, (2019), berdasarkan pada hasil dari penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara, faktor kecemasan yang terjadi pada WBP juga menunjukkan prevalensi kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Hal tersebut didukung juga oleh penelitian Atikasuri dkk. (2018) yang menyatakan bahwa terdapat 33,93% WBP mengalami kecemasan menjelang waktu kebebasannya. Kecemasan sebagai kondisi yang dirasakan oleh seseorang, ditandai dengan gejala fisik berupa cemas atau khawatir terhadap masa depan dan ketegangan tubuh (Nevid dkk., 2005). Adapun gejala lain yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan yaitu adanya perasaan khawatir, gelisah, gangguan pola tidur, firasat buruk, gangguan konsentrasi dan sakit kepala (Adiari dkk., 2021).

Berdasarkan hasil diskusi awal bersama lima orang WBP yang melewati 1/2 masa hukuman (tiga orang) dan sudah menjalani 2/3 masa hukuman (dua orang) di Lapas Kelas 1 Semarang pada Kamis, 05 Oktober 2023 menghasilkan bahwa WBP yang sedang menjalani sisa masa pidana di Lapas dan memikirkan masa depan setelah dibebaskan nanti sering mengalami perasaan cemas dan khawatir. Warga binaan pemasyarakatan merasa cemas saat memikirkan masa depan mereka, termasuk rasa takut akan pengucilan dan ejekan tentang status mereka sebagai mantan WBP saat mereka kembali ke keluarga dan masyarakat. Mereka juga mengalami kebingungan mengenai aktivitas dan pekerjaan yang akan mereka lakukan setelah bebas, serta merasa bingung karena harus meninggalkan teman seperjuangan saat di Lapas serta harus berinteraksi kembali dengan lingkungan mereka.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mandira dkk, (2019) disebutkan bahwa istilah “WBP” dapat menimbulkan kekhawatiran bagi WBP, terutama

setelah mereka bebas dari Lapas. Kecemasan ini terkait dengan bagaimana masyarakat menerima mereka sebagai mantan WBP dan kekhawatiran akan pengucilan sosial. Temuan penelitian menurut Alizamar dkk, (2018) membuktikan bahwasanya WBP merasa cemas setelah dibebaskan dari Lembaga Pemasyarakatan, yang kecemasannya cenderung menuju ke sikap menghindari interaksi sosial. Kajian lainnya dilaksanakan oleh Usraleli dan Forwaty, (2022) menyatakan bahwa WBP merasa cemas tentang penerimaan masyarakat terhadap status mereka sebagai mantan WBP ketika keluar dari Lapas nanti. Nurfadilah dkk. (2020) menjelaskan bahwa menjelang bebas WBP merasa khawatir dan kurang percaya diri terhadap stigma masyarakat akan status mantan WBP yang melekat pada diri mereka. Kecemasan yang dialami oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) terlihat ketika adanya perubahan suasana hati, tingkat sensitivitas yang tinggi, reaksi cepat marah, mudah merasa sedih, perilaku menghindar atau menyendiri, serta tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan pembinaan yang diselenggarakan oleh petugas Lapas (Waluyan & Suharso, 2020).

Saat seseorang mampu mengarahkan pikirannya ke hal positif, tentunya akan berdampak pada tingkat kecemasan yang mereka alami, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haikal, (2022) yaitu saat seseorang mengubah pemikiran yang negatif menjadi pemikiran yang lebih positif akan mengurangi terjadinya gejala kecemasan. Rachmat dan Rusmawati (2018) menyatakan salah satu cara mengatasi perasaan khawatir yaitu regulasi diri. Proses pembelajaran yang berkembang sebagai respons terhadap hasil dari pemikiran, perasaan, dorongan, dan tindakan diri seseorang dengan tujuan mencapai suatu target disebut dengan regulasi diri (Zimmerman, 2000). Dengan begitu salah satu cara untuk mengatasi kecemasan, terutama sebelum bebas dari Lapas adalah dengan penerapan regulasi diri.

Saat WBP mengerti akan dirinya sendiri maka tingkat kecemasan yang dialami akan rendah begitu pula sebaliknya, saat WBP tidak mengerti akan diri dan keinginan dirinya maka kecemasannya akan tinggi (Ekajaya & Jufriadi, 2019). Nurfadilah dkk. (2020) melalui hasil kajiannya menyebutkan bahwa dengan mengontrol pemikiran negatif dan memiliki keyakinan penuh pada kemampuan diri sendiri dapat membantu WBP melanjutkan hidup mereka tanpa harus mengalami kecemasan, terutama saat menghadapi penilaian masyarakat terkait status mereka sebagai mantan WBP. Regulasi diri sebagai strategi yang bisa mengurangi timbulnya kecemasan. Hasil studi menurut Darmis dkk. (2020) seseorang dengan regulasi diri yang tinggi, akan dapat menjalani kehidupan bermasyarakat dengan baik dan dapat berperilaku dengan norma yang berlaku tanpa mengganggu dan merugikan orang lain, sehingga dapat dikatakan dengan kemampuan regulasi diri yang baik seorang WBP dapat menjalani kehidupan bermasyarakat tanpa perlu mencemaskan persepsi masyarakat. Menurut pendapat Petrosino dkk. (2021) disebutkan bahwa WBP yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung terlibat dalam perilaku prososial dengan efektif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat membimbing individu dalam mengelola pikiran dan perilaku mereka. Hasil penelitian oleh Diaz & Giron, (2015) menyatakan regulasi diri yang baik membantu WBP memiliki kemampuan mengontrol diri, beradaptasi dengan baik serta dapat berpartisipasi aktif di lingkungannya. Seseorang dengan kemampuan mengelola pikiran dan perilaku yang tinggi mampu secara proaktif mengendalikan kognisi, emosi dan perilaku agar sesuai dengan norma sosial, serta dapat menahan reaksi diri guna mengurangi agresi dan perilaku berbahaya (Peng dkk, 2023). Kesulitan untuk mengendalikan pikiran, perilaku, dan perasaan saat mencapai tujuan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecemasan (Rachmat & Rusmawati, 2018). Didukung juga oleh hasil penelitian Nugraha dkk, (2018) bahwa regulasi diri adalah

suatu proses dimana individu mampu mengendalikan, mengawasi, dan mengontrol aspek kognitif, motivasi serta perilaku diri mereka. Selain itu, tingkat regulasi diri yang tinggi akan memudahkan individu menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi, mengelola emosi dengan lebih baik, memantau kemajuan pencapaian tujuan dan mengevaluasi kesulitan yang dihadapi (Azhari & Mirza, 2016). Saat individu memiliki regulasi diri rendah, maka akan sulit dalam menentukan rencana dan menetapkan prioritas sehingga mengalami kesulitan dan mencapai tujuan dan akhirnya akan menimbulkan kecemasan (Elfariani & Anastasya, 2023).

Adapun penelitian sebelumnya yang telah meneliti hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan, akan tetapi kebanyakan mengacu pada kecemasan terkait akademik siswa ataupun mahasiswa, penelitian ini akan berfokus pada variabel regulasi diri dan kecemasan khususnya kecemasan menjelang bebas pada WBP di Lapas Kelas 1 Semarang. Peneliti memilih subjek WBP karena terdapat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa menjelang kebebasan WBP mengalami kecemasan (Irawan dkk, 2020). Perasaan cemas yang dihadapi oleh WBP saat akan bebas dapat dipicu oleh kekhawatiran terhadap situasi kedepan pasca bebas dari Lapas, terutama ketika masa hukuman mereka mendekati waktu selesai, kondisi tersebut bisa meningkatkan kecemasan yang dirasakan oleh WBP (Atikasuri dkk, 2018).

Terdapat penelitian sebelumnya yang meneliti tentang kecemasan menjelang bebas dengan sampel anak didik pemasyarakatan di LPKA II Bandung (Irawan dkk, 2020). Peneliti mengangkat topik hubungan regulasi diri dengan kecemasan menjelang bebas karena berdasarkan tinjauan literatur diperoleh bahwa belum ada penelitian terkait regulasi diri dengan kecemasan menjelang bebas dengan sampel WBP di Lapas Kelas 1 Semarang. Berdasarkan hasil penggalan data awal ditemukan bahwa WBP di Lapas Kelas 1 Semarang, menjelang masa bebas rentan mengalami permasalahan psikologis, khususnya

kecemasan. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan secara empiris bagaimana hubungan regulasi diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP sehingga peneliti merumuskan penelitian berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi dapat berguna sebagai acuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan sekaligus praktik penelitian ilmiah dalam bidang psikologi klinis dan forensik terkait hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menjelang bebas pada WBP di Lapas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi panduan bagi warga binaan pemasyarakatan mengenai pentingnya regulasi diri dalam menghadapi masa menjelang kebebasan.

b. Bagi Lembaga Pemasyarakatan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan tambahan informasi, gambaran, dan literatur tentang korelasi regulasi diri dengan kecemasan menjelang bebas pada warga binaan pemasyarakatan, sehingga dapat menjadi dasar untuk merancang program pembinaan yang efektif dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan dengan mempertimbangkan kemampuan regulasi diri mereka.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan temuan penelitian ini dijadikan sumber informasi dan rujukan yang bermanfaat untuk penelitian berikutnya yang membahas tentang regulasi diri dan kecemasan menjelang bebas pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas.