

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA PEMBEBASAN PADA NARAPIDANA
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA
PEKANBARU**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Pada Fakultas Psikologi**



**KIKI RIZKI AMELIA
10561001675**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2010**

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PEMBIMBING

PENGESAHAN PENGUJI

PERSEMBAHAN

MOTTO

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
a. Manfaat Teoritis	10
b. Manfaat Praktis	11

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan	12
1. Pengertian Kecemasan	12
2. Tingkat Kecemasan	14
3. Sumber-sumber Kecemasan	16
4. Reaksi Kecemasan.....	19
5. Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan.....	21
B. Dukungan Sosial	22
1. Pengertian Dukungan Sosial	22
2. Sumber Dukungan Sosial	24
3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial.....	26
C. Kerangka Berpikir	28
D. Asumsi.....	38
E. Hipotesis.....	39

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional.....	40
1. Dukungan Sosial.	40
2. Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan.....	41
D. Populasi Penelitian	41
E. Metode Pengumpulan Data	42
a. Skala Dukungan Sosial	43
b. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan	44
F. Uji Coba Skala	45
G. Validitas dan Reliabilitas	46
1. Validitas	46
2. Reliabilitas	54
H. Teknik Analisis Data.....	54
I. Jadwal Penelitian	55

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	56
B. Hasil Uji Asumsi	56
1. Hasil Uji Normalitas	57
2. Hasil Uji Linearitas	58
C. Hasil Uji Hipotesis	59
D. Deskripsi Kategorisasi Subjek	61
1. Skala Dukungan Sosial	61
2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan.....	63
E. Pembahasan	64

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	71
B. Saran-saran	71

DAFTAR PUSTAKA	74
-----------------------------	----

LAMPIRAN

Kiki Rizki Amelia (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

ABSTRAKSI

Pada narapidana yang akan keluar dari masa tahanan, kecemasan lebih rentan terjadi. Dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang akan berinteraksi dengan individu sehingga individu tersebut dapat merasakan kenyamanan secara fisik dan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Populasi penelitian adalah narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru yang berjumlah 97 narapidana, sebanyak 54 narapidana sebagai uji coba penelitian, selanjutnya 43 narapidana sebagai subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial dan skala kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan teknik analisis Korelasi *Product Moment* Karl Pearson dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 11,5 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru dengan (r) sebesar -0,577 ($p=0,000$). Artinya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kecemasan sebesar 33,3% (r determinan = 0,333).

Kata Kunci: *dukungan sosial, kecemasan menghadapi masa pembebasan.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menteri Hukum dan HAM Hamid Awaludin mengatakan bahwa pemasyarakatan adalah suatu proses pembinaan yang dilakukan oleh negara kepada para narapidana untuk menjadi manusia yang menyadari kesalahannya. Selanjutnya pembinaan diharapkan agar mereka mampu memperbaiki diri, kembali menjadi warga masyarakat yang bertanggung jawab pada diri sendiri, keluarga, dan lingkungan, serta tidak mengulangi tindak pidana yang pernah dilakukannya. Jika warga binaan di LP kelak bebas dari hukuman, mereka dapat diterima kembali oleh masyarakat dan lingkungannya dan dapat hidup secara wajar seperti sediakala. Fungsi Pemidanaan tidak lagi sekedar penjeraan tetapi juga merupakan suatu proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial Warga Binaan yang ada di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Saat seorang narapidana menjalani vonis yang dijatuhkan oleh pengadilan, maka hak-haknya sebagai warga negara akan dibatasi. Sesuai UU No.12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Walaupun terpidana kehilangan kemerdekaannya, tapi ada hak-hak narapidana yang tetap dilindungi dalam sistem pemasyarakatan Indonesia. (dalam Prayudha, Dkk, 2007)

Lembaga Pemasyarakatan adalah sebagai tempat dimana orang-orang yang telah dijatuhi pidana disadarkan, dibina, atau dididik, agar mereka menyesali

perbuatannya. Diharapkan setelah selesai menjalankan masa pidana, mereka mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar Lembaga Pemasyarakatan sebagai warga Negara yang baik, taat pada hukum yang berlaku, menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial, dan keagamaan, sehingga tercapai kehidupan masyarakat yang aman, tertib, dan damai. Dengan demikian, warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan setelah bebas dari hukuman, mereka dapat diterima kembali oleh masyarakat dan lingkungannya, kembali aktif berperan dalam pembangunan serta hidup secara wajar sebagai seorang warga Negara. (dalam Tholib, 2009).

Namun, pelepasan narapidana untuk kembali ke masyarakat tentu bukan hal yang mudah. Stigma “mantan narapidana” yang disandang tentu tidak mudah untuk diterima, baik bagi masyarakat maupun narapidana itu sendiri. Pertanyaan tentang siapa yang berani bertanggung jawab atas perbuatan mantan narapidana menjadi suatu hal yang akan diperdebatkan dalam suatu masyarakat, dikarenakan sistem pemasyarakatan sering mendapat konotasi yang buruk dan persepsi masyarakat terhadap mantan narapidana selama ini sangat diskriminatif. Padahal, mantan narapidana itu telah menebus perbuatannya dengan sanksi hukuman selama di penjara. (dalam Setiawan, 2007)

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

penghindaran dan pengajaran (Kartono, 2000). Nevid (2005), mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan segera terjadi.

Atkinson (1999), mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Menurut Davidson (2006), kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis.

Arndt (1974), menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. Arndt (1974), mengemukakan bahwa lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari id dan tuntutan-tuntutan dari superego. Hall dan Lindzay (1995), menyatakan bahwa ego disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena ego mengontrol pintu-pintu ke arah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting. Dalam melaksanakan fungsi-fungsi eksekutif ini, ego harus berusaha mengintegrasikan tuntutan id, superego, dan dunia luar yang sering bertentangan. Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada ego dan

menyebabkan timbulnya kecemasan. (<http://creasoft.wordpress.com>. “*Pengertian kecemasan*”, diakses tanggal 4 Februari 2009).

Menurut Arndt (1974), sumber-sumber kecemasan adalah kebutuhan-kebutuhan untuk menghindar dari terluka, menghindari teracuni, menghindar dari disalahkan dan bermacam sumber-sumber lain. Disamping ketiga need tersebut, Arndt juga menyebutkan bahwa kecemasan dapat merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran, seperti kekhawatiran pada masalah sekolah, masalah finansial, kehilangan objek yang dicintai dan sebagainya. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009). Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Stuart and Sundeens, 1998).

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (DepKes RI, 1990). Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal (Kusuma W, 1997). Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual. (dalam Kaplan, 1997)

Pada narapidana yang akan keluar dari masa tahanan, kecemasan lebih rentan terjadi. Kecemasan terlihat dari reaksi emosional seperti kekhawatiran,

disatu sisi mereka akan merasa senang dengan masa pembebasan yang akan mereka terima setelah menjalani masa tahanan. Akan tetapi di sisi lain ada timbul perasaan kecemasan yang diakibatkan dari reaksi masyarakat terhadap kehadiran mereka. Hal ini berkaitan dengan konsep kecemasan Angyal (dalam Arndt, 1974), yang menyatakan bahwa penyebab terjadinya kecemasan yaitu suatu kekaburan atau ketidakjelasan, ketakutan akan dipisahkan dari sumber-sumber pemenuhan kekuasaan dan kesamaan dengan orang lain.

Bagi para narapidana, dukungan dari orang-orang terdekat disekitarnya sangat penting untuk menghilangkan kecemasan. Dukungan sosial ini adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang akan berinteraksi dengan individu sehingga individu tersebut dapat merasakan kenyamanan secara fisik dan psikologis, seperti dukungan sosial dari pasangan hidup, orangtua, saudara, anak, kerabat, teman, rekan kerja, staf medis serta anggota dalam kelompok kemasyarakatan. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009).

Begitu pula dengan narapidana yang berada di dalam penjara, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada pegawai di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA, narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan selain mendapatkan dukungan sosial dari kunjungan keluarga atau teman-teman sesama penghuni Lapas, narapidana juga mendapatkan dukungan sosial dari pegawai Lapas yaitu berupa biro konsultasi yang mempunyai dua tenaga psikologis sehingga membuka peluang bagi semua narapidana untuk membantu mengatasi masalahnya. Selain itu narapidana juga diberikan dukungan dalam bentuk pembinaan secara keagamaan, penyaluran bakat dalam bentuk olahraga

atau musik sehingga narapidana merasakan kepedulian, dukungan, dan penghargaan yang berasal dari pegawai dan penghuni Lapas.

Sheridan dan Radmacher (1992), menekankan pengertian dukungan sosial yaitu sebagai sumber daya yang disediakan lewat interaksi dengan orang lain. Pendapat lain dikemukakan oleh siegel (dalam Taylor, 1999) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat lewat pengetahuan bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dan ia merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama. Meskipun individu tersebut telah melakukan kesalahan, akan tetapi tidak menutup kemungkinan individu tersebut akan berubah. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009)

Bagi narapidana, adanya perhatian dari keluarga dan teman sangat membantu mereka ketika akan berinteraksi kembali dengan dunia luar. Penerimaan terhadap kehadiran narapidana yang ditunjukkan oleh keluarga dan masyarakat sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan, seperti dalam program asimilasi yang telah diterapkan pihak Lembaga Pemasyarakatan bagi narapidana yang akan bebas, maka adanya interaksi awal narapidana terhadap masyarakat dan adanya program yang dipercayakan kepada narapidana membuat kecemasan yang dirasakan semakin berkurang.

Penulis juga melihat, semakin berat kasus dan masa tahanan yang mereka jalani, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa kasus dan masa tahanan yang berbeda. Pada wawancara awal peneliti melakukan wawancara terhadap narapidana dengan kasus narkoba baik pemakai atau sekedar pengedar, bagi narapidana dengan kasus tersebut, kecemasan dirasakan sangat kecil atau bisa dikatakan hampir tidak terjadi kecemasan. Bagi narapidana dengan kasus dan masa tahanan ringan banyak diantara mereka yang mengatakan bahwa mereka hanya sebagian korban dan tumbal yang tertangkap sehingga mereka menganggap apa yang mereka lakukan bisa dikatakan tidak membuat mereka merasa cemas saat menghadapi masa pembebasan. Narapidana dengan kasus narkoba mendapatkan dukungan sosial yang berupa dukungan informasi yang memadai baik dalam bentuk saran atau nasehat sehingga mereka kurang memiliki kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan. Selain itu narapidana juga mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan dari pihak lapas, hal ini yang menambah keyakinan narapidana bahwa mereka menjadi tumbal yang tertangkap.

Berbeda pada narapidana dengan kasus berat seperti kasus pembunuhan, saat diwawancara ada diantara mereka yang lebih bersedia untuk tetap tinggal dipenjara, daripada harus menghadapi masyarakat di luar tahanan. Hal ini terjadi karena kemarahan masyarakat yang ditujukan kepada narapidana akan menimbulkan kecemasan pada narapidana saat bebas nantinya. Oleh karena itu, dukungan sosial yang berasal dari orang terdekat terutama anggota keluarga sangat diperlukan. Hal ini untuk meminimalisir kecemasan narapidana ketika

berhadapan kembali dengan lingkungan sosial setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana dengan kasus berat sebenarnya telah mendapatkan dukungan sosial baik dari keluarga maupun dari pihak lapas seperti dukungan informasi yang positif, dukungan emosional yang positif, serta dukungan dalam bentuk finansial dan penilaian diri yang positif. Akan tetapi narapidana pada kasus berat mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan karena mereka menganggap kasus yang mereka lakukan telah menjadi penilaian yang sangat buruk di lingkungan masyarakat, sehingga hal ini membuat mereka lebih ingin tinggal di dalam penjara, dan lebih merasa cemas ketika akan bebas.

Bedasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terhadap beberapa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru, peneliti melihat adanya reaksi-reaksi yang ditimbulkan oleh narapidana berkaitan dengan kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi masa pembebasan. Diketahui bahwa di dalam diri narapidana tersebut, terutama pada narapidana dengan kasus berat seperti, pembunuhan, perampokan, atau perkosaan, muncul perilaku-perilaku yang tidak mengenakkan seperti, merasa khawatir, cemas, dan bingung untuk menghadapi masa pembebasan setelah berakhirnya masa tahanan. Mereka khawatir dengan kehadiran mereka kembali di tengah masyarakat, mereka tidak dapat diterima oleh keluarga, teman, atau masyarakat di sekitar lingkungannya. Terkadang mereka berpikir tentang pekerjaan apa yang akan mereka jalani setelah keluar dari penjara, apalagi stigma sebagai mantan napi sudah melekat pada diri mereka. Selain itu ada juga napi yang tidak mau menemui keluarga karena takut dengan reaksi keluarga terhadap kehadiran mereka. Hal ini

mengindikasikan bahwa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Pekanbaru mempunyai dukungan sosial baik dari keluarga maupun dari lembaga pemasyarakatan akan tetapi stigma yang melekat pada dirinya yang menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang berkaitan dengan masa pembebasan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan dari keluarga, teman-teman sesama narapidana, dan pandangan masyarakat tentang mantan narapidana sangat mempengaruhi kesiapan mental dari mantan narapidana tersebut untuk terjun kembali dalam lingkungan sosial, apabila seorang mantan narapidana tidak mendapat tempat dalam masyarakat, maka akan menimbulkan kecemasan pada mantan narapidana tersebut untuk dapat kembali ke lingkungan sosialnya.

Melihat fenomena ini, maka penulis sangat tertarik untuk membahasnya dengan judul “ HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA PEMBEBASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA PEKANBARU”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diangkat dalam rancangan penelitian ini adalah : “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru ?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengkaji dan menjelaskan secara ilmiah hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru.

D. Manfaat penelitian

a. Manfaat Penelitian Teoritis

Sebagai bahan informasi dan masukan dalam bidang psikologi klinis tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana.

b. Manfaat Penelitian Praktis

1. Dari hasil penelitian ini, nantinya diharapkan akan memberi pandangan kepada masyarakat bahwa narapidana yang keluar dari Lembaga Pemasyarakatan tidak harus dijauhi dan dipandang sebagai orang yang buruk selamanya, agar mereka tidak merasa cemas dan kehilangan kepercayaan diri. Dukungan sosial dan peran serta masyarakat dapat memberi motivasi pada mereka untuk kembali menjadi orang yang baik dan dapat diterima di lingkungan sosial sepenuhnya.
2. Bagi narapidana, memberikan pandangan bahwa mereka masih mempunyai orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman yang bisa memberikan dukungan kepada mereka untuk tidak mengulangi kesalahan

yang pernah mereka lakukan, sehingga akhirnya dapat mengubah stigma masyarakat dan dapat diterima di lingkungan sosial dengan baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

1. Pengertian Kecemasan

Tiap manusia pasti mempunyai rasa cemas, rasa cemas ini biasanya terjadi pada saat kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal tertentu. Misalkan, individu merasa cemas ketika tampil dihadapan banyak orang atau ketika sebelum ujian berlangsung. Kecemasan yang dimiliki individu seperti itu adalah normal dan bahkan kecemasan ini perlu dimiliki oleh individu. Akan tetapi, kecemasan berubah menjadi abnormal ketika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan atau melebihi dari kapasitas pada umumnya.

Nevid (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.

Atkinson (1999), mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Menurut Davidson (2006), kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis.

Arndt (1974), menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. Arndt (1974), mengemukakan bahwa lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari id dan tuntutan-tuntutan dari superego. Hall dan Lindzay (1995), menyatakan bahwa ego disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena ego mengontrol pintu-pintu ke arah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting. Dalam melaksanakan fungsi-fungsi eksekutif ini, ego harus berusaha mengintegrasikan tuntutan id, superego, dan dunia luar yang sering bertentangan. Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada ego dan menyebabkan timbulnya kecemasan. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009).

Menurut Arndt (1974), sumber-sumber kecemasan adalah kebutuhan-kebutuhan untuk menghindar dari terluka, menghindar dari teracuni, menghindar dari disalahkan dan bermacam sumber-sumber lain. Disamping ketiga need tersebut, Arndt juga menyebutkan bahwa kecemasan dapat merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran, seperti kekhawatiran pada masalah sekolah, masalah finansial, kehilangan objek yang dicintai dan sebagainya. Kecemasan merupakan suatu sensasi apprehensif atau takut yang menyeluruh. Dan hal ini merupakan suatu kewajaran atau normal saja, akan tetapi bila hal ini terlalu berlebihan maka dapat menjadi suatu yang abnormal. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009).

Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal. (dalam Stuart and Sundeens, 1998).

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kekaburan atau ketidakjelasan, ketakutan akan dipisahkan dari sumber-sumber pemenuhan kekuasaan dan kesamaan dengan orang lain, reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang atau keadaan khawatir dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan segera terjadi yang merupakan reaksi terhadap sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan atau berbahaya.

2. Tingkat Kecemasan

Stuart dan Sundeen (1998) membagi tingkat kecemasan sebagai berikut:

1. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi individu untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

2. Kecemasan Sedang

Memungkinkan individu untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

3. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi individu. Individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terperinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

4. Tingkat Panik dari Kecemasan

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik, terjadi peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat, bahkan kematian.

3. Sumber-sumber Kecemasan

Sumber kecemasan yang bersifat internal berasal dari dalam diri individu, tidak memiliki keyakinan akan kemampuan diri dapat menimbulkan kecemasan.

Sedangkan sumber kecemasan yang bersifat eksternal berasal dari lingkungan. Perubahan yang terjadi pada lingkungan terjadi secara cepat dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan dalam diri individu, hal inilah yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Konsep kecemasan Angyal (dalam Arndt, 1974) menyatakan bahwa penyebab terjadinya kecemasan yaitu suatu kekaburan atau ketidakjelasan, ketakutan akan dipisahkan dari sumber-sumber pemenuhan kekuasaan dan kesamaan dengan orang lain. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009).

Faktor-faktor penyebab kecemasan dapat digolongkan menjadi Corey (2006):

1. Faktor Kognitif, Mc Mahon (1986) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila individu dihadapkan pada peristiwa yang sama individu akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.
2. Faktor Lingkungan, Menurut Slavson (1987), salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat-istiadat, dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, individu tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan,

maka individu akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.

3. Faktor Proses Belajar, Menurut Mowrer (dalam Goldstein & Krasner, 1988) kecemasan timbul sebagai akibat dari proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.

Corey (2006), menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua aspek, yakni aspek kognitif dan aspek kepanikan yang terjadi pada individu, diantaranya adalah :

1. Aspek kognitif, yang meliputi :

a. Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa individu sedang berada dalam bahaya atau terancam atau rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat individu siap merespon bahaya atau ancaman yang menurutnya akan terjadi.

b. Ancaman tersebut bersifat fisik, mental atau sosial, diantaranya adalah:

1) Ancaman fisik terjadi ketika individu percaya bahwa ia akan terluka secara fisik.

2) Ancaman mental terjadi ketika sesuatu membuat khawatir bahwa individu akan menjadi gila atau hilang ingatan.

3) Ancaman sosial terjadi ketika individu percaya bahwa ia akan ditolak, dipermalukan, merasa malu atau dikecewakan.

c. Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap individu.

- d. Sebagian individu, karena pengalaman mereka dapat terancam dengan begitu mudahnya dan akan lebih sering cemas. Orang lain mungkin akan memiliki rasa aman dan keselamatan yang lebih besar. Tumbuh di lingkungan yang kacau dan tidak stabil dapat membuat individu menyimpulkan bahwa dunia dan orang lain selalu berbahaya.
- e. Pemikiran tentang kecemasan berorientasi pada masa depan dan sering kali memprediksi malapetaka. Pemikiran tentang kecemasan sering dimulai dengan “Bagaimana kalau...” dan berakhir dengan hal yang kacau. Pemikiran tentang kecemasan juga sering meliputi citra tentang bahaya. Pemikiran-pemikiran ini semua adalah masa depan dan semuanya memprediksi hasil yang buruk.

2. Aspek kepanikan

Panik merupakan perasaan cemas atau takut yang ekstrem. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Seringkali rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi fisik atau mental, dalam diri seseorang yang menderita gangguan panik, terjadi lingkaran setan saat gejala-gejala fisik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat dengan cepat. Pemikiran ini menimbulkan ketakutan dan kecemasan serta merangsang keluarnya adrenalin. Pemikiran yang katastrofik dan reaksi fisik serta emosional yang lebih intens yang terjadi bias menimbulkan dihindarinya aktivitas atau situasi saat kepanikan telah terjadi sebelumnya.

4. Reaksi Kecemasan

Menurut Hawari (2004), keluhan-keluhan yang akan dikemukakan oleh orang mengalami gangguan kecemasan yaitu, sebagai berikut:

1. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
2. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
3. Takut kesendirian, takut kematian, dan banyak orang.
4. Gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan.
5. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
6. Keluhan-keluhan pendengaran berdering (tinnitus), berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan sakit kepala.

Haber dan Runyon (1984), mengemukakan bahwa kecemasan dimanifestasi dalam empat hal, diantaranya:

1. Kognitif (dalam pikiran individu)

Pengertian kognitif mungkin banyak macamnya dari kecemasan yang ringan sampai pada panik. Serangan yang hebat dapat membawa suatu penghukuman pada malapetaka yang akan datang, berakhir di dunia atau kematian; suatu kebingungan dengan hal yang tidak diketahui atau dikenal; ketidakmampuan untuk konsentrasi atau mengambil kesimpulan; dan sulit tidur.

2. Motorik (dalam aksi atau tindakan)

Campuran seluruh tingkah laku umumnya yang ditunjukkan yaitu istirahat yang kurang, memaksa atau mengontrol kecepatan dalam suatu aktivitas,

gelisah, kejang otot yang tidak dapat dikontrol, bibir bergetar, jari tangan yang gemetar, lemas atau menjadi tidak berdaya, dan gugup.

3. Somatik (dalam reaksi fisik atau biologis)

Pada somatik, perubahan sistem otonomi sering didefinisikan dalam bentuk sulit bernapas, mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare atau mencret, sering buang air kecil, banyak keringat, ketegangan otot (terutama dikepala, leher, bahu, dan pada dada), dan pencernaan yang salah.

4. Afektif (dalam emosi individu)

Bagaimanapun yang paling nyata manifestasinya adalah wilayah afektif; suatu perasaan tegang yang kuat, perasaan-perasaan yang tidak menentu, gelisah dan perasaan waswas.

Dalam penelitian ini aspek kecemasan yang akan diukur mengacu pada reaksi kecemasan yang diungkapkan oleh Haber dan Runyon (1984) yang meliputi aspek kognitif, motorik, somatik, dan afektif.

5. Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Kecemasan dalam kamus lengkap psikologi (Kartono, 2000) 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 dapat diartikan sebagai satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran dan pengajaran. Konsep kecemasan Angyal

(dalam Arndt, 1974) menyatakan bahwa penyebab terjadinya kecemasan yaitu suatu kekaburan atau ketidakjelasan, ketakutan akan dipisahkan dari sumber-sumber pemenuhan kekuasaan dan kesamaan dengan orang lain. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009).

Nevid (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, berhubungan dengan masa depan. Atkinson (1999) mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami individu dalam tingkat yang berbeda-beda.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah reaksi tidak menyenangkan yang berkaitan dengan bayangan akan kejadian buruk di masa yang akan datang setelah terbebas dari masa tahanan.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, pangan, papan), kebutuhan sosial (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan), dan kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religiusitas, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah, baik

ringan maupun berat. Pada saat-saat seperti itu seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Contoh nyata yang paling sering kita lihat dan alami adalah bila ada seseorang yang sakit dan terpaksa dirawat di rumah sakit, maka sanak saudara ataupun teman-teman biasanya datang berkunjung. Dengan kunjungan tersebut maka orang yang sakit tentu merasa mendapat dukungan sosial.

Sheridan dan Radmacher (1992), menekankan pengertian dukungan sosial sebagai sumber daya yang disediakan lewat interaksi dengan orang lain. Pendapat lain dikemukakan oleh Siegel (dalam Taylor, 1999) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, memiliki harga diri dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Sarason dkk, 1983 (kuntjoro, 1997) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari interaksi ini individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya. Sedangkan Cobb mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau mendorong orang dengan sikap menerima kondisinya (kuntjoro, 1997)

Dari defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat lewat pengetahuan bahwa individu tersebut dicintai,

diperhatikan, dihargai oleh orang lain dan ia merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama.

Dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi suatu kejadian menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan (Hupcey, dalam Foote, 1990). Pengertian tersebut mendukung hasil penelitian dari Foote dkk., (1990); Thoits, (1995), bahwa dukungan sosial dapat menjadi penangkal (*buffering*) terhadap stres dalam berbagai peristiwa kehidupan. Penelitian berikutnya membuktikan bahwa dukungan sosial juga mempunyai hubungan yang positif yang dapat mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraannya atau dapat meningkatkan kreativitas individu dalam kemampuan penyesuaian yang adaptif terhadap stres dan rasa sakit yang dialami (Foote, 1990; Helgeson, 2003). Pernyataan yang sama menurut Cobb (dalam Sarafino, 1990) bahwa orang yang mendapatkan dukungan sosial merasa dirinya dihargai, berarti dan merasa menjadi bagian dari pemberi dukungan tersebut (Corey, 2006).

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah sumber daya sosial dalam menghadapi suatu peristiwa yang menekan dan perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan. Dukungan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya membuat ia merasakan arti dicintai, dihargai, dan diakui serta membuat dirinya menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya.

2. Sumber Dukungan Sosial

Berdasarkan definisi dari Sheridan, Radmacher, dan Siegel dalam Taylor, maka dapat dilihat dengan jelas bahwa sumber dari dukungan sosial ini adalah orang lain yang akan berinteraksi dengan individu sehingga individu tersebut dapat merasakan kenyamanan secara fisik dan psikologis. Orang lain ini terdiri dari pasangan hidup, orangtua, saudara, anak, kerabat, teman, rekan kerja, staf medis serta anggota dalam kelompok kemasyarakatan. (<http://creasoft.wordpress.com>, 2009).

Dukungan sosial utama bersumber dari keluarga (Levit, 1993). Mereka adalah orang-orang terdekat yang mempunyai potensi sebagai sumber dukungan dan senantiasa bersedia untuk memberikan bantuan dan dukungannya ketika individu membutuhkan. Keluarga sebagai suatu sistem sosial, mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu, seperti membangkitkan perasaan memiliki antara sesama anggota keluarga, memastikan persahabatan yang berkelanjutan, dan memberikan rasa aman bagi anggota-anggotanya (Corey, 2006).

Menurut Argyle (dalam Veiel & Baumann, 1992) bila individu dihadapkan pada suatu stresor, maka hubungan intim yang muncul karena adanya sistem keluarga dapat menghambat, mengurangi, bahkan mencegah timbulnya efek negatif stresor karena ikatan dalam keluarga dapat menimbulkan efek *buffering* (penangkal) terhadap dampak stresor. Munculnya efek ini dimungkinkan karena

keluarga selalu siap dan bersedia untuk membantu individu ketika dibutuhkan serta hubungan antar anggota keluarga memunculkan perasaan dicintai dan mencintai. Intinya adalah bahwa anggota keluarga merupakan orang-orang yang penting dalam memberikan dukungan instrumental, emosional, dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa menekan dalam kehidupan. ([Corey, 2006](#)).

Dukungan sosial dapat bersumber dari sahabat atau teman. Suatu studi yang dilakukan oleh Argyle & Furnham (dalam Veiel & Baumann, 1992) menemukan tiga proses utama dimana sahabat atau teman dapat berperan dalam memberikan dukungan sosial. Proses yang pertama adalah membantu material atau instrumental. Stres yang dialami individu dapat dikurangi bila individu mendapatkan pertolongan untuk memecahkan masalahnya. Pertolongan ini dapat berupa informasi tentang cara mengatasi masalah atau pertolongan berupa uang. Proses kedua adalah dukungan emosional. Perasaan tertekan dapat dikurangi dengan membicarakannya pada teman yang simpatik. Harga diri dapat meningkat, depresi dan kecemasan dapat dihilangkan dengan penerimaan yang tulus dari sahabat karib. Proses yang ketiga adalah integrasi sosial. Menjadi bagian dalam suatu aktivitas waktu luang yang kooperatif dan diterimanya seseorang dalam suatu kelompok sosial dapat menghilangkan perasaan kesepian dan menghasilkan perasaan sejahtera serta memperkuat ikatan sosial. ([Corey, 2006](#)).

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan sosial yang utama yaitu berasal dari keluarga terdekat, baik dari pasangan hidup, orangtua, saudara, kerabat, ataupun anak, sedangkan dukungan sosial yang kedua

dapat bersumber dari sahabat atau teman dekat, baik dari rekan kerja ataupun anggota dalam kelompok kemasyarakatan, dimana dukungan sosial tersebut meliputi: dukungan instrumental, emosional, integrasi sosial, dan kebersamaan dalam menghadapi berbagai peristiwa yang menekan dalam kehidupan.

3. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

House (kuntjoro, 1997), menjelaskan aspek-aspek dukungan sosial, yaitu:

1. Perhatian Emosional

Rogers (kuntjoro, 1997), mengemukakan jika individu diterima dan dihargai secara positif oleh orang lain, maka individu tersebut akan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, dan lebih menerima serta menghargai dirinya sendiri. Meliputi ekspresi empati misalnya mendengar kan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Dukungan emosional akan membuat si penerima merasa berharga, nyaman, aman, terjamin, dan disayangi.

2. Bantuan Instrumental

Berupa bantuan alat, bantuan materi (uang), pekerjaan dan peluang waktu, bantuan yang diberikan secara langsung, bersifat fasilitas atau materi misalnya menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjamkan uang, memberikan makanan, permainan atau bantuan yang lain.

3. Pemberian Informasi

Berupa dukungan yang berhubungan dengan informasi-informasi yang diberikan kepada individu baik yang sudah diketahui maupun yang belum

diketahui, dalam hal ini berupa nasehat dan pengarahan serta keterangan-keterangan yang dibutuhkan. Dukungan ini meliputi memberikan nasehat, petunjuk, masukan atau penjelasan bagaimana seseorang bersikap dan bertindak dalam menghadapi situasi yang dianggap membebani.

4. Adanya Penilaian

Berupa penilaian yang meliputi dukungan pekerjaan serta prestasi yang telah diraih, dengan memberikan penilaian yang positif terhadap individu, seperti adanya pemberian hadiah dan pujian. Dukungan ini bisa berbentuk penilaian yang positif, penguatan (pembenaran) untuk melakukan sesuatu, umpan balik atau menunjukkan perbandingan sosial yang membuka wawasan seseorang yang sedang dalam keadaan stres.

Dengan demikian dukungan sosial mencakup dukungan informasi berupa saran atau nasehat, dukungan perhatian atau emosi berupa kehangatan, kepedulian dan empati, dukungan instrumental berupa bantuan materi atau finansial dan penilaian berupa penghargaan positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain.

C. Kerangka Berpikir

Teori utama yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Teori dari House (Kuntjoro, 1997) tentang dukungan sosial, dan Teori Haber dan Runyon (1984) tentang kecemasan dalam menghadapi pembebasan. Kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah reaksi yang tidak menyenangkan berkaitan

dengan kejadian buruk di masa yang akan datang setelah terbebas dari masa tahanan.

Narapidana dalam tahanan akan mengalami kondisi yang berbeda-beda tergantung dari dukungan sosial baik dari keluarga maupun dari petugas lembaga pemasyarakatan. Kondisi narapidana yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dan positif untuk menghadapi masa pembebasan, narapidana cenderung mengalami kecemasan yang tergolong rendah dan mereka menganggap bahwa hukuman yang mereka jalani adalah sebagai akibat perbuatan yang mereka lakukan di lingkungan masyarakat, sedangkan narapidana yang kurang mendapatkan dukungan sosial yang baik dan positif dari keluarga dan petugas lembaga pemasyarakatan, narapidana akan cenderung mengalami kecemasan yang tergolong tinggi, karena mereka akan menganggap perbuatan yang mereka lakukan tidak akan bisa diterima oleh masyarakat dan kehadiran mereka di tengah-tengah lingkungan masyarakat akan kurang diperhatikan, kecemasan ini banyak dialami oleh narapidana pada kasus yang tergolong berat. Jadi kondisi narapidana di lingkungan lembaga pemasyarakatan akan tergantung dari dukungan sosial yang mereka dapatkan dan dukungan sosial tersebut akan mempengaruhi kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan.

Secara umum Haber dan Runyon (1984) mengemukakan bahwa kecemasan dimanifestasi dalam empat hal, diantaranya:

1. Kognitif, pengertian kognitif mungkin banyak macamnya dari kecemasan yang ringan sampai pada panik. Serangan yang hebat dapat membawa suatu penghukuman pada malapetaka yang akan datang, berakhir di dunia atau

kematian; suatu kebingungan dengan hal yang tidak diketahui atau dikenal; ketidakmampuan untuk konsentrasi atau mengambil kesimpulan, dan sulit tidur.

2. Motorik, campuran seluruh tingkah laku umumnya yang ditunjukkan yaitu istirahat yang kurang, memaksa atau mengontrol kecepatan dalam suatu aktivitas, gelisah, kejang otot yang tidak bisa dikontrol, bibir bergetar, jari tangan yang gemetar, lemas atau menjadi tidak berdaya, dan gugup.
3. Somatik, perubahan sistem otonomi sering didefinisikan dalam bentuk sulit bernapas, mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare atau mencret, sering buang air kecil, banyak keringat, ketegangan otot (terutama dikepala, leher, bahu, dan pada dada), dan pencernaan yang salah.
4. Afektif, suatu perasaan tegang yang kuat, perasaan-perasaan yang tidak menentu, gelisah dan perasaan waswas.

Dari pendapat Haber dan Runyon di atas dapat diambil suatu pengertian bahwa kondisi narapidana dalam menghadapi masa pembebasan sebenarnya tergantung dari dukungan sosial yang mereka dapatkan, apabila narapidana mendapatkan dukungan sosial yang baik dan positif dari segi kognitif, dapat mengarahkan motorik narapidana ke arah yang lebih baik, dapat membuat somatik narapidana semakin baik, dan afektif dari narapidana terbentuk dengan baik maka narapidana akan dapat menanti masa pembebasan dengan kondisi yang terbentuk dengan baik atau narapidana akan menampilkan tingkah laku yang sesuai dengan aturan agar masa pembebasannya dipercepat. Narapidana dalam

menghadapi masa pembebasan sangat tergantung dari dukungan sosial yang mereka dapatkan.

Sarason (dalam Kuntjoro, 1997) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari interaksi ini individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya. Sedangkan Cobb mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau mendorong orang dengan sikap menerima kondisinya (dalam Kuntjoro, 1997)

Dukungan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya membuat ia merasakan arti dicintai, dihargai, dan diakui serta membuat dirinya menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya.

House (dalam Kuntjoro, 1997), menjelaskan aspek-aspek dukungan sosial, yaitu:

Perhatian Emosional Rogers (dalam Kuntjoro, 1997), mengemukakan jika individu diterima dan dihargai secara positif oleh orang lain, maka individu tersebut akan cenderung mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, dan lebih menerima serta menghargai dirinya sendiri. Meliputi ekspresi empati misalnya mendengarkan, bersikap terbuka, menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang dikeluhkan, mau memahami, ekspresi kasih sayang dan perhatian. Begitu pula dengan narapidana, apabila narapidana dapat bersikap positif terhadap dirinya dan menunjukkan sikap percaya terhadap apa yang menjadi

permasalahannya menuju arah yang positif maka narapidana tidak mengalami masalah kecemasan dalam menghadapi masa pembebasannya.

Bantuan Instrumental merupakan bantuan alat, bantuan materi (uang), pekerjaan dan peluang waktu, bantuan yang diberikan secara langsung, bersifat fasilitas atau materi misalnya menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjamkan uang, memberikan makanan, permainan atau bantuan yang lain. Narapidana apabila mendapatkan bantuan instrumental misalnya akan diberi pekerjaan setelah bebas nanti atau mendapatkan keinginan yang dimintanya maka narapidana akan merasa tidak sabar lagi menunggu masa pembebasan dan narapidana akan menunjukkan tingkah laku yang sesuai dengan aturan untuk mendapatkan potongan masa penahanan.

Pemberian Informasi merupakan dukungan yang berhubungan dengan informasi-informasi yang diberikan kepada individu baik yang sudah diketahui maupun yang belum diketahui, dalam hal ini berupa nasehat dan pengarahan serta keterangan-keterangan yang dibutuhkan. Narapidana apabila mendapatkan nasehat, petunjuk, masukan atau penjelasan bahwa mereka akan dapat diterima lagi di tengah-tengah lingkungan masyarakat maka mereka tidak akan mengalami masalah kecemasan menghadapi masa pembebasan.

Adanya Penilaian merupakan penilaian yang meliputi dukungan pekerjaan serta prestasi yang telah diraih, dengan memberikan penilaian yang positif terhadap individu, seperti adanya pemberian hadiah dan pujian. Dukungan ini berpengaruh pada narapidana apabila narapidana mendapatkan penilaian yang positif, pembenaran untuk melakukan sesuatu, narapidana mampu membuka

wawasan sosial atas dukungan sosial yang mereka dapatkan, dan terhindar dari stres dalam menghadapi masa pembebasan, ini membuat narapidana akan dapat berpandangan positif bahwa kesalahan yang mereka lakukan tidak akan terulang lagi apabila mereka sudah bebas nanti, dengan kata lain menghadapi masa pembebasan narapidana tidak akan mengalami kecemasan.

Kecemasan yang dialami oleh narapidana dalam menghadapi masa pembebasan akan sangat tergantung dari dukungan sosial yang mereka dapatkan, apabila narapidana mendapatkan dukungan sosial yang baik dan positif dari keluarga dan petugas lembaga pemasyarakatan baik dari segi perhatian emosional, bantuan instrumental, mendapat informasi yang dibutuhkan, dan adanya penilaian yang baik terhadap narapidana, akan membuat narapidana menjalani masa pembebasan terhindar dari rasa kecemasan, apabila kebebasan yang mereka dapatkan tidak didukung oleh dukungan sosial yang baik dan positif dari keluarga dan dari petugas lembaga pemasyarakatan baik dari segi perhatian emosional, bantuan instrumental, mendapat informasi yang dibutuhkan, dan adanya penilaian yang baik terhadap narapidana akan mengakibatkan narapidana mengalami kecemasan untuk dapat berada di lingkungan masyarakat. Sesuai dengan pendapat dari Baron & Byrne (2005), bahwa hanya dengan bersama-sama orang lain kecemasan dapat berkurang.

Jika dukungan sosial dihubungkan dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan, rendahnya dukungan sosial cenderung akan membuat individu mengalami gejala-gejala kecemasan. Kurangnya dukungan informasi dari keluarga dan orang lain dapat menyebabkan narapidana mengalami kebingungan

dengan tindakan yang akan dilakukan saat akan bebas dan takut akan pikirannya sendiri sesuai dengan pendapat Sofyatie (2008), bahwa teman-teman dan keluarga mungkin dapat membantu memecahkan masalah dan terkadang individu mencari simpati dan saran. Dukungan sosial yang rendah menyangkut perhatian atau emosi ditandai dengan takut kesendirian saat akan bebas dari penjara, merasa tidak tenang, cemas, dan khawatir ketika akan menghadapi masa pembebasan nantinya. Dukungan sosial yang rendah menyangkut dukungan instrumental (berupa bantuan materi atau finansial), mudah tersinggung dan perasaan was-was saat berpikir akan menghadapi masa pembebasan. Dukungan sosial yang rendah menyangkut dukungan penilaian (berupa penghargaan positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain) ditandai dengan gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi, gangguan pencernaan, ketegangan otot, dan gelisah ketika memikirkan masa pembebasan yang akan dihadapi nantinya.

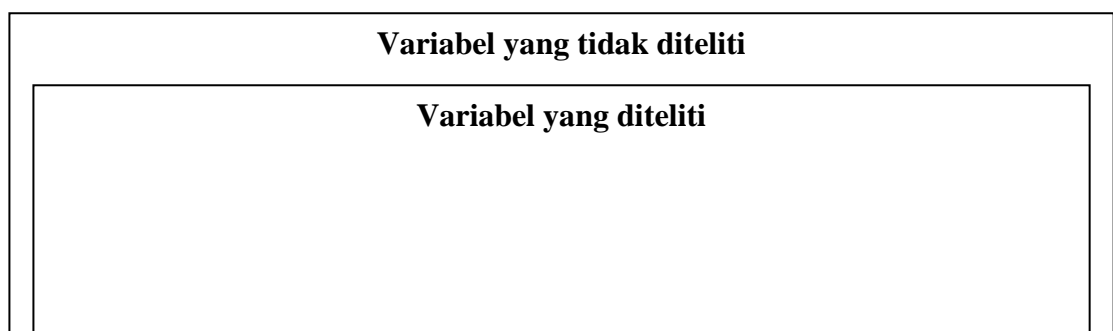
Apabila narapidana kurang mendapatkan dukungan sosial baik dari keluarga dan petugas lembaga pemasyarakatan, maka akan berpotensi menimbulkan gejala-gejala kecemasan. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Foote dkk, (1990); Thoits, (1995), bahwa dukungan sosial dapat menjadi penangkal (*buffering*) terhadap stres dalam berbagai peristiwa kehidupan. Penelitian berikutnya membuktikan bahwa dukungan sosial juga mempunyai hubungan yang positif yang dapat mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraannya atau dapat meningkatkan kreativitas individu dalam kemampuan penyesuaian yang adaptif terhadap stres dan rasa sakit yang dialami (Foote, 1990; Helgeson, 2003). (dalam Corey, 2006).

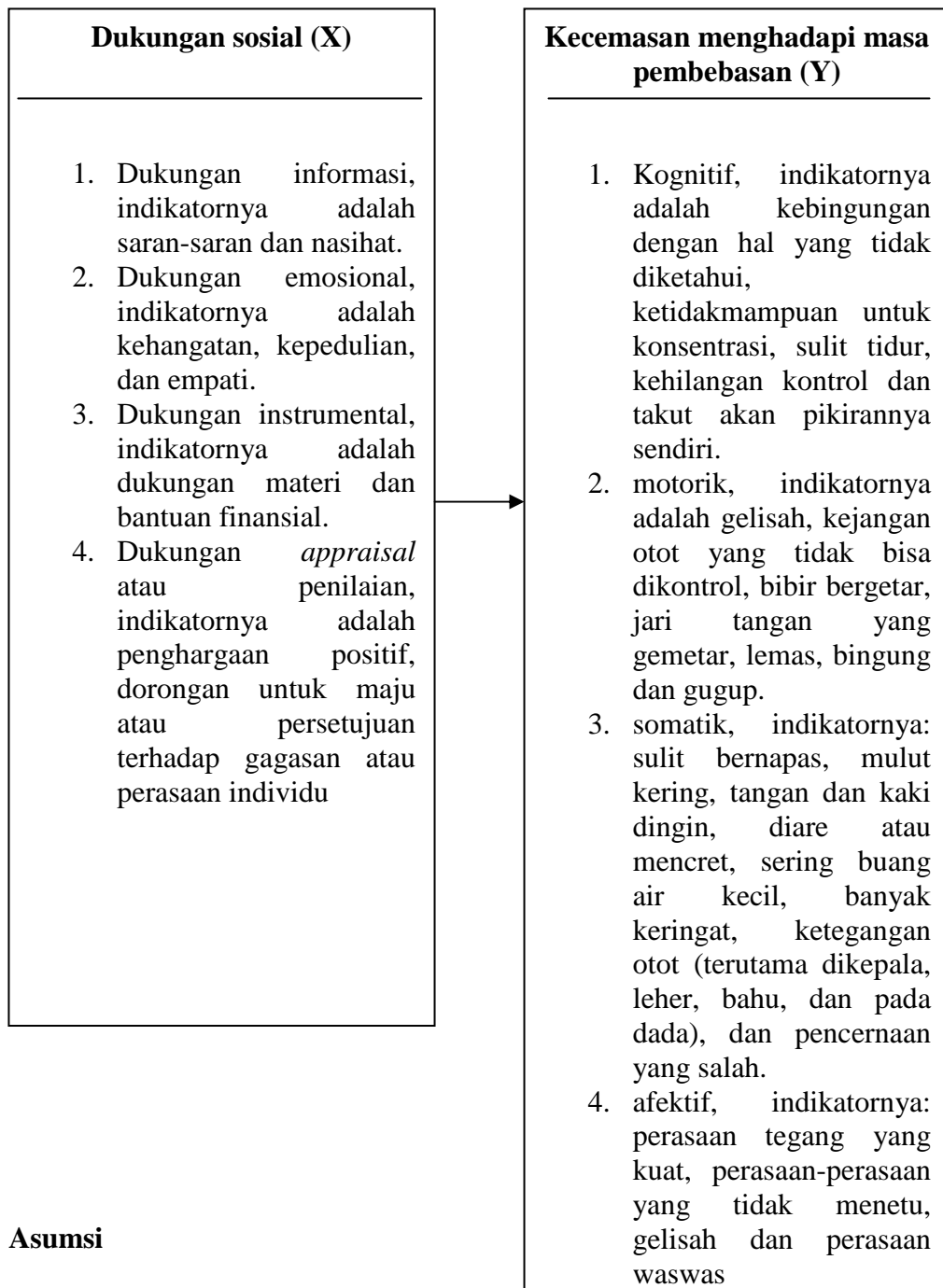
Dukungan sosial yang didapatkan oleh para narapidana akan sangat berpengaruh pada kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan, apabila narapidana telah mendapatkan dukungan sosial yang berupa dukungan informasi, baik dari segi saran dan nasehat yang positif bagi narapidana maka akan dapat mengurangi atau menghilangkan rasa kecemasan menghadapi masa pembebasan. Narapidana yang mendapatkan kehangatan, kepedulian dan rasa empati baik dari keluarga maupun dari pihak lembaga pemasyarakatan, akan membuat rasa kecemasan yang dialami narapidana untuk menghadapi masa pembebasan akan berkurang dan narapidana akan dapat mengubah sikapnya apabila telah berada di lingkungan masyarakat nantinya.

Dukungan instrumental, apabila narapidana dalam lembaga pemasyarakatan mendapatkan dukungan materi dan finansial yang baik, misalnya narapidana diberikan keahlian khusus untuk mengembangkan dirinya ini atau narapidana diberikan pekerjaan setelah bebas nanti, akan dapat membuat narapidana tidak akan canggung lagi menghadapi masa pembebasannya dan apabila telah berada di lingkungan masyarakat para narapidana akan dapat mengaplikasikan bakatnya tersebut. Pada dukungan penilaian, apabila narapidana mendapatkan penghargaan yang positif atas mereka telah menjalani masa penahanan, narapidana mendapatkan dorongan untuk maju dari pelajaran atau pelatihan yang mereka dapatkan dalam lembaga pemasyarakatan dan narapidana memperoleh kebebasan untuk mengaplikasikan gagasan dan perasaan mereka dalam lembaga pemasyarakatan, hal-hal ini akan membuat narapidana dapat menghilangkan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan dan bergabung

lagi di lingkungan masyarakat secara baik dan positif. Pernyataan yang sama oleh Cobb (dalam Sarafino, 1990) bahwa orang yang mendapatkan dukungan sosial merasa dirinya dihargai, berarti dan merasa menjadi bagian dari pemberi dukungan tersebut. (dalam Corey, 2006)

Berdasarkan pemahaman konseptual yang telah diuraikan di atas, peneliti bermaksud untuk memperoleh gambaran sejauh mana hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasayarakatan Kelas IIA pekanbaru. Keterkaitan antara variabel di atas dapat dilihat pada paradigma berpikir dibawah ini:





D. Asumsi

D. Asumsi

Berdasarkan keterangan-keterangan yang telah dipaparkan dalam kerangka berpikir di atas, maka peneliti mencoba untuk merumuskan beberapa asumsi penelitian ini sebagai berikut:

1. Kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah reaksi tidak menyenangkan yang berkaitan dengan bayangan akan kejadian buruk di masa yang akan datang setelah terbebas dari masa tahanan.
2. Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat lewat pengetahuan bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dan ia merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama sehingga membuat diri individu menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri individu.
3. Dukungan sosial mencakup dukungan informasi berupa saran atau nasehat; dukungan perhatian atau emosi berupa kehangatan, kepedulian, dan empati; dukungan instrumental berupa bantuan materi atau finansial; dan penilaian berupa penghargaan positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain. Apabila individu memperoleh dukungan sosial yang tinggi maka akan dapat menjadi penangkal (*buffering*) terhadap stres dalam berbagai peristiwa kehidupan dan dukungan sosial juga mempunyai hubungan yang positif yang dapat mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraannya atau dapat meningkatkan kreativitas individu dalam kemampuan penyesuaian yang adaptif terhadap stres dan rasa sakit yang dialami. Dukungan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya

membuat ia merasakan arti dicintai, dihargai, dan diakui serta membuat dirinya menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Sebaliknya apabila individu tidak memperoleh dukungan sosial baik dari keluarga maupun dari lingkungan sosialnya maka individu akan mengalami stres, perasaan tertekan, harga diri dapat menurun, depresi dan kecemasan, serta perasaan kesepian.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana. Dalam arti, semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana. Tetapi sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh narapidana maka kecemasan untuk menghadapi masa pembebasan pada narapidana akan semakin tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah salah bentuk penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik korelasi yang bermaksud untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut :



B. Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Dukungan Sosial
2. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

C. Definisi Operasional

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan atau pertolongan baik fisik maupun psikologis yang diberikan dari orang-orang terdekat yang terdiri dari pasangan hidup, orang tua, saudara, anak, dan teman, sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai, yang tercermin dari skala dukungan sosial yang mencakup aspek dukungan informasi, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan penghargaan.

2. Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah reaksi yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kejadian buruk di masa yang akan datang setelah terbebas dari masa tahanan, yang tercermin dari skala kecemasan yang dimanifestasi dalam 4 hal:

1. Kognitif, indikatornya adalah kebingungan dengan hal yang tidak diketahui, ketidakmampuan untuk konsentrasi, sulit tidur, kehilangan kontrol dan takut akan pikirannya sendiri.
2. Motorik, indikatornya adalah gelisah, kejang otot yang tidak bisa dikontrol, bibir bergetar, jari tangan yang gemetar, lemas, bingung dan gugup.
3. Somatik, indikatornya: sulit bernapas, mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare atau mencret, sering buang air kecil, banyak keringat, ketegangan otot, dan pencernaan yang salah.
4. Afektif, indikatornya: perasaan tegang yang kuat, perasaan-perasaan yang tidak menentu, gelisah dan perasaan waswas.

D. Populasi Penelitian

Populasi adalah kumpulan individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana dengan masa penahanan diatas satu tahun dan masih menjalani masa hukuman di Lapas Kelas IIA Pekanbaru dan akan keluar antara bulan September 2010-Desember 2014 belum termasuk pengurangan masa tahanan (remisi). Narapidana yang berada di

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA seluruhnya berjenis kelamin laki-laki, dengan perincian sebagai berikut :

Tabel 1
Populasi narapidana di Lapas Kelas IIA Pekanbaru

No	Expirasi (keluar dari tahanan)	Jumlah
1	Sept 2010-Sept 2011	34 orang
2	Okt 2011-Okt 2012	23 orang
3	Nov 2012-Nov 2013	19 orang
4	Des 2013-Des 2014	21 orang
Jumlah		97 orang

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi (Arikunto, 2002). Dikarenakan poulasi tidak mencapai 100 subjek, maka subjek dari penelitian ini adalah seluruh populasi, yaitu sebanyak 97 narapidana.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode skala. Menurut Azwar (2004) metode skala ini memiliki beberapa karakteristik :

1. Stimulus berupa pernyataan atau pertanyaan yang tidak langsung mengungkap atribut yang diukur, melainkan hanya indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.

2. Jawaban subjek terhadap aitem baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang diukur, sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosa yang baru dapat tercapai bila semua aitem dapat direspon.
3. Respon Subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah. Semua jawaban dapat diterima.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan skala kecemasan menghadapi masa pembebasan. Berikut ini akan diuraikan skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

a) Skala Dukungan Sosial

Untuk mengungkapkan variabel dukungan sosial diambil berdasarkan Teori dari House (dalam Gottlieb, 1998) tentang dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan informasi, indikatornya adalah saran-saran dan nasehat.
2. Dukungan emosional, indikatornya adalah kehangatan, kepedulian, dan empati.
3. Dukungan instrumental, indikatornya adalah dukungan materi dan bantuan finansial.
4. Dukungan *appraisal* atau penilaian, indikatornya adalah penghargaan positif, dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu

Desain skala dukungan sosial disusun dengan memodifikasi skala *Likert*, yang dibuat dengan empat alternatif jawaban dan menghilangkan jawaban netral

untuk menghindari jawaban subjek agar tidak mengelompok, serta peneliti tidak kehilangan banyak data (Hadi, 2004).

Pernyataan-pernyataan dalam skala mempunyai sifat *favorabel* dan *unfavorabel*, yang mana untuk penilaiannya secara jelas dirincikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2
Bobot Aitem Skala Dukungan Sosial

Favorabel	Bobot Angka	Unfavorabel
Sangat sesuai (SS)	4	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Sesuai (S)	3	Tidak Sesuai (TS)
Tidak Sesuai (TS)	2	Sesuai (S)
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat sesuai (SS)

b) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Skala kecemasan menghadapi masa pembebasan disusun berdasarkan indikator-indikator dari teori Haber & Runyon yang mengacu pada aspek: Kognitif, motorik, somatik, dan afektif.

Desain skala kecemasan menghadapi masa pembebasan disusun dengan memodifikasi skala *Likert*, yang dibuat dengan empat alternatif jawaban dan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari jawaban subjek agar tidak mengelompok serta peneliti tidak kehilangan banyak data (Hadi, 2004).

Pernyataan-pernyataan dalam skala ini hanya menggunakan pernyataan yang bersifat *favorable*, dengan pertimbangan bahwa peneliti hanya ingin mengungkap seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh narapidana

dalam menghadapi masa pembebasan. Penilaiannya secara jelas dirincikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3
Bobot Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Favorabel	Bobot Angka	Unfavorabel
Sangat sering (SS)	4	Sangat Tidak Sering (STS)
Sering (S)	3	Tidak Sering (TS)
Tidak Sering (TS)	2	Sering (S)
Sangat Tidak Sering (STS)	1	Sangat sering (SS)

F. Uji Coba Skala

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, alat ukur yang digunakan harus diuji cobakan terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Subjek diberikan waktu yang cukup untuk mencermati dan menjawab satu persatu aitem alat ukur. Uji coba alat ukur penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala Dukungan Sosial dan skala Kecemasan menghadapi masa pembebasan pada subjek penelitian yang berjumlah 54 orang. Uji coba ini dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi yang akan diteliti.

G. Validitas dan Reliabilitas

Untuk menguji tingkat kesulitan alat ukur, maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana alat ukur yang mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur yang tinggi validitasnya akan menghasilkan error pengukuran yang kecil, artinya skor setiap subjek yang diperoleh oleh alat ukur tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya.

Validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi yaitu dengan melihat sejauh mana aitem-aitem tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representasi) dan sejauhmana aitem-aitem tes mencerminkan perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi) (Azwar, 2007).

Uji validitas dilakukan dengan mengkorelasi setiap aitem (X) dengan skor total (Y). Adapun teknik yang digunakan adalah Korelasi *Product Moment* dari Person. Uji validitas *product moment* dioperasikan dengan bantuan SPSS 11.5 *For Windows*, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*
- n = Jumlah subjek Penelitian
- x = Skor butir tiap aitem
- y = Skor total aitem tiap subjek
- $\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor tiap aitem
- $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor total aitem
- $\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor tiap aitem dan skor total aitem.

Menurut Azwar (1999), biasanya pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total yang digunakan batasan $r_{xy} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 maka dianggap memuaskan. Namun apabila

jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka peneliti dapat menurunkan batasan kriteria 0,30 menjadi 0,25.

Dari hasil penghitungan skor mentah variabel Dukungan Sosial (X), dari 60 aitem yang diujicobakan diperoleh 52 aitem yang valid dengan korelasi aitem total $\geq 0,30$ yaitu berkisar antara 0,318-0,716 dan selebihnya 8 aitem yang lain dinyatakan gugur. Rincian aitem sebelum dan setelah *try out* dapat dilihat pada tabel 4, tabel 5, dan tabel 6 berikut:

Tabel 4
Blue Print Skala Dukungan Sosial
(Sebelum *Try Out*)

No	Aspek / Indikator	Nomor Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Dukungan Informasi a. saran b. nasehat	14,15,16,17,31, 50,51	4,18,33,54,57	12
2	Dukungan Emosional a. kehangatan b. kepedulian c. empati	1,7,11,21,28,29 38,41,42,46,52, 53,55,60	2,3,5,9,10,23,24, 32,34,47,56,59	26
3	Dukungan Instrumental a. dukungan materi b. bantuan financial	8,20,25,30,35,37, 44	19,27,36,45	11
4	Dukungan Penilaian a. penghargaan positif b. dorongan untuk maju c. persetujuan terhadap gagasan atau perasaan	6,12,13,22,43	26,39,40,48,49, 58	11

	individu			
	Jumlah	33	27	60

Tabel 5
Blue Print Skala Dukungan Sosial
(Setelah Try Out)

No	Aspek / Indikator	Nomor Aitem				Total
		Favorabel		Unfavorabel		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Dukungan Informasi a. saran b. nasehat	14,15,16 17,51	31,50	4,18,33, 54,57		12
2	Dukungan Emosional a. kehangatan b. kepedulian c. empati	1,7,11, 21,28,29 38,41, ,46,52, 53,55,60	42	3,5,9, 10,23,24 ,32,34, 47,56,59	2	26
3	Dukungan Instrumental a. dukungan materi b. bantuan finansial	8,25,35, 37,44	20,30	19,27,36 ,45		11
4	Dukungan Penilaian a. penghargaan positif b. dorongan untuk maju d. persetujuan	6,12,13, 22,	43	26,40,48 ,49,58	39	11

	terhadap gagasan atau perasaan individu					
	Jumlah	27	6	25	2	60

Tabel 6
Blue Print Skala Dukungan Sosial
(Penelitian)

No	Aspek / Indikator	Nomor Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Dukungan Informasi c. saran d. nasehat	13,14,15,16,43	3,17,29,46,49	10
2	Dukungan Emosional d. kehangatan e. kepedulian f. empati	1,6,10,19,26,27 34,36,39,44,45,47 ,52	2,4,8,9,21,22, 28,30,40,48, 51	24
3	Dukungan Instrumental c. dukungan materi d. bantuan financial	7,23,31,33,37	18,25,32,38	9
4	Dukungan Penilaian e. penghargaan positif f. dorongan untuk maju g. persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu	5,11,12,20	24,35,41,42 50	9
	Jumlah	27	25	52

Untuk variabel Kecemasan menghadapi masa pembebasan (Y), dari 60 aitem yang diujicobakan terdapat 58 aitem yang valid dengan korelasi aitem total

$\geq 0,30$ yaitu berkisar antara 0,321-0,763. Dengan kata lain terdapat 2 aitem yang dinyatakan gugur. Rincian aitem sebelum dan setelah *try out* dapat dilihat pada tabel 7, tabel 8 dan tabel 9:

Tabel 7
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan
(Sebelum Try Out)

No	Aspek / Indikator	Nomor Aitem
1	Kognitif a. kebingungan dengan hal yang tidak diketahui b. ketidakmampuan untuk konsentrasi c. sulit tidur d. kehilangan kontrol e. takut akan pikirannya sendiri	44,45 2,30, 18,28,33,38,59 12,23,32, 6,16,20,54,
2	Motorik a. mudah marah b. melamun c. bibir bergetar d. diare e. lemas f. bingung dan gugup g. jari tangan gemetar	8, 13,55 3, 14, 7,51,57 15,19,36,50, 27
3	Somatik a. sulit bernapas b. tangan dan kaki dingin c. jantung berdebar kencang d. sering buang air kecil e. banyak keringat f. ketegangan otot g. pencernaan salah	25,34,52 10,56 41,49 40, 37, 4,26,39,58 11,43,
4	Afektif	

a. perasaan tegang yang kuat b. perasaan yang tidak menentu c. gelisah d. was-was	46,53, 22,24,29,60 1,5,9,21,31,35,42,48 17,47,
Total	60

Tabel 8
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan
(Setelah Try Out)

No	Aspek / Indikator	Nomor Aitem	
		Valid	Gugur
1	Kognitif a. kebingungan dengan hal yang tidak diketahui b. ketidakmampuan untuk konsentrasi c. sulit tidur d. kehilangan kontrol e. takut akan pikirannya sendiri	44,45, 2,30, 18,28,33,38,59, 12,23,32, 6,16,20,54.	
2	Motorik a. mudah marah b. melamun c. bibir bergetar d. diare e. lemas f. bingung dan gugup g. jari tangan gemetar	8, 13,55, 3, 14, 7,51,57, 15,19,36,50, 27.	
3	Somatik a. sulit bernapas b. tangan dan kaki dingin c. jantung berdebar kencang d. sering buang air kecil e. banyak keringat f. ketegangan otot g. pencernaan salah	25,34,52, 10,56, 49, 40, 37, 26,39,58, 11,43	41 4
4	Afektif a. perasaan tegang yang kuat b. perasaan yang tidak menentu c. gelisah d. was-was	46,53, 22,24,29,60, 1,5,9,21,31,35,42,48 17,47.	

	Total	58
		2

Tabel 9
Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan
(Penelitian)

No	Aspek / Indikator	Nomor Aitem
1	Kognitif a. kebingungan dengan hal yang tidak diketahui b. ketidakmampuan untuk konsentrasi c. sulit tidur d. kehilangan kontrol e. takut akan pikirannya sendiri	42,43, 2,29, 17,27,32,37,57, 11,22,31, 5,15,19,52.
2	Motorik a. mudah marah b. melamun c. bibir bergetar d. diare e. lemas f. bingung dan gugup g. jari tangan gemetar	7, 12,53 3, 13, 6,49,55 14,18,35,48, 26.
3	Somatik a. sulit bernapas b. tangan dan kaki dingin c. jantung berdebar kencang d. sering buang air kecil e. banyak keringat f. ketegangan otot g. pencernaan salah	24,33,50 9,54 47, 39, 36, 25,38,56, 10,41.
4	Afektif a. perasaan tegang yang kuat b. perasaan yang tidak menentu c. gelisah d. was-was	44,51 21,23,28,58, 1,4,8,20,30,34,40,46 16,45.
	Total	58

2. Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti rendah reliabilitasnya (Azwar, 2000). Untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Koefisien Reliabilitas alpha dengan bantuan program SPSS 11.5 *For Windows*, dengan rumus :

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S1^2 + S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

$S1^2$ dan $S2^2$ = Varians skor belahan 1 dan belahan 2
 Sx^2 = Varians skor tes
 α = Koefisien Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada aitem skala dukungan sosial diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,955, sementara aitem skala kecemasan menghadapi masa pembebasan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,971. Artinya nilai reliabilitas kedua skala ini berada pada rentang memuaskan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan untuk pengelolaan data penelitian ini adalah menggunakan teknik perhitungan korelasi *Product Moment* yaitu untuk mencari hubungan antara dua variabel dengan bantuan program SPSS 11.5 *For Windows*, dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- rx_y = Koefisien korelasi *product moment*
- n = Jumlah subjek Penelitian
- x = Skor variabel X (disiplin kerja)
- y = Skor variabel Y (keselamatan kerja)
- $\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X (disiplin kerja)
- $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y (keselamatan kerja)
- $\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor tiap aitem.

I. Jadwal Penelitian

Rincian kegiatan dan jadwal penelitian ini, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 10
Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Masa Pelaksanaan
1	Pengajuan sinopsis	Februari 2009
2	Penunjukkan pembimbing Skripsi	Maret 2009
3	Penyusunan proposal penelitian	Juni 2009
4	Seminar proposal penelitian	31 Agustus 2009
5	Revisi proposal penelitian	November 2009
6	Penyusunan instrumen	10 Desember 2009
7	Uji coba dan pengumpulan data penelitian	15 dan 23 Desember 2009
8	Pengolahan data Penelitian	24-27 Desember 2009
9	Penyusunan laporan penelitian	28 Desember 2009
10	Ujian Munaqasyah	4 Februari 2010
11	Revisi	5 Februari-12 Februari 2010

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Peneliti melakukan penyebaran skala pada tanggal 23 Desember 2009. Skala yang disebarakan sebanyak 43, dikarenakan sebagian populasi telah mengikuti *try out* sebelumnya. Pengisian skala dilakukan oleh responden dengan bantuan pengarahan dari peneliti. Peneliti menunggu responden dalam mengisi skala yang diberikan tersebut dan peneliti langsung mengecek apakah ada aitem yg terlewat, jika ada aitem yang terlewat peneliti meminta kembali kepada responden agar dapat mengisi aitem yang terlewat tersebut.

Data yang diperoleh dalam penelitian, diproses dan dianalisa dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 11,5 *for Windows*.

B. Hasil Uji Asumsi

Dalam penelitian, sebelum data dianalisis, data yang diperoleh harus dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Pengujian ini dilakukan untuk melihat apakah data yang dianalisis memenuhi syarat agar dapat dianalisis dengan analisis *product moment*. Adapun syarat yang harus dipenuhi adalah data harus berdistribusi normal dan *linier*. Oleh sebab itu terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas dari data yang diperoleh.

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan pada variabel dukungan sosial (X) dan kecemasan menghadapi masa pembebasan (Y).

Meurut Santoso (2008), untuk melihat sebaran data berdistribusi normal atau tidak adalah dengan melihat rasio kecondongan kurva (*skewness*) dan kerampingan kurva (*kurtosis*) dengan alat bakunya masing-masing. Pedoman yang digunakan adalah bilangan rasio antara -2 sampai +2. Adapun untuk melihat rasio kecondongan kurva (*skewness*) dan kerampingan kurva (*kurtosis*) dirumuskan dengan (Hartono, 2005):

$$\text{Rasio } skewness = \frac{\text{nilai } skewness}{\text{Standar error } skewness}$$

$$\text{Rasio } kurtosis = \frac{\text{nilai } kurtosis}{\text{Standar error } kurtosis}$$

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan dengan program SPSS 11.5 for Windows, untuk variabel dukungan sosial (X) diperoleh rasio *skewness* sebesar 1,183 dan rasio *kurtosis* sebesar -0,048. Dengan demikian dapat diartikan sebaran data untuk variabel dukungan sosial adalah berdistribusi normal. Untuk variabel kecemasan menghadapi masa pembebasan (Y) diperoleh rasio *skewness* sebesar -1,889 dan rasio *kurtosis* sebesar 0,742. Artinya sebaran data untuk variabel kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan antara dua variabel. Jika nilai-nilai dari variabel berubah atau bergerak dengan arah yang sama, maka hubungan variabel ini adalah positif. Sementara itu hubungan variabel negatif apabila nilai-nilai dari variabel tersebut bergerak berlawanan.

Uji linearitas dilakukan melalui deskripsi data dengan grafik dengan bantuan SPSS 11.5 *for windows*. Grafik menunjukkan menggambarkan pengaruh dan hubungan antara dua variabel. Selain itu grafik juga menampilkan garis regresi dan besarnya koefisien determinasi (Hartono, 2005). Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11
Hasil Uji Linearitas Antara Variabel Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Korelasi	Rsq	F	p	Keterangan
Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan	0,333	20,51	0,000	Linier dengan arah negatif

Berdasarkan uji linieritas pada variabel dukungan sosial dan kecemasan menghadapi masa pembebasan dengan menggunakan regresi linier pada SPSS 11.5 *for windows*, diketahui F sebesar 20,51 dengan taraf signifikansi 0,000. Untuk mengetahui data linier atau tidak dapat dilihat dari besarnya signifikansi. Menurut Hadi (2004) data dikatakan linier jika harga signifikansi variabel $\leq 0,01$. Karena probabilitas ($p=0,000$) lebih kecil dari 0,01 ($p<0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel adalah linier.

Pada grafik uji linearitas variabel penelitian ini, tampak bahwa kurva mengikuti pola garis lurus (*linier*) dengan arah yang negatif. Dengan demikian dapat diartikan terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan.

Melalui pengujian linearitas juga dapat diketahui besarnya pengaruh variabel X terhadap Y berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) (Hartono, 2005). Dari hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan diperoleh nilai R^2 sebesar 0,333. Hal ini berarti pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah sebesar 33,3%.

C. Hasil Uji Hipotesis

Tujuan dilakukannya analisis data adalah untuk menguji hasil hipotesis dalam penelitian. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat signifikansi hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan. Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan diterima atau tidak maka dilakukan analisa data. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 11.5 *for windows*.

Untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih dilakukan dengan menghitung korelasi antar variabel yang akan dicari hubungannya. Kuatnya hubungan antara variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi, arahnya dinyatakan dalam bentuk positif dan negatif.

Berdasarkan uji korelasi pada variabel dukungan sosial dan kecemasan menghadapi masa pembebasan, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,577$ dengan signifikansi $0,000$. Adapun ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis apabila signifikansi $\leq 0,05$. Dalam hal ini Probabilitas (p) yang diperoleh $0,000$ dimana lebih kecil dari $0,05$ maka angka koefisien korelasi ini termasuk dalam kategori sedang, dengan demikian dapat diartikan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti atau diterima, bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan dalam analisis data, maka dapat berpedoman pada ketentuan pada tabel 12 berikut (Sugiyono, 2003):

Tabel 12
Pedoman untuk Memberikan Interpretasi
Terhadap Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari nilai koefisien korelasi yang diperoleh antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan diperoleh nilai sebesar $-0,577$ dengan demikian hubungan kedua variabel sedang dan mempunyai arah yang negatif. Artinya apabila narapidana memperoleh dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh narapidana dalam menghadapi masa pembebasan. Tetapi sebaliknya, apabila narapidana tidak mendapatkan dukungan

sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh narapidana dalam menghadapi masa pembebasan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Pekanbaru.

D. Deskripsi Kategorisasi Subjek

Skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti. Sisi diagnostik suatu pengukuran atribut psikologi adalah pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Suatu hasil ukur berupa angka (kuantitatif), skor skala memerlukan suatu norma pembanding agar dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Interpretasi skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor diacukan pada posisi relatif skor dalam suatu kelompok yang telah dibatasi terlebih dahulu (Azwar, 1999).

1. Skala Dukungan Sosial

Pada skala dukungan sosial, kategori subjek pada variabel dukungan sosial dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: rendah yang menyatakan dukungan sosial yang rendah, sedang untuk menyatakan dukungan sosial yang cukup tinggi, kategori tinggi untuk dukungan sosial yang tinggi. Gambaran rerata hipotetik dan empirik variabel ini dapat dilihat pada tabel 13 berikut:

Tabel 13
Gambaran Rerata Hipotetik dan Empirik Variabel Skala Dukungan Sosial (X)

Hipotetik		Empirik		Hipotetik		Empirik	
Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
52	208	122	207	130	26	157,9	19,18

Skor maksimal pada variabel dukungan sosial yang berjumlah 208 diperoleh dari hasil kali jumlah aitem dengan nilai aitem tertinggi (4), yaitu 52×4 , skor minimum yang berjumlah 52 diperoleh dari hasil kali jumlah aitem dengan nilai aitem terendah (1), yaitu 52×1 , sehingga nilai rangenya adalah $208 - 52 = 156$, nilai Mean adalah $(208 + 52) / 2 = 130$, dan standar deviasinya adalah $(208 - 52) / 6 = 26$.

Berdasarkan perhitungan di atas, pengategorianya mengikuti ketentuan sebagai berikut : $X < (\mu - 1,0\sigma)$ untuk kategori rendah, $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ untuk kategori sedang, $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ untuk kategori tinggi. (Azwar, 1999). Pengategorianya dapat dilihat pada tabel 14 berikut :

Tabel 14
Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 104$	0	0
Sedang	$104 \leq X < 156$	23	53,5
Tinggi	$156 \leq X$	20	46,5
Jumlah		43 orang	100%

Dari tabel 14 terlihat bahwa 0 (0%) narapidana memperoleh dukungan sosial yang rendah. Sebanyak 23 (53,5%) narapidana memperoleh dukungan sosial pada tingkat yang sedang, untuk kategori tinggi sebanyak 20 (46,5%) narapidana. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IIA memperoleh dukungan sosial, ini artinya sebagian besar narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA memperoleh dukungan sosial sedang ke tinggi.

2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Pada skala kecemasan menghadapi masa pembebasan, kategori subjek pada variabel kecemasan menghadapi masa pembebasan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu: rendah yang menyatakan kecemasan menghadapi masa pembebasan yang rendah, sedang untuk menyatakan kecemasan menghadapi masa pembebasan yang cukup tinggi, kategori tinggi untuk kecemasan menghadapi masa pembebasan yang tinggi. Gambaran rerata hipotetik dan empirik variabel ini dapat dilihat pada tabel 15 berikut:

Tabel 15
Gambaran Rerata Hipotetik dan Empirik Variabel Skala Kecemasan
Menghadapi Masa Pembebasan (Y)

Hipotetik		Empirik		Hipotetik		Empirik	
Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
58	232	61	189	145	29	140,9	28

Skor maksimal pada variabel kecemasan menghadapi masa pembebasan yang berjumlah 232 diperoleh dari hasil kali jumlah aitem dengan nilai aitem tertinggi (4), yaitu 58×4 , skor minimum yang berjumlah 58 diperoleh dari hasil kali jumlah aitem dengan nilai aitem terendah (1), yaitu 58×1 , sehingga nilai Rangnya adalah $232 - 58 = 174$, nilai Mean adalah $(232 + 58) / 2 = 145$, dan standar deviasinya adalah $(232 - 58) / 6 = 29$.

Berdasarkan perhitungan di atas, pengategorianya mengikuti ketentuan sebagai berikut : $X < (\mu - 1,0\sigma)$ untuk kategori rendah, $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ untuk

kategori sedang, $(\mu+1,0\sigma)\leq X$ untuk kategori tinggi. (Azwar, 1999).

Pengategoriannya dapat dilihat pada tabel 16 berikut :

Tabel 16
Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah (Buruk)	$X < 116$	6	13,95
Sedang	$116 \leq X < 174$	33	76,74
Tinggi (Baik)	$174 \leq X$	4	9,31
Jumlah		43 orang	100%

Dari tabel 16 terlihat bahwa 6 (13,95%) narapidana berada pada kategori rendah, sebanyak 33 (76,74%) narapidana berada pada kategori sedang, dan sebanyak 4 (9,31%) narapidana berada pada kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar narapidana memiliki gejala kecemasan menghadapi masa pembebasan relatif sedang.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka hipotesis yang telah diajukan, yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Hasil analisis korelasi dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,577 ($p=0,000$), dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan, artinya apabila

narapidana memperoleh dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami narapidana dalam menghadapi masa pembebasan, sebaliknya jika narapidana kurang mendapatkan dukungan sosial maka tingkat kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan akan semakin tinggi.

Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidak tentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal (Stuart and Sundeens, 1998). Atkinson (1999) mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (DepKes RI, 1990)

Kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana muncul ketika masa hukuman narapidana akan berakhir. Kecemasan terlihat dari reaksi emosional seperti kekhawatiran, disatu sisi mereka akan merasa senang dengan masa pembebasan yang akan mereka terima setelah menjalani masa tahanan. Akan tetapi di sisi lain ada timbul perasaan kecemasan yang diakibatkan dari reaksi masyarakat terhadap kehadiran mereka. Hal ini berkaitan dengan konsep kecemasan Angyal (dalam Arndt (1974), yang menyatakan bahwa penyebab terjadinya kecemasan yaitu suatu kekaburan atau ketidakjelasan, ketakutan akan

dipisahkan dari sumber-sumber pemenuhan kekuasaan dan kesamaan dengan orang lain.

Dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi suatu kejadian menekan. Dukungan sosial juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan, Hupcey (dalam Foote, 1990). Corey , (2006). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang di sekitar berpengaruh pada tingkat kecemasan yang dialami narapidana dalam menghadapi masa pembebasan.

Dukungan sosial yang didapatkan oleh para narapidana akan sangat berpengaruh pada kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan, apabila narapidana telah mendapatkan dukungan sosial yang berupa dukungan informasi, baik dari segi saran dan nasehat yang positif bagi narapidana maka akan dapat mengurangi atau menghilangkan rasa kecemasan menghadapi masa pembebasan. Dukungan emosional, apabila narapidana mendapatkan kehangatan, kepedulian dan rasa empati baik dari keluarga maupun dari pihak lembaga pemasyarakatan, akan dapat memuat narapidana memiliki rasa percaya diri atau rasa kecemasan yang mereka alami untuk menghadapi masa pembebasan akan berkurang dan narapidana akan dapat mengubah sikapnya apabila telah berada di lingkungan masyarakat nantinya.

Dukungan instrumental, apabila narapidana dalam lembaga pemasyarakatan mendapatkan dukungan materi dan finansial yang baik misalnya

narapidana diberikan keahlian khusus untuk mengembangkan dirinya atau mendapatkan pekerjaan setelah bebas nanti, akan dapat membuat narapidana tidak akan canggung lagi menghadapi masa pembebasannya dan apabila telah berada di lingkungan masyarakat para narapidana akan dapat mengaplikasikan bakatnya tersebut. Dukungan penilaian, apabila narapidana mendapatkan penghargaan yang positif atas mereka telah menjalani masa penahanan, narapidana mendapatkan dorongan untuk maju dari pelajaran atau pelatihan yang mereka dapatkan dalam lembaga pemasyarakatan dan narapidana memperoleh kebebasan untuk mengaplikasikan gagasan dan perasaan mereka dalam lembaga pemasyarakatan, hal-hal ini akan membuat para narapidana dapat menghilangkan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan dan bergabung lagi di lingkungan masyarakat secara baik dan positif.

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi variabel kecemasan menghadapi masa pembebasan terlihat bahwa sebagian besar narapidana mengalami gejala kecemasan yang relatif sedang. Bagi narapidana, mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat di sekitarnya sangat penting untuk menghilangkan kecemasan. Pada narapidana, kecemasan tersebut dapat diatasi salah satunya melalui dukungan sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Foote dkk (1990); Thoits (1995), bahwa dukungan sosial dapat mencegah munculnya stres akibat berbagai peristiwa di dalam kehidupan seseorang. Penelitian berikutnya membuktikan bahwa dukungan sosial juga mempunyai hubungan yang positif yang dapat mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraannya atau dapat meningkatkan kreativitas individu dalam kemampuan penyesuaian yang adaptif

terhadap stres dan rasa sakit yang dialami (Foote, 1990; Helgeson, 2003). Pernyataan yang sama oleh Cobb (dalam Sarafino, 1990) bahwa orang yang mendapatkan dukungan sosial merasa dirinya dihargai, berarti dan merasa menjadi bagian dari pemberi dukungan tersebut, begitu juga dengan narapidana bahwa dukungan sosial sangat perlu untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Untuk menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana dalam menghadapi masa pembebasan maka dapat kita lihat teori Haber dan Runyon (1984) bahwa kecemasan dimanifestasi dalam empat hal, yaitu kognitif, motorik, somatik, dan afektif. Apabila narapidana tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik dari segi perhatian emosional, mendapatkan bantuan instrumental yang memadai, mendapatkan informasi yang dibutuhkan, dan memperoleh penilaian diri yang positif, hal ini akan membentuk kognitif narapidana yang tidak bisa berkonsentrasi positif dalam menghadapi masa pembebasan, akan membuat motorik narapidana kurang terkontrol, membuat somatik narapidana kurang sehat, dan membuat afektif narapidana menjadi gelisah dalam menghadapi masa pembebasan. Oleh karena itu, untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh narapidana salah satunya dengan mengubah stigma kognitif, motorik, somatik, dan afektif serta narapidana sangat perlu mendapatkan dukungan sosial dalam bentuk perhatian emosional, bantuan instrumental, mendapatkan informasi, dan memperoleh penilaian diri yang positif, sehingga saat keluar dari penjara narapidana tidak mengalami kecemasan saat berinteraksi kembali dengan masyarakat.

Berdasarkan analisis data memperlihatkan adanya sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kecemasan sebesar 33,3% (r determinan = 0,333). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh 33,3% terhadap penurunan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana, sedangkan 66,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Sejalan dengan pendapat Mc Mahon (1986) dan Goldstein dan Krasner (1988) (dalam Corey, 2006), menyatakan bahwa faktor penyebab kecemasan selain faktor lingkungan yang mencakup dukungan sosial, ada dua faktor lain yaitu: faktor kognitif dan proses belajar. Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi munculnya gejala kecemasan. Mc Mahon (1986) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan situasi yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila individu dihadapkan pada peristiwa yang sama individu akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya, ini merupakan faktor kognitif. Selanjutnya, menurut Mowrer (dalam Goldstein&Krasner, 1988:282) kecemasan timbul sebagai akibat dari proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru dan hasil pengujian hipotesis penelitian, maka diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,577$ ($p=0,000$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan. Jika narapidana memperoleh dukungan sosial yang tinggi maka kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana akan semakin rendah. Sebaliknya, jika narapidana memperoleh dukungan sosial yang rendah maka kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan pada narapidana akan semakin tinggi.

B. Saran-saran

Setelah melakukan penelitian dan melihat hasil penelitian, peneliti ingin mengajukan beberapa saran antara lain kepada :

1. Subyek Penelitian (narapidana)

Diharapkan kepada narapidana untuk dapat memanfaatkan adanya dukungan sosial dari orang-orang di sekitar. Narapidana dapat melakukan penyesuaian diri melalui dukungan sosial yang diberikan dari keluarga, pegawai di Lembaga Pemasyarakatan, maupun teman-teman sesama narapidana. Sehingga setelah keluar dari penjara, narapidana diharapkan dapat bersosialisasi kepada masyarakat sekitar. Dengan demikian, adanya dukungan sosial dari orang-orang

di sekitar, maka akan dapat mengubah stigma atau pola pikir negatif narapidana terhadap dirinya dalam menghadapi masa pembebasan, sehingga narapidana tidak merasa cemas lagi.

2. Keluarga

Sebaiknya keluarga memberikan dukungan penuh kepada narapidana. Jangan pernah menganggap kesalahan mereka adalah kejahatan yang tidak dapat dimaafkan. Setiap manusia pernah melakukan kesalahan, untuk itu justru keluargalah yang seharusnya menjadi orang yang mampu menumbuhkan kepercayaan diri mereka dan mempersiapkan mereka untuk berinteraksi kembali di lingkungan sosial. Dukungan sosial terutama dari keluarga dan orang-orang terdekat sangat berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam diri mereka.

3. Masyarakat

Bagi masyarakat hendaknya tidak bersikap diskriminatif dengan narapidana. Dikarenakan narapidana telah menebus perbuatannya dengan sanksi hukum selama di penjara. Hendaknya kepada masyarakat untuk tidak memberi konotasi yang negatif pada narapidana, serta dapat menerima dan memaafkan kesalahan yang telah mereka lakukan agar narapidana tidak merasa cemas atau khawatir ketika akan kembali bersosialisasi di lingkungan masyarakat

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti hendaknya mampu mengembangkan alat ukur atau skala yang lebih lengkap dan relevan, di samping itu hendaknya peneliti memberikan metode tambahan dalam pengumpulan data seperti observasi ataupun dokumentasi agar

hasil penelitian lebih lengkap. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat membahas faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pada narapidana dalam menghadapi masa pembebasan, yaitu faktor kognitif dan proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andre Dicky Prayudha dan Anna Maria Ayu. 2007. *Esensi Lembaga Pemasyarakatan Sebagai Wadah Pembinaan Narapidana*. <http://wordpress.com>. Diakses tanggal 24 Mei 2009.
- Setiawan, Aries. 2007. *Komnas HAM Dukung Eks Napi Jadi Anggota DPR & Persepsi Masyarakat Terhadap Narapidana*. <http://news.okezone.com>. Diakses tanggal 23 Februari 2009.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R, dkk. 1999. *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Terjemahan Nurjanah Taufiq. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____ . 2004. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____ . 2005. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____ . 2007. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2006. *Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Davidson, Gerald. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Gottlieb, Benjamin H, 1998, *Marshaling Social Support* SAGE Publication, New Delhi
- Haber dan Runyon. 1984. *Psychology of Adjustment*. America: The Dorsey Press.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. UGM: Yogyakarta.
- Hartono. 2005. *SPSS Analisis Data Statistik dan Penelitian dengan Komputer*. Jogjakarta. Aditya Media bekerjasama dengan LSFK2P.
- Hawari, Dadang. 2004. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- <http://creasoft.wordpress.com>. *Dukungan sosial*. Diakses tanggal 24 Mei 2009.

- <http://creasoft.wordpress.com>. *Pengertian kecemasan*. Diakses tanggal 4 Februari 2009.
- <http://perawat pskiatri.blogspot.com>. *Teori kecemasan*. Diakses tanggal 27 Mei 2009.
- Hurlock, Elizabet. 1980. *Psikologi Perkembangan, Terjemahan Edisi Ke-5*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: CV. Raja Grafindo.
- Kuntjoro, 2002, *Jurnal Dukungan Sosial Pada Lansia*. [Http: //www.e-Psikologi. Com](http://www.e-Psikologi.Com). Di akses 15 Oktober 2008.
- Nevid, Jeffrey, S,Dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi ke 5. Alih Bahasa Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta : Erlangga.
- Santoso, Singgih. (2008). *Panduan Lengkap Menguasai SPSS*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Smet, Bert. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Widiasarana Indonesia.
- Stuart & Sundeen. 1998. *Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2003). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Tholib. *Pemberdayaan Lembaga Pemasyarakatan Terbuka Sebagai Wujud Pelaksanaan "Community Based Corrections" di Indonesia*. <http://www.ditjenpas.go.id/>. Diakses tanggal 23 Februari 2009.
- Corey, [WangMuba](http://wangmuba.com). 2009. *Artikel psikologi sosial*. <http://wangmuba.com>. Diakses tanggal 24 Mei 2009

SKALA PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : (Boleh inisial)

Umur :

B. PETUNJUK UMUM

Rekan-rekan yang terhormat, berikut ini disajikan 2 skala psikologis, masing masing skala terdiri dari beberapa pernyataan. Saya mohon kesediaan anda untuk mengisi kedua skala tersebut. adapun tujuan dilakukannya pengisian skala ini adalah untuk keperluan penelitian ilmiah.

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda. Untuk setiap pernyataan tidak ada jawaban yang salah. Periksalah kembali jawaban anda agar tidak ada nomor yang tidak dijawab. Atas kesediaan dan kerjasama anda diucapkan terima kasih.

Peneliti

Kiki Rizki Amelia

SKALA A

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan yang mungkin berhubungan dengan pengalaman anda sehari-hari. Anda diminta memberi penilaian pada setiap pernyataan dengan memberi tanda silang (X) pada satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, serta pikiran anda tanpa dipengaruhi oleh orang lain.

Dalam setiap pernyataan, disediakan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan keadaan Anda

S : Apabila pernyataan **Sesuai** dengan keadaan Anda

TS : Apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan keadaan Anda

STS : Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan Anda

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya orang yang taat pada perintah agama	X			

Berarti pernyataan "**Saya orang yang taat pada perintah agama**" sangat sesuai dengan keadaan diri anda.

Semua jawaban yang anda berikan dianggap benar. Untuk itu saya mohon kepada Anda untuk memberikan jawaban apa adanya.

Pastikan Tidak ada Jawaban Yang Terlewati & Selamat Mengerjakan

SKALA DUKUNGAN SOSIAL

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Keluarga sering memberikan kunjungan rutin pada saya				
2	Saya merasa tidak dihargai oleh keluarga				
3	Keluarga tidak pernah memberikan nasihat atas kesalahan yang saya lakukan				
4	Teman-teman tidak ada yang memperdulikan saya				
5	Keluarga memberikan dorongan pada saya untuk tetap tegar menjalani hidup				
6	Pasangan hidup tetap memberikan sambutan hangat pada saya saat berkunjung				
7	Keluarga tetap memperhatikan kebutuhan materi saya				
8	Keluarga tidak pernah mengunjungi saya selama di tahanan				
9	Keluarga tidak ada yang memperdulikan keadaan saya				
10	Keluarga selalu memberikan support kepada saya untuk terus bertahan.				
11	Saya merasa dihargai oleh keluarga saya				
12	Pasangan hidup tetap meminta pendapat saya untuk mengambil keputusan				
13	Keluarga selalu memberikan saran kepada saya untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik				
14	Keluarga selalu memberikan masukan atas permasalahan yang saya hadapi				
15	Pasangan hidup selalu memberikan penjelasan pada saya untuk bertindak dalam situasi yang membebani				
16	Keluarga tetap membantu saya untuk mencari jalan keluar atas permasalahan yang saya hadapi				
17	Keluarga tidak pernah memberikan masukan yang berarti pada saya				
18	Keluarga tidak pernah memperhatikan kebutuhan materi saya selama di tahanan				
19	Pasangan hidup tetap memaafkan kesalahan yang saya lakukan				
20	Keluarga tetap mendengarkan pendapat saya				
21	Keluarga tidak mengharapkan kehadiran saya				
22	Keluarga tidak bisa memaafkan kesalahan yang telah saya lakukan				
23	Keluarga tetap membawakan makanan kesukaan ketika berkunjung				
24	Keluarga tidak pernah mendengarkan penjelasan saya				
25	Keluarga tidak pernah peduli terhadap kebutuhan saya selama ditahanan				
26	Keluarga tetap menerima saya				
27	Kerabat dekat sering mengunjungi saya				
28	Teman terdekat tidak peduli pada saya				
29	Teman terdekat tidak pernah memberikan nasehat pada saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
30	Keluarga menjauhi saya karena status narapidana yang saya sandang				
31	Keluarga siap memberikan bantuan bila saya butuhkan				
32	Teman-teman tidak pernah ada saat saya butuhkan				
33	Pasangan hidup selalu ada bila saya butuhkan				
34	Pasangan hidup rutin mengunjungi saya setiap minggu				
35	Keluarga tidak pernah mempercayai perkataan saya				
36	Teman terdekat tetap memperlihatkan kepeduliannya pada keadaan saya				
37	Keluarga selalu menanggung kebutuhan-kebutuhan saya				
38	Keluarga tidak peduli dengan kebutuhan yang saya perlukan selama di tahanan				
39	Keluarga tetap menerima keadaan saya				
40	Pasangan hidup bersikap acuh pada saya				
41	Teman terdekat tidak menghargai saya				
42	Pasangan hidup tidak lagi menghargai saya				
43	Keluarga selalu memberi masukan atas masalah yang saya alami				
44	Pasangan selalu membangkitkan semangat saya untuk berubah menjadi lebih baik				
45	Keluarga selalu memberikan motivasi pada saya untuk tetap tegar menjalani hidup				
46	Keluarga tidak pernah memberikan nasehat atas kesalahan yang saya lakukan				
47	Pasangan hidup tetap menerima saya dengan tangan terbuka				
48	Keluarga tidak pernah memberikan motivasi pada saya untuk berubah menjadi lebih baik				
49	Keluarga tidak pernah memberikan masukan atas keluhan yang saya ungkapkan				
50	Keluarga tidak percaya atas keluhan yang saya ungkapkan				
51	Pasangan hidup tidak mau menerima keadaan saya				
52	Pasangan hidup tetap menerima saya apa adanya				

SKALA B

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada skala ini anda diminta untuk mengisi setiap pernyataan dengan memberikan tanda silang (X) pada satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan, serta pikiran anda tanpa dipengaruhi oleh orang lain.

Dalam setiap pernyataan, disediakan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Apabila pernyataan **Sangat Sering** Anda alami

S : Apabila pernyataan **Sering** Anda alami

TS : Apabila pernyataan **Tidak Sering** Anda alami

STS : Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sering** Anda alami

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir dengan masa depan saya	X			

Artinya : “**Saya khawatir dengan masa depan saya**” sangat sering anda rasakan.

Semua jawaban yang anda berikan dianggap benar. Untuk itu saya mohon kepada Anda untuk memberikan jawaban apa adanya

Pastikan Tidak ada Jawaban Yang Terlewat & Selamat Mengerjakan

SKALA KECEMASAN MENGHADAPI MASA PEMBEBASAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menjadi khawatir dengan kehidupan setelah bebas dari tahanan nanti				
2	Saya sulit berkonsentrasi untuk memikirkan kehidupan saat bebas nanti				
3	Bibir saya gemetar membayangkan apa yang akan terjadi saat masa pembebasan datang				
4	Saya khawatir keluarga tidak mau menerima kehadiran saya setelah bebas kelak				
5	Saya berpikir bahwa lingkungan sekitar akan bertanggapan buruk tentang saya				
6	Tubuh saya terasa lemas dan tidak berdaya apabila memikirkan kehadiran saya kembali ditengah masyarakat				
7	Saya jadi mudah marah ketika memikirkan sulitnya kehidupan yang akan dijalani setelah saya bebas nanti				
8	Saya merasa gelisah memikirkan pembentukan rumah tangga setelah bebas kelak				
9	Membayangkan orang-orang yang meremehkan saya membuat tangan dan kaki saya terasa dingin				
10	Buang air besar menjadi tidak lancar ketika saya memikirkan masalah keuangan setelah bebas				
11	Saya akan merasakan ketegangan bila berpikir lingkungan sekitar akan meremehkan saya kelak				
12	Memikirkan kehidupan yang akan dijalani setelah bebas membuat saya melamun				
13	Saya mengalami diare karena khawatir dengan kondisi diri setelah bebas kelak				
14	Membayangkan reaksi lingkungan ketika bebas membuat saya gugup				
15	Memikirkan saat akan bebas membuat saya sulit mengatasi masalah				
16	Merasa tidak mempunyai kemampuan khusus membuat saya was-was menghadapi kehidupan kelak				
17	Membayangkan tanggapan negatif orang-orang di sekitar membuat saya sulit tidur				
18	Saya menjadi gugup bila memikirkan kehidupan setelah bebas				
19	Saya tidak dapat melakukan aktivitas apa-apa jika memikirkan hal-hal yang terjadi setelah bebas kelak				
20	Saya khawatir tidak dapat pekerjaan setelah masa tahanan berakhir				
21	Saya khawatir dengan terbatasnya lapangan pekerjaan bagi saya yang menyandang status mantan narapidana				
22	Saya berpikir bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan untuk menghadapi kehidupan setelah bebas				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
23	Timbul perasaan yang tidak menentu pada diri saya dalam menghadapi kehidupan setelah bebas kelak				
24	Memikirkan kondisi keuangan di masa mendatang membuat nafas saya terasa sesak				
25	Memikirkan sumber penghasilan setelah bebas membuat ketegangan otot di kepala saya				
26	Jari tangan saya terasa gemetar ketika memikirkan tidak ada keterampilan khusus yang saya miliki untuk memperoleh pekerjaan kelak				
27	Saya sulit tidur jika membayangkan reaksi keluarga terhadap kehadiran saya				
28	Saya khawatir apabila kehadiran saya tidak dapat diterima oleh lingkungan disekitar				
29	Saya sulit berkonsentrasi jika memikirkan bagaimana nanti penerimaan orang-orang sekitar terhadap kehadiran saya				
30	Saya merasa gelisah ketika memikirkan saat akan bebas tiba				
31	Memikirkan kehidupan setelah bebas membuat emosi saya tidak terkendali				
32	Membayangkan kehidupan setelah bebas membuat tidur saya tidak tenang				
33	Berpikir masalah keuangan setelah bebas membuat napas saya terasa sesak				
34	Saya khawatir jika lingkungan sekitar akan terus memberikan tanggapan buruk pada saya saat bebas kelak				
35	Saya bingung dengan tindakan yang saya lakukan saat bebas nanti				
36	Keluar banyak keringat pada tubuh saya ketika membayangkan gunjingan masyarakat tentang status saya yang mantan narapidana				
37	Memikirkan kondisi keuangan setelah bebas membuat saya sulit tidur				
38	Memikirkan keadaan rumah tangga membuat ketegangan otot pada diri saya				
39	Saya jadi sering buang air kecil ketika memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi setelah bebas				
40	Timbul perasaan gelisah pada diri saya ketika memikirkan kehidupan setelah bebas kelak				
41	Buang air besar tidak lancar saat saya memikirkan masalah keuangan saat menghadapi realita di luar penjara				
42	Saya menjadi bingung dengan tindakan yang harus dilakukan saat bebas nanti				
43	Saya takut tidak mampu melakukan apa-apa saat tidak lagi di penjara				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
44	Perasaan saya menjadi tidak menentu bila memikirkan bagaimana keadaan saya saat bebas nanti				
45	Perasaan saya menjadi was-was ketika membayangkan bertemu dengan lingkungan yang tidak dapat menerima saya				
46	Saya merasa gelisah memikirkan masa depan keluarga				
47	Khawatir dengan sempitnya lapangan pekerjaan membuat jantung saya berdebar kencang				
48	Saya menjadi gugup saat memikirkan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sudah lama ditinggalkan				
49	Saya menjadi lemas saat memikirkan anggapan masyarakat atas kesalahan telah saya lakukan				
50	Napas saya terasa sesak saat memikirkan anggapan lingkungan mengenai kebebasan saya				
51	Perasaan saya menjadi tegang saat memikirkan sikap keluarga pada saya saat bebas nanti				
52	Saya menjadi takut akan pikiran saya sendiri setelah memikirkan kehidupan masa bebas				
53	Saya sering melamun memikirkan kondisi keuangan setelah saya bebas				
54	Saat memikirkan keadaan saya di tengah keluarga saat bebas kelak membuat tangan dan kaki saya terasa dingin				
55	Memikirkan kembali hadir di tengah masyarakat membuat badan saya terasa lemas				
56	Membayangkan orang lain meremehkan kehadiran saya membuat ketegangan otot di kepala semakin menjadi				
57	Memikirkan pasangan hidup yang tidak mau menerima kehadiran saya membuat saya sulit tidur				
58	Membayangkan keluarga yang acuh pada saya membuat hati saya menjadi gelisah				

Terima Kasih

GUIDE OF INTERVIEW

1. Bagaimana dukungan sosial yang didapatkan dan yang dimiliki oleh narapidana.
2. Apa pendapat narapidana tentang dukungan sosial yang mereka dapatkan
3. Bagaimana pendapat narapidana terhadap dukungan sosial narapidana yang lain yang ada di lingkungan lembaga pemasyarakatan.
4. Bagaimana keadaan narapidana dengan kondisi yang dihadapinya.
5. Apakah narapidana mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pembebasannya.

GUIDE OF OBSERVATION

1. Cara narapidana berperilaku dengan narapidana yang lain dan dengan petugas lembaga pemasyarakatan sesuai dengan kondisi mereka.
2. Aktivitas narapidana di lingkungan lembaga pemasyarakatan.
3. Hubungan interaksi narapidana sesuai dengan dukungan sosial yang mereka dapatkan