

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut (Ghufron, 2012).

Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya. Dalam bentuknya yang ekstrim, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari (Nevid, 2005).

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal untuk mengetahui bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.



Kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Komponen-komponen yang terlibat saat seseorang merasakan kecemasan adalah komponen kognitif, somatik, emosional dan behavioral. Kecemasan biasanya terjadi tanpa stimulus yang jelas, sehingga kecemasan harus dibedakan dengan rasa takut sebab rasa takut muncul karena adanya ancaman yang jelas dari luar. Rasa takut berhubungan dengan tingkah laku spesifik untuk menghindar dan menjauh dari stimulus yang tidak menyenangkan, sedangkan kecemasan merupakan akibat dari ancaman yang tidak jelas (Durrand, 2006).

*Anxiety* (kecemasan) adalah 1.) Perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. 2.) Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan. 3.) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap. 4.) Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari. Pada peristiwa adanya perangsang bersyarat (respon terkondisionir), biasanya pada peristiwa kejutan atau *shock*, subjek yang bersangkutan memperlihatkan tingkah-laku yang membuktikan adanya kecemasan, termasuk antara lain terkencing-kencing, terberak-berak, usaha kabur melarikan diri, dan lain-lain (Chaplin, 2008).

Atkinson (dalam Safaria, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah

satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah perasaan yang berisi ketakutan, kekhawatiran dan ketegangan dalam menghadapi situasi yang dianggap membahayakan serta menghadapi masa depan yang belum tentu sesuai dengan kemampuan dalam menghadapi situasi tersebut yang melibatkan perilaku dan respon fisiologis.

## 2. Kecemasan Menghadapi Masa Bebas

Nevid (2005) menjelaskan kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. Karena kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran, ketakutan, dan keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang. Jadi apabila individu merasa cemas maka keemasannya itu berhubungan dengan kondisi dan situasi yang belum dialami dan belum dilalui (*future*).

Dalam kamus psikologi yang disusun oleh Chaplin (2008) juga menjelaskan kecemasan yang berhubungan dengan masa depan yaitu kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Masa depan itu berkaitan erat dengan harapan, tujuan, standar, rencana dan strategi pencapaian tujuan di masa mendatang.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa bebas adalah suatu keadaan dimana individu merasakan khawatir, ketakutan, keprihatinan terhadap tujuan dan harapan dalam menghadapi keadaan setelah bebas nanti.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### 3. Ciri-ciri Kecemasan

Nevid, dkk (2005) membagi ciri-ciri kecemasan tersebut berdasarkan tiga kategori, yaitu :

1. Ciri fisik, yang meliputi: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar, banyak keringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitiv, atau mudah marah.
2. Ciri behavioral, yang meliputi: perilaku menghindar, perilaku melekat atau *dependen*, perilaku terguncang
3. Ciri kognitif, yang meliputi: khawatir tentang sesuatu yang terjadi pada masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa suatu penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak lagi dapat dikendalikan, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Kresch dan Qrutch (dalam Widianoro, 2006) munculnya kecemasan disebabkan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang membuat individu kurang siap menghadapi situasi baru. Sumber-sumber kecemasan terdiri dari dua faktor, sebagai berikut:

- a. Faktor internal

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan berasal dari dalam diri individu, misalnya perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah dan rendah diri. Faktor internal ini umumnya sangat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang tidak rasional. Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan narapidana menjelang bebas berupa perasaan-perasaan atau pikiran yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan tidak sanggup untuk menghadapi masa mendatang ketika menjalani kehidupan ditengah masyarakat.

b. Faktor Eksternal

Kecemasan berasal dari luar individu dapat berupa penolakan sosial, kritikan dari orang lain, beban pekerjaan, dan situasi yang dianggap mengancam. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan narapidana menjelang bebas berupa penolakan lingkungan keluarga dan masyarakat yang akan di hadapi karena dalam persepsi masyarakat terhadap narapidana berkembang stigma negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan terbagi atas dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri contohnya perasaan tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah dan rendah diri. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu contohnya penolakan sosial, kritikan dari orang lain, beban pekerjaan, dan situasi yang dianggap mengancam. Snyder, Feldman & Shorey (2002) menyatakan hal yang juga mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah harapan yang menjadi salah satu faktor internal yang



mempengaruhi kecemasan. ini dikemukakan oleh Snyder, Feldman & Shorey (2002) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa ada hubungan antara harapan dengan kecemasan.

## B. Harapan

### 1. Pengertian Harapan

Snyder & Lopez (2004) *define hope as goal directed thinking in which the person utilizes pathways thinking (the perceived capacity to find routes to desired goals) and agency thinking (the requisite motivations to use those routes).*

Berdasarkan yang dinyatakan Snyder & Lopez (2004) di atas harapan adalah suatu keinginan dari dalam diri individu untuk mengarahkan pikiran dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan dengan memanfaatkan *pathways thinking* yaitu kapasitas persepsi yang dimiliki untuk menemukan jalan agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dan *agency thinking* yaitu motivasi yang diperlukan untuk mencapai sebuah tujuan. Harapan didasarkan pada harapan positif dalam pencapaian tujuan.

Harapan merupakan salah satu bentuk perasaan yang terkait dengan dimensi waktu. Setiap orang pun memiliki harapan-harapan yang berbeda di dalam hidupnya namun tak menutup kemungkinan pula jika pada suatu sisi, terkadang orang tidak memiliki harapan dalam hidupnya. Dikarenakan berbagai macam persoalan yang dirasa rumit dan berat untuk dihadapinya, hingga dia merasa dalam hidupnya sudah tidak berguna (Walgito, 2005).

Stotland (dalam Walgito, 2005) orang yang mempunyai harapan menunjukkan keadaannya yang optimis, aktif. Sebaliknya, orang yang tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempunyai harapan menunjukkan bahwa keadaan dirinya pasif apatis. Itulah gambaran saat orang tidak mempunyai harapan sebagai orang yang pasif apatis, sedangkan orang yang memiliki harapan sebagai orang yang selalu membuat dirinya menjadi pribadi yang optimis-aktif.

Farran, Herth, & Propovitch (dalam Garnasih, 2010) mengungkapkan bahwa harapan merupakan suatu pengalaman esensial dalam kehidupan manusia. Harapan berfungsi sebagai cara merasakan, cara berfikir, cara bertindak dan cara berhubungan dengan dirinya maupun dengan dunianya. Dalam harapan terdapat kemampuan untuk mengembangkan ekspektasi yang cair. Harapan dapat tetap ada ketika suatu objek atau hasil yang didambakan belum terwujud.

Moraitou, Kolovov & Paschoula (2006) mengatakan bahwa menurut teori harapan, usaha untuk mencapai keberhasilan membutuhkan *agency thinking* dan *pathways thought*. Dalam hal ini, tidak sedikit ditemui orang yang mengenali kemampuannya untuk meraih tujuan (*agency*), namun tidak mampu untuk membuat rencana yang efektif dan strategis (*pathway*) dalam mencapai tujuannya. Pada sisi lain, ada juga orang yang mampu memikirkan sejumlah cara untuk meraih tujuan namun tidak mampu untuk mengimplementasikan rencana-rencana mereka. Mereka mungkin terlihat sebagai pemimpi atau bahkan mendapatkan label pemalas. Berdasarkan pola konsep harapan ini, mereka yang hanya memiliki satu komponen dari konsep harapan di atas belum bisa disebut sebagai orang yang memiliki harapan.

Pemahaman lainnya tentang harapan dalam tinjauan psikologi dikembangkan oleh Petterson & Seligman (2004) yang menyatakan bahwa



harapan merupakan suatu sikap mental positif secara kognitif, emosi, dan motivasional terkait dengan masa depan. Hal ini meliputi berpikir tentang masa depan, menantikan suatu kejadian dan hasil yang diharapkan terjadi, bertindak dengan cara yang diyakini dapat berhasil dan merasa yakin dengan usaha yang tepat untuk dilakukan serta menyebabkan seseorang merasa gembira saat ini untuk kemudian fokus dalam melakukan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa harapan adalah keadaan mental yang positif pada diri individu yang memunculkan keadaan termotivasi dalam diri individu untuk mencapai suatu keberhasilan.

## 2. Dimensi Harapan

Snyder (2007) menyebutkan dimensi yang terkandung merupakan suatu harapan yang diwujudkan dalam *agency*, dan *pathway* yaitu:

### a. *Agency*

*Agency* merupakan kapasitas kekuatan untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency* mencerminkan persepsi individu bahwa dia mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, *agency* juga mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuannya.

*Agency* berisikan keteguhan hati dan komitmen yang dapat digunakan untuk membantu menggerakkan seseorang untuk maju kearah pencapaian tujuan yang di tetapkan dalam suatu momen tertentu. *Agency*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memunculkan persepsi seseorang untuk dapat melakukan dan mempertahankan suatu tindakan menuju pencapaian tujuan yang diinginkan terutama tujuan yang penting dalam kehidupan. *Agency* dapat lebih mudah dibangkitkan ketika seseorang dapat memahami dan mempersentasikan tujuan yang jelas dalam benaknya. Tujuan yang samar tidak mencetuskan dorongan secara mental untuk maju. Oleh karena itu, ketika seseorang dapat mengklarifikasi tujuan maka ia cenderung dapat mengisi dirinya dengan pemikiran yang aktif dan memberdayakan diri menuju pencapaian tujuan.

b. *Pathway*

*Pathway* adalah suatu persepsi bahwa seseorang dapat terlibat dalam pemikiran yang penuh perencanaan. Secara khusus, kemampuan *pathway* seseorang dapat diterapkan dalam beberapa tujuan yang berbeda satu sama lain. Secara umum, seseorang tampak lebih mudah untuk merencanakan secara efektif ketika tujuan yang hendak dicapai dapat didefinisikan dengan baik.

Berdasarkan dimensi harapan yang dikemukakan Snyder (2007), dapat disimpulkan bahwa dimensi harapan mencakup *agency* (kekuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan) dan *pathway* (pemikiran yang penuh perencanaan untuk mencapai suatu tujuan).



### C. Kerangka Berpikir

Seseorang yang telah menyangang status sebagai narapidana, mendapatkan stigma yang negatif dari masyarakat, banyak orang yang beranggapan bahwa seseorang yang pernah menyangang status sebagai narapidana adalah orang yang patut dijauhi dan diabaikan dari lingkungan sosial masyarakat karna kesalahan yang pernah diperbuat oleh para terpidana.

Handayani (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa status sebagai narapidana mengakibatkan seseorang menjadi malu dengan dirinya sendiri. Karena adanya stigma-stigma negatif dari masyarakat status sebagai narapidana menjadi salah satu sumber munculnya kecemasan pada narapidana menjelang bebas dari lembaga pemasyarakatan.

Salim, Komariah dan Nita Fitria (2006) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan yang timbul di sebabkan oleh kekhawatiran mengenai kemampuan untuk menyesuaikan diri di dunia luar nantinya, cemas untuk kembali bergabung dengan proses sosial yang ada di masyarakat setelah keluar dari lapas. Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi di masa yang akan datang.

Kecemasan warga binaan menghadapi masa bebas adalah kecemasan dalam menghadapi masa depan setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. dalam merangkai masa depan membuat setiap orang memiliki harapan dan impian akan perkembangan hidupnya, begitu juga dengan narapidana. Masa depan yang belum pasti membuat narapidana merasakan kecemasan berupa kekhawatiran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan tercapai atau tidaknya impian yang diharapkan, kecemasan ini terkait dengan status sebagai narapidana yang masih di pandang negatif oleh masyarakat (Koliandri, 2010).

Dalam proses menantikan masa pembebasan narapidana membutuhkan harapan dalam dirinya untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi masa bebas. Seperti yang dikatakan Duflaut dan Martocchio (dalam Brown, 2005) bahwa harapan memungkinkan seseorang untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan dengan mengharapkan hasil yang positif, karena dengan mengharapkan sesuatu yang positif seseorang akan termotivasi untuk bertindak saat berada di situasi yang tidak pasti. Menghirup udara bebas adalah harapan semua narapidana, keinginan untuk berkumpul kembali bersama keluarga yang mereka tinggalkan, dapat bertemu dengan teman, kembali dan melakukan interaksi sosial merasakan kebahagiaan akan terlepas dari kehidupan yang ada di dalam penjara (Kartono, 2011).

Saat narapidana memiliki harapan yang tinggi pada dirinya dan mempunyai motivasi serta mampu memikirkan bagaimana cara mencapai tujuan yang akan dia capai membuat narapidana yang akan menghadapi masa bebas menjadi seseorang yang aktif, penuh semangat dan penuh dengan pemikiran positif yang dapat mengurangi kecemasan yang akan dirasakan oleh narapidana dalam menghadapi masa bebas.



#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah peneliti paparkan dalam kerangka pemikiran, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara harapan dengan kecemasan pada narapidana dalam menghadapi masa bebas.

##### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

