

**PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP STATUS NARAPIDANA****Luh Putu Shanti Kusumaningsih**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima 20 September 2017

Disetujui 25 Oktober 2017

Dipublikasikan 1 November 2017

*Keywords:**Self Acceptance, Anxiety, Prisoner***Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status narapidana. Populasinya adalah seluruh narapidana di Lapas Brebes dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang untuk *try out* dan 57 orang untuk penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik Korelasi Product Moment setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas dan linieritas. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa diperoleh harga  $r_{xy} = -0,433$  dengan  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai narapidana. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka makin rendah kecemasan terhadap status sebagai narapidana, dan sebaliknya.

**Abstract**

*The Problem of this research is there is correlation between self acceptance with anxiety of the prisoner status. The purpose is to understanding the corelation between self acceptance with anxiety of the prisoner status. The hypothesis in this research is there is a negative relationship between self-acceptance with anxiety about the prisoner status. Its population is all prisoners in Lapas Brebes with sampling technique that is Simple Random Sampling. The number of samples in this study as many as 50 people to try out and 57 people for research. Hypothesis testing is analysis by Product Moment Correlation technique after previously tested normality and linearity. The result of the calculation shows that the obtained price of  $r_{xy} = -0.433$  with  $p < 0,05$  indicates that there is negative relation between self-acceptance with status as prisoner anxiety. That is, the higher of the self-acceptance, can make the status as the prisoner anxiety lower, and vice versa.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung  
Email: [luhputu@unissula.ac.id](mailto:luhputu@unissula.ac.id)

p-ISSN 2086-0803  
e-ISSN 2541-2965

## PENDAHULUAN

Narapidana diartikan sebagai individu yang kehilangan kebebasannya untuk sementara waktu karena harus menjalani hukuman pidana di Lembaga Pemasyarakatan. Masyarakat juga seringkali salah mengartikan makna dari pasal 1 ayat 5 UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan dengan memberikan perspektif yang berbeda pada narapidana yang menjalani hukuman sebagai seseorang yang sudah tidak memiliki hak lagi untuk merdeka sama dengan manusia pada umumnya yang tidak menjalani hukuman di Lapas (Lubis, 2013).

Penilaian yang ekstrim tentang keberadaan individu yang berstatuskan sebagai narapidana di mata masyarakat pada akhirnya menimbulkan kondisi kecemasan pada yang bersangkutan. Kecemasan menurut Kienlholz & Gardern menjadi salah satu faktor yang hampir selalu muncul pada individu yang menjalani hukuman penjara di Lembaga Pemasyarakatan. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan sosial dimana individu merasakan ketakutan akan pendapat orang lain atau masyarakat tentang kondisi atau status yang disandangnya (Hardiyanti, 1998).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningsih, 2016) pada sejumlah narapidana menunjukkan hasil adanya ketidaksiapan untuk kembali ke masyarakat saat hukumannya dinyatakan selesai berkaitan dengan status yang disandangnya sebagai "mantan napi".

Fakta tersebut menjelaskan bahwa berstatuskan "narapidana" dapat menjadi beban tersendiri bagi siapapun yang mengalaminya. Status sebagai narapidana dapat mengakibatkan timbulnya reaksi berbeda bagi setiap orang yang mendengarnya atau ketika berhadapan langsung dengan yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan makna dari status sebagai narapidana yang diartikan sebagai status yang secara otomatis disandang

oleh para tahanan yang telah melakukan kejahatan dan diberi vonis oleh pengadilan.

Pengertian narapidana dijelaskan dalam UU No. 12 tahun 1995 yang menyebutkan bahwa narapidana adalah individu yang dihukum dan menjalankan hukuman sehingga berakibat pada hilangnya kebebasan sebagai makhluk sosial yang tidak dapat lepas dari hubungan dengan manusia lainnya di Lembaga Pemasyarakatan (Pengertian Narapidana, 2012)

Vonis yang telah dijatuhkan oleh pengadilan terhadap individu yang melakukan pelanggaran pidana berakibat pada hilangnya kebebasan individu untuk sementara waktu dengan status baru yaitu sebagai narapidana. Berstatuskan sebagai narapidana merupakan suatu hal yang tergolong tidak mudah bagi individu yang belum pernah berurusan dengan hukum. Secara otomatis kehidupannya akan dijauhkan sementara waktu dengan masyarakat sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan narapidana mengalami beban psikologis sehingga terkadang menampilkan perilaku-perilaku dan pemikiran yang tidak wajar tentang dirinya.

Faktanya tidak sedikit masyarakat yang memandang sebelah mata dan mengambil sikap untuk menjaga jarak ketika terdapat mantan narapidana yang bermukim di lingkungan sekitarnya. Meskipun, beberapa kelompok masyarakat dikategorikan mampu bersikap bijaksana dengan tidak menutup diri terhadap keberadaan narapidana.

Fenomena sosial tersebut dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan pada narapidana yang pada akhirnya menunjukkan perilaku menarik diri dan terlihat canggung ketika harus bertemu dengan individu lain di dalam Lapas selain sesama narapidana dan pegawai. Bahkan ketika telah dinyatakan bebas pun, kebanyakan narapidana memilih untuk kembali ke kampung halaman di tengah malam dan pergi pada dini hari untuk merantau ke daerah lain supaya statusnya

sebagai mantan narapidana tidak diketahui oleh orang lain.

Kecemasan adalah munculnya suatu kondisi dimana seseorang mengeluhkan tentang terjadinya sesuatu yang buruk pada dirinya. Kecemasan ini dapat bersumber pada beberapa aspek misalnya seputar kesehatan, relasi sosial, ujian, karir dan kondisi lingkungan (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Dengan demikian dapat diartikan bahwa kondisi yang dirasa dapat mengancam keberadaan individu memiliki kemungkinan untuk menimbulkan kecemasan pada aspek kehidupan manusia yang mengalaminya.

Seperti yang diungkapkan oleh salah seorang narapidana di Lapas X yang saat ini sedang menjalani hukuman terkait kasus pembunuhan yang dilakukannya beberapa waktu lalu. X (26 th) menyatakan pada peneliti mengenai apa yang dirasakannya sehubungan dengan statusnya sebagai narapidana saat ini, sebagai berikut :

“Yo.. aku yo ngerti mbak status ku iki marakke aku bingung karo masa depanku.. wong-wong mesti mikir e aku orak apik.. kan biasane masyarakat nek ngerti narapidana mesti mikir elek... terus nek masyarakatmikir aku elek ki aku meh piye neng njobo nek wes bebas.. rasane yo pengen e wong-wong ora ngerti status ku... soale statusku iki ngisin-ngisinke kan mbak...”

(“Ya..saya juga memahami mbak status ini membuat saya bingung dengan masa depan saya.. orang-orang pasti berpikiran saya bukan manusia baik-baik.. karena masyarakat terbiasa menilai narapidana negative.. lalu apabila masyarakat menilai

saya tidak baik, apa yang harus saya lakukan setelah bebas.. rasanya saya ingin masyarakat tidak mengetahui status saya ini..karena status saya ini membuat malu mbak..”

Penerimaan diri menurut Shereer (Machdan, Juni 2012) adalah adanya sikap dalam melakukan penilaian diri dan keadaannya secara objektif, baik berupa kelebihan dan kekurangan seputar diri. Pannes (Sari, 2002) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kesadaran individu tentang karakteristik yang dimilikinya baik secara pribadi dan kesediaan untuk menjalani kehidupan sesuai dengan karakteristik pribadi yang dimilikinya tersebut.

Individu yang memiliki penerimaan diri menurut Hjelle & Zieger cenderung akan bertoleransi terhadap kondisi yang menekan atau menjengkelkan dan dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya tanpa merasakan kesedihan ataupun kemarahan (Sari, 2002). Seorang muslim yang bertakwa hendaknya memiliki keikhlasan dalam menerima kelebihan dan kelemahan dirinya. Bukan dengan cara membandingkan diri dengan kelebihan dan kelemahan orang lain. Perilaku tersebut dapat membuat individu semakin membenci dirinya dan jauh dari sifat qana'ah. Seperti hadis berikut ini :

ص لعم الله رسؤل قال قال جابر عن رواه\* ینغذ لا القناعه مال قان بالقناعه عنکم ال ط برازی

Dari Jabir berkata, Rosululloh Shollallohu 'alaihi wassalam bersabda : tetapilah qona'ah (menerima apa adanya), sesungguhnya qona'ah merupakan harta yang tidak akan habis.

Hadis tersebut menjelaskan bahwa sifat qana'ah pada individu khususnya umat muslim dapat membawa pada kebaikan. Sifat qana'ah membuat masyarakat muslim menjadi sabar dan rendah hati dalam menerima segala ketetapan dari Allah swt, sehingga kehidupan di muka bumi ini akan menuju pada kedamaian.

Kemudian dalam Al-Quran surat Lukman ayat 22 Allah swt berfirman, yang artinya :

“Barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada allah sedangkan dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang pada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah lah kesudahan segala urusan “

Berserah diri yang dimaksud dalam Al-Quran surat Lukman ayat 22 adalah memasrahkan diri dan jiwa seutuhnya kepada Allah dengan disertai keyakinan bahwa Dia akan memberikan yang terbaik bagi umatnya. Berserah diri diartikan mengerahkan segala upaya yang dimiliki untuk hasil terbaik, bukan dengan mengabaikan usaha. Ikhlas dalam menerima segala ketentuan baik berupa musibah ataupun nikmat yang dianugerahkan Allah untuk umat nya. Seorang muslim yang bertakwa harus memiliki keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan diluar kemampuannya sebagai manusia (Azka, 2012).

Demikian pula pada para narapidana yang hendaknya dapat dengan ikhlas menerima ketetapan dari Allah swt dalam menjalani hukuman terkait dengan kesalahannya, karena dengan menerima diri berdasarkan ketetapan Allah swt lah yang akan membuat hati tenang dan terhindar dari kecemasan.

Allah menjanjikan hal tersebut dalam Al-quran surat Ath-Thalaq ayat 3 bahwa :

“Barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupinya (memeliharanya).”

Gejala Kecemasan menurut Supratiknya (Lestari, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Praktek Persalinan pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Unissula, 2010) dapat ditunjukkan melalui beberapa tanda, yaitu : 1). Munculnya perasaan was-was dan ketegangan yang bereaksi secara tidak menentu; 2) Mudah tersinggung karena terlalu peka ketika menjalin interaksi dengan orang lain; 3) Merasa serba salah dalam melakukan pengambilan keputusan.; 4) Memiliki frekuensi yang tinggi untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu dalam berinteraksi, misalnya memainkan jari atau berdehem; 5) Ketegangan yang dialami pada akhirnya berdampak pada beberapa faktor seperti diare kronis, sakit leher, dan menderita gangguan tidur; 6) Berkeringat sehingga telapak tangan selalu terasa basah.

Adapun beberapa faktor yang dikategorikan dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang adalah sebagai berikut : 1) Selalu terbayang akan munculnya kembali kenangan negatif di masa lalu di kehidupan mendatang; 2) sumber keyakinan yang tidak rasional akan munculnya penyebab dari terjadinya kecemasan.

Selain itu, menurut (Durand & Barlow, 2006) faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dapat disebabkan dari adanya beberapa sumber, seperti berikut ini: 1) Sumber biologis yaitu kecemasan yang muncul dalam diri seseorang yang berasal dari sirkuit otak dan sistem neurotransmitter tertentu; 2) Sumber psikologis yaitu kecemasan yang dihasilkan melalui adanya pengondisian klasik awal, peniruan, serta merupakan bentuk dari belajar lainnya; 3) Sumber sosial yaitu kondisi stres dan

tekanan sosial yang berasal dari lingkungan sehingga menimbulkan kecemasan pada diri individu.

Penerimaan diri menurut Shereer adalah penilaian diri yang sifatnya objektif dalam rangka menerima kelebihan dan kelemahannya sebagai individu (Machdan, 2012). Sementara itu, Panes (Sari, 2002) menyatakan bahwa penerimaan diri berkaitan dengan kesediaan dan kesadaran individu dalam menerima dan menjalani kehidupannya berdasarkan karakteristik kepribadian yang dimiliki.

Aspek Penerimaan Diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah menurut Shereer (Sari S. R., 2010) yang terdiri dari :1) Kesediaan untuk mengakui kelebihan dan kekurangan sama dengan orang lain sehingga tidak merasa lebih istimewa dibandingkan yang lain; 2) Kepercayaan diri untuk mampu mengembangkan dan mengeliminir sikap berdasarkan potensi yang dimiliki; 3) Kesediaan untuk mempertanggungjawabkan semua perilaku tanpa kecuali.; 4) Adanya toleransi yang tinggi terhadap orang lain agar mendapatkan penerimaan sosial yang baik dari lingkungan; 5) Berpegang teguh pada pendirian untuk tidak mudah menyesuaikan diri dengan kondisi sosial dan situasi yang tidak sesuai dengan prinsip hidupnya; 6) Sadar akan keterbatasan diri dengan tidak menyalahkan kekurangan diri dan tidak mengingkari kelebihan yang dimiliki; 7) Jujur dengan perasaan yang sedang dirasakan baik bahagia, takut dan cemas yang terjadi dalam kehidupannya sebagai sesuatu hal yang wajar.

Seorang muslim tidak boleh memiliki keraguan akan janji Allah tentang buah dari keikhlasan dalam menerima ketetapanNya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerimaan diri dengan kecemasan dengan judul “Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan terhadap Status sebagai Narapidana di Lapas Brebes”.

Manfaat dalam penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah dan memperkaya khasanah keilmuan di Bidang Psikologi pada umumnya dan Psikologi Sosial khususnya. Adapun secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai seberapa besar hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana berdasarkan prosentase.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan korelasional antar variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerimaan diri, sedangkan variabel tergantungnya adalah kecemasan terhadap status narapidana. Responden dalam penelitian ini adalah narapidana di Lapas Brebes yang baru pertama kali menyandang status sebagai narapidana. Teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling agar seluruh narapidana memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden (Sugiyono, 2014). Rincian jumlah responden dalam penelitian ini adalah 50 orang untuk try out dan 57 orang untuk penelitian.

Alat ukur dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 skala penelitian, yaitu skala penerimaan diri dan skala kecemasan terhadap status narapidana. Skala penerimaan diri disusun berdasarkan 7 aspek penerimaan diri yang terdiri dari memiliki perasaan sederajat dengan orang lain, memiliki kepercayaan akan kemampuan dirinya, bertanggungjawab terhadap semua perilaku tanpa kecuali, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, dan menerima sifat kemanusiaan yang terbagi menjadi 42 aitem.

Sementara skala kecemasan terhadap status narapidana disusun berdasarkan gejala dari kecemasan yang meliputi gejala fisiologis dan faktor psikologis yang terbagi menjadi 30 aitem.

Subjek di rerata untuk memilih respon dalam skala Likert 5 pilihan yaitu Sangat

Sesuai (SS) ; Sesuai (S) ; Tidak Sesuai (TS) ; dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Korelasi Product Moment dari Pearson.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah diperoleh dari hasil pengisian skala penerimaan diri dan kecemasan terhadap status sebagai narapidana, selanjutnya dianalisa dengan teknik Korelasi Product Moment. Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan.

Hasil dari variabel penerimaan diri diperoleh skor Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,596 dengan  $p=0,896$  dan untuk variabel kecemasan terhadap status sebagai narapidana skor Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,510 dengan  $p=0,957$ . Hasil perhitungan uji normalitas menunjukkan  $p>0,05$  artinya sebaran data pada skala mengikuti kurve normal.

Hasil uji linieritas, hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai narapidana diperoleh skor F sebesar 10,617 dan  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ), maka variabel penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai narapidana berkorelasi secara linier. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa diperoleh harga  $r_{xy} = -0,433$  dengan  $<0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai narapidana. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri maka makin rendah kecemasan terhadap status sebagai narapidana, dan sebaliknya.

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai narapidana. Artinya, penerimaan diri berperan dalam memunculkan kecemasan terhadap status narapidana.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa tentang penerimaan diri dan kecemasan yang dikemukakan oleh Machdan dan Hartini (2012). Hasil uji korelasi menunjukkan  $r_{xy} = -0,475$  ( $p<0,001$ ). Dengan demikian, ada korelasi yang negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecemasan, dan sebaliknya.

Tak ada satu manusiapun di muka bumi ini yang berpikir untuk berurusan dengan hukum, apalagi menyandang status sebagai seorang narapidana. Namun, terkadang manusia tidak dapat mengelak kepada takdir atau garis hidup yang ditentukan oleh Nya. Manusia beriman harus meyakini bahwa segala hal yang terjadi dalam kehidupannya sudah menjadi kehendak Nya dan diajarkan untuk dapat ikhlas menjalani takdir tersebut.

Musibah sendiri diyakini sebagai sebuah kejadian yang dikategorikan tidak menyenangkan karena dapat merugikan siapa saja yang mengalaminya. Ditinjau dari asal kata, musibah dapat diartikan sebagai "lemparan" (arramyah) untuk kemudian dimaknakan sebagai keadaan berbahaya, mencelakakan, atau bisa berarti bencana. Menurut Al-Qurtubi, musibah dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang sifatnya menyakiti, membahayakan dan menyusahkan manusia betapapun kecilnya musibah tersebut. Keberadaannya menimbulkan penderitaan bagi korbannya dan terkadang dapat berlangsung dalam waktu panjang atau bahkan seumur hidup (Jalaludin, 2010).

Berada di dalam penjara sehingga harus menyandang status sebagai narapidana menjadi salah satu bentuk musibah yang kemungkinan dialami oleh sebagian besar individu yang terpaksa harus berurusan dengan hukum akibat perbuatannya. Status sebagai narapidana bagi sebagian besar narapidana dikhawatirkan dapat berdampak pada kehidupan setelah bebas, yaitu adanya

pandangan miring dari masyarakat sebagai “mantan narapidana”. Pandangan miring dari masyarakat yang diperkirakan oleh narapidana akan diterima setelah bebas menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan.

Kecemasan sifatnya cenderung umum dan biasanya lebih berorientasi pada masa depan, mengacu pada kondisi yang tidak terkendali karena adanya pemikiran akan terjadi sesuatu yang buruk di kemudian hari sehingga individu yang bersangkutan mengalami kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan dan rasa tidak nyaman. Kondisi stress karena berbagai masalah kehidupan dikategorikan dapat menjadi pencetus bagi individu untuk mengalami kecemasan (Halgin & Withbourne, 2010).

Setiap individu cenderung rentan mengalami kecemasan ketika mengalami peristiwa yang menimbulkan stress. Peristiwa tersebut biasanya berkaitan dengan kehidupan pribadi individu sebagai manusia, misalnya perceraian dalam perkawinan, permasalahan di tempat kerja, kematian orang yang dicintai, dsb. Adanya tekanan untuk selalu tampil maksimal dan positif di lingkungan dapat juga menjadi salah satu stressor yang cukup kuat untuk memicu munculnya kecemasan (Durand & Barlow, 2006).

Namun, menurut Hjelle & Ziegler ketika individu mampu memberikan toleransi terhadap segala kejadian frustrasi dalam hidupnya kejadian-kejadian yang tidak pernah diinginkannya, atau bahkan menerima keadaan diri yang kurang beruntung di lingkungan tanpa harus merasa sedih dan marah, maka individu tersebut dikategorikan memiliki penerimaan diri yang positif. Individu yang memiliki kesediaan penuh untuk terus berusaha menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik karena dapat menerima segala perkembangan yang terjadi dalam hidupnya dengan perasaan bahagia (Sari, 2002).

Perasaan optimis atau adanya harapan bahwa segala hal dalam kehidupan individu akan berjalan dengan baik tanpa mempedulikan halangan apapun yang akan terjadi, pada dasarnya akan membuat hidup menjadi lebih mudah dari yang diperkirakan. Optimis dalam memandang segala permasalahan dalam hidup akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan hidup. Individu yang optimis tidak pernah mengingkari atau menghindari segala permasalahan dan kenyataan buruk yang sudah menjadi ketentuan hidupnya. Namun, justru menjadikan masalah dan berita buruk sebagai sebuah kesulitan hidup yang akan dapat diatasinya (Wade & Tavis, 2007)

Secara alami, setiap individu memiliki kadar kecemasan masing-masing, tetapi pikiran dan persepsi dari individu yang bersangkutan sangat mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan (Davidoff, 1991). Menurut Jersild, cara yang digunakan adalah dengan realistis dalam menghargai kelebihan dan kelemahan yang ada pada diri, menerima kondisi diri apa adanya tanpa harus merasa malu karena kelemahan yang kurang menguntungkan di lingkungan social, dan tidak menyalahkan diri secara terus menerus (Sari, 2002)

Dengan demikian, agar seorang narapidana tetap dapat melanjutkan kehidupannya tanpa harus mengalami kecemasan akan penilaian masyarakat terkait status sebagai narapidana adalah dengan memiliki keyakinan penuh dan percaya akan kemampuan diri yang dimilikinya untuk tetap dapat melanjutkan hidup tanpa rasa rendah diri dan tetap menghargai diri sebagai manusia yang sederajat dengan manusia lainnya disertai rasa tanggung jawab untuk tidak mengulangi kesalahan di kemudian hari. Penerimaan diri yang positif akan status sebagai narapidana dapat membantu dalam mengatasi kecemasan ketika telah selesai menjalani hukuman.

Tidak ada manusia sempurna di muka bumi ini, setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan dalam hidupnya. Oleh karena itu, seburuk apapun pengalaman-pengalaman yang pernah dialami bahkan oleh narapidana sekalipun membuktikan bahwa hal tersebut dapat terjadi pada siapa saja. Penerimaan diri menuntut adanya kemauan untuk dapat mengubah pengalaman buruk tersebut menjadi satu kondisi yang menguntungkan. Karena, dengan menerima kenyataan hidup sebagai seorang narapidana, disisi lain justru dapat menjadi salah satu teknik yang menenangkan dalam mengatasi kecemasan yang dialami atau bahkan dapat menjadi motivasi untuk lebih baik lagi di kemudian hari. Penerimaan diri yang positif terhadap status sebagai narapidana akan dapat mengubah kecemasan menjadi hal-hal yang positif bagi yang bersangkutan. Sebaliknya, apabila seorang narapidana terus mengingkari dan memiliki penerimaan diri yang negatif akan statusnya, maka kecemasan justru dapat memberikan dampak negatif pada kehidupan selanjutnya.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil uji analisis data dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana. Artinya, semakin tinggi kesediaan untuk menerima diri, maka semakin rendah kecemasan terhadap status sebagai narapidana, dan sebaliknya.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status narapidana diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk dukungan pada narapidana untuk dapat menerima kondisi dirinya dengan lapang dada agar tidak mengalami kecemasan dan lebih siap dalam berinteraksi kembali dengan masyarakat setelah dinyatakan bebas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azka, A. (2012). Berserah Diri. Retrieved Juli 20, 2015, from <http://www.abuazkacollection.blogspot.co.id>
- Davidoff, L. (1991). Psikologi Suatu Pengantar. Jakarta: Erlangga.
- Durand, V., & Barlow, D. (2006). Intisari Psikologi Abnormal. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Halgin, R. P., & Withbourne, S. K. (2010). Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hardiyanti, S. (1998). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Anak-anak Penghuni Lembaga Pemasarakatan Anak Blitar. Retrieved September 25, 2015, from <http://www.skripsipsikologi-indonesia.blogspot.com>
- Jalaludin. (2010). Psikologi Agama. Jakarta: Rajawali.
- Kusumaningsih, L. P. (2016). Studi Kasus : Derajat Social Anxiety Pada Narapidana di Lapas Brebes. Intuisi , 14-19.
- Lestari, R. (2010). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Praktek Persalinan pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Unissula. Semarang: Fakultas Psikologi Unissula.
- Lubis, E. A. (2013). Retrieved September 25, 2015, from Negara Gagal Penuhi Hak Narapidana: <http://www.medanbisnisdaily.com>
- Machdan, D. M. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Volume 1 No. 02 .

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Pengertian Narapidana. (2012). Retrieved Maret 23, 2014, from <http://www.psychologimania.com>
- Sari, E. P. (2002). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi* No. 2 , 73-88.
- Sari, S. R. (2010). Faktor yang mempengaruhi Penerimaan Diri: Sebuah Studi Penelitian di Kalangan Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Panti Sosial Marsudi Putra (PSMP). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). Psikologi. Edisi ke 9. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.