

ANXIETY PADA NARAPIDANA TINDAK PIDANA NARKOBA DALAM MEMAKNAI HIDUP

Budi Asep¹, Renie Tri Herdiani², Muhammad Arif Budiman Sucipto³

Universitas Pancasakti Tegal

e-mail: budyasep89@gmail.com¹,

renieanggoro@gmail.com², arifups88@upstegal.ac.id³

Abstract. *Anxiety is a feeling that arises when someone experiences feelings of worry or fear in certain situations. Anxiety not only attacks ordinary people or society but can also attack prisoners. The aim of this research is to determine the factors that cause Anxiety in drug criminal inmates in class IIB prisons in Tegal City. The respondent in this study was 1 prisoner who experienced anxiety, and the informants in this study were 1 friend of the respondent and 1 prison employee. Data collection techniques use direct interviews (face to face), documentation and observation. The research results state that there are three factors that cause prisoners to experience anxiety, namely the prison term, future factors and prison environmental factors. The suggestions of this research are for class IIB prisons in Tegal City to pay more attention to the mental health conditions of prisoners in order to prevent prisoners experiencing anxiety, by providing guidance such as developing personal potential, religious guidance and other activities that can grow self-potential in prisoners. It is hoped that future researchers can develop it further with more variables to achieve better research results.*

Keywords: *Anxiety, meaning of life, prisoner*

Abstrak. *Anxiety merupakan perasaan yang timbul ketika seseorang mengalami perasaan khawatir atau takut pada situasi tertentu, anxiety tidak hanya menyerang pada orang atau masyarakat biasa tapi juga dapat menyerang terhadap seorang narapidana. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang menyebabkan Anxiety pada narapidana tindak pidana narkoba dilapas kelas IIB Kota Tegal. Responden pada penelitian ini adalah 1 Narapidana yang mengalami anxiety, serta informan pada penelitian ini adalah 1 teman dari responden dan 1 pegawai lapas. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara secara langsung (face to face), dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada tiga faktor yang menyebabkan narapidana mengalami anxiety yaitu faktor masa hukuman, faktor masa depan dan faktor lingkungan lapas. Saran penelitian ini bagi lapas kelas IIB kota Tegal agar bisa lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental narapidana agar dapat mencegah adanya narapidana yang mengalami anxiety, dengan memberikan pembinaan seperti pembinaan potensi diri, pembinaan keagamaan dan kegiatan-kegiatan lainnya yang dapat menumbuhkan potensi diri pada narapidana.*

Kata Kunci: *Anxiety, makna hidup, narapidana*

A. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi atau situasi dimana seseorang mempunyai perasaan khawatir atau takut akan situasi yang dihadapinya, Hal ini mengakibatkan jantung berdetak dengan kencangnya ataupun perasaan yang gelisah, pada kondisi seperti ini orang tersebut biasanya mengalami keringat dingin, tenggorokan kering, dan kondisi fisik lainnya yang membuat orang tersebut merasa tidak nyaman pada situasi yang dihadapinya, contohnya seperti menggerak – gerakan anggota badan pada saat tertentu. Saat situasi seperti ini mungkin saja individu itu akan mengalami suatu perasaan yang biasa disebut dengan *anxiety* (kecemasan).

Anxiety merupakan suatu gejala atau perasaan yang dialami oleh seseorang dalam aktivitas sehari – harinya seperti perasaan gelisah, takut, tidak Bahagia dan pikiran yang rumit. (Bachman & Wibowo, 2023) menyatakan bahwa “seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan perasaan khawatir risau dalam situasi yang menurutnya menjadi sebuah ancaman sehingga dapat mempengaruhi penyesuaian lingkungan”.

Dampak yang dialami oleh narapidana bukan hanya itu saja, namun ada dampak lain yang lebih daripada itu, seperti yang dijelaskan

menurut (Asridayanti & Kristianingsih, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami oleh narapidana mempunyai ancaman pada kondisi jiwa dan psikis mereka, misalnya seperti *hilangnya* tujuan hidup mereka dan mereka merasa tidak ada gunanya mereka hidup atau dalam artian narapidana akan kehilangan makna hidupnya, kecemasan yang tinggi akan mengalami gangguan pada masa mendatang. Faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh narapidana seperti umur, masa tahanan, waktu narapidana akan bebas, lingkungan, dukungan dari keluarga, dan persepsi pada diri narapidana.

Kasus narkoba yang terjadi di Indonesia adalah salah satu motif perbuatan atau perilaku kejahatan/pelanggaran undang – undang atau pelanggaran hukum yang bersifat *urgent* dan kompleks, hal ini karena kasus tersebut sangat menjadi fokus perhatian dari pemerintah dalam menanganinya. Menurut Sumardi (2013:2) permasalahan pelanggaran penggunaan narkoba sekarang ini sangat meluas keseluruh indonesia dan telah menjadi suatu hal yang membuat bangsa prihatin akan kasus tersebut, sangat banyak sekali norma kemanusiaan yang hancur akibat dari kasus narkoba.

Dampak yang terjadi dari seseorang yang sering mengkonsumsi narkoba secara rutin atau sudah menjadi pecandu narkoba akan sangat berbahaya bagi dirinya sendiri, dampak dari penggunaan narkoba secara berkelanjutan atau rutin dapat menyebabkan dampak seperti fisik yang mulai turun atau tidak normal contohnya seperti kurus akibat sakit kepala yang sangat amat hebatnya, dampak selanjutnya pada kesehatan sosial dan mental mereka akibat kecemasan karena terlalu sering mengkonsumsi narkoba, dampak lainnya yaitu seperti hubungan keluarga narapidana yang telah terisolasi dari masyarakat luar contohnya seperti tidak bisa mengikuti kegiatan - kegiatan yang diadakan oleh Masyarakat sekitarnya. Hubungan pertemanan juga akan mengalami dampak pada kondisi seperti ini, seperti di sekolah atau ditempat kerja contohnya seperti tidak mempunyai teman, diasingkan oleh teman.

Melonjaknya angka para tindak pidana narkoba yang sudah dilaksanakan oleh modus *operandi* yang besar, teknologi maju, dan dibantu oleh jaringan yang besar membuat antusias tersendiri bagi rakyat untuk mengantisipasi dan mencegah

adanya tindakan criminal penyalahgunaan narkoba disekitar kita, hal inilah yang membuat pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 yaitu mengenai Narkotika dan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang penguatan hukum tindakan kriminal penyalahgunaan narkoba bukan hanya difokuskan pada tanggung jawab atas tindakan kriminalnya saja, namun harus melihat seluruh aspek dari pelaku tindakan penyalahgunaan narkoba tersebut atau narapidana tersebut bahwasannya dia juga manusia biasa yang tak luput dari kesalahan dan tentunya bisa merubah dan memperbaiki tindakannya tersebut.

Narapidana dengan tindakan kriminal narkoba sangat beda dengan narapidana dengan tindakan kriminal lainnya, narapidana dengan tindakan narkoba pasti merasa bahwa dirinya tidak mengerjakan suatu perbuatan kriminal yang dapat merupakan orang - orang dilingkungan sekitarnya, namun tindakan kriminal penyalahgunaan narkoba merupakan suatu tindakan kriminal khusus, yaitu merupakan suatu tindakan kriminal yang dilakukan oleh

seseorang dalam melanggar aturan undang – undang yang telah ditetapkan oleh negara. Hal ini senada dengan (Asridayanti & Kristianingsih, 2020) yang menjelaskan bahwa pelaku tindakan penyalahgunaan narkoba adalah bagian dari pelaku atau narapidana yang kondisi psikologis dan fisiknya sangat berbeda daripada lainnya, hal ini dikarenakan karena dampak dari keseringan mengkonsumsi narkoba itu sendiri. Dampak dari keseringan mengkonsumsi narkoba salah satunya adalah kesadaran diri menurun edek dari kurangnya kekuatan daya serap, turunya kesehatan dan sikap *over reaktif* dan *over produktif*.

Perasaan yang dialami oleh pelaku tindak pidana narkoba salah satunya adalah perasaan cemas yang disebabkan karena adanya kekhawatiran akan masa depannya nanti setelah bebas sehingga itu menjadi beban pikiran oleh banyak narapidana (Asridayanti & Kristianingsih, 2020) Mengatakan "perasaan cemas yang dirasakan oleh pelaku tindak pidana narkoba merupakan perasaan cemas tersebut muncul sebagai ancaman ketika pelaku tindak pidana melihat atau bayangan masa depannya setelah pelaku tindak

pidana narkoba keluar dari lapas atau Lembaga permasyarakatan, hal ini disebabkan karena pelaku tindak pidana tersebut merasa bahwa dirinya tidak akan mendapatkan rasa percaya diri saat bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya dan merasa akan sulit mendapatkan pekerjaan setelah keluar dari lapas"

B. LANDASAN TEORI

Anxiety/kecemasan

merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan kekhawatiran atau ketakutan saat orang tersebut merasa ada hal buruk yang akan datang. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan pada diri kita, relasi di lingkungan masyarakat, karier di masa depannya, kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak terlalu buruk dan tidak menjadi sebuah ancaman bagi diri seseorang, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu kehidupan kita sehari-hari. (Sari et al., 2021) mengatakan "Kecemasan

merupakan perasaan tidak menyenangkan yang di alami individu ketika berfikir tentang situasi yang buruk, sehingga menimbulkan perasaan cemas, tegang dan tidak nyaman”.

Anxiety sifatnya cenderung umum dan dapat terjadi pada siapapun dan biasanya lebih berpengaruh pada masa depan orang tersebut, mengacu pada kondisi yang tidak menentu karena adanya pemikiran akan terjadi sesuatu yang buruk yang akan terjadi di kemudian hari sehingga individu yang bersangkutan mengalami mudah mengalami kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak nyaman ketika berada di lingkungannya. Kondisi stress karena berbagai masalah kehidupan dikategorikan dapat menjadi pencetus bagi individu untuk mengalami *anxiety*, (Kusumaningsih, 2017) mengatakan:

“Setiap orang pastinya selalu merasakan kecemasan saat dirinya sedang menghadapi suatu kejadian yang dapat membuatnya merasa ada ancaman bagi dirinya.

Dalam hal ini adanya faktor – faktor lain yang menyebabkan atau menyangkut pada pembentukan gangguan – gangguan tersebut. Setiap individu pasti pernah merasakan

anxiety di kehidupan sehari-hari, namun tidak semua individu dapat bisa menggambarkan secara objektif seperti apa perasaan yang dia alami. Menurut (Hairina & Komalasari, 2017) “perasaan kecemasan/*anxiety* biasanya merupakan suatu keadaan yang menyebabkan gelisah atau tegang yang muncul secara tidak wajar, hal ini dapat disebabkan oleh faktor provoaktif atau situasi lingkungannya”. Biasanya seseorang yang mengalami situasi seperti ini menjalani kehidupannya dengan rasa takut, gelisah dan tegang dan kekhawatiran pada kehidupan yang ia jalani sekarang ini misalnya seperti keuangan mereka, keluarga, pekerjaan, sosialisasi di lingkungan masyarakat dan lainnya.

Jadi dari beberapa pengertian mengenai kecemasan yang sudah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan kecemasan adalah bentuk suasana hati yang mengganggu aktivitas sehari – hari individu yang membuat individu tersebut menjadi kurang nyaman dalam menjalankan harinya, kecemasan sendiri timbul akibat individu mengalami suatu persoalan dalam kehidupannya misalnya seperti permasalahan ditempat kerja, perceraian dan masih banyak yang lainnya.

1. Bentuk-bentuk *anxiety* pada narapidana *Anxiety*/kecemasan sangat memiliki dampak yang besar salah satunya adalah bisa menghilangkan kemampuan atau bakat terpendam yang dipunyai oleh para narapidana saat dilapas, hal ini dikarenakan narapidana mengalami kecemasan saat ia berada didalam lapas, saat didalam lapas inilah narapidana akan muncul atau timbul atau merasakan ancaman pada kondisi psikis dan jiwanya atau dalam artian dia seperti merasakan hilangnya arti hidup atau makna hidupnya. Menurut (Panjaitan, Murhan & Purwati, 2018) mengatakan “perasaan kecemasan yang dirasakan oleh para narapidana saat dilapas merasakn depresi atau stress yang timbul akibat tidak bisa menyesuaikan diri saat berada di lapas. Melihat kecemasan yang dirasakan oleh narapidana perlu adanya kegiatan-kegiatan *positif* agar dapat menyibukan para narapidana dan mengurangi tingkat kecemasan narapidana di dalam lapas menurut (Handayani, 2018) mengatakan bahwa “Kecemasan memiliki dua bentuk yaitu *trait* dan *state anxiety*, *trait anxiety* sebagai

bentuk kecemasan ketika individu merasakan suatu ancaman pada saat menajalani aktivitas sehari - harinya, namun dalam hal ini ancaman tersebut hanyalah perasaan belaka atau dalam artian tidak sesuai seperti yang dia rasakan”

(Vrimadieska Ayuanissa Waluyan & Suharso, 2020) mengatakan “bahwa terdapat lima macam kecemasan, yaitu: a) gangguan panic, b) gangguan cemas menyeluruh, c) gangguan obsesif kompulsif, d) gangguan fobia, dan e) Gangguan stress akut dan stress pasca trauma”. kecemasan yang terjadi pada seseorang dapat di lihat dari seseorang yang merasakan panik, gangguan kecemasan yang menyeluruh, gangguan *obsifkompulsif*, gangguan *fobia* dan gangguan trauma.

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Anxiety* yang di alami oleh narapidana merupakan suatu ancaman yang di rasakan oleh narapidana karena disebabkan oleh situasi yang mengharuskan dirinya menjalani hukuman di dalam lapas

Ciri-ciri *anxiety* pada narapidana biasanya memiliki keterkaitan erat pada kondisi perasaan seseorang yang merasa bahwa dirinya memiliki ancaman atau bahaya dari orang lain. Kondisi perasaan tersebut bisa saja menghilang dengan sendirinya seiring waktu berjalan, akan tetapi ada kondisi perasaan cemas/*anxiety* yang tidak dapat hilang dalam waktu dekat, atau dalam artian lama akan hilangnya perasaan seperti ini, bahkan dalam hal ini tidak dapat dijelaskan bagaimana hubungannya dengan penyebab munculnya perasaan seperti ini.

Menurut (Nevid & Rathus, 2017) Mengatakan bahwa bentuk atau ciri dari “orang yang mengalami kecemasan biasanya mengalami perasaan gelisah, gugup dan keringat mengucuri tubuhnya, Hal ini dipertegas oleh (Panjaitan et al., 2014) yang mengatakan bahwa “Kecemasan terhadap narapidana dapat mengurangi dan mempengaruhi potensi pada narapidana tersebut, karena kecemasan pada narapidana adalah suatu hal yang mengancam kondisi

psikis dan jiwanya, seperti kehilangan arti hidup dan merasa masa depannya sudah hancur”

Tidak gampang untuk bisa bedakan antara kondisi cemas secara wajar dengan kondisi cemas secara tidak wajar, hal ini lantaran keduanya adalah reaksi yang umum pada seseorang dalam menjalani aktivitas sehari – harinya. Kondisi perasaan cemas secara wajar adalah keadaan cemas yang wajar merupakan reaksi pada suatu bahaya atau ancaman secara nyata dan terlihat dengan jelas atau dalam artian reaksi ini timbul karena adanya suatu faktor atau penyebab yang jelas kenapa orang tersebut merasa cemas, sedangkan perasaan cemas yang tidak wajar adalah Ketika orang tersebut merasakan gelisah atau takut yang tidak ada sebabnya sama sekali dan hanya dia sendiri yang merasakan perasaan tersebut.

Menurut Dadang Hawari (2016:65) ciri-ciri *Anxiety* yang di alami oleh narapidana antara lain sebagai berikut:

- a. Kegelisahan atau kegugupan Kegelisahan sering terjadi pada setiap

individu, kegelisahan atau kegugupan muncul akibat perasaan yang takut terhadap sesuatu yang akan terjadi.

- b. Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar

Hal ini umum terjadi bagi setiap individu yang mengalami kecemasan, hal ini di sebabkan karena adanya respon dari dalam tubuh ketika individu tersebut merasa cemas atau terancam

- c. Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada

Individu yang mengalami kecemasan merasa sesak nafas dan merasa tidak enak badan karena merasakan gugup dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi

- d. Pusing/pening atau pingsan

Kondisi individu saat mengalami kecemasan memang sangat berdampak bagi psikis individu tersebut bukan hanya mengalami sesak nafas, gugup atau gelisah kecemasan juga bisa berdampak sampai individu mengalami

pingsan karena mengalami situasi cemas yang berlebih.

Ciri tindakan seseorang mengalami kecemasan yaitu di tandai ketika orang tersebut bertindak menyingkir, gugup atau gelisah. Ciri lainnya yaitu individu sering memikirkan tanggapan dari orang lain, individu tersebut menganggap bahwa dirinya akan dinilai negative oleh orang lain, hal ini yang membuat individu merasa kekhawatiran yang tinggi mengenai suatu hal yang belum terjadi diwaktu yang akan datang. Hal ini juga yang akan membuat individu tersebut merasakan bahwa kondisi fisiknya sangat kacau dalam menjalani aktivitas atau kehidupan seharusnya, hal ini dijelaskan juga menurut (Luh Putu Shanti Kusumaningsih, 2017) “gejala kecemasan yang di alami oleh narapidana yaitu: 1). Munculnya perasaan takut, gelisah dan tegang secara tidak menentu; 2) Mudah tersinggung ketika berada di lingkungan teman-temanya; 3) merasa selalu salah ketika mengambil keputusan; 4) ketegangan yang berlebih akan berdampak pada beberapa

faktor seperti diare, sakit leher, dan menderita susah tidur”

Dari pendapat di atas bahwa narapidana yang mengalami kecemasan yang berlebihan akan muncul gejala seperti perilaku yang tidak menentu sampai berdampak ke fisik, kecemasan yang berlebihan bisa menyebabkan seseorang mengalami pingsan hal ini terjadi akibat repon dari dalam diri individu ketika sedang mengalami kecemasan yang berlebih.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *anxiety* pada narapidana menurut (Oktavia Hidayati et al., 2023) mengatakan permasalahan yang dimiliki para narapidana yang menyebabkan munculnya perasaan kecemasan antara lain yaitu takutnya para narapidana jika ditolak oleh lingkungan masyarakatnya, ada perasaan hina dan tidak punya harga diri pada para narapidana sehingga dia berpiknik akan dijauhi oleh masyarakat karena dia mantan narapidana. Dari pendapat ini dapat di simpulkan bahwa narapidana yang mengalami *anxiety* merasakan dampak dari dirinya yang menyandang status sebagai

narapidana karena mereka merasakan ketakutan akan kehidupan yang akan di jalannya nanti setelah bebas.

Sedangkan (Vrimadieska Ayuanissa Waluyan & Suharso, 2020) menambahkan bahwa ada faktor lain yang menyebabkan terjadinya kecemasan terhadap narapidana yaitu usia, lama hukuman yang harus di hadapi, saat ia akan habis masa tahanannya, dukungan sosial dan keluarga. Masa – masa awal saat narapidana masuk tahanan memanglah sangar berpengaruh pada kesehatan mental dan psikis narapidana tersebut. Kondisi mental dan psikis yang dirasakan oleh narapidana saat masa awal tersebut seperti tidak terima dengan keadaanya sekarang ini dan timbul perasaan takut dan gelisah, hal tersebutlah yang akan timbulnya dampak penyakit mental lain misalnya stress, depresi, trauma, cemas dan takut bersosialisasi. Hal tersebut senada dengan pendapat menurut (Salim et al., 2016) yang mengatakan bahwa:

Faktor lamanya hukuman yang harus di hadapi oleh narapidana, situasi atau

suasana area lembaga pemasyarakatan yang tertutup dan jauh dari lingkungan luar, menjadikan salah satu faktor atau sebab turunnya rasa percaya Masyarakat pada narapidana jika diberi amanat atau tanggung jawab seperti pekerjaan. Adanya rasa keberatan dari lingkungan masyarakat pada narapidana yang telah bebas membuat narapidana tersebut tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup saat akan menghadapi masyarakat setelah ia dibebaskan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab yang bisa menimbulkan kecemasan adalah faktor internal, yaitu faktor yang muncul dalam diri individu seperti tidak percaya diri, trauma, depresi, stress dan frustrasi akibat lamanya masa tahanan, sedangkan faktor internal merupakan faktor yang muncul dari luar individu misalnya dari lingkungan contohnya seperti tidak mempunyai dukungan dari siapapun seperti dari keluarga atau teman terdekatnya.

3. Aspek-aspek dalam *anxiety* Menurut Gail W. Stuart

(dalam Annisa & Ifdil, 2016) ada beberapa aspek *anxiety* diantaranya

- a. Perilaku dari dalam diri seseorang yang mengalami kecemasan berupa gelisah, tremor, berbicara cepat dan tidak jelas, menghindari, ketegangan fisik dan lain-lain.
- b. Perilaku kognitif berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreatifitas menurun dan mengalami bingung.
- c. Perilaku afektif berupa tidak sabar, merasa tidak nyaman, ketakutan yang berlebihan, mati rasa merasa bersalah dan malu.

Menurut Vye (dalam Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

- a. Komponen kognitif
cara seseorang melihat keadaan dirinya sendiri dan berfikir bahwa ada kemungkinan hal buruk yang akan menimpanya sehingga menyebabkan perasaan takut, gelisah, kekhawatiran yang berlebih

apa bila sesuatu tersebut terjadi.

b. Komponen fisik

Komponen fisik ini sendiri berupa gejala yang dirasakan oleh seseorang ketika sedang mengalami kecemasan seperti sesak nafas, detak jantung terasa cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan terhadap otot-otot.

c. Komponen perilaku

Komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecemasan yaitu respon reaksi fisik yang dialami oleh individu, perilaku yang tidak menentu, dan suasana hati yang mudag terganggu.

4. Makna hidup

Makna hidup adalah suatu yang berharga bagi kehidupan setiap individu untuk menjalani kehidupan makna dalam hidup seseorang sangat penting dan dapat berpengaruh bagi kehidupan, seseorang yang tidak memiliki makna hidup akan merasakan hidupnya tidak memiliki tujuan makna hidup sangat diperlukan bagi individu

untuk di jadikan suatu motivasi agar seseorang bisa mencapai tujuan yang ingin di capainya, hal ini senada dengan pendapat menurut (Tazkiyatun Nafs El Hawa, 2022) yang mengatakan bahwa makna hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengalaman, sama-sama saling mencintai, mendalami dan juga senang dalam menjalani kehidupannya. Menurut (Amestia & Panggabean, 2019) yang menyatakan sebagai berikut: “makna hidup bisa dilihat bagaimana orang tersebut bisa memaknai hidupnya sendiri, jika dia bisa memaknai hidupnya dengan hal positif maka perasaan dari orang tersebut akan senang terus dalam menjalani hari - harinya, begitu juga sebaliknya jika orang memaknai hidup dengan negatif maka orang tersebut bisa memiliki perasaan yang buruk dalam menjalani hari - harinya”

Maka dari itu narapidana yang sedang menjalani masa hukumannya di dalam lapas harus memiliki makna hidup yang *positive* agar terhindar dari keterpurukan dan

keputusasaan. Kegagalan seseorang memahami makna hidupnya dapat memicu munculnya kesehatan mental yang kurang baik, misalnya seperti tidak bisa bahagia, hidupnya tidak memiliki arti, stress bahkan sampai depresi yang bisa mengakibatkan seseorang bisa bunuh diri. Makna hidup seseorang bisa menghasilkan sesuatu yang baik jika orang tersebut bisa menemukan tujuan hidupnya dan bisa menjalani kehidupannya dengan baik, hal ini sesuai dengan fenomena yang ada dilapangan mengenai makna hidup pada narapidana menurut (Ula, 2014) yang menyatakan bahwa: "Fakta yang ada dalam lapangan menunjukan bahwa banyak sekali ditemukan para narapidana yang kurang dalam memaknai hidup mereka sehingga mereka menderita perasaan putus asa, stress, depresi saat didalam lapas, dalam hal ini bisa dilihat ketika narapidana tersebut tidak bisa bersosialisasi dengan narapidana lainnya saat dilapas, narapidana tersebut lebih memilih sendirian, merenung, melamun, dan pikiran yang kosong yang

menandakan bahwa ada beban dipikirkannya yang sangat berat" (Sri & Siska, 2012) mengatakan "Makna hidup adalah suatu hal yang sangat penting bagi seseorang serta memberikan nilai khusus bagi seseorang yang mempunyai makna hidup sehingga layak di jadikan tujuan dalam hidupnya" Dalam kehidupan seseorang perlu mempunyai tujuan hidup yang harus di capai dan tujuan hidup seseorang tidak bisa di pisahkan. Makna hidup seseorang muncul dari sebuah visi atau keinginan yang ingin dicapai, harapan-harapan seseorang itu yang membuat individu harus tetap hidup. (Lubis & Maslihah, 2012) mengatakan " Makna hidup adalah suatu nilai dalam diri individu saat individu tersebut bisa mengerti apa tujuan hidupnya dan mencapai tujuan hidupnya dengan cara menjalani hidup dengan baik. Dilihat dari beberapa pendapat di atas bahwa masih banyaknya narapidana yang mengalami disorientasi makna hidup, tentu permasalahan ini perlu di teliti lebih jauh serta di atas melalui kegiatan-kegiatan keagamaan supaya narapidana

memiliki keyakinan tentang makna hidupnya.

Pada bagian ini penulis menguraikan tentang kajian pustaka yang digunakan, boleh berisikan beberapa sub bagian, untuk artikel penelitian kuantitatif perlu dituliskan hipotesis penelitian.

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kualitatif. Hardani (2020:39) dalam bukunya yang menjelaskan bahwa Pendekatan kualitatif merupakan salah satu pendekatan dalam penelitian yang didalamnya menjelaskan secara detail bagaimana peneliti mengambil data penelitiannya untuk mengetahui secara detail peristiwa atau fenomena yang terjadi dalam lapangan penelitiannya, kemudian dianalisis menggunakan kata - kata yang baku dan terperinci sesuai dengan yang peneliti temukan atau sesuai dengan fenomena yang ada dalam lapangan tanpa adanya rekayasa sedikitpun. Teknik pengumpulan data menggunakan metode

observasi, wawancara dan dokumentasi.

D. HASIL PENELITIAN

Anxiety merupakan salah satu indikator yang terdapat pada penelitian ini pada narapidana yang mengalami *anxiety*. Faktor yang mempengaruhi *anxiety* pada narapidana berbeda beda, dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa *anxiety* yang dialami oleh DT disebabkan karena adanya perasaan yang tidak nyaman, gelisah dan kekhawatiran yang berlebihan. Masalah adaptasi dengan lingkungan lapas kekhawatiran tentang stigma masyarakat, masalah finansial, intraksi sosial dengan masyarakat, masalah krisis identitas yang berhubungan dengan masa depan menjadi suatu penyebab terjadinya *anxiety* yang dialami oleh narapidana. Responden merasa tidak percaya diri dalam melakukan kegiatan apapun mengalami susah tidur dan selalu berfikiran *negative* tentang masa depannya. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran mengenai kemampuan untuk menyesuaikan diri di dunia luar nantinya, setelah keluar

Berikut beberapa pernyataan dari hasil wawancara penelitian ini yang mendukung temuan ini, “tentu itu semua saya pikirkan mas tentang masa depan saya makanya saya sering melamun dan bengong karna saya memikirkan masa depan saya nanti diterima lagi apa engga di masyarakat atau dikeluarga saya sendiri setelah nanti saya bebas” (DT 10 Juni 2024) pernyataan ini menunjukkan bahwa Dt sangat memikirkan tentang masa depannya nanti setelah bebas DT takut nanti semisal tidak diterima lagi dilingkungan masyarakat atau keluarganya sendiri, pernyataan yang dikatakan oleh DT benar adanya, ini didukung oleh AR pegawai lapas yang mengatakan” : Memikirkan masa depan tentunya semua tahanan memikirkan masa depannya mas ketika nanti setelelah bebas, makanya dari kami memberikan kegiatan seperti keterampilan dan pembinaan-pembinaan agar nantinya narapidana setelah bebas bisa bisa melanjutkan kehidupannya masing-masing” (AR 12 Juni 2024).

E. PEMBAHASAN

terjadinya *anxiety* pada narapidana disebabkan karena banyak hal yang dipikirkan ketikan berada didalam lapas, yang pertama yaitu putusan dari pengadilan mengenai masa hukumannya

kemudian memikirkan tentang masa depannya nanti setelah bebas karena timbul perasaan takut, khawatir dan gelisah ketika bebas nanti akan diterima lagi atau tidak oleh masyarakat, keluarga dan ketakutan akan susah mencari pekerjaan. Berdasarkan dari hasil analisis yang sudah saya jelaskan di atas maka dapat diberikan pembahasan sebagai berikut:

1. Hukuman (Responden DT)

Narapidana yang mengalami *anxiety* ketika dialam lapas yaitu karena faktor lamanya hukuman, Putusan pengadilan yang dijatuhkan terhadap DT menjadi beban pikiran bagi DT, DT mengalami syok dan setres setelah mengetahui tentang putusan pengadilan, karena merasa tidak terima dengan apa yang sudah diputuskan oleh pengadilan sehingga hal tersebut menjadi beban pikiran bagi DT itu sendiri. Hal ini diperkuat oleh (Putri & Erwina, 2012) yang mengatakan “narapidana adalah seorang yang melakukan tindak pidana dan mendapat putusan dari pengadilan, hal ini menyebabkan banyak narapidana yang mengalami setres didalam tahanan ketika sudah mengetahui hukuman yang harus dijalani”. Dengan lamanya masa hukuman yang dijalani oleh DT

memunculkan banyak pikiran-pikiran negative yang hampir setiap hari menjadikan beban pikiran ketika didalam lapas apalagi setiap malam selalu memikirkan dan susah untuk tidur, DT selalu berfikir bahwa dirinya semakin lama menjalani hukuman maka semakin lama juga jauh dengan lingkungan keluarga dan masyarakat.

Dari pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang narapidana mengalami cemas dan gelisah setelah mengetahui tentang putusan pengadilan yang menjatuhkan hukuman kepadanya, hal ini karena seorang narapidana tidak bisa menerima keputusan tentang hukuman yang harus dijalannya sehingga membuatnya setres, takut dan kepikiran akan hal-hal buruk yang akan menimpanya.

2. Masa depan (DT)

Masa depan seorang narapidana tentunya menjadi suatu beban pikiran bagi narapidana setelah bebas nanti, DT yang sudah menjalani hukuman didalam tahanan tentunya masa depan menjadi faktor utama yang menyebabkan dirinya mengalami setres dan cemas DT menuturkan bahwa dirinya selalu memikirkan masa depannya nanti setelah bebas

karena dirinya merasa bingung harus memulai kehidupannya dari mana ketika bebas nanti. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Asridayanti & Kristianingsih, 2020) yang mengatakan "Narapidana yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan potensi dan kepercayaan diri pada masa depannya, sehingga itu sangat berpengaruh bagi masa depannya nanti setelah bebas". DT memikirkan tentang dirinya yang berstatus mantan narapidana, hal ini membuat dirinya berfikir bahwa setelah bebas nanti akan sulit untuk mendapatkan kepercayaan kembali dari keluarga atau masyarakat, melihat bahwa kepercayaan keluarga atau masyarakat terhadap orang yang menyandang status mantan narapidana tentunya menjadi pertimbangan untuk menaruh kepercayaan kembali. Apalagi lingkungan pekerjaan atau masyarakat yang selalu berfikir bahwa seorang mantan narapidana adalah seorang yang melakukan kejahatan yang mana susah untuk menaruh kepercayaan lagi, apalagi untuk melanjutkan karir atau mencari pekerjaan setelah bebas dari tahanan menurutnya kemungkinan susah, tentunya ini juga sangat berdampak bagi

karirnya apalagi DT sudah mempunyai keluarga yang mana ini menjadi beban pikiran nanti setelah bebas mau mencari pekerjaan dimana, dengan statusnya seorang mantan narapidana dapat menghambat dirinya dalam mencari pekerjaan.

Dari pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa masa depan seorang narapidana juga sangat mempengaruhi kesehatan mental narapidana ketika didalam lapas, seorang narapidana adalah orang yang dirampas hak-haknya, hak untuk bersosialisasi dengan keluarga hak untuk bekerja dan bersosialisasi dengan masyarakat. Hal ini disampaikan oleh DT seorang narapidana yang setiap hari memikirkan tentang bagaimana dia memulai kehidupan yang baru setelah bebas nanti, DT takut akan kehidupannya nanti setelah bebas mengalami banyak kecaman dari masyarakat karena mengingat dirinya seorang mantan narapidana dan tidak ada lagi masyarakat yang mempercayainya.

3. Lingkungan lapas (Responden DT)

Lingkungan tahanan atau lapas merupakan tempat dimana narapidana melakukan aktifitas sehari-hari, lingkungan yang tidak

nyaman bagi narapidana juga dapat berpengaruh bagi kesehatan dan psikologi narapidana seperti halnya DT yang mengalami anxiety disebabkan merasa tidak nyaman dengan lingkungan lapas. Lingkungan berperan sangat penting bagi keberlangsungan hidup para narapidana, DT yang merasa tidak nyaman dengan lingkungan lapas tentunya bisa membuat dirinya mudah mengalami *anxiety* karena menurutnya bagaimanapun seorang narapidana harus mendapatkan fasilitas dan diberikan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu mengurangi stres atau cemas yang dialami oleh narapidana. Hal ini diperkuat oleh penelitiannya (Panji Sulistio & Umar Anwar, 2022) yang mengatakan "ada 3 hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental narapidana yaitu keluarga, teman dan petugas lapas, narapidana yang biasanya berbaur dengan lingkungan sosial yang nyaman malah harus dihadapkan dengan keadaan lingkungan yang seperti lapas". Hal ini bukan hanya dilihat dari kondisi bersih atau tidaknya lapas atau rumah tahanan namun lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi perkembangan narapidana kesehatan mental seorang narapidana.

Dari pembahasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa lingkungan lapas juga dapat mempengaruhi kesehatan seorang narapidana terutama dapat membuat narapidana mengalami *anxiety*, hal ini dikarenakan lingkungan baru yang harus dihadapi oleh narapidana tentu membuatnya merasa takut, takut tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini juga disampaikan oleh DT bahwa dia merasa takut karena harus menjalani kehidupan di lingkungan yang penuh orang-orang bermasalah.

4. Makna Hidup

Narapidana yang mengalami *anxiety* merasa dirinya bingung setelah bebas akan memulai hidupnya dari mana, seperti yang diungkapkan oleh responden DT bahwa dia merasa bingung terhadap kehidupannya nanti setelah bebas apakah bisa mendapatkan pekerjaan lagi atau tidak hal ini diperkuat oleh penelitian (Tazkiyatun Nafs El Hawa, 2022), yang menyatakan “kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor pekerjaan, bahwa orang yang mempunyai kebermaknaan hidup adalah orang yang mempunyai hidup yang terarah, penuh dengan sikap positif dan dapat beradaptasi” namun DT mengungkapkan bahwa dirinya setelah bebas merasa bingung belum mempunyai arah yang jelas

mengenai pekerjaannya apalagi ditambah beban pikirannya terhadap anak dan istri, namun DT mengungkapkan bahwa dirinya akan tetap berusaha walaupun seandainya harus menghadapi penolakan dari lingkungan sosial, Karena menurutnya walaupun hanya pasrah dan diam itu tidak akan bisa merubah segalanya.

Pada bagian ini penulis menguraikan tentang penjabaran dari hasil penelitian.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil diatas dan pembahasan diatas yang dilakukan oleh peneliti tentang “Analisis *Anxiety* Pada Narapidana Kelas IIB Dalam Memaknai Hidup Di Lapas Kelas IIB Kota Tegal” Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat faktor yang mempengaruhi *anxiety* pada narapidana dalam memaknai hidup, responden mengalami *anxiety* disebabkan karena adanya beberapa faktor yaitu:
 - a) Faktor lingkungan
Faktor lingkungan merupakan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* pada narapidana, lingkungan yang kurang bersih dan kotor menjadi faktor terjadinya *anxiety* pada narapidana karena narapidana merasa tidak nyaman, kemudian

lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi terjadinya *anxiety* hal ini juga disampaikan oleh responden yang saya teliti bahwa dia merasa tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang dimana didalamnya terdapat para narapidana yang menakutkan sehingga hal ini membuat dirinya merasa tidak nyaman, gelisah dan perasaan takut.

b) Faktor hukuman

Masa hukuman yang harus dijalani oleh seorang narapidana juga menyebabkan terjadinya *anxiety* pada narapidana, hal ini disebabkan karena seorang narapidana yang baru saja mendapatkan putusan dari pengadilan merasa dirinya tidak bisa menerima apa yang sudah dijatuhkan kepada dirinya, sehingga menjadi beban pikiran dan perasaan takut yang mendalam ketika berada didalam tahanan.

c) Faktor masa depan

Masa depan menjadi beban pikiran yang membuat narapidana mengalami *anxiety* ketika didalam tahanan, perasaan yang tidak nyaman, gelisah dan kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depannya, masalah kekhawatiran tentang stigma masyarakat, masalah finansial, intraksi

sosial dengan masyarakat, dan masalah krisis identitas yang berhubungan dengan masa depan. Narapidana yang mengalami *anxiety* merasa tidak percaya diri untuk memulai kehidupan baru setelah bebas dari tahanan, mempunyai ketakutan akan tidak lagi diterima dilingkungan keluarga dan masyarakat karena dirinya merasa seorang mantan narapidana sehingga takut akan tidak lagi mendapatkan kepercayaan dari masyarakat dan takut mengalami kesulitan mencari pekerjaan.

2. Makna Hidup

Makna hidup adalah sesuatu yang berharga bagi kehidupan manusia, seseorang yang tidak mempunyai makna hidup tentunya tidak mempunyai arah yang jelas bingung terhadap dirinya sendiri dan merasa putus asa. Hal ini sama seperti yang dialami oleh seorang narapidana, narapidana merasa bingung akan kehidupannya nanti setelah bebas karena merasa dirinya bersetatus mantan terpidana, hal ini membuat kepercayaan masyarakat menurun bahkan bisa sampai berdampak ke pekerjaan sehingga hal ini bisa membuat potensi dan semangat hidup narapidana meenurun.

Saran

Berdasarkan dari hasil simpulan yang sebelumnya telah dirumuskan, maka peneliti memberikan masukan atau saran yaitu

1. disarankan agar Lembaga Pemasyarakatan dapat meningkatkan setiap program-program pembinaan seperti memberikan sosialisasi terkait motivasi diri dan pembinaan ke agamaan supaya narapidana dapat meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan yang maha Esa agar terhindar dari hal-hal buruk.
2. Memberikan konseling *cognitive behavior* bagi para narapidana yang mengalami *anxiety*, hal ini bertujuan untuk menghilangkan tingkat kecemasan pada narapidana dalam menghadapi baik masa depan atau permasalahan sosial.
3. Narapidana mendapatkan program yang dapat membentuk konsep diri positif pada diri narapidana dengan memberikan kegiatan sharing bersama berupa edukasi mengenai

potensi, kelebihan dan kekurangan dalam diri sendiri agar narapidana mampu memperbaiki diri selama berada di Lembaga Pemasyarakatan dan siap untuk menjalani kehidupan baru setelah bebas dari lapas.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Amestia, O. :, & Panggabean, P. (2019). Makna Hidup Pada Narapidana Perempuan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 1-15.
- Anggranti, W. (2022). Pembinaan Keagamaan dalam Peningkatan Kesadaran Beragama Warga Binaan Lapas Perempuan Anak Kelas II Tenggarong. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 14-22.
- Asridayanti, A., & Kristianingsih, S. A. (2020a). Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Narapidana Pengguna Narkotika Dalam Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i1.9533>
- Asridayanti, A., & Kristianingsih, S. A. (2020b). Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Narapidana Pengguna Narkotika Dalam Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.26858/talenta.v5i1.9533>
- Handayani. (2018). Perbedaan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa-siswi di SMAN 1 Sipoholon. 1, 1-12.

- Hartati Rismauli, N. U. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling Proses Pembinaan Narapidana Dalam Fungsi Lembaga Pemasyarakatan *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Kusuma, F. P. (2013). Implikasi Hak-Hak Narapidana dalam Upaya Pembinaan Narapidana dalam Sistem Pemasyarakatan. *Recidive*, 2(2), 102–109.
- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan Diri dan Kecemasan terhadap Status Narapidana. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 234–242.
- Kusumastuti, C. A., & Chisol, R. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas 1 Semarang. *Proyeksi*, 13(2), 177. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.177-186>
- Lailatul Mufidah, K. T. (2021). No Kebermaknaan Hidup Bagi Narapidana Yang Belum Menikah Di Rutan Kelas IIB Tusangkar *Title*. 7(3), 6.
- Lubis, S. M., & Maslihah, S. (2012). Analisis Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana Yang Menjalani Hukuman Seumur Hidup. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 11(1), 28–39.
- Luh Putu Shanti Kusumaningsih. (2017). Penerimaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Status Narapidana. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9, 236–237.
- Oktavia Hidayati, N., Amalia, M., Agustien, S., Senjaya, S., & Keperawatan, F. (2023). *BULLET : Jurnal Multidisiplin Ilmu Gambaran Tingkat Kecemasan pada Tahanan di Rumah Tahanan Klas IIB Garut*. 2(01), 6–10.
- Panjaitan, F. H., murhan, A. murhan Al, & Purwati, P. (2014). Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas Ii a Wayhuibandar Lampung. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 122–128.
- Panji Sulistio, & Umar Anwar. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental Pada Narapidana Blok Resiko Tinggi Di Lapas Kelas I Semarang. *Sosioedukasi : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 11(2), 163–167. <https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v11i2.2232>
- Putri, D. E., & Erwina, I. (2012). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidanadi Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang Tahun 2014. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(2), 118. <https://doi.org/10.25077/njk.10.2.118-135.2014>
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran faktor yang mempengaruhi kecemasan wbp menjelang bebas Di LP wanita Kelas II A Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 32–42.
- Santi, A., Asrina, A., & Nurlinda, A. (2020). Problem Focus Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 38–47. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.102>
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2021). Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 41.

- <https://doi.org/10.36709/sublimaps.i.v2i3.17898>
- Sri, M., & Siska, lubis marliana. (2012). Analisis sumber-sumber kebermaknaan hidup narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup. *Jurnal Psikologi Undip*, 11, No. 1, 28–39.
- Tazkiyatun Nafs El Hawa, S. A. B. S. (2022). *Makna Hidup Lansia Perempuan Lajang di Desa Kauman Brebes*. 8(2), 45–54.
- Ula, S. T. (2014). Makna Hidup Bagi Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 11(1), 15–36.
- <https://doi.org/10.14421/hisbah.2014.111-02>
- Utami, P. N. (2017). Keadilan Bagi Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Penelitian Hukum De Jure*, 17(3), 381. <https://doi.org/10.30641/dejure.2017.v17.381-394>
- Vrimadieska Ayuanissa Waluyan, & Suharso. (2020). Kecemasan Narapidana Kasus Pembunuhan Pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(01), 1–17. <https://doi.org/10.32939/ijocad.v2i01.12>