

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) adalah tempat yang berfungsi menjalankan pembinaan terhadap narapidana selama menjalankan masa pidananya. Lapas menjadi unit pelaksana teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia yang diisi oleh narapidana dan tahanan yang masih dalam proses hukum. Data per September 2024 tentang populasi narapidana dan tahanan penjara di seluruh dunia, Indonesia menempatkan posisi ke-8 dengan jumlah sebanyak 273.390 narapidana dan tahanan (Khafid, 2024). Di Indonesia, daerah dengan jumlah narapidana dan tahanan terbanyak yaitu Sumatera Utara, Jawa Timur dan Jawa Barat. Berdasarkan data SDP Publik, pada bulan April 2025, Sumatera Utara memiliki 32.302 narapidana dan tahanan, Jawa Timur sebanyak 27.602 narapidana dan tahanan, dan Jawa Barat sebanyak 26.038 (SDP Publik, 2025).

Jumlah penghuni dan kapasitas hunian di Lapas memiliki ketimpangan yang menyebabkan *overcrowded* sekitar 89%. Tahun 2024, penghuni Lapas sebanyak 189.259 narapidana dan tahanan, sedangkan kapasitas hunian sebanyak 99.433 (SDP Publik, 2025). Pada bulan April 2025, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba memiliki kapasitas hunian sebanyak 572, namun jumlah penghuni sebanyak 1724 orang, tahanan sebanyak 18 orang dan narapidana 1706 orang (SDP Publik, 2025). Jumlah gedung di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba sebanyak tiga gedung dengan gedung 1 terdiri dari 32 kamar dengan tipe 7, artinya satu kamar diisi oleh tujuh orang. Gedung 2 terdiri dari 48 kamar dengan tipe 5 dan gedung 3 terdiri dari 24 kamar dengan tipe 1 dan 28 kamar dengan tipe 3. Kasus narkoba menjadi kasus paling banyak yang terdapat di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba sekitar 60-70%.

Kondisi tersebut berdampak pada aspek psikologis warga binaan pemasyarakatan (WBP) selama masa tahanan. Di sisi lain, tantangan pasca-kebebasan juga memunculkan permasalahan psikologis, terutama kecemasan terhadap masa depan. Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan dari dalam diri seseorang akibat kekhawatiran akan sesuatu yang belum jelas. Kecemasan adalah ketegangan mental yang membuat individu bereaksi negatif terhadap perasaan tidak aman dan tidak mampu mengatasi masalah yang tumbuh akibat perasaan subjektif (Aprilyani et al., 2025). Perasaan cemas yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan lebih sering dirasakan menjelang masa bebas, dengan tingkat yang beragam, mulai dari ringan, sedang, dan berat. Reaksi kecemasan warga binaan pemasyarakatan juga beragam, berupa khawatir, bingung, tertekan, gelisah, lemas, lebih banyak melamun, lebih tertutup, nafsu makan turun, dan sulit untuk tidur.

Kecemasan menjadi gangguan kesehatan mental yang paling banyak dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Hasil Asia Care Survey 2024 yang dilakukan Manulife kepada lebih dari 1.000 responden, kecemasan menjadi gangguan kesehatan mental yang paling dikhawatirkan di Indonesia yaitu sebesar 28,2% (Simbolon, 2024). Kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan yaitu remaja dan dewasa awal, di mana terjadinya ketidakpastian terhadap masa depan. Penelitian yang dilakukan Susulowska (1985; dalam Zaleski, 1996) mengungkapkan bahwa kecemasan masa depan terjadi paling banyak di usia 20-29 tahun sebesar 51,4%. Selain remaja dan dewasa awal, warga binaan pemasyarakatan juga menjadi kelompok rentan mengalami kecemasan masa depan akibat ketidakpastian pasca reintegrasi.

Kondisi ini semakin relevan karena sebagian besar warga binaan pemasyarakatan berada dalam rentan usia dewasa awal. Berdasarkan data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (2022), sebanyak 97,5% narapidana dan tahanan berada dalam kelompok usia dewasa dan kelompok usia pengguna Narkotika terbanyak berada pada usia produktif, yaitu usia 19-23 tahun sebesar 9%, usia 24-28 tahun sebesar 20,20%, usia 29-33 tahun sebesar 19,40%, dan usia 34-38 tahun sebesar 18,7%. Usia-usia tersebut merupakan fase transisi kehidupan, di mana individu rentan mengalami kondisi krisis yang disebut *quarter life crisis*.

Quarter life crisis adalah periode ketidakstabilan emosional dan ketidakamanan yang muncul setelah masa remaja, individu yang mengalami *quarter life crisis* berada pada tahap *emerging adulthood* yaitu berkisar pada usia 18-29 tahun (Iqomah et al., 2023). Pada fase ini, individu mulai menyusun rencana dan ekspektasi terhadap masa depannya, terutama terkait pendidikan, karir, dan pernikahan. Dalam konteks warga binaan pemasyarakatan, fase ini menjadi semakin kompleks karena mereka dihadapkan pada ekspektasi dan tuntutan sosial yang tinggi, namun belum tercapai akibat keterbatasan oleh kondisi hukum dan sosial yang dihadapi. Kecemasan masa depan sendiri didefinisikan sebagai pandangan seseorang secara negatif terhadap hal yang akan terjadi di masa mendatang seperti takut, cemas, dan khawatir (Zaleski, 1996).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 April 2025 melalui wawancara dengan AF (24) dan R (28), didapatkan bahwa mereka memiliki kecemasan terhadap masa depan setelah keluar dari Lapas seperti stigma negatif masyarakat, takut sulit mencari pekerjaan dengan label mantan warga binaan pemasyarakatan, perasaan malu terhadap keluarga, dan minder kembali ke lingkungan masyarakat sehingga sulit kembali bersosialisasi. Kedua warga binaan pemasyarakatan mengatakan bahwa jika mereka memulai bisnis kecil-kecilan seperti membuka toko kecil atau warung kopi juga akan sulit karena tidak memiliki modal yang cukup. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh petugas Lapas bahwa sebagian warga binaan pemasyarakatan berada pada kelas ekonomi menengah ke bawah dengan latar pendidikan yang rata-rata belum lulus SMA. Oleh karena itu, mencari pekerjaan akan lebih sulit dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan.

Warga binaan pemasyarakatan mengalami kecemasan disebabkan oleh kehidupan yang terbatas, terisolasi dari masyarakat, dan lamanya masa hukuman (Yuningsih et al., 2019). Dalam kondisi tersebut, *self-efficacy* warga binaan pemasyarakatan menjadi salah satu hal penting yang dibutuhkan sebagai pelindung psikologis. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghasilkan kinerja di tingkat tertentu dan memengaruhi kehidupan mereka (Bandura, 1994; dalam Nathan & Soetikno, 2024). *Self-efficacy* membantu warga binaan pemasyarakatan untuk menilai lebih adaptif terhadap kondisi, mengurangi putus asa akan kehidupan, dan membangun harapan positif tentang

masa depan. Hal ini membuat warga binaan pemasyarakatan dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kontrol diri lebih baik, *coping* lebih efektif, dan persepsi positif terhadap masa depan sehingga lebih mampu mengatasi tekanan psikologis selama masa hukuman. Oleh sebab itu, memperkuat *self-efficacy* pada warga binaan pemasyarakatan menjadi hal krusial dalam menekan kecemasan dan mendukung kesehatan mental selama dan setelah masa hukuman.

Self-efficacy warga binaan pemasyarakatan dapat ditingkatkan dengan program pembinaan dan pelatihan yang ada di Lapas. Lapas dalam menjalankan fungsinya telah menyelenggarakan berbagai program pembinaan dan pelatihan sebagai bekal bagi warga binaan pemasyarakatan untuk kembali ke masyarakat. Program tersebut terdiri dari berbagai aspek seperti pembinaan kepribadian, keagamaan, kemandirian, dan keterampilan. Warga binaan pemasyarakatan yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menjalani program dengan kesungguhan, semangat, dan berusaha maksimal untuk mempersiapkan dirinya di masa depan. Sebaliknya, warga binaan pemasyarakatan dengan *self-efficacy* rendah menjalankan program dengan motivasi yang berkurang (Annisa, 2024; dalam Subroto & Alfendo, 2024).

Hasil wawancara kepada AF (24) dan R (28) mengatakan bahwa tidak semua warga binaan pemasyarakatan mendapatkan program pembinaan dan pelatihan. Program-program tersebut lebih diprioritaskan pada warga binaan pemasyarakatan yang 3-6 bulan akan bebas. Dari hasil observasi terhadap program pembinaan dan pelatihan di Lapas Kelas IIA Salemba diketahui bahwa materi dalam program sesuai dengan kebutuhan warga binaan pemasyarakatan dan melibatkan pihak lain sebagai fasilitator dan instruktur yang kompeten. Namun, terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan program seperti kurangnya bangunan sehingga pelaksanaan program harus bergantian, bahkan ditiadakan jika ruangan tidak tersedia. Hambatan dari warga binaan pemasyarakatan juga sering terjadi di mana kurangnya motivasi warga binaan untuk mengikuti program pelatihan dan memilih untuk tidur. Selain itu, banyaknya warga binaan pemasyarakatan membuat kuota pelatihan menjadi terbatas. Efektivitas program menjadi kurang akibat ketimpangan hasil pembinaan dengan realita sosial, di mana warga binaan pemasyarakatan tidak diberi kesempatan bekerja di masyarakat.

Stigma negatif masyarakat terhadap mantan warga binaan pemasyarakatan diikuti dengan sikap diskriminatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohman dan Komara (2024) terhadap mantan warga binaan pemasyarakatan yang berinisial R di Kabupaten Tangerang, diketahui bahwa R sudah mendapat hukuman penjara selama 1 tahun penjara dan sudah bebas, namun selama 7 tahun R masih sering dianggap pencuri. Stigma negatif membuat R sulit mendapatkan pekerjaan dan sering dikucilkan. Dalam pemerintahan juga terdapat diskriminasi terhadap mantan warga binaan pemasyarakatan, di mana kebijakan surat keterangan catatan kepolisian (SKCK) membuat mantan warga binaan pemasyarakatan sulit mendapatkan pekerjaan. Stigma negatif membuat masyarakat memiliki pikiran yang belum tentu akan terjadi, seperti mantan warga binaan pemasyarakatan kembali melakukan perbuatannya meskipun mereka telah menjalani hukuman dan menunjukkan itikad baik untuk berubah.

Penelitian yang dilakukan Pertapa et al. (2025) terhadap *fresh graduate* di Universitas Muhammadiyah Jember menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap kecemasan akan masa depan. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kecemasan terhadap masa depan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan terhadap masa depan yang lebih tinggi. Hasil penelitian Tantri dan Nafiah (2024) mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Kota Pekalongan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nathan dan Soetikno (2024) dari tiga Lapas yang ada di Jakarta menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan masa depan pada warga binaan pemasyarakatan pria menjelang bebas.

Penelitian yang dilakukan oleh Fokatea et al. (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan mahasiswa di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Hasil penelitian Fauzia (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19. Penelitian tersebut bertentangan dengan penelitian Quasimah et al. (2024) yang menyatakan

bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *future career anxiety* pada mahasiswa akhir di Institut Teknologi dan Sains Mandala Jember. Penelitian terdahulu mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan masa depan lebih berfokus pada siswa, mahasiswa, dan orang dewasa yang memiliki lingkungan dan tantangan yang berbeda dengan warga binaan pemasyarakatan. Di mana warga binaan pemasyarakatan menghadapi realitas sosial yang rumit dengan keterbatasan akses, stigma, dan ketidakpastian reintegrasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa *self-efficacy* sangat penting dalam mengurangi kecemasan masa depan pada warga binaan pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba dipilih menjadi lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan yang relevan dengan tujuan dan karakteristik penelitian ini. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba menjadi salah satu lembaga pemasyarakatan di Jakarta dengan jumlah warga binaan pemasyarakatan yang tinggi dan beragam, baik dari usia, latar belakang sosial, lama masa tahanan, dan jenis tindak pidana. Keberagaman ini memungkinkan perolehan data yang lebih representatif terkait *self-efficacy* dan kecemasan masa depan. Selain itu, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba memiliki riwayat kerja sama dengan berbagai lembaga pendidikan dan penelitian, sehingga mekanisme perizinan dan pelaksanaan penelitian di Lapas relatif terstruktur dan dapat difasilitasi dengan baik. Lokasi yang strategis di Jakarta Pusat memudahkan peneliti melakukan koordinasi dan observasi secara langsung. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan masa depan pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

- a. Warga binaan pemasyarakatan mengalami kecemasan terhadap masa depan, terutama menjelang pembebasan.

- b. Kecemasan masa depan pada warga binaan dipicu oleh berbagai faktor, internal dan eksternal.
- c. *Self-efficacy* menjadi faktor penting yang dapat melindungi warga binaan pemasyarakatan dari kecemasan masa depan.
- d. Program pembinaan dan pelatihan yang dapat meningkatkan *self-efficacy* belum menjangkau seluruh warga binaan secara optimal akibat keterbatasan ruangan, kuota, dan rendahnya motivasi untuk berpartisipasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah. Pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu gambaran *self-efficacy* dan tingkat kecemasan masa depan warga binaan pemasyarakatan. Penelitian ini berfokus pada pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan masa depan pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan masa depan pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan masa depan pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Salemba.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait baik secara teoritis maupun praktis. Berikut ini manfaat penelitian yang dilakukan, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan kajian di bidang ilmu psikologi, khususnya kajian yang lebih mendalam mengenai konsep *self-efficacy* dan kecemasan masa depan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Lembaga Pemasarakatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada lembaga pemasarakatan dalam membuat program pembinaan dan pelatihan untuk meningkatkan *self-efficacy* warga binaan pemasarakatan dan memberikan pemahaman bagi petugas pemasarakatan untuk membantu warga binaan pemasarakatan menghadapi kecemasan masa depan, sehingga proses reintegrasi sosial berjalan dengan baik.

1.6.2.2 Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *self-efficacy* dan kecemasan masa depan.