

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasyarakatan

1. Pengertian kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan

a. **Pengertian kecemasan.** Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja. Hawari (2001) mengatakan kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*) tidak terganggu, begitupun kepribadiannya juga masih utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian / *splitting of personality*), sedangkan perilaku dapat terganggu walaupun masih dalam batas-batas normal. Lebih lanjut dikatakan kecemasan merupakan tanggapan terhadap suatu masalah, dalam arti bilamana seseorang menyadari bahwa hal-hal yang tidak berjalan dengan baik atau situasi tertentu akan berakhir dengan buruk maka akan timbul kecemasan. Menurut Kaplan & Sadock (2002) kecemasan sebagai emosi negatif yang muncul karena adanya bahaya, ketegangan, dan stress yang menghadang maupun karena bangkitnya sistem saraf simpatetik. Kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Kecemasan terus-menerus dalam waktu lama berakibat negatif bagi kesehatan.

Nevid, dkk (2003) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah suatu respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai

dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuk yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi tubuh hari.

Neale dkk (2001) mengatakan kecemasan sebagai perasaan takut yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis sehingga mengalami apa yang disebut gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Walaupun sebagai orang normal, seseorang dapat mengalami kecemasan, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif.

Kecemasan dapat terjadi pada warga binaan pemasyarakatan. Menurut Kartono (2000) pada umumnya kondisi psikologis warga binaan pemasyarakatan cukup buruk, merasa bersalah, tidak punya arti dalam hidup, timbul perasaan cemas, tidak mampu menyesuaikan diri selama individu berada di Lembaga Pemasyarakatan. Ciri-ciri warga binaan pemasyarakatan yang mengalami gangguan kecemasan adalah perasaan khawatir, takut, gelisah bahkan kadang-kadang panik. Perasaan ini dapat berlangsung terus sampai individu dibebaskan atau kadang-kadang bisa hilang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah perasaan kurang menyenangkan, tegang, takut, khawatir, tidak puas, tidak aman yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan.

b. Pengertian warga binaan pemasyarakatan. Warga binaan pemasyarakatan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, warga binaan pemasyarakatan dibedakan dalam beberapa definisi sebagai berikut (Hartanto dan Murofiqudin, 2001) :

1) Narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana hilang kemerdekaan.

2) Anak Didik Pemasarakatan: (a) anak pidana : yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di Lembaga Pemasarakatan anak paling lama sampai berumur 18 tahun. (b) Anak negara yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan diserahkan kepada negara untuk dididik dan ditempatkan di Lembaga Pemasarakatan, anak paling lama sampai berumur 18 tahun. (c) Anak sipil, yaitu anak yang atas permintaan orangtua walinya memperoleh penetapan pengadilan untuk dididik di lembaga pemasarakatan, anak paling lama sampai berumur 18 tahun. Pemasarakatan juga terdapat pengolongan narapidana atas dasar umur, jenis kelamin, lama pidana yang dijatuhkan serta jenis kejahatan

3) Klien Pemasarakatan adalah seorang yang berada dalam bimbingan balai pemasarakatan yang merupakan pranata untuk melakukan bimbingan.

Menurut Marwan dan Jimmy (2009) warga binaan pemasarakatan adalah narapidana, anak didik pemasarakatan dan klien pemasarakatan.

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat disimpulkan warga binaan pemasarakatan adalah narapidana, anak didik pemasarakatan dan klien pemasarakatan yang sedang menjalani pidana dan hilang kemerdekaan

c. Pengertian kecemasan pada warga binaan. Mengacu dari pengertian kecemasan dan warga binaan pemasarakatan, maka pada penelitian ini kecemasan pada warga binaan pemasarakatan diartikan sebagai perasaan kurang menyenangkan, tegang, takut, khawatir, tidak puas, tidak aman yang terjadi pada warga binaan pemasarakatan.

2. Jenis-jenis kecemasan

Menurut Hawari (2001) kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Seiring berjalannya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan dapat teratasi sendiri. Namun, ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan suatu faktor penyebab atau pencetus tertentu. Hal ini merupakan pertanda gangguan kejiwaan yang dapat menyebabkan hambatan dalam berbagai segi kemampuan dan fungsi sosial bagi penderitanya. Tidaklah mudah untuk membedakan cemas yang wajar dan cemas yang sakit. Karena keduanya merupakan respons yang umum dan normal dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan cemas yang wajar merupakan respons terhadap adanya ancaman atau bahaya luar yang nyata jelas dan tidak bersumber pada adanya konflik, sedangkan cemas yang sakit (anxietas) merupakan respons terhadap adanya bahaya yang lebih kompleks, tidak jelas sumber penyebabnya, dan lebih banyak melibatkan konflik jiwa yang ada dalam diri sendiri.

Spielberger (2003) membedakan kecemasan dalam beberapa jenis:

a. Kecemasan menyeluruh, yaitu adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan berupa konflik, baik yang datang dari luar maupun dalam diri sendiri, itu akan menimbulkan respons dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak. Karena bentuk respons yang demikian, penderita biasanya tidak menyadari hal itu sebagai hubungan sebab akibat. Kecemasan menyeluruh

biasanya mengalami gangguan yang berlangsung menahun. Keluhan utama yang menonjol adalah kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan mengenai berbagai hal yang sebenarnya tidak beralasan. Kecemasan tersebut tidak hanya datang sesekali, tetapi hampir setiap waktu, lebih dari enam bulan.

b. Kecemasan traumatik, gejala yang mencolok pada serangan pertama biasanya adalah gejala-gejala fisik seperti berdebar-debar, sesak dan sebagainya, yang datang secara mendadak, sehingga penderita menjadi takut dan cemas. Serangan selanjutnya akan dimulai dengan serangan cemas yang datang mendadak tanpa penyebab yang jelas. Dalam beberapa menit, perasaan cemas itu diikuti oleh keluhan berdebar-debar, sesak napas, keringat dingin dan sebagainya, sehingga cemas dan ketakutan kian menjadi-jadi. Bahkan seringkali disertai perasaan mau mati yang sangat mengganggu dan menyakitkan. Kecemasan traumatik tersebut berlangsung tidak terlalu lama, setidaknya kurang dari satu jam, tetapi dampak cemas dan takut bisa berkepanjangan. Setiap kali mendapat serangan, penderita merasakannya sebagai pengalaman traumatik, diantara serangan panik seringkali penderita mengalami gejala kecemasan yang bersifat antisipatorik. Keadaan traumatik menyebabkan penderita cenderung untuk mengaitkan serangan panik dengan situasi yang dianggap berkaitan datangnya serangan, misalnya kalau berada di tempat ramai, terjebak di jalan macet, bepergian sendiri dan sebagainya. Dengan demikian, bahwa gangguan panik berlanjut disertai *agorafobia*.

Adanya kecemasan dapat dialami secara sadar maupun tidak disadari, sehingga sering terjadi individu merasa bahwa tidak ada sebab yang jelas

mengapa merasa cemas, namun demikian ada individu yang cemas pada situasi-situasi tertentu saja. Kartono (2000) membedakan kecemasan sebagai suatu respon menjadi dua jenis:

a. Kecemasan sesaat (*state anxiety*). Kecemasan sesaat timbul karena individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu. Kecemasan ini tinggi bila individu berada dalam keadaan yang dianggap mengancam dan akan turun bila keadaan dianggap tidak menekan atau tidak membahayakan. Persepsi tentang membahayakan tidaknya suatu keadaan dipengaruhi oleh pengalaman yang didapatkan atau dipelajari individu pada waktu yang lalu

b. Kecemasan yang relatif menetap (*trait anxiety*). Merupakan suatu keadaan yang relatif menetap pada diri individu. Kecemasan yang tampak pada individu berhubungan dengan kepribadian individu tersebut. Kecemasan di sini dipandang sebagai suatu keadaan yang menunjukkan adanya kesukaran dalam mengadakan proses penyesuaian diri. Biasanya individu akan cenderung lebih mudah mengartikan lingkungan hidupnya sebagai suatu kecemasan.

Freud (Adi, 2004) menyatakan bahwa kecemasan dibagi menjadi tiga macam, yaitu :

a. Kecemasan realistik, adalah kecemasan atau ketakutan yang realistik atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.

b. Kecemasan neurotis, adalah kecemasan apabila instink tidak dapat dikendalikan, kecemasan tersebut disebabkan sesuatu hal yang tidak jelas dan kurang beralasan misalnya gelisah, resah resah, kehilangan kepercayaan diri.

c. Kecemasan moral, adalah kecemasan kata hati. Orang yang kata hatinya tidak berkembang baik sehingga tidak merasa berdosa apabila melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan antara lain: kecemasan menyeluruh, kecemasan traumatik, *state anxiety* dan *trait anxiety* yang meliputi : kecemasan realitas, kecemasan neurotis, kecemasan moral.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Page (2004) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

a. Faktor fisik, kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

b. Trauma atau konflik, munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c. *Conditioning*, emosi-emosi, impuls-impuls yang dialami dalam suatu kondisi tertentu dapat menjadi kuat apabila berhubungan dengan kejadian-kejadian yang hampir sama yang pernah dialami individu sebelumnya.

d. Konstitusi, hereditas dan lingkungan awal adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-kecemasan.

e. Lingkungan awal yang tidak baik. Lingkungan awal yang tidak baik akan menyebabkan timbulnya gejala kecemasan. Individu mengalami kecemasan pada masa anak-anaknya, maka kecenderungan mengalami kecemasan itu kembali.

Faktor-faktor kecemasan menurut Atkinson (2002) yaitu :

a. Konflik yang tidak disadari, dikemukakan oleh Freud bahwa kecemasan neurotis akibat dari konflik yang tidak disadari antara impuls *id* (terutama seksual dan agresif) dengan kendala yang ditetapkan oleh *ego* dan *superego*. Dengan kata lain, impuls-impuls *id* dapat menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial.

b. Respon yang dipelajari, kecemasan diasosiasikan dengan situasi tertentu melalui proses menghindar atau melarikan diri dari situasi mengancam. Apabila individu dihadapkan pada situasi yang mengancam dirinya dan harus memikirkan cara untuk mengatasi kecemasan tersebut, maka ia mengalami kecemasan.

c. Kurangnya kendali, individu akan mengalami kecemasan apabila menghadapi situasi yang tampaknya diluar kendalinya. Perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar dari teori kecemasan

Fisbein (Nuhriawangsa, 2001) membagi faktor kecemasan menjadi:

a. Kepribadian orang itu sendiri, sejauhmana seseorang mampu memberikan reaksi terhadap ancaman, bahaya, rasa aman dan ketidaknyamanan yang berasal dari lingkungan dan apakah seseorang mampu mengontrol kecemasannya atau malah membiarkannya berkembang sehingga lama kelamaan menjadi depresi. Salah satu aspek kepribadian yaitu *locus of control*. Apabila

ditinjau keterkaitan antara *locus of control* dengan kecemasan maka fungsi *locus of control* adalah sebagai salah satu faktor protektif internal yang berperan untuk menguatkan individu dalam mengatasi kecemasan yang dialami.

b. Lingkungan, lingkungan luar sangat berpengaruh terhadap kecemasan, bahkan bisa menjadi sumber penyebab kecemasan karena lingkungan memberikan bermacam-macam kebutuhan, kesenangan, dan kepuasan bagi seseorang. Selain itu juga dapat meningkatkan ketegangan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu : keadaan jasmani, jenis kelamin, lingkungan pekerjaan, kegagalan dan keberhasilan sebelumnya, kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan, fisik, trauma atau konflik, *conditioning*, konstitusi, konflik yang tidak disadari, respon yang dipelajari, kurangnya kendali, kepribadian, dan *locus of control*.

4. Aspek-aspek kecemasan

Maher (Blackburn & Davidson, 2006) mengatakan kecemasan terdiri dari aspek kognitif, emosional dan fisiologis.

a. Aspek fisiologis, diketahui dari munculnya reaksi-reaksi tubuh tertentu yang sebagian besar merupakan hasil kerja sistim syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Jika pikiran individu dikuasai oleh kecemasan maka sistim syaraf otonom akan berfungsi dan akan muncul gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat dan terjadi gangguan pencernaan.

b. Aspek emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi afektif. Komponen ini ditunjukkan dengan munculnya kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Seperti kegugupan, kegelisahan dan ketegangan.

c. Aspek kognitif, yang ditunjukkan dengan adanya kekuatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang mungkin akan dialaminya atau adanya harapan yang negatif. Jika kekuatiran ini meningkat, maka kemungkinan akan mengganggu kemampuan individu untuk berfikir jernih, memecahkan masalah dan memenuhi tuntutan lingkungan.

Pada penelitian ini kecemasan diungkap menggunakan skala *Taylor Manifest Anxiety Scale* atau TMAS. Skala tersebut diciptakan oleh James Taylor dan merupakan salah satu bentuk tes inventori psikologis yang digunakan untuk mengetahui taraf kecemasan. Skala TMAS telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, dan sering digunakan pada penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek sebagai reaksi umum dari ketidakmampuannya mengatasi masalah ataupun reaksi dari tidak adanya rasa aman (Subandi, 1998)

Skala TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) digunakan untuk mendeteksi gambaran reaksi-reaksi kronik terhadap kecemasan, antara lain adanya ketegangan yang terus menerus baik pada jaringan otot-otot bagian luar maupun jaringan *organ visceral* (sistem pernafasan, sirkulasi). Banyak pula dari butir-butir yang menunjukkan gejala kecemasan yang mencolok seperti berkeringat, muka kemerahan, keguncangan, gemeteran, dan lain-lain. Sebagian mengandung keluhan-keluhan somatik seperti mual, pusing, diare, gangguan lambung, dan lain-lain. Butir-butir lainnya menunjukkan konsentrasi, perasaan eksitasi atau tidak

bisa istirahat, menurunnya kepercayaan diri, sensitivitas ekstra terhadap orang lain, perasaan akan bahaya dan tidak berguna. TMAS juga dapat mengungkap :

- a) Variasi tingkat dorongan yang dimiliki seseorang, yang berhubungan dengan internal *anxiety* atau *emotionality*.
- b) Intensitas kecemasan, yang diketahui dari tingkah laku yang tampak keluar atau yang di manifestasikan melalui gejala-gejala reaksi kecemasan (Subandi, 1998).

B. Locus Of Control

1. Pengertian *locus of control*

Locus of control merupakan suatu aspek kepribadian yang dimiliki setiap individu. Menurut Rotter (2000) *locus of control* diartikan sebagai anggapan seseorang tentang sejauh mana ia dapat memahami adanya hubungan antara upaya yang dilakukan dan akibat yang dihadapinya. *Locus of control* mengacu pada keyakinan individu tentang penyebab peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Apabila individu percaya bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidupnya merupakan nasib atau peruntungan atau di bawah kendali orang lain yang lebih berkuasa, maka individu tersebut memiliki *locus of control* eksternal. Sebaliknya, individu yang memandang bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidupnya ditentukan oleh perbuatannya sendiri merupakan individu yang memiliki *locus of control* internal.

Mendukung pernyataan di atas Smet (2004), mengemukakan *locus of control* mengacu pada derajat dimana individu memandang peristiwa-peristiwa dalam kehidupannya sebagai konsekuensi perbuatan-perbuatannya, dengan demikian dapat dikontrol (kontrol internal), atau sebagai sesuatu yang tidak

berhubungan dengan perilakunya sehingga diluar kontrol pribadinya (kontrol eksternal). Monks dkk (2001) menambahkan *locus of control* adalah anggapan seseorang tentang sejauh mana ia merasa ada tidaknya hubungan antara usaha–usaha yang dilakukan dengan akibat yang diterimanya. Seseorang yang merasa ada hubungan antara usaha–usaha yang dilakukan dengan akibat dari tindakannya tersebut, berarti individu tersebut memiliki *locus of control* internal. Sedangkan individu yang memiliki *locus of control* eksternal merasa tidak ada hubungan antara usaha–usaha yang dilakukan dengan akibat dari tindakannya tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *locus of control* adalah keyakinan individu tentang penyebab peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Apabila individu percaya bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidupnya merupakan nasib atau peruntungan atau di bawah kendali orang lain yang lebih berkuasa, maka individu tersebut memiliki *locus of control* eksternal. Sebaliknya, individu yang memandang bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidupnya ditentukan oleh perbuatannya sendiri merupakan individu yang memiliki *locus of control* internal.

2. Karakteristik *locus of control* internal dan eksternal

Menurut Exner (dalam Rahmad, 2000) *locus of control* bukanlah konsep tipologik tetapi merupakan suatu kontinum sehingga memungkinkan seseorang memiliki keduanya pada dua sisi yang saling berseberangan. Keyakinan individu akan *locus of control* terletak sepanjang kontinum tersebut, yang berarti semakin dominan *locus of control* internalnya akan semakin rendah *locus of control* eksternalnya, demikian juga sebaliknya.

Munandar (2004) mengatakan bahwa setiap individu sekaligus memiliki faktor internal dan eksternal, perbedaannya hanya pada tingkat perbandingannya. Oleh sebab itu kemungkinan yang terjadi pada seseorang adalah faktor internal lebih dominan daripada faktor eksternal, atau sebaliknya.

Perbedaan *locus of control* pada individu menimbulkan perbedaan sikap, sifat serta ciri-ciri lainnya. Dari beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa orientasi *locus of control* internal ternyata lebih banyak menimbulkan akibat-akibat positif. Pervin (dalam Rahmad, 2000) mengatakan bahwa individu yang berorientasi internal lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengontrol lingkungan, lebih suka menentang pengaruh-pengaruh dari luar, sedangkan individu eksternal lebih bersifat *conform* terhadap pengaruh-pengaruh tersebut. Ditambahkan oleh Lao (dalam Anthony, 2002) bahwa kepercayaan diri, aspirasi, serta harapan pada individu internal lebih tinggi bila dibandingkan dengan individu yang berorientasi eksternal. Individu berorientasi eksternal memiliki anggapan bahwa kegagalan berasal dari faktor lain di luar dirinya.

Beberapa penelitian tentang *locus of control* menunjukkan bahwa individu berorientasi internal cenderung memiliki status kehidupan lebih tinggi serta keterikatan yang tinggi terhadap lingkungan dan cenderung lebih sehat. Solomon dan Oberlander (dalam Rahmad, 2000) menyatakan bahwa individu dengan orientasi *locus of control* internal lebih bertanggung jawab terhadap kegagalan-kegagalannya, sedangkan individu dengan orientasi *locus of control* eksternal memiliki anggapan bahwa kegagalannya merupakan akibat faktor-faktor di luar dirinya. Seeman dan Evans (dalam Rahmad, 2000) mengatakan bahwa

individu dengan orientasi *locus of control* internal lebih ulet dan independen serta mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh yang lain, lebih mampu menunda kepuasan serta lebih jarang merasa tidak berdaya sehingga lebih mampu menghadapi kegagalan. Hal ini disebabkan karena individu cenderung bergantung pada ketrampilan, kemampuan diri dan usaha.

Individu yang mempunyai *locus of control* internal mengatakan bahwa peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya tergantung pada dirinya sendiri atau berada dalam pengendaliannya dan tergantung pada sifat-sifat kepribadian yang dimilikinya. Individu percaya bahwa apa yang terjadi pada dirinya adalah lebih disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam dirinya dan individu merasa mampu mengontrol segala tindakan dan perbuatannya. Segala sesuatu yang terjadi baik atau buruk, adalah tanggung jawabnya sendiri. Sebaliknya jika individu mempunyai *locus of control* eksternal menghubungkan peristiwa yang dialaminya dengan kekuatan-kekuatan lain diluar dirinya. Individu memandang peristiwa-peristiwa yang dialaminya sebagai hasil dari kesempatan, keberuntungan, takdir serta kondisi-kondisi yang dialaminya. Individu yang berorientasi internal dalam memandang dunia cenderung menganggapnya sebagai suatu hal yang dapat diramalkan (*predictable*) dan tindakannya sangat menentukan akibat-akibat yang diterimanya. Individu yang berorientasi eksternal memandang dunia sebagai suatu hal yang tidak dapat diramalkan (*unpredictable*) dan perilaku individu pengaruhnya kecil terhadap akibat-akibat yang diterimanya, baik dalam mencapai suatu tujuan maupun untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan (Zimbardo dan Ruch, dalam Rahmad, 2000).

Rhaine, dkk (dalam Rotter, 2000) mengatakan bahwa individu dengan orientasi eksternal ternyata kurang baik dalam melaksanakan aktivitas hidup bermasyarakat jika dibandingkan individu dengan orientasi *locus of control* internal. Individu mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk menempatkan perilaku kejiwaan yang negatif, seperti pasifitas dan penarikan diri. Phares (dalam Rahmad, 2000) berpendapat bahwa individu dengan orientasi internal mengarahkan usaha lebih besar untuk mengendalikan lingkungannya, mempunyai kepekaan lebih tajam mengenai informasi yang relevan dengan kepribadiannya.

Locus of control internal adalah keyakinan bahwa tindakan-tindakan berada di bawah kontrol internal (dikendalikan oleh faktor-faktor di dalam dirinya sendiri). Menurut Rotter (2000) orang yang memiliki *locus of control* internal tahu bertindak untuk memperoleh input-input. Dalam penelitian Solomon dan Oberlander (dalam Rahmad, 2000) tentang *locus of control* ditemukan bahwa orang yang internal mempunyai perasaan kuat, asertif, mandiri, dan percaya pada orang lain, sehingga tidak mudah mengalami sakit mental karena orang yang internal mempunyai sikap yang aktif dalam menghadapi kehidupan, memikul tanggung jawab dan dalam eksplorasi lebih efektif karena menggunakan strategi berpikir serta lebih mudah menunda kepuasan.

Locus of control eksternal yaitu keyakinan bahwa tindakan-tindakannya berada di bawah kekuatan-kekuatan eksternal (dikendalikan oleh faktor-faktor di luar dirinya sendiri). Orang eksternal cenderung menanti input-input apapun yang datang padanya dengan pasif (Rotter, 2000). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian tentang *locus of control*, bahwa ditemukan skor yang tinggi dari orang

yang memiliki *locus of control* eksternal dalam pengukuran faktor-faktor seperti kecemasan, curiga pada orang lain, dan kebencian sehingga lebih mudah cemas, depresi, neurotis, dan sifat-sifat lain sejenisnya. Hal ini karena orang eksternal menganggap perilakunya kurang berpengaruh dalam mengubah lingkungan, sehingga individu tidak berdaya (Phares dan Lefcourt dalam Rotter, 2000).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan *locus of control* internal mempunyai perasaan kuat, asertif, mandiri, ulet dan independen, individu berorientasi internal cenderung memiliki status kehidupan lebih tinggi serta keterikatan yang tinggi terhadap lingkungan dan cenderung lebih sehat sedangkan individu dengan *locus of control* eksternal memandang dunia sebagai suatu hal yang tidak dapat diramalkan (*unpredictable*) mudah mengalami kecemasan, depresi, neurotis, curiga pada orang lain dan kebencian, tindakannya dikendalikan oleh faktor-faktor di luar dirinya sendiri

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *locus of control*

Pengalaman individu serta perlakuan lingkungan terhadap diri sendiri di masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan *locus of control* seseorang. Selain itu pula *locus of control* berkembang sesuai dengan penambahan usia. Crandal, dkk (dalam Anthony, 2002) mengatakan bahwa individu yang lebih muda memiliki *locus of control* yang lebih eksternal, karena individu beranggapan bahwa faktor-faktor di luar dirinyalah yang lebih menentukan yaitu kontrol diri dari orang tua atau otoritas lainnya. Pada saat individu tumbuh menjadi remaja dan dewasa maka *locus of control*nya cenderung berkembang ke arah internal.

Solomon dan Oberlander (dalam Rahmad, 2000) menjelaskan faktor perkembangan *locus of control* ke arah internal didukung oleh beberapa hal:

a. Orangtua. Interaksi antara orang tua dan anak yang harmonis, termasuk didalam penanaman nilai-nilai, norma-norma yang akan diwariskan kepada anak-anaknya. Sikap orang tua yang konsisten, fleksibel dan mendorong anak-anaknya untuk mandiri akan membantu anak mengembangkan *locus of control* internal. Orang tua yang bersikap memusuhi, menghukum, mendominasi, serta menolak terhadap anak akan mendorong perkembangan *locus of control* yang eksternal. Secara korelasional memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi *locus of control* anak-anak. Orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan kurang dapat mengendalikan dirinya, kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapinya. Orang tua yang bersifat menghukum, memusuhi, mendominasi serta menolak terhadap anak akan mendorong perkembangan ke arah *locus of control* eksternal, sebaliknya perkembangan *locus of control* ke arah internal didukung oleh sikap orang tua yang konsisten, fleksibel dan sejak dini mengajari anak untuk mandiri, memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri.

b. Faktor Budaya : Setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terikat pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal ini mempengaruhi *locus of control* individu sebagai anggota lingkungan tersebut. Jika individu banyak memperoleh hambatan dalam lingkungannya serta kurang mendapat kesempatan, maka individu akan beranggapan bahwa semua hasil yang dicapainya berasal dari sesuatu yang ada di luar dirinya.

c. Faktor Kognitif : Berkenaan dengan kesadaran yang berupa proses di mana seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya. Dengan

menggunakan kemampuannya diharapkan individu dapat memanipulasi perilaku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu mempengaruhi seberapa besar individu memiliki *locus of control*.

Pendapat lain disampaikan oleh Robinson dan Shaver (Rosyid, 1997) dengan mengelompokkan faktor yang memengaruhi *locus of control*, yaitu:

a. *Episodic Antecedents*, yaitu kejadian-kejadian yang mempengaruhi perkembangan *locus of control* seperti kecelakaan atau kematian seseorang yang dicintainya.

b. *Accumulation Antecedents*, yaitu faktor-faktor seperti: diskriminasi sosial, perasaan tidak berdaya, dan pola asuh orang tua.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *locus of control* meliputi penerapan pola asuh orang tua, budaya yang berada dalam lingkungan atau masyarakat, dan intelektual individu dalam proses kognitif, *episodic antecedents*, *accumulation antecedents*. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan artinya timbulnya salah satu faktor dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

4. Aspek-aspek pengukuran *locus of control*

Locus of control adalah suatu konsep yang dikembangkan oleh Rotter (2000), berdasar pada konsep tersebut tiap-tiap individu akan mengategorikan suatu situasi secara berbeda-beda. Pengkategorian tersebut sesuai dengan konsep apa yang lebih mereka gunakan untuk menghadapi suatu situasi atau pada keyakinan seseorang mengenai sumber penentu perilakunya. *Locus of control* dikategorikan yaitu *internal locus of control* dan *eksternal locus of control*.

Pengukuran *locus of control* menggunakan aspek yang disusun oleh Levinson (dalam Munandar, 2004). Dalam skala ini Levinson membagi *locus of control* ke dalam tiga faktor, yaitu : *internal* (I), *powerfull – other* (P) dan *chance* (C). Lebih lanjut Levinson, menjelaskan aspek-aspek tersebut sebagai berikut :

a. Aspek *internal* (I), adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya terutama ditentukan oleh kemampuannya sendiri.

b. Aspek *powerful others* (P), adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya terutama ditentukan oleh orang lain yang berkuasa.

c. Aspek *chance* (C), adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian-kejadian dalam hidupnya terutama ditentukan oleh nasib, kesempatan dan keberuntungan.

Dua aspek yang terakhir merupakan bagian dari *locus of control* eksternal. Oleh karena itu skala ini disebut skala "*Internal-Powerfull others-Chance*" (skala IPC). Hasil penelitian Levinson (dalam Persitarini, 2008) menunjukkan bahwa di antara aspek I, P dan C terdapat konsistensi internal yang tinggi.

Aspek I diberi skor dalam arah "*internal*" sedangkan aspek P dan C diberi skor dalam arah "*eksternal*". Skor subjek untuk setiap aspek (aspek I,P dan C) ditentukan jumlah skor yang diperoleh subjek pada setiap item dalam masing-masing aspek, dibagi dengan banyaknya item dalam aspek tersebut (8 item). Jadi, skor aspek I = (total I)/8, skor aspek P = (total P)/8, dan skor C = (total C)/8.

Untuk skor "*internal*" diperoleh langsung dari skor aspek I, sedangkan untuk skor "*eksternal*" diperoleh dengan menjumlahkan skor aspek P dan skor aspek C, dibagi dengan 2. Jadi, skor "*internal*"= skor aspek I, sedangkan skor "*eksternal*"= (skor aspek P+skor aspek C) / 2.

Guna menggolongkan subjek ke dalam salah satu dari dua arah orientasi *locus of control*, maka terlebih dahulu dilakukan konversi skor kasar menjadi skor-z. Konversi ini dilakukan terhadap skor "internal" dan skor "eksternal" yang diperoleh masing-masing subjek. Dengan demikian untuk *locus of control* diperoleh dua distribusi skor-z. Seorang subjek dapat dimasukkan ke dalam salah satu kategori *locus of control* apabila ke dua skor-z yang didapatkannya mempunyai tanda yang berlawanan (yaitu z positif dan z-negatif), dengan paling tidak salah satu di antara harga (z) tersebut sama dengan atau lebih besar daripada 50.

Subjek yang memiliki skor-z yang kedua-duanya bertanda sama, atau kedua skor (z) yang diperolehnya lebih kecil daripada .50, dianggap tidak menunjukkan kecenderungan ke arah orientasi *locus of control* tertentu. Karena itu tidak akan diikutsertakan dalam analisis (Levinson, dalam Persitarini, 2008).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian aspek-aspek yang akan digunakan sebagai indikator alat ukur skala *locus of control* adalah *aspek internal*, *powerful others*, dan *chance*, dengan pertimbangan aspek-aspek tersebut memang relevan untuk mengungkap *locus of control* dan sudah terbukti memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi melalui berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

C. Perbedaan Kecemasan ditinjau dari *Locus of Control* pada Warga Binaan Pemasyarakatan

Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja, termasuk seorang tahanan ataupun warga binaan. Manakala tahanan menjalani pemeriksaan seringkali

timbul kecemasan karena biasanya hidup dalam kebebasan, tiba-tiba harus dihadapkan pada situasi yang penuh dengan tekanan baik fisik maupun mental. Misalnya akan timbul rasa kurang percaya diri karena diliputi oleh rasa takut tidak dapat diterima dengan baik oleh masyarakat karena merasa pernah masuk Lembaga Pemasyarakatan. Menurut Kartono (2000) kondisi kepribadian narapidana di lembaga pemasyarakatan umumnya buruk, merasa bersalah, tidak punya arti dalam hidup, merasa sebagai orang yang rendah, diremehkan, menyalahkan hidup dan berpandangan negatif terhadap masa depan.

Sumber-sumber stressor yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan menurut penelitian Parasit (2007) yaitu (1) Faktor internal yaitu ditimbulkan dari diri sendiri pribadi seperti rasa rendah diri sebagai akibat rasa bersalah yang pernah dilakukan yang menyebabkan dia terisolasi dari pergaulan masyarakat luas, kemudian hilangnya rasa percaya diri dan tidak ada motivasi untuk berusaha; (2) Faktor Eksternal adalah sikap dari keluarga dan masyarakat, seperti tidak diterimanya kembali dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.

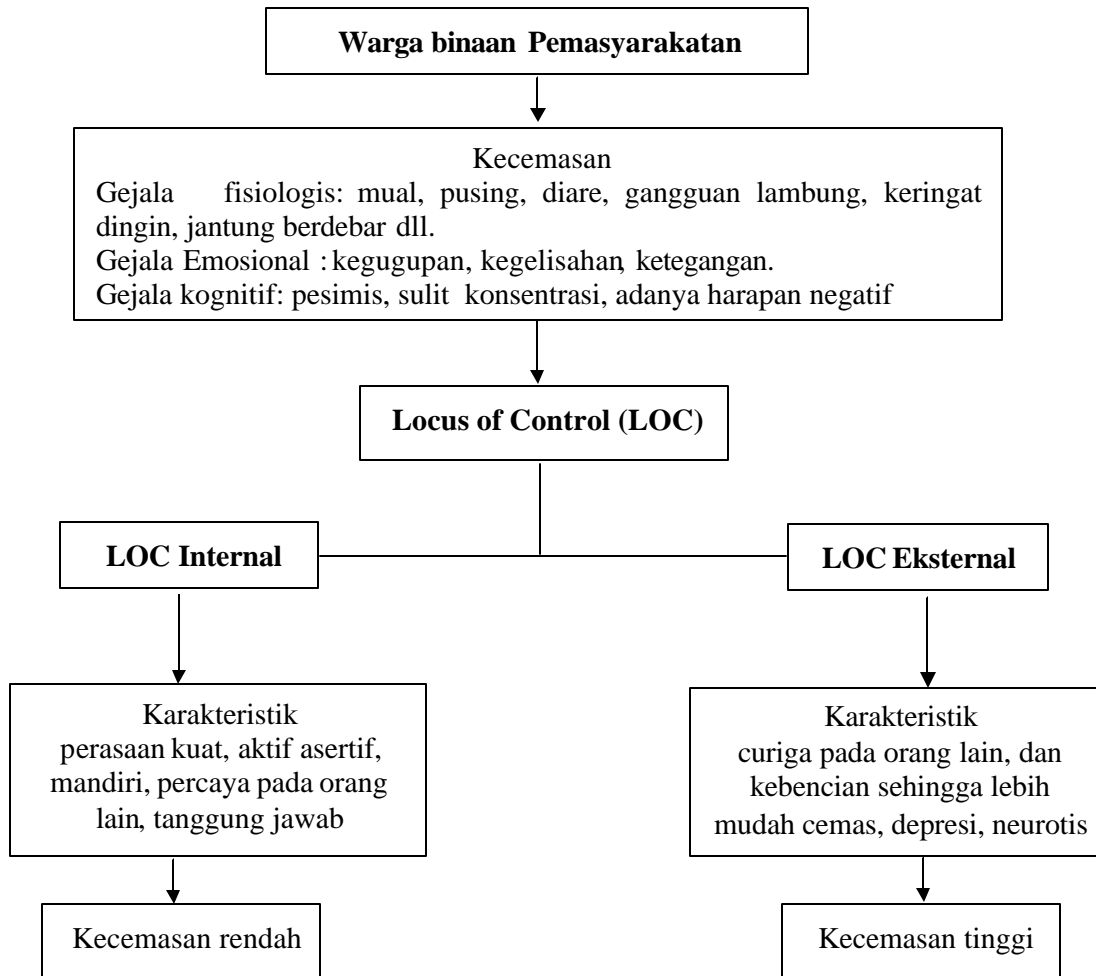
Setiap individu termasuk warga binaan memiliki suatu ciri khas dalam kepribadian, salah satunya yaitu *locus of control*. Berdasarkan konsep Rotter, *locus of control* adalah konsep kepribadian yang memberi gambaran mengenai keyakinan seseorang dalam menentukan perilaku. Menurut Rotter (2000) *locus of control* diartikan sebagai anggapan seseorang tentang sejauh mana ia dapat memahami adanya hubungan antara upaya yang dilakukan dan akibat yang dihadapinya. Rotter membedakan orientasi *locus of control* menjadi dua, yakni *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal. Individu dengan *locus of*

control internal cenderung menganggap bahwa keterampilan (*skill*), kemampuan (*ability*), dan usaha (*effort*) lebih menentukan apa yang diperoleh dalam hidup individu. Sedangkan individu yang memiliki *locus of control* eksternal cenderung menganggap hidup ditentukan oleh kekuatan dari luar diri, seperti nasib, takdir, keberuntungan, dan orang lain yang berkuasa.

Perbedaan orientasi *locus of control* akan mempengaruhi perbedaan dalam penilaian terhadap peristiwa-peristiwa atau situasi yang sedang dihadapi. Perbedaan ini selanjutnya akan memengaruhi perbedaan dalam sikap dan perilaku individu dalam menghadapi lingkungan. Begitupula pengaruhnya terhadap kecemasan pada warga binaan.

Dinamika psikologis perbedaan kecemasan ditinjau dari *Locus of Control* pada Warga binaan dapat dilihat pada bagan I:

Bagan I
Dinamika Psikologis Perbedaan Kecemasan Ditinjau
Dari Locus Of Control



Pada bagan I di atas dapat dijelaskan bahwa sifat kepribadian orang yang berorientasi *locus of control internal* cenderung memiliki perasaan yang kuat, aktif, asertif, mandiri, percaya pada orang lain, tanggung jawab, sebaliknya individu yang berorientasi *locus of control eksternal* memiliki karakteristik curiga pada orang lain, dan kebencian sehingga lebih mudah cemas, depresi, neurotis. Beberapa karakteristik kepribadian dalam *locus of control* yang telah dijelaskan

tersebut menunjukkan warga binaan pemasyarakatan yang berorientasi *locus of control internal* akan lebih mampu mengendalikan kecemasan dibandingkan *eksternal*. Uraian ini didukung oleh beberapa penelitian tentang *locus of control*, bahwa ditemukan skor yang tinggi dari orang yang memiliki *locus of control eksternal* dalam pengukuran faktor-faktor seperti kecemasan depresi, neurotis, dan sifat-sifat lain sejenisnya. Hal ini karena orang eksternal menganggap bahwa perilakunya kurang berpengaruh dalam mengubah lingkungan, sehingga individu tidak berdaya (Phares dan Lefcourt dalam Rotter, 2000).

Pada penelitian Solomon dan Oberlander (dalam Rahmad, 2000) tentang *locus of control* ditemukan bahwa orang yang internal mempunyai perasaan kuat, asertif, mandiri, dan percaya pada orang lain, sehingga tidak mudah mengalami sakit mental karena orang yang internal mempunyai sikap yang aktif dalam menghadapi kehidupan, memikul tanggung jawab dan dalam eksplorasi lebih efektif karena menggunakan strategi berpikir serta lebih mudah menunda kepuasan. Sebaliknya individu yang memiliki orientasi *locus of eksternal* menurut Rhaine, dkk (dalam Rotter, 2000) ternyata kurang baik dalam melaksanakan aktivitas hidup bermasyarakat jika dibandingkan individu dengan orientasi *locus of control internal*. Individu mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk menempatkan perilaku kejiwaan yang negatif, seperti pasifitas dan penarikan diri.

Penelitian Spector (dalam Kusumowardhani, 2005) menyatakan Individu dengan *locus of control internal* akan mengandalkan diri sendiri untuk mendapatkan petunjuk, sedangkan individu dengan *locus of control eksternal* akan

mengharapkan bantuan dari orang lain, dengan demikian individu dengan *locus of control* eksternal merupakan pengikut yang lebih patuh daripada individu dengan *locus of control* internal yang cenderung mandiri dan menolak kendali dari orang lain.

Berdasarkan beberapa ulasan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri atau karakteristik individu atau warga binaan pemasyarakatan yang berorientasi *locus of control* internal lebih mampu mengendalikan kecemasan dibandingkan warga binaan pemasyarakatan yang berorientasi *locus of control* eksternal.

D. Hipotesis

Ada perbedaan kecemasan antara warga binaan pemasyarakatan yang mempunyai *locus of control internal* dengan warga binaan pemasyarakatan yang mempunyai *locus of control eksternal*. Warga binaan pemasyarakatan yang mempunyai *locus of control internal* memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan warga binaan pemasyarakatan yang mempunyai *locus of control eksternal*.