

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kondisi masyarakat biasa dengan yang ada di dalam penjara memang berbeda. Hal perbedaan tersebut pastilah sangat dirasakan oleh seseorang yang sudah melanggar norma hukum dan dijatuhi hukuman oleh pengadilan. Sebagai seorang yang sudah menerima putusan hukum pengadilan dan memasuki jeruji besi dengan kemerdekaannya sudah direnggut oleh hukum pasti menjadi beban dari psikologis seseorang walaupun tidak secara langsung mampu dilihat. Ada yang sangat tertekan dan ada yang menerima bahkan sampai dengan sangat lapang mampu menerima putusan hukum karena menyadari semua adalah kesalahannya. Dari tekanan secara psikologis tersebut muncul berbagai efek samping pada seorang narapidana atau akrab disapa seorang warga binaan. Sebab selama di lapas, warga binaan mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya, berupa kehilangan hak kebebasan untuk waktu tertentu dan keterbatasan untuk bertemu dengan keluarganya. Sehingga kebebasan dari masa pidana adalah hal yang sangat ditunggu oleh kebanyakan warga binaan namun terkadang juga menimbulkan perasaan takut dan khawatir.

Menurut Western et., al (2014), Narapidana yang kembali ke tengah masyarakat tidak lepas dari permasalahan pribadi masing-masing. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh warga binaan pemasyarakatan adalah kecemasan yang bahkan telah terjadi sejak masih berstatus sebagai narapidana, karena para mantan narapidana merasakan ketakutan akan berbagai macam hal, mereka merasakan tidak mempunyai apapun dan merasa kurang layak untuk kembali ke dalam masyarakat, mereka merasakan banyak hal yang tidak diketahui mengenai dunia luar karena sudah terbiasa hidup di dalam penjara. Dalam Penelitian yang menggunakan Terapi realita didapati dari 12 subjek, 9 subjek diantaranya mengalami kecemasan, kemudian setelah dilakukan penelitian subjek diberikan intervensi dan psikoedukasi terhadap kecemasan yang dialami.

Menurut Fahrulina (Konghoiro, 2017) bahwa menjelang kebebasan, warga binaan merasakan berbagai permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis tersebut meliputi depresi, stress dan kecemasan yang disebabkan kebingungan masa depan. Namun menurut Utari et al. (2012) berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Sragen bahwa subjek yang peneliti temui mengatakan bahwa 12 dari 20 warga binaan mengalami kebingungan mengenai kegiatan atau pekerjaan apa yang akan dilakukan setelah bebas dari lapas nanti, ketika diobservasi saat wawancara bahwa warga binaan tersebut menjadi gelisah dengan badan gemetar dan tidak fokus berbicara dan selalu berpaling dari pembicaraan melihat ke lingkungan sekitar, hal-hal tersebut merupakan bagian dari kecemasan pada aspek *behaviour*, yang mana individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kedepannya. Kemudian hal tersebut didukung dengan munculnya *trending topic* berita bahwa ada satu warga binaan yang tidak mau dipulangkan karena alasan nyaman berada di lapas dikutip oleh (Wardoyo, 2019). Hal tersebut merupakan beberapa dampak dari sebuah kecemasan. Menurut Taylor (1952) menyebutkan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umumnya muncul pada warga binaan saat menjelang masa pembebasan.

Teori Spilberger, (1972) kecemasan terbagi kedalam dua bentuk, (1) *Trait Anxiety* (Kecemasan Dasar), sebuah perasaan khawatir dan merasa terancam yang menghinggap diri seseorang tentang sebuah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini diakibatkan pada kepribadian individu yang mempunyai kemampuan cemas yang lebih tinggi dibandingkan orang lain. (2) *State Anxiety* (Kecemasan Sesaat), adalah keadaan sementara (bervariasi setiap waktu) dan keadaan emosional pada diri seseorang dengan adanya perasaan khawatir dan tegang yang dirasakan secara sadar dan sifatnya subjektif. Pada penelitian ini kecemasan menjelang bebas termasuk ke dalam *state anxiety*, dikarenakan bagaimana teknik reaksi *state anxiety* terkait pada stimulus yang membangkitkan pada peristiwa masa lalu seseorang dengan kondisi serupa. Tingginya sebuah *state anxiety* adalah pengalaman yang tidak menyenangkan

sehingga mampu menjadikan proses motorik (*defence mechanism*) dan proses kognitif menurun.

Beberapa cara untuk menurunkan kecemasan pada pasien diantaranya : farmakologi, pendekatan suportif dan psikoterapi menurut Smeltzer & Bare (Rihiantoro, 2018). *Expressive writing therapy* termasuk kedalam psikoterapi karena menggunakan modul sebagai media meluapkan perasaan kecemasannya. Sebelumnya terdapat salah satu penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada ODHA yang dilakukan oleh Sari (2019), di Yayasan Spirit Paramacita Denpasar. Dalam modul *expressive writing therapy* yang dibuat dari sumber dana swadana.

Warga binaan sulit mengungkapkan pikiran dan perasaannya pada teman karena tidak percaya diri, akses bertemu keluarga dan berkomunikasi yang sulit, menuangkan emosi, pikiran serta perasaan ini harus menggunakan alat yang mudah ditemui dan bisa digunakan selama di dalam penjara. Bercerita dengan warga binaan lain belum tentu juga akan terselesaikan masalahnya. Karena aturan dari lapas kunjungan hanya dibatasi waktu, akses telepon juga berbayar dan dibatasi waktu, serta tidak menggunakan alat-alat dari benda tajam. *Expressive writing therapy* sangat cocok untuk mengatasi permasalahan yang dirasakan warga binaan. Alat-alat yang digunakan mudah didapat, mudah diaplikasikan, rahasianya terjaga, fleksibel dan dapat digunakan di dalam lapas. Perasaan dan pikiran yang masih sangat dipendam pada saat aplikasinya dapat dikonsultasikan dengan konselor agar tidak menjadi masalah yang lebih besar.

Terdapat berbagai cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada warga binaan menjelang masa bebasnya, salah satunya yaitu dengan metode *expressive writing therapy* sesuai pada teori yang dikemukakan oleh Pannebaker & Smith yang kemudian sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonitatin, Widyawati dan Asih (Sugiarto, 2018). *Expressive writing* adalah suatu metode dimana individu didorong agar menceritakan masalah-masalah, perasaan-perasaan dan *mood* yang dihadapinya dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya. Menurut Adler dan Rodman menyebutkan bahwa ada dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu peristiwa negatif pada masa lalu & pikiran yang tidak logis, dari

faktor tersebut salah satunya adalah peristiwa negatif pada masa lalu yang kemudian bisa diberi terapi dalam bentuk perlakuan *expressive writing* (Dona, 2016)

Katarsis merupakan sebuah penggambaran emosi seseorang yang mampu melepaskan rasa sakit di masa lalu dengan cara mengartikulasi segala kesakitan tersebut secara jelas dan menyeluruh. Hal ini terkait dengan teori psikoanalisa Sigmund Freud yang mana, katarsis dalam sudut pandang psikoanalisa berarti ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan. *Expressive writing therapy* ini sebagai media proyeksi sesuai dengan teori Freud. Bersandar pada konsep *unconscious mind*, perkembangan sosial, hambatan emosional, dan juga penggunaan teknik *expressive writing*. Triterapi ini untuk membawa materi bawah sadar yang ditekan menuju kepada kesadaran.

Modul *expressive writing therapy* merupakan hal dasar dalam langkah awal melakukan terapi menulis. Meski demikian, modul mampu diaplikasikan dalam penelitian kualitatif yang lain. Ketika peneliti yang mempunyai suatu minat dalam penyusunan penelitian pada bentuk eksperimen, peneliti diharapkan mampu untuk merancang suatu modul yang benar dan memberikan pengaruh pada tujuan eksperimen yang ingin diteliti. Modul ini akan menjadi pedoman agar eksperimen yang diberikan sesuai dengan dasar susunan dan terkontrol dengan baik.

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk menangani sebuah masalah kecemasan. Teknik pemberian psikoterapi atau disebut dengan terapi kejiwaan. Psikoterapi kognitif ini diterapkan dengan artian untuk memulihkan sebuah fungsi kognitif yang dimiliki oleh seseorang, yaitu daya ingat dan konsentrasi dan kemampuan berpikir secara rasional (Hayat, 2017)

Menurut Pennebaker & Smyth (2016), *Expressive writing therapy* merupakan sebuah teknik menulis mengenai sebuah pengalaman atau peristiwa yang mengusik sebuah pikiran. Aktivitas sederhana ini berguna untuk memulihkan mental dan kesehatan fisik seseorang selama berminggu-minggu, bulan, juga sampai bertahun-tahun. Terapi ini adalah sebuah cara menulis singkat yang membantu seseorang mengatasi dan memahami gejolak emosional dalam aktivitas kehidupan mereka. (Sugiarto, 2018)

Expressive Writing Therapy ini bisa diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Terapi menulis ini bisa digunakan baik secara individual atau kelompok, menurut White & Murray (2017). Manfaat yang didapatkan saat menerapkan cara ini adalah : 1) Seseorang menjadi lebih mudah dalam meluapkan emosi dengan cermat, 2) Seseorang bisa melepaskan masalah dari dalam diri, 3) Seseorang mampu menurunkan gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah cemas (misalnya pusing, sakit perut dll), 4) Memperkuat pemberdayaan diri.

Expressive writing yang ada saat ini biasanya digunakan untuk mengatasi emosi marah, Hiperaktivitas, ADHD, emosi korban kekerasan, peningkatan pembelajaran, psikosomatik, kecemasan korban *bullying*, depresi, kecemasan pada diabetes melitus dll dalam Fitria, Niman, Sari (2019). Sedangkan yang peneliti buat ini *expressive writing therapy* untuk warga binaan. Hal yang membedakan antara *expressive writing* ini dengan yang lain adalah *expressive writing* yang digunakan untuk mengatasi kecemasan warga binaan agar mampu berbaur kembali ke masyarakat setelah bebas. Masih jarang ada peneliti yang menggunakan *expressive writing therapy* di lapas.

Berdasarkan uraian diatas maka validasi dalam proses penyusunan modul *expressive writing therapy* yang sudah ada sebelumnya, dan masih perlu dikembangkan untuk terapi terhadap warga binaan. Sehingga tujuan penelitian ini untuk validasi modul *expressive writing* untuk warga binaan di lapas.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memvalidasi modul intervensi mengenai kecemasan warga binaan di lapas

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan wacana untuk peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian mengenai pengaruh modul *expressive writing therapy* (Terapi menulis ekspresif) terhadap kecemasan warga binaan menjelang bebas.
- b. Bagi Lapas, dapat membantu warga binaan mengatasi kecemasan yang dialami oleh warga binaan semasa di dalam masa pembinaan

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi atau masukan untuk menambahkan kajian ilmu psikologi khususnya pada ranah bidang psikologi sosial hukum.