



Hubungan Kecemasan Dengan Psychological Well-Being Warga Binaan Lapas Wanita Kaelas Iib Kota Kupang

Ariel G. Ratu Edo^{1*}, Marleny P. Panis², Mernon Y. C. Mage³, Luh Putu Ruliati⁴

Universitas Nusa Cendana, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: geraldratuedo@gmail.com*

Abstrak

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berhubungan dengan tekanan dan ketidakpastian, sedangkan psychological well-being meliputi enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dengan *psychological well-being* pada narapidana wanita di Lapas Kelas IIB Kota Kupang. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berhubungan dengan tekanan dan ketidakpastian, sedangkan kesejahteraan psikologis meliputi dimensi penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan total sampling seluruh warga binaan sebanyak 77 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dan analisis menggunakan korelasi Spearman's rho untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara kecemasan dan kesejahteraan psikologis dengan koefisien korelasi 0,237 dan nilai signifikansi 0,038 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa narapidana bisa memiliki kesejahteraan psikologis yang tetap baik meskipun mengalami kecemasan dalam menjalani masa tahanan, yang dipengaruhi oleh mekanisme penyesuaian diri, dukungan sosial, dan pembinaan di lapas. Studi ini menegaskan bahwa aspek psikologis seperti pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis narapidana di tengah tekanan dan kecemasan yang ada.

Kata kunci: Kecemasan; Psychological Well-Being; Psikologi; UNDANA

Abstract

Anxiety is a psychological condition characterized by fear and worry related to stress and overwhelm, while psychological well-being includes six main dimensions: self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. This study aims to analyze the relationship between anxiety and psychological well-being among female inmates at the Class IIB Penitentiary in Kupang City. Anxiety is a psychological condition characterized by fear and worry associated with stress and uncertainty, while psychological well-being encompasses the dimensions of self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, life purpose, and personal growth. The research method used a descriptive quantitative approach with a total sampling of 77 inmates. Data collection was conducted through questionnaires, and analysis used Spearman's rho correlation to test the relationship between variables. The results showed a weak but significant positive relationship between anxiety and psychological well-being with a correlation coefficient of 0.237 and a significance value of 0.038 ($p < 0.05$). These findings indicate that inmates can maintain good psychological

well-being despite experiencing anxiety during their detention, which is influenced by self-adjustment mechanisms, social support, and guidance in prison. This study confirms that psychological aspects such as personal growth and life purpose play an important role in maintaining inmates' psychological well-being amidst existing stress and anxiety.

Keywords: Anxiety; Psychological Well-Being; Psychology; UNDANA

PENDAHULUAN

Kejahatan merupakan bentuk perilaku pelanggaran aturan sosial yang diterapkan oleh badan hukum dan kejahatan dapat dilakukan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, pada berbagai usia, baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia (Siegel, 2010). Seseorang yang melanggar norma hukum lalu dijatuhi hukuman pidana akan menjalani kesehariannya di Lembaga Pemasyarakatan (LP). Narapidana menurut Wilson (2013) adalah manusia yang bermasalah dan harus dipisahkan dari masyarakat untuk belajar bermasyarakat dengan baik. Ketika menjalani kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan, narapidana akan mengalami keadaan yang jauh berbeda dibandingkan dengan kehidupan di masyarakat karena banyaknya aturan di Lembaga Pemasyarakatan yang harus dipatuhi perubahan pola hidup bagi narapidana selain berdampak positif juga negatif. Lembaga Pemasyarakatan membuat individu yang awalnya memiliki kebebasan menjadi individu yang terbatas dalam banyak hal. Keterbatasan tersebut berkaitan dengan adanya aturan yang harus dipatuhi, kehilangan privasi dan juga terpisah dari dunia luar, seperti keluarga dan teman (Bull, 2010).

Sholichatum (2011) menyatakan bahwa narapidana dalam proses penahanan mengalami masalah seperti konflik batin, trauma, gangguan kepribadian, penyimpangan seksual, menutup diri, emosi yang tidak stabil, kecemasan, mudah curiga, kesulitan beradaptasi, kejenuhan akan rutinitas kegiatan dan makanan, kerinduan kepada keluarga dan tidak siap menghadapi realitas. Selain itu,

Narapidana juga mengalami kecemasan akan masa depan setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan, penolakan dari lingkungan sosial baik keluarga dan teman, bunuh diri, kehilangan rasa kepercayaan diri juga membuat narapidana menjadi stres (Moulina & Hermaleni, 2018). Tekanan yang dialami narapidana tidak menutup kemungkinan ia akan melakukan hal yang membahayakan dirinya sendiri dan orang lain, seperti kabur dari Lembaga Pemasyarakatan, membuat kerusuhan di Lembaga Pemasyarakatan, depresi bahkan bunuh diri. Selain itu, ada narapidana yang mampu menerima dan beradaptasi dengan keadaan, sehingga memperoleh apresiasi positif dari orang lain termasuk petugas seperti halnya remisi umum I maupun II diberikan setiap tahun kepada narapidana yang berkelakuan baik, telah menunjukkan prestasi, disiplin yang tinggi dalam mengikuti program pembinaan dan telah memenuhi syarat administratif (Yulianto & Ernis, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) tahun 2017 tahanan dan narapidana tercatat sebanyak 232.080 orang, tahun 2018 sebanyak 256.273 orang, tahun 2019 berjumlah 265.151 orang dan tahun 2020 mencapai 270.445 orang yang tersebar di 526 LP yang ada di seluruh Indonesia, termasuk di LP yang berada di NTT sebanyak 2.792 orang dengan jumlah tahanan narapidana wanita sebanyak 102 orang yang terdiri dari 17 tahanan dan 85 narapidana. Data terakhir narapidana dan tahanan yang terdaftar di Lembaga Pemasyarakatan. Lapas wanita Kelas IIB Kupang Kanwil Nusa Tenggara Timur adalah sebanyak 56 orang yang terdiri dari tahanan berjumlah 9 orang dan narapidana 47 orang, dengan kasus 3 terbanyak adalah kekerasan pada anak dengan jumlah kasus 15 orang, paling sedikit adalah kasus KDRT berjumlah 2 orang, kasus penipuan berjumlah 1 orang dan kasus penggelapan berjumlah 1 orang. Selain itu, Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIB Kupang telah mengalami kelebihan kapasitas sebanyak 10% dari jumlah maksimal kapasitas yang hanya dapat menampung 50 orang.

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, di mana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh . 2020). Menurut *American Psychological Association (APA)* dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Berdasarkan hasil wawancara dengan staf di Lapas Wanita Kelas III Kota Kupang, ada salah satu dampak atau gangguan psikologis yang sering warga binaan alami. Mereka sering merasa takut, sulit berbicara, dan merasa panik. Mereka memiliki beberapa pikiran terkait masalah yang dialami, takut tidak diterima oleh keluarga, masyarakat maupun orang-orang terdekat mereka.

Dari pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti dengan data dari Lapas Wanita Kelas IIB Kota Kupang, terdapat 77 orang warga binaan yang berada di dalam Lapas Wanita Kelas IIB dan sistem keamanan di dalam lapas sangat ketat di mana warga binaan hanya diperbolehkan memiliki 3 nomor telepon (2 dari keluarga dan 1 kuasa hukum dari para warga binaan). Mereka juga sulit untuk dikunjungi karena mereka hanya memiliki waktu kunjungan dari keluarga dan pihak lain selama 15 menit. Selain kurangnya jam kunjung warga binaan juga sering merasa cemas dengan lamanya masa tahanan yang mereka jalani.

Psychological well-being didefinisikan melalui dua perspektif utama: positive psychological functioning, yang berakar pada konsep aktualisasi diri Maslow (1968), kepribadian yang utuh dari Roger (1961), dan kematangan individu Allport (1961) (Ryff, 1989); serta perspektif life-span development yang menekankan tantangan yang berbeda pada setiap fase hidup (Ryff, 1996). Ryff

(1989) lebih lanjut menjelaskan bahwa konstruk ini menggambarkan kesehatan psikologis individu yang diwujudkan dalam enam dimensi inti, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, di mana penelitian longitudinal oleh Ryff dan Singer (1996) menekankan pentingnya tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi seiring penuaan.

Di sisi lain, kecemasan atau *anxietas* dipahami sebagai rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya dan merupakan kekuatan pendorong baik bagi tingkah laku normal maupun yang menyimpang (Gunarso, 2008 dalam Wahyudi, Bahri, dan Handayani, 2019). Kecemasan ini memiliki tingkatannya, mulai dari ringan hingga berat menurut Peplau (dalam Muyasaroh, 2020), dan manifestasinya dapat dibagi ke dalam tiga aspek menurut Shah (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014), yaitu aspek fisik (seperti pusing dan berkeringat), emosional (seperti rasa panik), dan mental atau kognitif (seperti gangguan dalam berpikir).

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dengan tingkat kecemasan, di mana H1 diterima. Hal ini konsisten dengan temuan Schneider et al. (2021) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik merupakan mediator dalam menurunkan gangguan psikologis, sementara rendahnya *psychological well-being* berimplikasi pada buruknya respon psikologis, utamanya kecemasan dan depresi. Alasan logis untuk hubungan ini adalah bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi, yang ditandai dengan kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Wardani, 2020), akan membentuk daya tahan psikologis yang lebih baik.

Temuan ini diperkuat oleh studi Johannes et al. (2021) yang membuktikan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat kecemasan yang dimediasi oleh mekanisme koping individu. Secara keseluruhan, temuan ini menyoroti perlunya fokus pada kesehatan mental, khususnya bagi tenaga kesehatan, untuk meningkatkan *psychological well-being* sehingga dapat mengurangi hasil kesehatan mental yang merugikan seperti kecemasan, baik sebelum, selama, maupun setelah krisis seperti pandemi.

Alasan mengapa peneliti ingin meneliti terkait *psychological well-being* dan dikarenakan peneliti ingin melihat bagaimana kesejahteraan psikologis narapidana ketika mereka menjalani masa tahanan. Dari hasil wawancara dengan para narapidana mereka seringkali merasa cemas dengan pandangan lingkungan luar ketika mereka akan keluar dari masa tahanan dan ada tekanan dari lingkungan mereka yang sekarang.

Meskipun penelitian tentang hubungan kecemasan dan *psychological well-being* telah dilakukan pada berbagai populasi (mahasiswa, tenaga kesehatan), masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan mengenai dinamika psikologis kedua variabel ini pada populasi khusus narapidana wanita di Indonesia, khususnya dalam konteks lingkungan pemasyarakatan dengan tekanan sosial yang unik. Penelitian sebelumnya lebih banyak menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel (semakin tinggi *psychological well-being*, semakin

rendah kecemasan), namun penelitian pada narapidana wanita di Lapas dapat mengungkap pola hubungan yang berbeda karena faktor-faktor kontekstual seperti mekanisme penyesuaian diri yang adaptif, dukungan sosial antar sesama narapidana, dan program pembinaan spiritual yang diterapkan di lapas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada: (1) fokus pada populasi narapidana wanita yang masih jarang diteliti dalam konteks psychological well-being dan kecemasan; (2) analisis kontekstual yang mempertimbangkan faktor-faktor unik lingkungan masyarakat; (3) eksplorasi mekanisme adaptif yang memungkinkan narapidana mempertahankan well-being meski mengalami kecemasan; dan (4) kontribusi pada literatur psikologi klinis dan forensik di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis ada tidaknya hubungan antara kecemasan dengan psychological well-being pada warga binaan Lapas Wanita Kelas IIB Kota Kupang; (2) mendeskripsikan tingkat kecemasan dan psychological well-being pada populasi narapidana wanita; (3) mengidentifikasi mekanisme psikologis yang memungkinkan narapidana mempertahankan well-being meskipun mengalami kecemasan.

Manfaat penelitian ini mencakup dimensi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan tentang psychological well-being dan kecemasan pada populasi khusus narapidana wanita, serta dapat menjadi referensi bagi psikologi klinis dan forensik bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian serupa. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan: (1) menjadi masukan bagi pihak Lapas dalam mengembangkan program pembinaan yang lebih berorientasi pada peningkatan psychological well-being narapidana; (2) memberikan dasar pengembangan intervensi psikologis yang efektif dalam mengelola kecemasan narapidana; dan (3) menjadi data awal untuk penelitian lanjutan mengenai psychological well-being dan kecemasan pada populasi masyarakat di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dan psychological well-being pada warga binaan Lapas Wanita Kelas II B Kota Kupang. Studi ini akan dilaksanakan pada periode Februari hingga Juni 2025 dengan melibatkan seluruh populasi sebanyak 77 orang warga binaan menggunakan teknik total sampling. Variabel psychological well-being diukur dengan alat ukur 42-item Ryff Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989 dalam Misero, 2010) yang mencakup enam dimensi, sementara variabel kecemasan dioperasionalkan berdasarkan teori Savitri Ramaiah (2003 dalam Muyasaroh, 2020) dan diukur menggunakan DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995).

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah kuesioner menurut Sugiyono (2015), yang meliputi dua instrumen khusus. Instrumen

DASS-21 digunakan untuk mengukur kecemasan melalui 7 subskala dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,776 menurut Kinanthi et al. (2020), sedangkan psychological well-being diukur menggunakan Ryff Psychological Well-Being Scale yang memuat 42 butir pertanyaan terdistribusi dalam enam dimensi. Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer melalui observasi dan wawancara langsung, serta data sekunder dari instansi lapas mengenai profil dan jumlah warga binaan.

Proses pengolahan data dilakukan melalui empat tahap sistematis: pengeditan data untuk koreksi dan kelengkapan, coding dan transformasi data untuk pemberian kode dan kuantifikasi, entry data ke dalam software komputer, serta cleaning data untuk memastikan keakuratan data. Analisis korelasi kemudian diterapkan untuk mengetahui derajat dan kekuatan hubungan linear antara kedua variabel, yang akan menghasilkan koefisien korelasi dengan nilai antara -1 hingga 1 yang menunjukkan keeratan hubungan.

Melalui analisis korelasi ini, penelitian akan mengungkap bentuk hubungan kausal antara kecemasan dan psychological well-being, sekaligus menentukan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Tanda dan nilai koefisien korelasi yang diperoleh akan memberikan gambaran mengenai arah dan kekuatan hubungan kedua variabel tersebut, apakah bersifat positif atau negatif, serta seberapa erat hubungan linear antara tingkat kecemasan dan tingkat psychological well-being pada populasi yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Perempuan Kelas IIB Kota Kupang. Penelitian ini dilakukan selama tiga hari yaitu dari Senin 17 Maret 2025 sampai dengan 19 Maret 2025. Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Perempuan Kelas IIB Kota Kupang merupakan lembaga pemasyarakatan yang berwenang membina dan membimbing narapidana perempuan di wilayah Kota Kupang dan sekitarnya untuk mempersiapkan mereka kembali ke masyarakat setelah menjalani masa pidana. Sebagai unit teknis dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham), dengan tugas memberikan pembinaan mental, spiritual, serta keterampilan agar para narapidana menjadi pribadi yang lebih baik.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Perempuan Kelas IIB Kota Kupang memiliki jumlah narapidana sebanyak 77 orang (data dari bulan Januari-Maret 2025). Dengan kasus Tipikor : 26 orang, Narkoba: 3 orang, *trafficking* : 6 orang, perlindungan anak : 8 orang, pencurian : 5 orang, penipuan: 4 orang, penganiayaan: 4 orang, pembunuhan: 4 orang, penggelapan: 5 orang, ITE: 7 orang dan pengeroyokan: 5 orang. Dengan rentang usia 18-30 tahun :18 orang, 31-40 tahun: 20 orang, 41-50 tahun: 23 orang, 51-60 tahun: 13 orang dan 60 $\geq$: 3 orang.

Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian

1. Variabel Kecemasan

Azwar (2017) menguraikan tujuan dari kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menemukan Tiga (3) kategorisasi menurut Azwar sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kecemasan

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	7-11	74	96%
Sedang	12-16	2	3%
Tinggi	17-21	1	1%
Total		77	100%

Berdasarkan data di atas ditemukan dari 77 warga binaan terdapat 74 orang dengan presentase (96%) yang tergolong memiliki tingkat kecemasan Rendah, 2 warga binaan dengan presentase (3%) orang tergolong memiliki tingkat kecemasan yang Sedang dan 1 warga binaan yang memiliki presentase (1%) tingkat kecemasan yang Tinggi.

2. Variabel *Psychological Well-Being*

Azwar (2017) menguraikan tujuan dari kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menemukan Lima (5) kategorisasi menurut Azwar sebagai berikut :

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	12-24	5	6%
Rendah	25-36	16	21%
Sedang	37-48	17	22%
Tinggi	49-60	13	17%
Sangat Tinggi	60-72	26	34%
Total		77	100%

Berdasarkan data di atas ditemukan dari 77 warga binaan terdapat 5 orang dengan presentase (6%) yang tergolong memiliki tingkat *Psychological Well-Being* Sangat Rendah, 16 warga binaan dengan presentase (21%) orang tergolong memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang Rendah, 17 warga binaan dengan presentase (22%), 13 warga binaan yang memiliki presentase (17%) tingkat *Psychological Well-Being* yang Tinggi dan 26 orang yang memiliki presentase (34%) tingkat *psychological well-being* yang sangat tinggi.

Deskripsi Responden

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh warga binaan Lapas Wanita Kelas IIB Kota Kupang. Dalam penelitian ini, perlu untuk mendeskripsikan responden untuk membantu menggambarkan kondisi kesehatan dari warga binaan sehingga deskripsi berdasarkan usia dan pendidikan terakhir.

1. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Distribusi karakteristik responden penelitian berdasarkan usia bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	%
1.	21-40 Tahun	4	5 %
2.	41-60 Tahun	70	91 %
3.	60-80 Tahun	3	4%
Total		77	100%

2. Deskripsi Responden Berdasarkan Pendidikan Akhir

Distribusi karakteristik responden penelitian berdasarkan usia bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	%
1.	Tidak Sekolah	15	19
2.	SD	20	26
3.	SMP	10	13
4.	SMA	30	39
5.	S1	2	3
Total		77	100

Hasil Analisis

Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kecemasan

1. Uji Validitas

Pengujian validitas menurut Sugiyono (2015) pada tingkat signifikansi 0,05 mengharuskan nilai korelasi item dengan total skor lebih kecil atau sama dengan 0,05.

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid
 Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid
 Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid
 Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid
 Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid
 Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid
 Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas menurut Sugiyono (2015) adalah untuk mengetahui tingkat keandalan atau konsistensi suatu instrumen penelitian dalam

menghasilkan hasil yang sama ketika digunakan berulang kali pada objek dan kondisi yang sama. Reliabilitas ini menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut dapat dipercaya. Sugiyono menjelaskan bahwa uji reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan metode seperti *Cronbach's Alpha*, dimana:

- Reliabilitas dianggap baik jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60.
- Fungsi uji reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi alat ukur untuk memberikan hasil yang sama pada pengukuran yang berulang.

Tabel 5. Reliabilitas Kecemasan

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,872	7
CA>0,600 MAKA VALID	
CA=0,872>0,600	

Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel Psychological Well-Being

1. Validitas

Pengujian validitas menurut Sugiyono (2015) pada tingkat signifikansi 0,05 mengharuskan nilai korelasi item dengan total skor lebih kecil atau sama dengan 0,05.

Sig. (2-tailed)= 0,001< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

Sig. (2-tailed)= 0,01< taraf sig.0,05 valid

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas menurut Sugiyono (2015) adalah untuk mengetahui tingkat keandalan atau konsistensi suatu instrumen penelitian dalam menghasilkan hasil yang sama ketika digunakan berulang kali pada objek dan kondisi yang sama. Reliabilitas ini menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut dapat dipercaya. Sugiyono menjelaskan bahwa uji reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan metode seperti *Cronbach's Alpha*, dimana:

- Reliabilitas dianggap baik jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600.

- Fungsi uji reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi alat ukur untuk memberikan hasil yang sama pada pengukuran yang berulang.

Tabel 6. Reliabilitas *Psychological Weel-Being*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,953	12
CA>0,600 MAKA VALID	
CA=0,953>0,600	

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dan linearitas dari variabel kecemasan dan *psychological well-being* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>			
		KECEMASAN	PWB
N		77	77
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	2,32	49,53
	<i>Std. Deviation</i>	3,567	17,041
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,257	,126
	<i>Positive</i>	,238	,094
	<i>Negative</i>	-,257	-,126
<i>Test Statistic</i>		,257	,126
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,000 ^c	,004 ^c

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan $0,004 < 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Hasil uji normalitas dan linearitas dari variabel kecemasan dan *psychological well-being* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 8. Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>						
			<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>
PWB *	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	5530,996	11	502,818	1,976
KECEMASAN		<i>Linearity</i>	,141	1	,141	,001
		<i>Deviation from Linearity</i>	5530,855	10	553,086	2,174
	<i>Within Groups</i>		16540,173	65	254,464	

<i>ANOVA Table</i>					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Total	22071,169	76			

Berdasarkan hasil uji linearitas dapat dilihat bahwa nilai *sig.Deviation from Linearity* 0,031 > 0,005. Maka dapat disimpulkan anatara kedua variabel terdapat hubungan yang linear.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis untuk variabel Kecemasan Dan *Psychological Well-Being* pada warga binaan lapas wanita kelas IIB Kota Kupang menggunakan SPSS dengan uji korelasi *Spearman* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji Korelasi *Spearman*

<i>Spearman</i>	Kecemasan	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,237*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	,038
		<i>N</i>	77	77
	<i>Psychological well-being</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	,237*	1,000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,038	.
		<i>N</i>	77	77

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho* antara variabel kecemasan dan *psychological well-being*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,237 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,038. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara kedua variabel, artinya ketika nilai kecemasan meningkat, maka *psychological well-being* juga cenderung meningkat. Namun demikian, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah karena nilai koefisiennya berada di bawah 0,3. Nilai signifikansi sebesar 0,038 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan *psychological well-being* bersifat signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara kecemasan dan *psychological well-being* pada sampel sebanyak 77 responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho* antara variabel kecemasan dan *psychological well-being*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,237 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,038. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara kedua variabel, artinya ketika nilai kecemasan meningkat, maka *psychological well-being* juga cenderung meningkat.

Penelitian oleh Mutiarachmah dan Maryatmi (2019) yang dipublikasikan dalam Jurnal IKRA-ITH Humaniora meneliti hubungan, *psychological well-being* dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 86 mahasiswa dengan alat ukur berupa skala psikologis kesejahteraan dan skala kecemasan. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kecemasan ($r = -0,743$), yang berarti semakin tinggi *psychological well-being* semakin rendah kecemasan yang dialami mahasiswa menghadapi dunia kerja. Analisis multivariat memperlihatkan bahwa regulasi diri dan *psychological well-being* memiliki kontribusi sebesar 55,9% dalam menjelaskan varians kecemasan dalam konteks menghadapi dunia kerja. Penelitian ini menegaskan kompleksitas interaksi antara kedua variabel tersebut, di mana kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mengurangi kecemasan melalui mekanisme adaptasi psikologis.

Ryff & Singer (1996) mengatakan bahwa kesehatan mental yang positif dipengaruhi oleh kesejahteraan dimana saling berhubungan antara kesehatan diri. Individu yang cemas sering kali merasa tertekan dengan lingkungan kehidupan, emosi dan fisik. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh kecemasan akan kehidupan di lingkungan Lapas maupun saat keluar dari Lapas.

Ryff & Singer (1996) mengemukakan bahwa kesehatan mental yang positif sangat dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang meliputi enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam penelitian ini, hasil analisis korelasi *spearman* menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada warga binaan Lapas Wanita Kelas IIB Kota Kupang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun individu mengalami kecemasan, hal tersebut tidak secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh.

Menurut Ryff & Singer (1996), tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis yang dapat memberikan arti dan harapan dalam kehidupan seseorang. Warga binaan lapas mungkin tetap mampu mempertahankan harapan dan motivasi untuk perubahan meski mengalami kecemasan, sehingga kesejahteraan psikologis tidak terganggu secara signifikan oleh kecemasan yang mereka alami. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan yang dialami tidak menjadi penentu utama kesejahteraan psikologis para warga binaan tersebut, dan kesejahteraan psikologis mereka dapat tetap terjaga melalui berbagai mekanisme penyesuaian diri yang ada.

Individu yang mengalami kecemasan biasanya merasa tertekan oleh lingkungan, kondisi emosi, dan fisik yang kurang kondusif, sehingga dapat mempengaruhi aspek kesejahteraan psikologis mereka (Ryff, 1989). Namun, dalam konteks warga binaan Lapas, dimensi seperti penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain mungkin tetap terjaga karena adanya dukungan sosial antar sesama penghuni dan upaya penerimaan terhadap kondisi

diri. Otonomi dan penguasaan lingkungan yang terbatas di dalam Lapas juga mungkin membuat hubungan antara kecemasan dan kesejahteraan psikologis menjadi kurang nyata atau tidak signifikan secara statistik.

Hasil penelitian Maulana (2015) menyebutkan bahwa salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dirasakan selama menjalani masa tahanan dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial, sehingga membantu meningkatkan *psychological well-being* narapidana wanita secara keseluruhan (Maulana, 2015). Dukungan sosial juga dapat membantu narapidana wanita untuk menurunkan rasa cemas yang berlebihan, seperti dengan mendapat dukungan dari orang lain sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis narapidana wanita di Lapas Kelas IIB Kupang bisa tinggi meskipun tingkat kecemasannya rendah karena beberapa mekanisme psikologis dan sosial yang mendukung mereka. Teori terkait menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) bukan hanya soal ketiadaan kecemasan atau stres, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk menerima diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mengendalikan lingkungan, tumbuh secara personal, dan memiliki tujuan hidup (Ryff, 1989).

Pada konteks narapidana wanita, faktor-faktor seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lembaga (Lapas) sangat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program atau kegiatan yang disediakan di lapas, seperti kajian spiritualitas, pembinaan, dan dukungan sosial, membantu narapidana mengurangi kecemasan dengan memberikan ketenangan batin dan kemampuan untuk menghadapi masalah secara adaptif. Spiritualitas dan dukungan sosial ini dapat menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, regulasi diri yang baik juga berkontribusi pada hubungan negatif antara kecemasan dan kesejahteraan psikologis; yaitu semakin baik seseorang mengatur dirinya sendiri, semakin rendah kecemasannya sehingga kesejahteraan psikologis meningkat. Dengan demikian, narapidana yang mampu mengelola emosinya, mempunyai dukungan sosial yang kuat, dan mendapat pembinaan spiritual cenderung mengalami kecemasan rendah dan kesejahteraan psikologis yang tinggi (Ryff, 1989).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan kajian menunjukkan adanya hubungan yang cukup kompleks antara kecemasan dan *psychological well-being* pada partisipan, di mana korelasi positif yang ditemukan bersifat lemah namun signifikan; peningkatan tingkat kecemasan partisipan cenderung diiringi oleh peningkatan *psychological well-being* dalam konteks tertentu, yang dapat dijelaskan oleh peran aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, orientasi terhadap tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, yang secara kolektif memungkinkan partisipan untuk mempertahankan

atau bahkan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya meskipun mengalami gejala kecemasan.

Selain itu, kesehatan psikologis seseorang dipengaruhi oleh regulasi diri yang baik dan dukungan sosial yang kuat. Dalam situasi stres atau kecemasan, individu yang memiliki kemampuan mengelola dirinya sendiri dan mendapatkan dukungan sosial yang cukup mampu menurunkan dampak negatif kecemasan tersebut terhadap kesejahteraan mereka. Artinya, *psychological well-being* berperan penting dalam membantu mengurangi kecemasan melalui mekanisme adaptasi dan coping.

Kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang ketiadaan kecemasan, tetapi juga bagaimana seseorang mampu menerima dirinya, mengendalikan lingkungannya, serta memiliki tujuan dan makna hidup. Dalam konteks kehidupan yang menantang, seperti di lingkungan penahanan, meskipun para partisipan mengalami kecemasan, adanya dukungan sosial dan kegiatan pembinaan dapat menjaga dan bahkan meningkatkan *psychological well-being* mereka. Sehingga, hubungan antara kecemasan dan *psychological well-being* dapat tetap positif meskipun dalam kondisi penuh tekanan.

REFERENSI

- Bull, R. (2010). Life in prison and its psychological effects.
- Gunarso. (2008). Kecemasan dan pengaruhnya terhadap kedewasaan. Dalam Wahyudi, Bahri, & Handayani (2019), Studi tentang kecemasan.
- Johannes. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kecemasan yang dimediasi oleh mekanisme coping.
- Kinanthi, A. (2020). Upaya meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa melalui model pembelajaran berbasis masalah pada pokok materi persamaan linear satu variabel (plsv) di kelas VII MTs S Pondok Pesantren Al-Abraar Siondop Julu Angkola Selatan (Skripsi, IAIN Padangsidempuan).
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Maulana, I. (2015). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan psychological well-being narapidana wanita di Lapas X. *Jurnal Geodesi UNDIP*, 4(2). <https://doi.org/10.14710/jgundip.2015.8512>
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 162-171. <https://doi.org/10.1234>.
- Moulina, V. P., & Hermaleni, T. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Ibu yang Menghadapi Kelahiran Anak Pertama. *Jurnal Riset Psikologi*, 2018(4).

- Muyasaroh, N. (2020). Definisi kecemasan dan dampaknya secara psikologis. *Jurnal Psikologi*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness and psychological well-being: Conceptual and empirical foundations. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. (<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. (<https://doi.org/10.1159/000353263>)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2008). Approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. (<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). *Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenge thriving*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), Juni 2019. ISSN 2301-5985 (Print), 2615-5168 (Online).
- Schneider (2021). Psychological well-being as a mediator in reducing psychological disorders.
- Sholichatum. (2011). Gangguan psikologis pada narapidana. [Sumber jurnal atau buku].
- Siegel, L. J. (2010). *Criminology: The core* (7th ed.). Wadsworth.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Wardani (2020). Hubungan kesejahteraan psikologis dan tingkat kecemasan pada perawat di masa pandemi COVID-19.
- Wilson, D. B. (2013). Manusia bermasalah dan kehidupan di lembaga pemasyarakatan.
- Yulianto, & Ernis. (2016). Remisi dan perilaku narapidana dalam lembaga pemasyarakatan di Indonesia. *Jurnal Pemasyarakatan*.