

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Para ahli mengemukakan rasa cemas, takut, khawatir dan stres adalah perasaan normal yang dialami atau yang dirasakan manusia. Namun, hal yang dianggap normal ini sering berimbas pada kondisi mental, fisik, dan performa hidup.

Syamsu Yusuf (2008) mengemukakan bahwa cemas merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan, dan tekanan kehidupan sehari-hari. Nevid Jeffrey S. juga memberikan pendapatnya bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Annisa & Ifdil, 2016).

Dikuatkan oleh Gail W. Stuart (2007) bahwa kecemasan adalah kekhawatiran atau kegelisahan yang tidak jelas dan menyebar, yang berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran atau kegelisahan, rasa takut, keprihatinan, yang juga terkadang individu alami dalam tingkat yang berbeda. Arndt mengemukakan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang disertai oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernapasan. Dengan kata lain, kecemasan merupakan reaksi atas kondisi yang dianggap berbahaya atau mengancam (dikutip dalam penelitian Amelia, 2010).

Sementara Crow dan Crow mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu situasi kurang menyenangkan yang dirasakan dan dialami oleh seseorang yang dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Senada dengan pendapat Soehardjono yang mendefinisikan kecemasan adalah manifestasi dari gangguan atau gejala-gejala fisiologis, seperti: gemetar, mual, sakit kepala, banyak keringat, berdebar-debar, dan sering buang air (dikutip dalam penelitian Shinta Dwi Handayani, 2016).

Dalam psikologi Islam yang merujuk pada Al-Quran, kecemasan dijelaskan sebagai emosi takut. Di dalam Al-Quran kata *khassayah* (takut) disebutkan sebanyak 39 kali. Perasaan ini dijelaskan bahwa takut merupakan ujian perasaan bagi manusia yang telah termuat dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 (Nugraha, 2020).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi normal yang dialami oleh manusia tetapi bukan berarti seseorang dapat menyepelekan hal tersebut karena dapat berimbas kepada mental dan fisik seseorang. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan disertai reaksi fisiologis.

2.1.2. Tingkat Kecemasan

Menurut Hildegard Peplau (Dewandari, 2020) dan Gail W. Stuart (2007) mengemukakan bahwa ada empat tingkat kecemasan yang dialami seseorang, yaitu:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan sering dihubungkan dengan kecemasan yang dialami sehari-hari. Kecemasan ringan dapat memotivasi seseorang untuk belajar dan mengatasi masalah secara benar, memberi peningkatan hasil, serta menumbuhkan kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang terjadi ketika seseorang hanya terfokus dengan permasalahan yang menjadi pusat perhatiannya. Seseorang akan melihat sesuatu hal dari satu sudut pandang saja sehingga merasakan kecemasan. Namun, ia masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat dapat membuat pandangan seseorang terhadap suatu hal menjadi lebih sempit dari sebelumnya. Pusat perhatian hanya tertuju pada permasalahan yang dialami sehingga ia tidak dapat berpikir pada hal-hal yang lainnya. Seseorang memerlukan banyak perintah untuk dapat fokus pada hal lain.

d. Panik

Panik merupakan kondisi seseorang kehilangan kendali diri dan perhatian. Ketika panik, seseorang akan kehilangan kontrol sehingga tidak dapat melakukan apa pun sekalipun itu perintah. Seseorang akan mengalami peningkatan gerak, kurang sosialisasi, salah sudut pandang dan hilangnya akal sehat.

2.1.3. Gejala Kecemasan

Nevid Jeffery S (Dewandari, 2020) mengemukakan pendapat tentang gejala kecemasan yang ditandai, sebagai berikut:

a. Gejala fisik

Gejala fisik merupakan respons tubuh terhadap kecemasan dengan mengaktifkan sistem saraf otonom, baik simpatis (mengaktifkan proses tubuh) maupun parasimpatis (meminimalkan respons tubuh). Misalnya gelisah, gugup,

anggota tubuh bergetar, pusing seperti terikat oleh pita, keluar berkeringat berlebihan, pingsan, mulut terasa kering, sulit berbicara dan bernapas, jantung berdebar, lemas, sering buang air kecil dan mual serta mengalami gangguan tidur atau insomnia.

Juga dapat mengalami agitasi, yaitu gangguan psikomotor yang membuat karakter gerakan tidak jelas. Misalnya berjalan bolak-balik dalam satu ruangan tanpa alasan, mengetuk jari-jari kaki atau meremas-remas tangan.

b. Gejala behavioural

Gejala ini disebut sebagai gejala perubahan tingkah laku. Hal tersebut sebagai bentuk pertahanan diri sehingga hal yang sebelumnya tidak pernah dilakukan menjadi dilakukan. Contoh gejala behavioural adalah perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen serta perilaku terguncang.

Perilaku menghindar dapat diartikan sebagai upaya seseorang untuk menarik diri dari interaksi sosialnya. Contohnya seseorang yang mencoba menjauhi tempat ramai dan memilih tempat sepi. Ia cenderung menyendiri, padahal sebelumnya tidak demikian.

Perilaku melekat dan dependen dapat diartikan sebagai upaya seseorang untuk terus bergantung pada orang lain yang dianggap mampu membantu masalahnya. Contohnya seseorang yang mengekang teman dekatnya karena takut ditinggalkan.

Perilaku terguncang dapat diartikan sebagai rasa waspada yang berlebihan dan memandang sesuatu menjadi ancaman bagi dirinya.

c. Gejala kognitif

Gejala ini merupakan gejala yang memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Contoh dari gejala kognitif adalah khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi pada masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan dan sulit berkonsentrasi.

2.1.4. Jenis Kecemasan

Dalam Dewandari (2016) dijelaskan bahwa terdapat 6 jenis kecemasan berdasarkan gejala dan lingkungan yang dialami oleh penderitanya, di antaranya:

a. *Generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan umum

GAD merupakan gangguan kecemasan kronis yang ditandai dengan rasa khawatir dan tegang berlebihan. GAD berbeda dengan kecemasan sehari-hari karena penderitanya merasakan kecemasan yang bertahan terus menerus selama enam bulan. Penderita tersebut tidak mampu mengungkapkan apa yang menjadi keemasannya. Penderita dapat sangat gelisah meski dalam kondisi baik-baik saja. Kecemasan tersebut terus bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek lainnya. Jika kondisi GAD dibiarkan terus-menerus, akan mengganggu aktivitas sehari-hari.

b. *Panic disorder* atau gangguan panik

Panic disorder merupakan gangguan kecemasan yang ditandai dengan munculnya ketakutan yang tiba-tiba datang dan berulang. Dalam *panic disorder*, seseorang akan kerap memiliki perasaan hancur, namun mungkin saja tidak merasa cemas setiap saat. Serang panik dapat muncul tiba-tiba tanpa

peringatan terlebih dahulu dan menghasilkan denyut jantung yang sangat cepat, napas menjadi lebih pendek, sakit di dada, keringat dingin, gemetar dan pusing. *Panic disorder* umumnya berkembang saat usia beranjak dewasa dan disebabkan oleh stress yang berlebihan.

c. *Phobic disorder* atau gangguan fobia

Phobic disorder merupakan gangguan kecemasan karena dapat membuat penderitanya mengalami panik dan membatasi kegiatan. *Phobic disorder* menyebabkan seseorang memiliki ketakutan yang tidak masuk akal dan berlebihan terhadap tempat, hewan atau situasi tertentu. Ketakutan akan berkembang menjadi fobia ketika terdapat situasi yang mengancam sehingga seseorang akan berusaha untuk menghindari penyebab dari ketakutan tersebut. Fobia merupakan ketakutan yang tidak dapat dikendalikan, tidak sewajarnya dan bersifat mengganggu.

d. *Obsessive compulsive disorder* (OCD) atau gangguan obsesif kompulsif

OCD merupakan gangguan kecemasan ketika memiliki pikiran yang menimbulkan kecemasan dan tidak dapat hilang begitu saja. Kecuali dengan melakukan perilaku yang berulang-ulang. Seseorang dengan OCD akan menunjukkan kekhawatiran dan melakukan pengulangan rutinitas mereka, bahkan hingga ratusan kali dalam sehari. Meski demikian, penderita tahu bahwa tindakan yang dilakukan berlebihan namun tidak dapat menghindarinya. Melakukan tindakan yang berulang adalah cara untuk melepaskan apa yang membuat penderita merasa cemas dan tertekan.

e. *Post traumatic stress disorder* (PTSD) atau gangguan stress pascatrauma

PTSD merupakan gangguan kecemasan yang disebabkan melihat atau mengalami kejadian traumatis seperti perang, situasi menekan, penyiksaan parah seperti pemerkosaan atau penculikan, bencana alam maupun bencana akibat kelalaian manusia, seperti kebakaran atau kecelakaan pesawat. Pada seseorang dengan PTSD akan mengalami kemunculan kembali gambaran kejadian traumatis dan perasaan berlebihan sebagai respons. PTSD membuat penderitanya tidak dapat melupakan atau sebaliknya tidak mau mengingat pengalaman traumatis tersebut, serta berpikir negative terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya.

f. *Social anxiety disorder* atau gangguan kecemasan sosial

Social anxiety disorder merupakan gangguan kecemasan yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial sehari-hari. *Social anxiety disorder* juga dikenal sebagai fobia sosial. Bentuk ketakutan yang paling buruk dalam *social anxiety disorder* adalah penderita mengalami ketakutan dan cemas ketika berada di sekitar orang lain. Dasar dari *social anxiety disorder* adalah ketakutan akan diperhatikan, dinilai oleh orang lain atau mempermalukan diri sendiri di depan umum. Penderita merasa takut jika orang akan berpikir buruk tentang dirinya dan jika tidak dapat mengerjakan sesuatu sebaik yang diharapkan oleh orang lain.

Menurut Lazarus (Safaria, 2021) menjelaskan kecemasan dapat dilihat dalam dua jenis berdasarkan kepribadian individu, yaitu:

a. *Trait anxiety*

Trait anxiety merupakan kecemasan yang menetap pada diri individu. Kecemasan ini berupa sifat atau kepribadian individu itu sendiri, sehingga situasi yang tergolong biasa saja, dia bereaksi cemas. Individu seperti ini memiliki sifat pencemas, jadi situasi apa pun yang menurutnya menakutkan akan memunculkan kecemasan dalam dirinya.

b. *State anxiety*

State anxiety merupakan kecemasan sebagai suatu reaksi terhadap situasi tertentu. Jika situaso itu tidak ada, maka kecemasannya pun hilang. Misalnya, cemas ketika melihat keributan atau cemas ketika melewati tempat yang sepi dan angker.

Sedangkan Freud (Annisa & Ifdil, 2016) membedakan kecemasan ke dalam tiga jenis berdasarkan id, ego dan superego, yaitu:

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis merupakan rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa

lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Jadi, terdapat beberapa jenis kecemasan yang dapat dialami oleh individu dengan menunjukkan gejala-gejala yang mempengaruhi perasaan, pikiran bahkan fisik seseorang. Jenis kecemasan tersebut terbagi berdasarkan lingkungan, kepribadian individu serta id, ego dan superego.

2.1.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Blacburn dan Davidson (Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya).

Kemudian Adler dan Rodman (Annisa & Ifdil, 2016) juga menyatakan pendapatnya terkait faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu seseorang
- b. Pikiran yang tidak rasional, terbagi dalam empat bentuk, yaitu:
 - Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya.

- Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat.
- Persetujuan
- Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Stuart dan Sudden (2007) juga mengemukakan terkait faktor-faktor kecemasan, yaitu:

- a. Faktor eksternal berupa ancaman integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (trauma fisik, penyakit, pembedahan yang akan dilakukan) dan ancaman sistem diri; misalnya ancaman terhadap identitas diri, hubungan interpersonal, kehilangan, harga diri dan perubahan status dan peran.
- b. Faktor internal berupa maturitas, pendidikan, potensi stressor, respon coping, keadaan fisik, tipe kepribadian, situasi dan lingkungan, status sosial ekonomi, usia, jenis kelamin dan humor, serta dukungan sosial.

Dari beberapa faktor-faktor kecemasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan yang dialami oleh individu berasal dari faktor eksternal dan internal. Yang di mana pikiran, pengalaman dan kepribadian individu tersebut dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan dalam diri individu.

2.2. Strategi Menghadapi Kecemasan

Banyak upaya atau strategi yang dapat dilakukan dalam menghadapi dan mengatasi kecemasan warga binaan, di antaranya yakni:

- 2.2.1. Menurut Forman dalam penelitian Joseph (2017) menjelaskan bahwa terapi penerimaan dan komitmen bisa digunakan sebagai penanganan dalam

mengatasi masalah kecemasan. Selain itu, terapi penerimaan dan komitmen atau *acceptance and commitment therapy* (ACT) merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologi yang lebih fleksibel atau kemampuan untuk menjalani perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih baik.

2.2.2. Menurut Zakiah Daradjat (2016) terdapat beberapa cara dalam menghadapi kecemasan, antara lain:

a. Pembelaan

Pembelaan merupakan usaha yang dilakukan untuk mencari alasan yang masuk akal bagi sikap yang tidak masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar sikap atau tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membohongi atau membujuk orang lain, tetapi membujuk dirinya sendiri agar tindakan yang tidak dapat diterima itu masih dalam batas-batas yang diinginkan dirinya.

b. Proyeksi

Proyeksi merupakan menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama sikap atau tindakan, pikiran atau dorongan yang tidak masuk akal yang dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

c. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, di mana orang turut merasakan sebagian dari tindakan yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasakan.

d. Hilang hubungan

Seharusnya perbuatan, pikiran dan perasaan berhubungan satu sama lain. Apabila individu merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini tindakan, pikiran dan perasaannya adalah saling berhubungan dengan harmonis, tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman pahit yang dilalui.

e. Represi

Represi merupakan tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraniya. Seperti usaha untuk memelihara diri supaya tidak terasa dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.

f. Substitusi

Substitusi merupakan cara pembelaan diri yang paling baik di antara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kecemasan. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, berbeda sama sekali dari tujuan yang mudah diterima dan berusaha mencapai sukses.

2.2.3. Kecemasan juga dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan agama Islam, sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Isra' ayat 82 dan QS. Yunus ayat 57 yang menjelaskan bahwa Al Quran diturunkan sebagai penawar dan penyembuh bagi penyakit yang berada di dada. Salah satu upaya dalam mengatasi kecemasan dengan pendekatan agama Islam yaitu dengan melakukan shalat, sebagaimana sabda Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa*

Sallama yang diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah ra. bahwa Rasulullah berkata yang artinya:

“Jika Nabi *Shalallahu ‘alaihi wa Sallama* merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan shalat” (HR. Abdu Daud).

Mengerjakan shalat, yakni dengan menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai. Rasa gundah, cemas, stress, bimbang dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Hubungan individu dengan Allah ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar dan memberikan pengaruh pada fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali dapat menghilangkan stress, menyembuhkan penyakit dan menyingkirkan kelemahan. Para dokter menyebutkan adanya penyembuhan yang begitu cepat bagi beberapa jenis penyakit ketika penderitanya berada di lokasi ibadah haji maupun ibadah yang lainnya (dikutip dalam Zaini, 2015). Kemudian dalam melakukan ibadah untuk mengatasi kecemasan yang dialami, dalam teori kognitif *belief (keyakinan)* dan *knowledge (pengetahuan)* juga sangat penting untuk hadir di dalam diri individu (Mayasari, 2013).

2.2.4. *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*

1. *Problem-Focused Coping* adalah istilah Lazarus (Andriyani, 2019) untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub (Andriyani, 2019) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stressor.
- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

2. *Emotion-Focused Coping* adalah istilah Lazarus (Andriyani, 2019) untuk strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotion focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver dkk. (Andriyani, 2019) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion focused coping* antara lain:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.

- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stress dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah terfokus di tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna meminimalkan tekanan dan dengan memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stressor menguntungkan dapat diabaikan.
- e. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

2.3. Pola Pembinaan di LPKA

2.3.1. Pembinaan

Adanya pembinaan bagi warga binaan pada Lembaga Pemasyarakatan bertujuan untuk lebih banyak memberikan bekal bagi warga binaan dalam menyongsong kehidupan setelah selesai menjalani masa hukuman. Seperti halnya yang terjadi jauh sebelumnya, peristilahan Penjara telah mengalami perubahan menjadi Pemasyarakatan. Istilah ini dipilih sesuai dengan visi dan misi lembaga untuk menyiapkan para warga binaan kembali ke masyarakat. Istilah ini dicetuskan pertama kali oleh Saharjo, SH. yang menjabat sebagai Menteri Kehakiman RI pada saat itu (Tjahjati, 2012).

Pemasyarakatan sebagai suatu sistem pembinaan terhadap para pelanggar hukum dan sebagai perwujudan keadilan yang bertujuan agar dapat mencapai

penyatuan kembali sosial atau pulihnya kesatuan hubungan antara warga binaan dengan masyarakat. Dalam rancangan KUHP tahun 1968 (Tjahjati, 2012) terdapat gagasan tentang maksud dan tujuan pemidanaan, yakni sebagai berikut:

- a. Untuk mencegah dilakukan tindak pidana demi pengayoman negara, masyarakat dan penduduk
- b. Untuk membimbing agar terpidana sadar atau insyaf dan menjadi anggota yang berbudi baik dan berguna
- c. Untuk menghilangkan noda-noda yang diakibatkan oleh tindak pidana
- d. Pidana tidak dimaksudkan untuk menderitakan dan tidak diperkenankan merendahkan martabat manusia.

Dalam undang-undang No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan disebutkan bahwa pada hakikatnya warga binaan pemasyarakatan sebagai insan dan sumber daya manusia harus diperlakukan dengan baik dan manusiawi dalam sistem pembinaan.

- a. Hak dan kewajiban warga binaan

Mengenai hak dan kewajiban bagi para narapidana dimulai sejak narapidana masuk dan diterima di Lembaga Pemasyarakatan. Pertama narapidana yang masuk di lembaga pemasyarakatan terlebih dahulu dilakukan pengecekan terhadap vonis Hakim yang bertujuan untuk mengetahui berapa lama narapidana tersebut akan menjalani hukuman serta menentukan hak-hak narapidana untuk mendapatkan asimiliasi, pembebasan bersyarat (PB), cuti menjelang bebas dan cuti bersyarat (CB). Berdasarkan pasal 14 UUP (Tjahjati, 2012) menyatakan bahwa narapidana berhak:

- Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya
- Mendapatkan perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani
- Mendapatkan pendidikan dan pengajaran
- Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak
- Menyampaikan keluhan
- Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang
- Menerima kunjungan keluarga, penasehat hukum atau orang tertentu lainnya
- Mendapatkan pengurangan pidana (remisi)
- Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga
- Mendapatkan pembebasan bersyarat
- Mendapatkan cuti menjelang bebas
- Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Kewajiban dari narapidana anak selama berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Kendari, yaitu:

- Kewajiban narapidana sehari-hari adalah membersihkan kamar, halaman, kantor, ruang perawatan klinik, dapur, dan membantu memasak makanan bagi para narapidana anak dan mencuci pakaian.
- Kewajiban narapidana dalam mengisi waktu adalah mengikuti kegiatan belajar, berdasarkan hobi latihan alat musik seperti drum, keyboard dan gitar, latihan olahraga seperti sepak bola, sepak takraw, tenis meja dan

bulu tangkis, pekerjaan tangan yang dikerjakan sesuai dengan kesenangan masing-masing selama pekerjaan tersebut tidak berbahaya, seperti membuat karya gelang dari kantong plastik dan melukis.

b. Pola Pembinaan di lembaga pemasyarakatan

Berdasarkan pasal 5 UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan (Tjahjati, 2012) menyatakan bahwa sistem pembinaan pemasyarakatan dilaksanakan berdasarkan asas:

- Pengayoman
- Persamaan perlakuan dan pelayanan
- Pendidikan
- Penghormatan harkat dan martabat manusia
- Kehilangan kemerdekaan merupakan satu-satunya penderitaan
- Terjaminnya hak untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan orang-orang tertentu

Kemudian berdasarkan keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor: M.02-PK.04.10 Tahun 1990 tentang Pola Pembinaan Narapidana (Tjahjati, 2012) dijelaskan terbagi menjadi ke dalam dua bagian bidang, yakni:

1) Pembinaan kepribadian, yang meliputi:

- Pembinaan kesadaran beragama

Usaha ini dilakukan agar narapidana dapat diteguhkan imannya terutama memberikan pengertian agar warga binaan pemasyarakatan dapat menyadari akibat dari perbuatan yang benar dan yang salah.

- Pembinaan berbangsa dan bernegara

Usaha ini dilakukan melalui pendidikan Pancasila termasuk meniadakan para narapidana agar dapat menjadi warga Negara yang baik dapat berbakti kepada bangsa dan negaranya.

- Pembinaan kemampuan intelektual (kecerdasan)

Usaha ini dilakukan agar pengetahuan serta kemampuan berpikir warga binaan masyarakat semakin meningkat, sehingga diharapkan dapat menunjang kegiatan-kegiatan positif yang diperlukan selama masa pembinaan. Pembinaan intelektual dapat dilakukan baik secara pendidikan formal maupun non-formal. Pendidikan formal dilaksanakan sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah ada dan ditetapkan oleh pemerintah agar meningkatkan kualitas warga binaan masyarakat. Sedangkan pendidikan non-formal dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan warga binaan.

- Pembinaan kesadaran hukum

Usaha ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan hukum yang bertujuan untuk mencapai kadar kesadaran hukum yang tinggi, sehingga sebagai anggota masyarakat narapidana menyadari akan hak dan kewajibannya dalam rangka turut menegakkan hukum dan keadilan, perlindungan terhadap harkat dan martabat manusia, ketertiban, kepastian hukum, ketentraman dan terbentuknya perilaku yang taat pada hukum.

- Pembinaan mengintegrasikan diri dengan masyarakat

Pembinaan di bidang ini dapat dikatakan juga sebagai pembinaan kehidupan sosial kemasyarakatan yang bertujuan pokok agar bekas narapidana mudah diterima kembali oleh masyarakat lingkungannya. Untuk mencapai hal tersebut kepada mereka dilakukan pembinaan untuk patuh beribadah dan dapat melakukan usaha-usaha sosial secara gotong-royong, sehingga pada waktu mereka kembali ke masyarakat mereka telah memiliki sifat-sifat positif untuk dapat berpartisipasi di lingkungannya.

2) Pembinaan kemandirian, diberikan melalui:

- Keterampilan untuk mendukung usaha mandiri. Misalnya, kerajinan tangan.
- Keterampilan untuk mendukung usaha kecil. Misalnya, dari sektor pertanian menanam pepaya, serai, bawang merah, sawi, terung, selada, tomat dan cabai, sektor perikanan seperti budidaya ikan koi dan lele.
- Keterampilan yang dikembangkan sesuai dengan bakat para narapidana.

2.3.2. Pembebasan

a. Tindak Pidana

Tindak pidana merupakan jenis pelanggaran hukum yang dilakukan oleh warga binaan anak. Istilah tindak pidana berasal dari kata yang dikenal dalam Kitab UU Hukum Pidana (KUHP) dengan istilah *strafbaar feit* yang merupakan istilah Belanda yang diterjemahkan dengan berbagai istilah

seperti perbuatan pidana, peristiwa pidana, pelanggaran pidana, perbuatan yang boleh dihukum atau perbuatan yang dapat dihukum.

Moeljatno (Hakim, 2020) berpendapat bahwa perbuatan pidana merupakan perbuatan yang dilarang oleh hukum yang mana disertai ancaman (sanksi) berupa pidana tertentu bagi siapa saja yang melanggar larangan tertentu. Jadi, tindak pidana merupakan perbuatan yang tidak diperbolehkan bahkan dilarang dan jika melanggar diancam hukuman pidana bagi siapa saja yang melakukan.

b. Syarat Remisi

Dalam pasal 14 UU No. 12 Tahun 1995 menyebutkan bahwa remisi merupakan pengurangan masa pidana yang diberikan kepada anak atau narapidana dengan syarat tertentu. Andi hamzah memberikan definisi terkait remisi yang merupakan pembebasan atau pengurangan hukuman untuk keseluruhan atau sebagian dari seumur hidup menjadi hukuman terbatas yang diberikan pada tanggal 17 Agustus.

Jadi, remisi merupakan pengurangan menjalani masa pidana atau hukuman yang diberikan kepada anak atau narapidana dengan syarat:

- Berkelakuan baik, yakni dengan tidak menjalani hukuman disiplin dalam kurun waktu 6 bulan terakhir masa pidana terhitung sejak tanggal diberikannya remisi dan telah mengikuti berbagai program pembinaan yang diselenggarakan LPKA dengan baik.
- Telah menjalani masa pidana lebih dari 6 bulan. Pada remisi dibedakan menjadi remisi umum dan khusus. Umum diberikan pada hari proklamasi kemerdekaan RI. Dan remisi khusus diberikan pada

hari besar atau penting sesuai keagamaan yang dianut oleh narapidana, dan jika dalam suatu agama memiliki hari besar atau penting sebanyak dua kali setahun maka harus memilih yang mana hari yang paling besar atau yang paling dimuliakan.

c. Pembebasan bersyarat

Terdapat pada Pasal 15 ayat (1) KUHP (Basir, 2013) yang menyatakan bahwa individu yang dijatuhi hukuman penjara bisa dilepaskan dengan perjanjian, bila telah menjalani 2/3 dari hukumannya yang sebenarnya dengan masa pidana paling sedikit sembilan bulan.

Hal ini senada dengan penjelasan yang terdapat pada Pasal 16 ayat (1) KUHP, menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 32 Tahun 1999 tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Warga Binaan Pemasyarakatan dan menurut Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia No. M.01.PK.04.10 Tahun 2007 Tentang Syarat dan Tata Cara Asimilasi, Pembebasan Bersyarat dan Cuti Menjelang Bebas.

Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia No. M.01.PK.04-10 Tahun 1999 tentang Asimilasi, Pembebasan Bersyarat dan Cuti Menjelang Bebas juga memberikan pendapat terkait penegertian Pembebasan Bersyarat yang menyatakan bahwa Pembebasan Bersyarat merupakan proses pembinaan narapidana di luar Lembaga Pemasyarakatan yang dilaksanakan berdasarkan pada Pasal 15 dan 16 KUHP, Pasal 14, Pasal 22 dan Pasal 29 UU No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan.

d. Cuti Menjelang Bebas

Cuti menjelang bebas ini berbeda dengan pembebasan bersyarat dan cuti bersyarat, cuti menjelang bebas tidak bertujuan untuk mengakhiri hukuman narapidana tetapi narapidana akan kembali lagi ke dalam Lembaga Pemasyarakatan untuk menyelesaikan masa hukumannya, sedangkan pembebasan bersyarat bertujuan untuk mengakhiri masa hukumannya.

Menurut Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia No. M.01.PK.04-10 Tahun 1999 Tentang Asimilasi, Pembebasan Bersyarat dan Cuti Menjelang bebas menyatakan bahwa cuti menjelang bebas merupakan proses pembinaan di luar Lembaga Pemasyarakatan bagi narapidana yang menjalani sisa masa pidana yang pendek. Sedangkan menurut Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia No. M.01.PK.04.10 Tahun 2007 Tentang Syarat dan Tata Cara Asimilasi, Pembebasan Bersyarat dan Cuti Menjelang Bebas menyatakan bahwa cuti menjelang bebas merupakan proses pembinaan di luar Lembaga Pemasyarakatan bagi narapidana dan anak pidana yang telah menjalani $\frac{2}{3}$ masa pidana dan sekurang-kurangnya 9 bulan berkelakuan baik.

e. Cuti Bersyarat

Dalam penelitian Basir (2013) menjelaskan bahwa cuti bersyarat merupakan proses pembinaan di luar lapas bagi narapidana dan anak pidana yang dijatuhi pidana satu tahun ke bawah, sekurang-kurangnya telah menjalani $\frac{2}{3}$ masa pidananya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor M.01.PK.04.10 Tahun 2007 Tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Asimilasi, Pembebasan Bersyarat, Cuti Menjelang Bebas atau Cuti Bersyarat dalam pemberian cuti menjelang bebas atau cuti bersyarat pejabat yang berwenang memberikan adalah Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia setempat asat nama Menteri. Sedangkan untuk pemberian Pembebasan bersyarat yang berwenang adalah Direktur Jenderal Pemasyarakatan bagi Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan yang dipidana karena melakukan tindak pidana.

Pada saat menjelang masa pembebasan banyak warga binaan yang mengalami kecemasan yang mengkhawatirkan akan kembali ke masyarakat. Menurut Cooke (Atikasuri, Mediani dan Fitria, 2018) warga binaan yang menghadapi berbagai macam masalah tidak hanya dari dalam lembaga yang berupa hilangnya kebebasan tetapi juga masalah yang berasal dari luar yaitu beban psikologis yang bersumber dari lingkungan luar LPKA yaitu prasangka buruk dari masyarakat. Tidak hanya itu, dijelaskan pula bahwa warga binaan menjelang masa pembebasan memiliki kecenderungan depresi yang disebabkan oleh kecemasan untuk menghadapi masa depan.

Tidak hanya itu, menurut Widianti (Atikasuri, dkk., 2018) menjelaskan bahwa remaja yang mudah mengalami kecemasan salah satunya adalah remaja yang tinggal di LPKA. Menurut teori interpersonal yang dikemukakan oleh Stuart bahwa kecemasan pada tingkat panik yang terjadi pada Andikpas ini dapat muncul dari perasaan takut terhadap tidak

adanya penerimaan dan terjadinya penolakan interpersonal. Sedangkan menurut Trismiati semakin dekat masa menjelang bebas merupakan stimulus eksternal yang menyebabkan timbulnya kecemasan bagi warga binaan.

2.4. Penelitian Relevan

Berdasarkan hasil eksplorasi peneliti, terkait kecemasan yang dialami oleh warga binaan menjelang masa pembebasan, peneliti menemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini yang telah banyak diteliti oleh para peneliti, di antaranya:

Terdapat dalam penelitian Erna Irawan, Mery Tania dan Muhammad Zaenal Arifin (2020) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas Studi Kasus Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bandung”, menunjukkan bahwa sebagian besar responden (54%) tingkat kecemasan dalam kategori sedang dengan responden berjumlah 50. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yaitu mengambil subyek penelitian warga binaan anak dengan teknik purposive sampling dan meneliti kecemasan warga binaan anak menjelang bebas. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yakni mencari informasi terkait apa saja faktor kecemasan yang dialami warga binaan anak, sedangkan penelitian tersebut menfokuskan untuk melihat hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan warga binaan anak menjelang bebas.

Kemudian penelitian Shalha Ubaid Salim, Maria Komariah dan Nita Fitria (2016) dengan judul “Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas di LP Wanita Kelas II A Bandung”, menjelaskan bahwa faktor kecemasan sebesar 77,66% yakni faktor dukungan sosial dan 70,25% merupakan

faktor dukungan keluarga. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yakni mencari tahu terkait faktor kecemasan yang dialami warga binaan lembaga pemasyarakatan. Dengan perbedaan penelitian tersebut mengambil subyek penelitian warga binaan wanita sedangkan penulis mengambil warga binaan anak.

Tidak hanya itu, penelitian Syarifah Ulfa Assagaf (2017) dengan judul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan warga Binaan Wanita Sebelum masa Pembebasan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru”, menemukan bahwa warga binaan wanita mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 66,7% dari 4 faktor ditemukan satu faktor yang mempengaruhi yakni faktor lingkungan sosial dengan kategori lingkungan tidak kondusif. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis yakni meneliti terkait kecemasan warga binaan anak tetapi perbedaan terletak pada jenis kelamin warga binaan, penelitian tersebut meneliti warga binaan anak wanita sedangkan penulis meneliti warga binaan anak laki-laki karena pada LPKA Kelas II Kendari hanya dihuni oleh warga binaan anak laki-laki.

Selanjutnya pada penelitian Maya Atikasuri, dkk. (2018) dengan judul “Tingkat Kecemasan pada Andikpas Usia 14-18 Tahun Menjelang Bebas”, menemukan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh andikpas hasilnya berbeda-beda. 56 andikpas yang diteliti, ditemukan 25 andikpas (44,64%) tidak mengalami kecemasan, sedangkan 28 andikpas mengalami kecemasan dengan tingkatan yang terbagi dua, yaitu 19 andikpas (33,93%) mengalami kecemasan ringan-sedang dan 9 andikpas (16,07%) mengalami kecemasan berat serta 3 andikpas (5,35%) mengalami panik. Persamaan penelitian ini yakni mengambil topik terkait kecemasan yang dialami warga binaan anak menjelang masa bebas, tetapi pada penelitian tersebut meneliti terkait tingkat kecemasan yang dialami, sedangkan peneliti ingin menggali penyebab

dari kecemasan yang dialami warga binaan anak serta bagaimana ia dan Pembina LPKA dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Tidak hanya penelitian terkait tingkat kecemasan yang dialami oleh warga binaan, tetapi banyak juga penelitian yang membahas terkait upaya yang dilakukan petugas dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh warga binaan. Di antaranya, dalam penelitian Hardiyanti Rahmah dan Nida Hasanati (2016) dengan judul penelitian “Efektivitas Logo Terapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Narapidana”, dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa hasil dari tabel dan grafik menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada narapidana dari yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menjadi tingkat rendah. Begitupula dalam hasil tes statistika dapat diketahui nilai signifikan hasil prates dan pascates adalah $0,043 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada kecemasan yang dialami narapidana. Perbedaan penelitian yang dilakukan terdapat pada subjek penelitian, penulis mengambil subjek anak laki-laki sedangkan penelitian tersebut mengambil subjek wanita.

Dijelaskan pula dalam penelitian Eren Buahatika (2019) dengan judul penelitian “Upaya Petugas Lembaga Pemasyarakatan Dalam Mengatasi Stres Pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu”, dengan menunjukkan hasil bahwa banyak upaya yang dilakukan dalam mengatasi stress pada narapidana, di antaranya memberikan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan narapidana, memberikan imbalan, memberikan kegiatan-kegiatan yang bisa dipilih berdasarkan minat dan bakat, memberikan fasilitas wartel dan kunjungan, mengarahkan untuk mendekati diri kepada Tuhan sesuai agama masing-masing narapidana, upaya ini dilakukan berdasarkan pemenuhan hak-hak yang dimiliki narapidana. Persamaan dalam

penelitian ini yakni mencari informasi terkait bagaimana upaya petugas lembaga pemasyarakatan dalam menangani kecemasan para narapidana tetapi dalam penelitian tersebut mengambil subjek penelitian wanita sedangkan penulis mengambil subjek penelitian anak.

Dalam penelitian Indah Setia Wati, Mariyati dan Khusnul Aini (2018) dengan judul penelitian “Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita Setelah Pemberian Hipnotis Lima Jari”, yang menunjukkan hasil bahwa sebelum diberi hipnotis lima jari memiliki nilai tertinggi 32 (cemas berat) dan yang terendah bernilai 14 (cemas ringan) dengan rata-rata 21,63 yang dapat dikategorikan kecemasan sedang. Kemudian setelah dilakukan pemberian hipnotis lima jari menunjukkan bahwa nilai tertinggi 22 (cemas sedang) dan nilai terendah 6 (tidak cemas) dengan nilai rata-rata 13,20 yang dapat dikategorikan tidak mengalami kecemasan. Terdapat pengaruh ($p\text{-value} \leq 0,05$) hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan yang dialami narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Kota Semarang dengan $p\text{-value} = 0,000$. Perbedaan dalam penelitian ini menyangkut subjek penelitian yang diambil. Pada penelitian tersebut mengambil subjek penelitian wanita dan penulis mengambil subjek penelitian anak.

Pada penelitian selanjutnya yaitu membahas terkait upaya yang dilakukan oleh warga binaan itu sendiri dalam mengatasi atau menurunkan kecemasan yang dialaminya. Pembahasan ini terdapat dalam penelitian Laila Faried dan Fuad Nashori (2012) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta”, penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan analisis statistik menggunakan teknik korelasi *product moment* dari pearson bahwa koefisien

korelasi antara variabel kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan adalah sebesar -0,451 dengan $p = 0,007$ ($p > 0,01$). Yang berarti hipotesis yang diajukan terbukti karena nilai $p >$ dari 0,05.

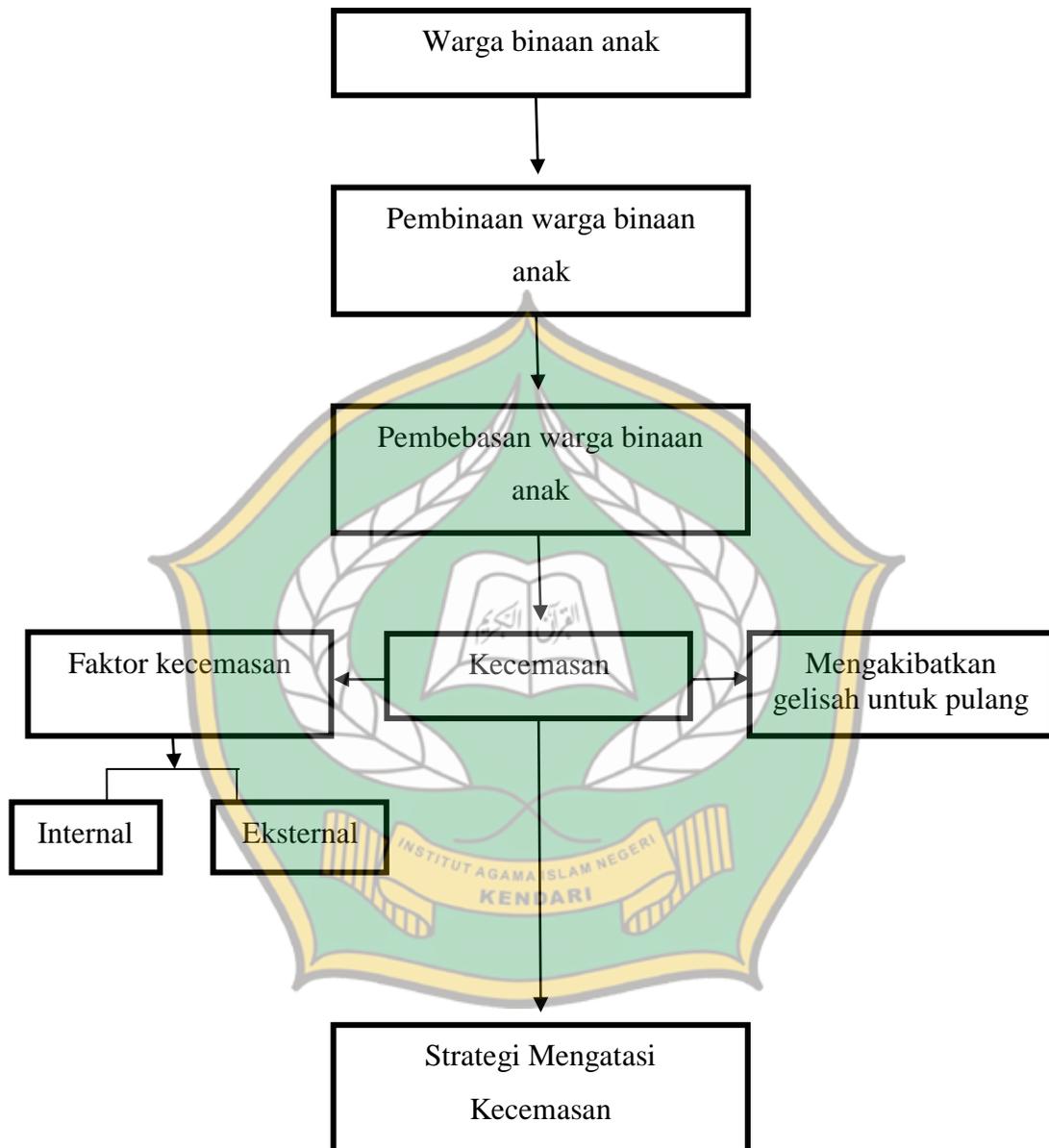
Dengan kata lain, kontrol diri memiliki korelasi secara negatif dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa pembebasan, begitu pun sebaliknya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah penelitian tersebut menguji hubungan konsep diri dan tingkat kecemasan warga binaan sedangkan pada penelitian ini ingin mencari informasi terkait strategi apa yang digunakan warga binaan anak dalam mengatasi kecemasannya.

Dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat kecemasan yang dialami oleh warga binaan terutama di masa menjelang pembebasan, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Tidak hanya itu, penelitian terkait beberapa upaya yang dilakukan petugas pasyarakatan dan upaya warga binaan itu sendiri dalam mengatasi kecemasannya juga menunjukkan hasil signifikan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Untuk itu, melihat beberapa hasil penelitian terkait kecemasan warga binaan dan upaya mengatasi kecemasan yang diteliti secara terpisah, maka dalam penelitian ini peneliti ingin menggabungkan dan mendalami terkait penyebab kecemasan yang dialami oleh warga binaan anak menjelang masa pembebasan dan upaya warga binaan anak mengatasi kecemasan tersebut. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tujuan agar dapat menjelaskan dan menyajikan hasil penelitian secara lebih mendalam.

2.5. Kerangka Pikir

Gambar 1. Kerangka Pikir



Warga binaan anak merupakan anak usia 15-18 tahun yang melakukan tindak pidana dan mendapatkan sanksi pidana. Pelaku tindak pidana berhak mendapatkan pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan yang berdasarkan Pasal 5 UU No. 12 Tahun 1995 dan keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor: M.02-PK.04.10 Tahun 1990 tentang pola pembinaan warga binaan, baik pembinaan kepribadian, kesadaran hukum, kemandirian maupun mengintegrasikan diri dengan masyarakat.

Warga binaan akan menjalani lama hukuman sesuai dengan tindak pidana yang dilakukan. Selama proses menjalani hukuman, warga binaan akan mendapatkan remisi dengan syarat-syarat tertentu. Kemudian warga binaan akan menjalani proses pembebasan yakni pembebasan bersyarat (PB), cuti bersyarat (CB) atau cuti menjelang pembebasan (CMB).

Dalam menjalani proses pembebasan, warga binaan mengalami kecemasan menjelang masa pembebasannya. Berdasarkan hasil observasi, warga binaan anak mengalami kecemasan karena memikirkan pandangan masyarakat terkait dirinya sebagai mantan narapidana ditambah dengan cemas akan balas dendam korbannya. Sumber kecemasan ini disebutkan oleh Stuart dan Sudden berasal dari faktor eksternal bahkan juga berasal dari internal. Hal inilah yang membuat warga binaan cemas, gelisah dan tidak nyaman untuk pulang dan kembali berbaur ke masyarakat akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa pembebasan merupakan hal yang paling ditunggu oleh warga binaan. Untuk itu, upaya atau strategi yang dilakukan oleh warga binaan anak dalam menghadapi kecemasan yang ia rasakan perlu digali lebih dalam dan melihat keberhasilan dari strategi tersebut apakah berhasil menurunkan kecemasan yang ia alami.