

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Peneliti menggunakan teori *Self esteem* dari Coopersmith. Peneliti memakai teori ini dikarenakan fenomena yang terjadi dapat dijelaskan dengan menggunakan teori tersebut. Sedangkan untuk kecemasan, teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kecemasan "*Trait&State anxiety* " dari Spielberger. Teori ini bisa menjelaskan mengenai kecemasan yang dirasakan warga binaan terkait stimulus yang menjadi stressor narapidana menjelang masa pembebasan.

2.2 *Self esteem*

2.2.1 Definisi *Self esteem*

Maslow (dalam Alwisol) *Self esteem* merupakan kebutuhan individu yang memerlukan pemuasan atau pemenuhan kebutuhan yang berlanjut ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan ini menurut Maslow dibagi kedalam dua jenis yakni penghargaan diri dan penghargaan orang lain. Menurut Harterton dan Wylan (2002) *Self esteem* adalah respon emosional yang dirasakan oleh seseorang terkait dengan penilaiannya terhadap dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Coopersmith *Self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu tentang dirinya dengan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap keberartian, kemampuannya, kesuksesan dan keberhargaan. Coopersmith mengartikan pengertian *Self esteem* mengenai persepsi seseorang sejauh mana ia mengartikan dirinya sebagai orang yang mampu, sukses dan berharga. Hasil dari persepsi tersebut dapat bersifat positif ataupun negatif. Penilaian tersebut akan

menentukan kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya sendiri. Mengenai kemampuan individu menerima dan menghargai dirinya sendiri, hal inilah yang menunjukkan harga diri.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka *Self esteem* menggambarkan sejauh mana individu menilai dirinya. Penilaian dirinya tersebut dapat dapat bersifat positif ataupun negatif.

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self esteem*

Menurut Coopersmith (1967) *Self esteem* dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi individu dengan lingkungan dengan sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Ada 4 faktor utama yang mempengaruhi perkembangan *Self esteem*, yaitu :

- a. *Respectful*, penerimaan dan perlakuan yang didapatkan individu dari *Significant Others*. *Significant Others* adalah orang-orang yang dianggap penting dan berarti bagi individu, dimana individu menyadari perannya dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberdayaan serta keberhargaan diri. *Self esteem* tidak dibentuk ataupun dibawa sejak lahir, tetapi dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam berinteraksi tersebut akan terbentuk suatu penilaian atas dirinya berdasarkan reaksi yang ia terima dari orang lain
- b. Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu.

Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya yang berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Status merupakan suatu bentuk perwujudan dari keberhasilan berupa pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat.

- c. Nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi. Pengalaman-pengalaman individu akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Individu pada semua tingkat *self esteem* mungkin memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberharganya, namun akan berbeda dalam hal bagaimana mereka menilai pencapaian tujuan yang telah diraihinya.
- d. Cara individu berespon *devaluasi* terhadap dirinya. Individu dapat mengurangi, mengubah atau menekan perlakuan yang dapat merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan, salah satunya ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan dan aspirasinya. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan mengenai cara mempertahankan harga dirinya dari perasaan tidak berdaya, tidak mampu dan tidak berarti.

Terdapat faktor yang menghambat *Self esteem*. Menurut Nathaniel Braden (dalam Coopersmith, 1967) hal-hal yang dapat menghambat *Self esteem* adalah :

- a. Perasaan takut

Perasaan takut akan mempengaruhi perasaan individu, sehingga mengganggu keseimbangan emosinya dan dalam keadaan emosi yang labil, individu tidak dapat berfikir secara wajar, segala sesuatu yang ada diluar dirinya dipersepdikan secara dstorted.

b. Perasaan Bersalah

Terdapat 2 macam perasaan bersalah yang digolongkan menurut cara individu mengalaminya yaitu :

1. Perasaan bersalah karena melanggar nilai-nilai moral sendiri.

Perasaan ini dimiliki individu yang mempunyai pegangan hidup berdasarkan dan keyakinan diri sendiri. Individu telah menentukan kriterianya mengenai hal yang baik dan hal yang buruk baginya. Jika individu melanggar nilai tersebut, individu tersebut merasa bersalah terhadap keyakinan sendirinya.

2. Individu menghayati kesalahannya sebagai pelanggaran terhadap nilai-nilai kehidupan yang tidak ditanamkan oleh orang-orang penting dalam hidupnya. Individu yang melanggar akan merasa bersalah dan rasa bersalah tersebut lambat laun akan menjelma dalam bentuk kecemasan.

2.2.3 Aspek-aspek *Self esteem*

a. *Significance* (Penerimaan)

Keberhasilan *significance* dapat terukur oleh penerimaan kepedulian, perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ini ditandai dengan adanya kehangatan,tanggapan,minat serta rasa suka terhadap individu. Penerimaan juga tampak dalam pemberian dorongan dan semangat ketika

individu membutuhkan dan mengalami kesulitan, minat terhadap suatu aktivitas ungkapan kasih sayang dan persahabatan, disiplin yang relatif ringan, verbal dan rasional, serta sikap yang lebih sabar dan sikap asertif. Efek dari perlakuan semacam itu dan kasih sayang yang diungkapkan adalah untuk menghasilkan “rasa” yang merupakan cerminan dari harga diri.

b. *Power* (Kekuatan)

Keberhasilan *power* diukur oleh kemampuan individu untuk mempengaruhi arah tindakan dengan mengendalikan tingkahlakunya sendiri dan perilaku orang lain. Dalam situasi tertentu, *power* ini diungkapkan oleh pengakuan dan penghargaan yang diterima individu dari orang lain dan dengan pengaruh yang diberikan berdasarkan pendapat dan haknya.

c. *Competence* (Kompetensi)

Keberhasilan *competence* diukur oleh keberhasilan dalam mencapai suatu prestasi sesuai tuntutan, baik itu tujuan ataupun cita-cita, baik secara pribadi ataupun yang berasal dari lingkungan sosial.

d. *Virtue* (Kebajikan)

Keberhasilan *virtue* diukur oleh ketaatan untuk mengikuti standar moral, ketika dan agama. Individu yang mengikuti kode etik dan moral yang telah mereka terima berasumsi bahwa perilaku diri yang positif ditandai dengan keberhasilan memenuhi kode etik tersebut, ketaatan untuk menjauhi tingkahlaku yang harus dihindari dan melakukan tingkahlaku yang diperbolehkan atau diharuskan oleh moral dan etika. Perasaan harga

diri seringkali diwarnai dengan kebajikan, ketulusan dan pemenuhan spritual.

2.2.4 Faktor-faktor yang Menurunkan dan Meningkatkan *Self esteem*

Menurut Coopersmith (1967) terdapat beberapa faktor yang dapat menurunkan dan meningkatkan penghargaan individu terhadap dirinya antara lain:

a. Penerimaan atau penghargaan terhadap diri sendiri

Individu yang berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya, sebaliknya individu yang merasa dirinya tidak berharga akan memiliki penilaian atau harga diri yang negatif

b. Kepemimpinan atau popularitas

Penilaian akan diperoleh ketika individu berperilaku sesuai dengan tuntutan social nya yang akan menandakan kemampuannya untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya. Dalam situasi ini akan individu akan menerima dirinya serta membuktikan seberapa besar pengaruh dirinya atau popularitas diantara lingkungannya.

c. Keluarga – orang tua

Keluarga – orang tua merupakan peranan penting yang mempengaruhi pembentukan harga diri. Hal ini disebabkan orang tua dan keluarga merupakan model pertama dalam proses pembentukam *Self esteem*.

d. Asertivitas – Kecemasan

Individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan (*belief*), nilai-nilai (*value*), sikap (*attitude*) dan aspek moral dari seseorang ataupun lingkungan dimana individu berada, jika dirinya diterima dan dihargai. Sebaliknya

individu cenderung mengalami kecemasan jika dirinya ditolak oleh lingkungannya.

2.2.5 Tingkatan *Self esteem*

Coopersmith sendiri menjelaskan karakteristik yang tampak pada individu dengan berbagai tingkatan *self esteem*, sebagai berikut :

a. Tingkat *Self esteem* tinggi

Individu dengan *Self esteem* tinggi lebih independen dalam mempengaruhi situasi, memiliki karakter yang konsisten dalam merespon sesuatu. Gambaran dirinya akan menjelaskan bahwa dirinya adalah seseorang yang bernilai dan penting, mempunyai kemampuan yang sebaik individu lainnya. Individu tersebut merasa bahwa dirinya dinilai sebagai seseorang yang berharga dan dipertimbangkan oleh orang-orang yang terdekatnya.

Mereka memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain dikarenakan adanya pengakuan orang-orang terhadap cara pandang dan pendapat yang dimiliki. Selain itu, mereka juga percaya diri dengan pandangan dan keputusan yang mereka buat. Sikap-sikap positif yang dimiliki oleh individu dengan harga diri tinggi akan membimbing mereka pada penerimaan pribadi dan kepercayaan terhadap reaksi dan kondisi yang mereka buat, serta mereka memunculkan ide-ide baru.

Mereka juga dapat mengelola tindakan sesuai dengan tuntutan lingkungan, memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya dan sangat menyukai tantangan dan tugas-tugas serta biasanya tidak merasa kecewa meskipun belum berhasil. Selain itu sikap-sikap positif mengenai diri

mereka sendiri juga akan menyebabkan mereka memiliki kemandirian sosial yang lebih baik.

b. Tingkat *Self esteem* rendah

Individu dengan *Self esteem* rendah adalah individu yang hilang kepercayaan dirinya dan tidak mampu menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya (Coopersmith, 1967). Individu yang memiliki *Self esteem* rendah akan menilai negatif atribut-atribut yang ada dalam dirinya. Gambaran yang dibuat mengenai dirinya cenderung memberi kesan depresi dan pesimis. Individu yang mempunyai *Self esteem* rendah merasa bahwa dirinya bukan orang yang penting dan pantas untuk disukai dan dicintai.

Individu merasa dirinya tidak bisa melakukan apa yang ingin dilakukan, dirinya tidak yakin dengan ide dan kemampuan yang dimilikinya, tidak berharap terlalu banyak baik dari dirinya sendiri ataupun dari orang lain, baik sekarang atau pun di masa yang akan datang. Bahkan ketika individu berusaha keras, hasilnya seringkali buruk dan mereka merasa putus asa ketika akan melakukan sesuatu yang penting dan berharga. Mereka tidak memiliki banyak kontrol atas apa yang terjadi pada dirinya dan mereka menduga hal ini akan menjadi lebih buruk daripada lebih baik. Individu dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu dan tidak terduga.

2.3 Kecemasan

2.3.1 Pengertian Kecemasan

Anxiety (kecemasan, kegelisahan) adalah, “Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat meluap-luap” (Chaplin,1995,h.32 dikutip oleh Niken).

Jefrey S.Neid, dkk (dalam Dona ,2016) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan prehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang di sertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai “tekanan”, “ketakutan”, dan “kegelisahan”.

Definisi kecemasan menurut Stuart (2006), kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan ketidakberdayaan. Keadaan emosi yang dialami tidak memiliki objek secara spesifik, kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal dan berada dalam suatu rentang.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi psikologis individu yang berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

2.3.2 Konsep Kecemasan Menurut Spielberger

Menurut Spielberger, kecemasan ini muncul akibat adanya rangsangan yang mengancam. Penghayatan dari kecemasan yang dirasakan oleh Individu dipengaruhi oleh apa yang disebut “*Trait Anxiety* dan *State anxiety*”. Kedua macam kecemasan ini akan saling berinteraksi untuk menentukan reaksi-reaksi yang muncul dari dalam diri individu apabila individu dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kecemasan.

Kecemasan sesaat (*State anxiety*) dapat diartikan sebagai keadaan atau kondisi emosional yang sementara dalam diri individu yang bervariasi dalam intensitasnya dan berfluktuasi sepanjang waktu. Kondisi ini ditandai oleh perasaan tegang, takut dan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang subjektif dan dirasakan secara sadar. Kecemasan sesaat timbul sebagai respon terhadap suatu keadaan spesifik yang diintrepetasikan individu sebagai keadaan berbahaya atau mengancam secara personal. Dengan kata lain, jika seseorang menganggap suatu situasi tersebut adalah ancaman, tanpa memandang bahanya secara objektif atau tidak, maka dapat diasumsikan ia merespon dengan peningkatan kecemasan sesaat. Kecemasan sesaat akan meningkat dalam keadaan yang dirasakan individu sebagai keadaan yang mengancam dan akan menurun dalam situasi yang tidak stress, atau dalam keadaan dimana situasi tersebut bukan lagi merupakan ancaman.

Kecemasan dasar (*Trait Anxiety*) merujuk pada perbedaan kecenderungan orang menjadi cemas yang sifatnya relatif stabil dan individual dalam diri individu, artinya ada perbedaan dalam disposisi kepribadian untuk menganggap banyak stimulus sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam

Spielberger, melihat ada tiga unsur faktor yang mempengaruhi penghayatan kecemasan, yaitu:

1. Adanya perasaan ketidakpastian (*uncertainty*)
2. Adanya perasaan ketidakberdayaan (*helplessness*)
3. Dan kedua perasaan tersebut yang tertuju pada masalah yang akan dihadapi (*future orientation*).

2.3.3 Stress, Ancaman dan Kecemasan

Pada dasarnya, *Stress* akan menunjukkan kondisi atau situasi stimulus eksternal yang dicirikan oleh beberapa tingkat bahaya yang objektif yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya. *Stress* digunakan sebagai respon dari stimulus dari suatu situasi menekan yang dianggap atau tidak mengancam oleh orang tertentu tergantung pada penilaian subjektif sendiri dari situasi tersebut. Selain itu, situasi objektif non-*Stress* dapat dinilai sebagai ancaman oleh individu yang menganggap hal tersebut berbahaya. Jadi, jika *Stress* merujuk pada stimulus objektif dari suatu situasi sedangkan ancaman merujuk pada persepsi individu terhadap suatu situasi tertentu yang berbahaya secara fisik atau psikologis.

Stress berfungsi sebagai perangsang terkejutnya kecemasan. *Stress* ini bisa diartikan sebagai situasi yang merupakan rangsang dari kondisi lingkungan yang di dalamnya terkandung unsur-unsur yang dianggap membahayakan dan membangkitkan kecemasana (Spielberger,1972:30)

2.3.4 Teori *State anxiety* dari Spielberger

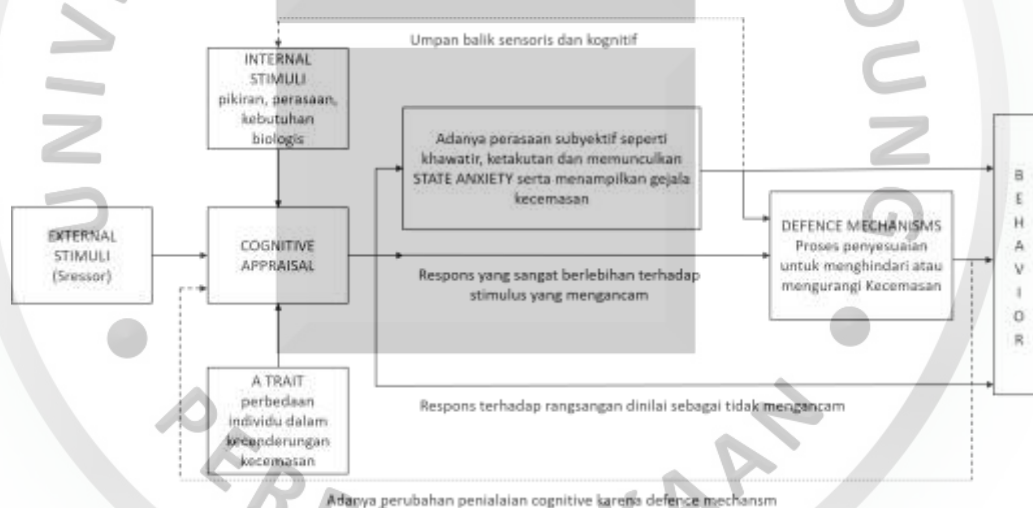
Spielberger (1972:41) mengemukakan bahwa keterbangkitan dari kecemasan sangat dipengaruhi oleh “stimulus *eksternal* atau *internal*” yang dirasakan

mengancam atau membahayakan individu. Mengenai cara reaksi *State anxiety* tergantung pada stimulus yang membangkitkannya dan dari pengalaman masa lalu individu pada kondisi yang serupa. Situasi *stress* yang diatasi beberapa kali akan mengembangkan kemampuan individu untuk memberikan respon yang efektif akan cepat menurunkan perasaan terancam dan menurunkan tingkat *State anxiety*, tingginya *State anxiety* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan akan membuat proses kognitif dan proses motorik (*defence mechanism*) menurun.

2.3.5 Proses terjadinya Kecemasan

Diagram 2.1

Diagram skematis dari teori *state-Trait Anxiety*



Kecemasan pada individu dapat terjadi melalui suatu proses atau rangkaian yang dimulai dengan adanya suatu rangsangan eksternal maupun internal, sampai suatu keadaan yang dianggap sebagai ancaman atau membahayakan. Spielberger (1972) menyebutkan terdapat lima proses terjadinya kecemasan pada individu, antara lain:

- a. *Evaluated Situation*, yaitu adanya situasi yang mengancam secara kognitif sehingga ancaman tersebut dapat menimbulkan kecemasan.
- b. *Perception of Situation*, yaitu situasi yang mengancam diberi penilaian oleh individu, dan biasanya penilaian ini dipengaruhi oleh sikap, kemampuan dan pengalaman individu.
- c. *Anxiety State of Reaction*, yaitu individu menganggap ada situasi yang berbahaya, maka reaksi keemasannya akan timbul. Kompleksitas respon dikenal sebagai reaksi emosional sesaat yang melibatkan respon fisiologis seperti denyut jantung dan tekanan darah.
- d. *Cognitive Reappraisal Follows*, yaitu individu kemudian menilai kembali situasi yang mengancam tersebut, untuk itu individu menggunakan pertahanan diri (*defence mechanism*) atau dengan cara meningkatkan aktifitas kognisi atau motoriknya.
- e. *Coping*, yaitu individu menggunakan jalan keluar dengan menggunakan *defence mechanism* (pertahanan diri) seperti proyeksi atau rasionalisasi.

Dalam menjelaskan teori kecemasan dasar dan sesaat, Spielberger menjelaskan bagaimana proses dan tahap-tahap terjadinya orang menjadi memunculkan rasa cemas, serta bagaimana hubungan kecemasan tersebut dalam diri individu.

Munculnya kecemasan sesaat melalui beberapa proses bertahap. Kecemasan sesaat terjadi karena adanya rangsang yang mengenai individu dan oleh individu rangsang tersebut dianggap sebagai sesuatu yang membahayakan atau mengancam. Rangsang tersebut dapat berasal dari luar atau dari dalam diri individu. Penilaian individu terhadap rangsang sejenis dengan menggunakan mekanisme pertahanan

diri, perasaan subyektif individu terhadap bayangan yang mencemaskan berbeda antara individu satu dengan individu lainnya.

Suatu *stressor* yang tidak mendapat makna subjektif sebagai hal yang mengancam tidak akan menimbulkan kecemasan sesaat pada individu dan tingkahlaku cemas tidak akan muncul. *Stressor* yang mempunyai makna mengancam akan meningkatkan kecemasan dasar, baik pada individu dengan kecemasan rendah atau tinggi. Akan tetapi, peningkatan kecemasan dasar tidak secara otomatis merupakan peningkatan kecemasan sesaat individu. Penggunaan mekanisme pertahanan diri yang tepat dapat meredakan peningkatan kecemasan dasar. Hal ini mungkin tidak meningkatkan kecemasan sesaat individu dan tingkahlaku yang ditampilkan individu bukan merupakan tingkahlaku cemas, sekalipun individu mempunyai kecemasan dasar.

Sehingga tinggi rendahnya kecemasan dasar dalam diri individu tidak merupakan hubungan linier dengan peningkatan kecemasan sesaat. Tinggi rendahnya kecemasan dasar merupakan disposisi dalam diri individu untuk mudah atau tidaknya menjadi cemas. Akan tetapi, dalam tingkahlaku yang cemas yang ditampilkan merupakan interaksi dari mekanisme pertahanan diri yang tepat akan menyebabkan kecemasan sesaat individu menjadi lebih kecil sekalipun individu mempunyai kecemasan dasar yang besar. Demikian juga, sebaliknya penggunaan mekanisme pertahanan diri yang tidak tepat akan relatif meningkatkan kecemasan sesaat, individu kecil.

Intensitas tergugahnya kecemasan sesaat sebanding dengan besar kecilnya ancaman yang dihayati individu. Semakin besar ancaman yang dirasakan, maka akan semakin besar intensitas kecemasan sesaat. Lamanya suatu rangsangan

dirasskan mengancam tergantung pada pengalaman individu dalam menghadapi situasi tertentu dimasa lalu.

Kecemasan sesaat yang terganggu akan mengaktifkan system syaraf otonom dalam diri individu sehingga terjadi reaksi-reaksi fisiologis tubuh tertentu. Individu yang dihadapkan pada rangsang yang mengancam, dan meningkatkan kecemasan sesaatnya akan berusaha untuk mereduksi dan menghindar dari kecemasan tersebut sebaga upaya untuk penyesuaian diri.

Keberhasilan ataupun kegagalan individu dalam penggunaan mekanisme pertahanan diri merupakan umpan balik yang mempengaruhi penilaian kognitif individu, sehingga individu akan semakin selektif dalam menggunakan mekanisme pertahanan diri yang akan datang. Perubahan penilaian kognitif seseorang ditimbulkan oleh mekanisme pertahanan diri.

Adanya ancaman (*stressor*) dari luar diri akan didahului oleh “cognitive appraisal”, apabila stimulus tersebut dinilai membahayakan maka akan menggugah bangkitnya state *anxiety* , kemudian menimbulkan inisiatif bagi individu untuk mengatasinya dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri.

2.4 Kerangka Pemikiran

Warga binaan mengalami kecemasan dalam menghadapi masa pembebasan. Pembebasan yang dinantikan oleh warga binaan justru menjadi suatu hal yang menakutkan dan membuat khawatir para warga binaan. Adanya pandangan negatif dari masyarakat mengenai mantan warga binaan membuat warga binaan tidak siap

untuk menghadapi dunia luar setelah bebas nanti. Predikat mantan warga binaan ini menjadi ketakutan tersendiri akan nanti ditolaknya oleh keluarga dan lingkungan sekitar, kebingungan untuk mendapatkan pekerjaan dan keberlanjutan hubungan dengan suami.

Menurut Spielberger kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonomi dan pengalaman subjektif sebagai “tekanan”, “ketakutan”, dan “kegelisahan”. Spielberger (1972) mengatakan bahwa *state anxiety* merupakan kondisi emosional yang beragam dalam intensitas dan berfluktuasi setiap waktu. Kondisi ini bersifat subjektif, secara sadar merasa ketegangan dan ketakutan, dan terjadi pengaktifan system saraf otonom, tingkat *State anxiety* meningkat pada kondisi yang dirasakan mengancam, terlepas dari bahaya yang objektif. Berdasarkan apa yang terjadi, menjelang masa bebasnya warga binaan merasa cemas dengan apa yang akan terjadi saat mereka akan keluar. Hal-hal yang ditakutkan oleh warga binaan menjelang masa bebasnya adalah seperti tidak bisa mendapatkan pekerjaan, ditolak oleh lingkungan, dan keberlangsungan hubungan dengan suami.

Ketakutan ketakutan yang dirasakan warga binaan ini karena adanya cap negatif dari masyarakat terkait dengan warga binaan. Status warga binaan yang mengandung makna negatif ini akan sulit dihapuskan dari pandangan masyarakat walaupun warga binaan telah selesai menjalankan masa hukumannya. Hal ini menjadi salah satu *stressor* bagi warga binaan.

Pandangan dan penilaian dari *significant others* terhadap warga binaan ini menjadi umpan balik bagi warga binaan, yang pada akhirnya akan menjadi bahan penilaian untuk dirinya sendiri atau yang disebut *self esteem*.

Sedangkan menurut Coopersmith *Self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu tentang dirinya dengan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap keberartian, kemampuan, kesuksesan dan keberhargaannya. Coopersmith menyebutkan harga diri mengacu kepada evaluasi seseorang tentang dirinya, baik positif ataupun negatif dan menunjukkan tingkat dimana individu meyakini dirinya sendiri sebagai individu yang mampu, penting, berhasil dan berharga.

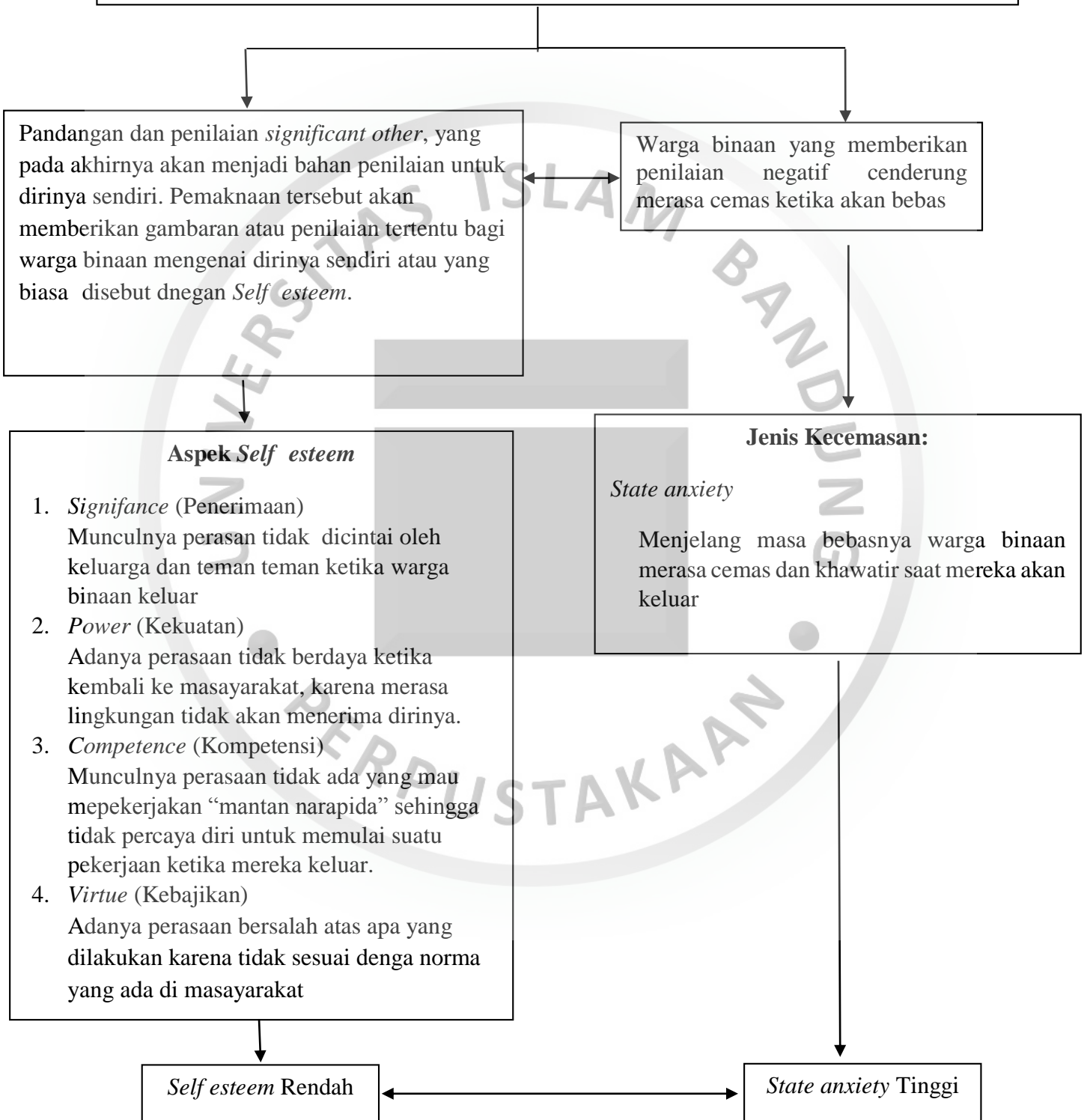
Jika warga binaan mempunyai *Self esteem* rendah dia akan menilai negatif apa yang ada di dalam dirinya. Warga binaan yang mempunyai *Self esteem* rendah merasa bahwa dirinya bukan orang yang penting dan pantas untuk disukai dan dicintai. Warga binaan merasa dirinya tidak biasa melakukan apa yang ingin dilakukan, dirinya tidak yakin dengan ideal dan kemampuan yang dimilikinya, tidak berharap terlalu banyak baik dari dirinya sendiri atau pun dari orang lain, baik sekarang atau pun dimasa yang akan datang. Merasa putus asa ketika akan melakukan sesuatu yang penting dan berharga. Mereka tidak memiliki banyak kontrol atas apa yang terjadi pada dirinya dan mereka menduga hal ini akan menjadi lebih buruk daripada lebih baik. Individu dengan harga diri yang rendah memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu dan tidak terduga.

Sedangkan warga binaan yang mempunyai *Self esteem* tinggi gambaran dirinya akan menjelaskan bahwa dirinya adalah seseorang yang bernilai dan penting, mempunyai kemampuan yang sebaik individu lainnya. Warga binaan merasa bahwa dirinya dinilai sebagai seseorang yang berharga dan

dipertimbangkan oleh orang-orang yang terdekatnya. Mereka memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain dikarenakan adanya pengakuan orang-orang terhadap cara pandang dan pendapat yang dimiliki.



Warga binaan menjelang bebas yang berada di Lapas Wanita kelas IIA Bandung rata-rata memunculkan rasa takut, khawatir yang berlebihan menjelang masa bebas baik itu secara fisik ataupun psikis. Gejala yang muncul tersebut menunjukkan gejala kecemasan.



2.5 Hipotesis

Semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *state anxiety* begitupun sebaliknya semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *state anxiety* .

