

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA NARAPIDANA MENJELANG
BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN
(LPP) KELAS 2A MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Alfi Nur Natasya
NIM. 210401110217

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

HALAMAN JUDUL
HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA NARAPIDANA MENJELANG
BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN
(LPP) KELAS 2A MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Alfi Nur Natasya
NIM. 210401110217

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN KECEMASAN
SOSIAL PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN (LPP) KELAS 2A MALANG

SKRIPSI

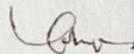
Oleh

Alfi Nur Natasya

NIM. 210401110217

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. H. Yahya. M.A

NIP. 196605181991031004

Pada tanggal, 19 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang



LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL
PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN
PEREMPUAN KELAS 2A MALANG

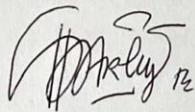
SKRIPSI

Oleh

Alfi Nur Natasya (210401110217)

Telah diajukan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 24 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Agus Iqbal Hawabi, M.Psi NIP. 198806012019031009		28 Juni 2025
Ketua Penguji Drs. H. Yahya, M.A NIP. 196605181991031004		28 Juni 2025
Penguji Utama Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si. Psi NIP. 197207181999032001		28 Juni 2025

Disahkan Oleh



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum Wr.Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL
PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN
PEREMPUAN KELAS 2A MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Alfi Nur Natasya

Nim : 210401110217

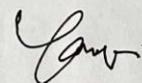
Program : Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 16 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Drs. H. Yahya, M.A

NIP. 196605181991031004

SURAT PERNYATAAN ORISINIALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfi Nur Natasya

NIM : 210401110217

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN (LPP) KELAS 2A MALANG**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali pada kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka saya siap mendapatkan sanksi.

Malang, 16 Juni 2025



Alfi Nur Natasya

LEMBAR MOTTO

Hidup bukan tentang mengulang kesalahan, tetapi tentang bangkit dan bertumbuh lagi.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

Q.S Al-Baqarah: 286

LEMBAR PERSEMBAHAN

Penelitian ini peneliti persembahkan untuk:

1. orang tersayang dan juga cinta pertama serta pintu surga saya, mama Alifah dan juga Alm. Ayah Nurdiono selaku kedua orang tua yang selalu senantiasa memberikan doa terbaik untuk anaknya dan memberikan motivasi serta kekuatan dalam penyelesaian skripsi ini. Doa yang tidak ada hentinya serta kerja keras tanpa lelah, rasa sayang yang begitu besar selalu mendampingi penulis dalam setiap langkahnya untuk menggapai cita-citanya. Skripsi ini menjadi wujud kecil dari rasa cinta dan bakti penulis atas semua pengorbanan dan kasih sayang sudah diberikan. Untuk Alm. Ayah Nurdiono putri kecilmu ini sudah bisa menyelesaikan skripsinya dan membuat bangga ayah di surga, untuk mama Alifah terima kasih sudah mendampingi putri kecilmu ini dalam segala hal. Tolong selalu sehat dan panjang umur agar bisa menyaksikan perjalanan kesuksesan penulis.
2. Untuk sahabat tercinta Ain, Azka, Salsa dan juga yang saat ini sedang tersenyum di antara langit-langit indah sahabat tersayang Almh. Elsa. Terima kasih sudah menjadi tempat keluh kesah selama proses perkuliahan, dari awal semester hingga saat ini nama mereka selalu ada dalam kenangan kebahagiaan dan kesedihan bagi penulis, terima kasih sudah kebersamai selama 4 tahun ini. Terima kasih juga untuk teteh Ica, Zulfa, Ribi, Mbak Rani, Mbak Arin, Ila, dan juga Mbak Diva yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan skripsi. Dan penulis ucapkan terimakasih kepada semua teman teman yang terlibat dalam penulisan ini

yang tidak bisa dituliskan satu-satu serta untuk teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2021 terima kasih senang berteman dengan kalian semua.

3. *Last but not least*, apresiasi sebesar besarnya pada diri sendiri, Alfi Nur Natasya. Terima kasih atas lelah yang tak terlihat, setiap rasa sakit jatuh yang bangkit lagi, serta setiap keraguan yang selalu ditaklukan. Terima kasih sudah berjuang untuk menyelesaikan apa yang dimulai dan bertahan untuk mengesampingkan ego untuk terus melangkah dan pada akhirnya pencapaian pun tiba dan patut untuk dirayakan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran ALLAH SWT atas berkat Rahmat dan karunia-Nya. Tugas akhir skripsi dalam memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi dengan judul “Hubungan antara *Self Confidence* dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas 2A Malang” dapat disusun dengan sesuai harapan penulis.

Tugas akhir ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan Kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Drs. H. Yahya. M.A selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing tugas akhir skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, saran, dan bimbingan selama proses perkuliahan dan juga pengerjaan tugas akhir skripsi.
4. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terima kasih banyak atas segala ilmu yang diberikan.
5. Kepada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas 2A Malang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

6. Kepada responden yaitu narapidana yang berada di lapas Perempuan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dan sangat membantu peneliti dalam menyusun penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Peneliti harap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi yang bermanfaat.

Bangil, 14 Mei 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a horizontal line at the bottom.

Alfi Nur Natasya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN ORISIANILITAS	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II	13
KAJIAN TEORI.....	13
A. Kecemasan Sosial.....	13
1. Pengertian Kecemasan Sosial	13
2. Faktor-faktor Kecemasan Sosial	15
3. Jenis-Jenis Kecemasan Sosial	16
4. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial.....	17
5. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam.....	18
B. Percaya diri (Self Confidence).....	20
1. Pengertian Percaya Diri.....	20
2. Faktor-faktor Percaya Diri	23
3. Aspek-aspek Percayaan Diri	24

4. Percaya Diri (<i>self confidence</i>) Menurut Perspektif Islam	25
C. Hubungan antara Percaya diri dengan Kecemasan Sosial	28
D. Kerangka Konseptual	32
E. Hipotesis.....	33
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Identifikasi Variabel	34
1. Variabel Bebas (X)	35
2. Variabel Terikat (Y).....	35
C. Definisi Operasional.....	35
1. Kecemasan Sosial.....	36
2. Percaya diri (<i>self confidence</i>).....	36
D. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
E. Tempat dan Waktu.....	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian	38
F. Teknik Pengambilan Data	38
1. Observasi.....	38
2. Wawancara	39
3. Skala psikologi.....	39
G. Teknik Analisi Data.....	41
1. Uji analisis univariat	41
H. Kategorisasi.....	42
I. Analisis persentase	42
1. Uji Korelasi	42
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	44
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44

2. Gambaran Umum Partisipan	47
B. Hasil Penelitian dan Analisis Deskriptif	48
1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	48
2. Hasil Uji Asumsi	52
C. Analisis deskriptif	54
1. Skor Hipotetik dan Empirik	54
2. Deskripsi Kategorisasi Data	55
b. Kategorisasi Kecemasan Sosial	60
3. Uji Hipotesis	63
D. Pembahasan	64
1. Tingkat Kecemasan Sosial pada Narapidana yang Menjelang Bebas... 64	
2. Tingkat Kepercayaan Diri pada Narapidana yang Menjelang Bebas ... 67	
3. Hubungan Percaya Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana yang Menjelang bebas	71
BAB V	76
PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
BAB VI	79
DAFTAR PUSTAKA	79
BAB VII	82
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Skala Percaya Diri.....	39
Tabel 3.2 Instrument Skala Kecemasan Sosial	40
Tabel 4.1 Tabel item valid <i>self confidence</i>	49
Tabel 4.2 Table item valid kecemasan sosial	51
Tabel 4.3 Reabilitas <i>self confidence</i> dan kecemasan sosial.....	52
Tabel 4.4 Tabel Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Linearitas.....	54
Tabel 4.6 Tabel Skor Empirik	55
Tabel 4.7 Tabel kategorisasi percaya diri (<i>self confidence</i>).....	56
Tabel 4.8 Kategorisasi Aspek Keyakinan Kemampuan Diri.....	56
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek Optimis	57
Tabel 4.10 Kategorisasi Aspek Objektif.....	58
Tabel 4.11 Kategorisasi Aspek Tanggung Jawab	58
Tabel 4.12 Kategorisasi Aspek Rasional	59
Tabel 4.13 Table kategorisasi kecemasan sosial	60
Tabel 4.14 Table kategorisasi Ketakutan akan Evaluasi Negatif	61
Tabel 4.15 Table kategorisasi Aspek Irasional	61
Tabel 4.16 Table kategorisasi Aspek Standar yang Terlalu Tinggi	62
Tabel 4.17 Tabel Hasil Uji Korelasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 32

ABSTRAK

Alfi Nur Natasya (2025). Hubungan Antara *Self Confidence* Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas 2A Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Drs. H. Yahya, M.A

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan sosial, Narapidana perempuan, Reintegrasi sosial, Lembaga pemasyarakatan

Kehidupan narapidana yang menjelang bebas merupakan fase transisi yang penuh tantangan psikologis dan sosial. Salah satu tantangan utama adalah kecemasan sosial, yaitu ketakutan dan kekhawatiran berlebih terhadap interaksi sosial yang dapat menghambat proses reintegrasi ke masyarakat. *Self confidence* atau kepercayaan diri menjadi faktor penting dalam membantu narapidana menghadapi tekanan sosial dan membangun kembali hubungan dengan lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self confidence* dengan kecemasan sosial pada narapidana perempuan menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas 2A Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 89 narapidana perempuan yang memenuhi kriteria sebagai narapidana menjelang bebas. Instrumen pengumpulan data berupa skala *self confidence* dan skala kecemasan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman Rank untuk melihat hubungan antara kedua variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana menjelang bebas berada pada kategori sedang baik dalam tingkat kecemasan sosial (90,1%) maupun *self confidence* (53,5%). Terdapat hubungan negatif yang lemah namun signifikan antara *self confidence* dengan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat percaya diri narapidana, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakannya. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, dalam program pembinaan narapidana agar mereka lebih siap secara mental dan sosial untuk kembali ke masyarakat.

ABSTRACT

Alfi Nur Natasya (2025). *The Relationship Between Self Confidence and Social Anxiety in Prisoners Ahead of Release at the Women's Correctional Institution (LPP) Class 2A Malang*. Thesis. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Drs. H. Yahya, M.A

Keywords: *Self-confidence, Social anxiety, Female inmates, Social reintegration, Correctional facility*

The period leading up to a prisoner's release is a transitional phase that poses various psychological and social challenges. One of the major challenges is social anxiety, which refers to excessive fear and worry in social situations, often hindering reintegration into society. Self-confidence plays a crucial role in helping inmates cope with social pressures and rebuild their interactions with the external environment. This study aims to examine the relationship between self-confidence and social anxiety among female inmates approaching release at the Class 2A Women's Correctional Facility (LPP) in Malang.

This research employed a quantitative approach using a survey method. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 89 female inmates selected based on specific criteria related to imminent release. Data were collected using validated and reliable self-confidence and social anxiety scales. The data analysis technique used was Spearman Rank correlation to determine the relationship between the two variables.

The results revealed that most inmates exhibited a moderate level of both social anxiety (90.1%) and self-confidence (53.5%). A weak but statistically significant negative correlation was found between self-confidence and social anxiety. This indicates that the higher an inmate's level of self-confidence, the lower their level of social anxiety. These findings highlight the importance of strengthening psychological aspects particularly self-confidence in correctional rehabilitation programs to better prepare inmates for reintegration into society.

مستخلص

ألفني نور ناتسيا (2025). العلاقة بين الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي بين السجناء القريبين من الإفراج في مؤسسة مالانغ. أطروحة. كلية علم النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية مالولانا مالك إبراهيم A من الفئة 2 (LPP) الإصلاحات النسائية مالانغ.

المشرف: د. يحيى، ماجستير

الكلمات المفتاحية الثقة بالنفس، القلق الاجتماعي، السجناء، إعادة الاندماج الاجتماعي، المؤسسات الإصلاحية

تعتبر حياة السجناء الذين يقربون من الإفراج عنهم مرحلة انتقالية مليئة بالتحديات النفسية والاجتماعية. أحد التحديات الرئيسية هو القلق الاجتماعي، وهو الخوف والقلق المفرط من التفاعلات الاجتماعية التي يمكن أن تعيق عملية إعادة الاندماج في المجتمع. وتعتبر الثقة بالنفس عاملاً مهماً في مساعدة السجناء على التعامل مع الضغوط الاجتماعية وإعادة بناء علاقاتهم مع محيطهم الاجتماعي. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي لدى السجناء قبل الإفراج عنهم في المؤسسة الإصلاحية للنساء فئة 2 أ مالانغ

تستخدم هذه الدراسة منهجاً كمياً باستخدام أسلوب المسح. واستخدم أسلوب أخذ العينات أسلوب أخذ العينات الانتقائي مع ما مجموعه 89 سجناء استوفت المعايير كسجناء قبل الإفراج. أدوات جمع البيانات في شكل مقياس الثقة بالنفس ومقياس القلق الاجتماعي التي تم اختبار صحتها وموثوقيتها. أسلوب تحليل البيانات المستخدم هو ارتباط رتبة سبيرمان لمعرفة العلاقة بين المتغيرين

أظهرت النتائج أن معظم السجناء قبل إطلاق سراحهم كانوا في الفئة المعتدلة في مستوى القلق الاجتماعي بنسبة واحد وتسعين في المائة والثقة بالنفس بنسبة خمسة وثلاثين في المائة. هناك علاقة سلبية ضعيفة ولكن ذات دلالة بين الثقة بالنفس والقلق الاجتماعي. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى السجناء كلما انخفض مستوى القلق الاجتماعي لديهم. تؤكد هذه الدراسة على أهمية تعزيز الجوانب النفسية وخاصة الثقة بالنفس في برامج تطوير السجناء حتى يكونوا أفضل استعداداً نفسياً واجتماعياً للعودة إلى المجتمع

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia menjadi makhluk sosial, yang selalu membutuhkan interaksi sosial dengan lingkungannya. Namun tidak semua dapat melakukan interaksi sesama manusia dengan nyaman. Manusia cenderung takut dan khawatir terhadap persepsi negatif dari lingkungannya sehingga tidak jarang dari mereka menghindari bertemu dengan orang baru. Manusia yang merasakan cemas, takut, dan khawatir tidak selalu berdampak kepada hal yang negatif karena hal tersebut dapat membantu seseorang dalam menstimulus dalam berperilaku. Kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan dalam situasi sosial, hal tersebut akan membuat seseorang merasakan cemas pada situasi sosial karena takut akan mendapatkan persepsi negatif dari orang lain sehingga menyebabkan ketidaknyamanan pada diri seseorang (Mutahari, 2016).

Di dalam buku DSM IV dijelaskan gangguan kecemasan sosial dibagi menjadi dua yaitu, gangguan kecemasan umum berupa ketakutan dan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang, sedangkan gangguan kecemasan sosial khusus berupa ketakutan dan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang ketika berhadapan dengan situasi-situasi sosial tertentu saja. Menurut Blanco dan Schneier dalam (Hapsari & Hasanat, 2010: 19) mengatakan bahwa gejala gangguan kecemasan sosial digolongkan menjadi 3 kategori yaitu berupa fisik, kognitif, dan perilaku. Kecemasan sosial dapat timbul sejak kecil apabila mendapatkan penolakan dari lingkungannya serta tidak ada dukungan sehingga rasa cemas dan takut terus dirasakan dan menjadikan seseorang takut untuk melakukan hal yang baru dan

bertemu dengan orang baru (Hapsari & Hasanat, 2010: 19). Dukungan sosial sangat penting bagi semua orang dan juga dukungan sosial dapat membantu perkembangan psikologis sehingga seseorang nantinya akan mampu untuk mengontrol dirinya (Hapsari & Hasanat, 2010: 19).

Kecemasan sering terjadi pada seseorang dalam keadaan sehari-hari, yang membedakan hanya tingkatan dan faktornya. Catatan *world health organization* (WHO) pada tahun 2021 tingkat kecemasan meningkat drastis dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan, kasus kecemasan lebih banyak dialami oleh Wanita dari pada laki-laki dengan jumlah 51,8 juta dialami oleh wanita dan 24,4 juta dialami oleh laki-laki (WHO, 2021). Seseorang yang mengalami kecemasan sering merasakan rasa takut dan khawatir, tetapi jika seseorang mengalami rasa takut, khawatir, dan juga cemas terhadap lingkungannya terutama dalam bertemu orang baru hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan sosial (Banafsaj & Affandi 2023).

American Psychiatric Association menjelaskan kecemasan sosial bisa disebut juga fobia sosial yang dimana seseorang merasa takut serta cenderung menghindari dari situasi sosial dan juga merasa takut di pandang buruk oleh orang lain .Fobia sosial menyebabkan seseorang mengalami rasa takut dan cemas secara intens, hal tersebut terjadi ketika seseorang memiliki rasa takut dihakimi dan dihina oleh orang lain (Florensia & Chris, 2023: 974). Kecemasan sosial dapat muncul pada diri seseorang yang memiliki pengalaman buruk sehingga menimbulkan rasa trauma, trauma dapat menjadi faktor terjadinya kecemasan sosial. Kecemasan sosial sering muncul pada narapidana, narapidana memiliki pengalaman yang cukup

buruk sehingga pengalaman tersebut menjadikan sulit untuk menerima kembali dirinya, dengan kesulitan tersebut membuat narapidana sulit untuk menerima dan berinteraksi dengan orang baru.

Kecemasan sosial dapat menimbulkan reaksi psikologis seperti malu sehingga mendorong timbulnya perasaan takut dan juga khawatir. Mudah tersinggung, khawatir, takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, gelisah serta mudah terkejut, susah tidur, dan pengalaman buruk merupakan gejala dari dari kecemasan sosial. Pengalaman buruk pada masa lalu menjadikan ketakutan pada seseorang karena takut terulang kembali di masa mendatang. Pengalaman menjadi mantan narapidana merupakan pengalaman yang sangat tidak disukai oleh semua narapidana karena mereka merasa bahwa belum bisa menghargai dirinya, sehingga menjadi mantan narapidana menimbulkan ketidaksiapan dalam menerima kritikan buruk dari orang lain yang mengingatkan kembali ke masa terpuruk bagi narapidana (Ekajaya & Jufriadi, 2019: 95). Kebanyakan mantan narapidana ketika sudah bebas mereka ingin berpindah tempat tinggal yang harapannya tidak ada orang yang mengenali dirinya sebagai mantan narapidana.

Brecht (dalam Togiartua, 2011: 36) menjelaskan kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebih jika bersama dengan orang lain terutama dengan orang baru, serta seseorang akan merasakan cemas pada situasi sosial karena kekhawatirannya akan mendapatkan penilaian buruk dari orang lain, seseorang akan merasa lebih baik jika sendirian. Jadi kecemasan sosial merupakan situasi sosial dimana seseorang merasakan kekhawatiran dan kecemasan secara berlebih sehingga membuat seseorang khawatir akan penilaian buruk dari orang

lain. Orang yang merasakan kecemasan sosial akan menarik dirinya dan juga enggan untuk berinteraksi dengan orang baru, tidak hanya dengan orang baru tetapi juga dengan orang-orang yang memberikan pengalaman buruk pada dirinya (Ekajaya & Jufriadi, 2019: 95).

Seseorang yang berkomunikasi dengan ngelantur, berbicara tidak jelas, pembicaraannya tidak relevan menandakan bahwa dirinya sedang menarik diri dalam berinteraksi sosial, karena mereka merasa takut disertai dengan khawatir (Ekajaya & Jufriadi, 2019: 95). Jika seseorang berbicara dengan relevan maka dia akan merasa takut, takut untuk mengundang reaksi orang lain sehingga orang lain akan mengetahui tentang dirinya. ketakutan dalam berkomunikasi disebabkan oleh beberapa faktor satu diantaranya yaitu percaya diri. Percaya diri bukan satu-satunya faktor dari kecemasan sosial melainkan percaya diri menjadi paling utama karena dengan percaya diri maka seseorang akan bisa mengontrol dirinya sehingga minimnya terjadi kecemasan sosial.

Lembaga kemasyarakatan merupakan lembaga yang menjadi tempat pembinaan bagi narapidana dan anak didik masyarakat (UU RI No. 12 Th. 1995 tentang masyarakat pasal 1 ayat 2). Lembaga masyarakat Perempuan (LPP) merupakan tempat pembinaan bagi pelaku kejahatan wanita yang didalamnya di khususkan untuk perempuan, mayoritas petugasnya juga perempuan. Lembaga masyarakat (lapas) sebagai wadah serta membantu narapidana dalam mengembangkan kemampuan agar mereka memiliki bekal dan mampu untuk kembali ke masyarakat (UU RI, 1995). Selain menjadi tempat pembinaan bagi narapidana lapas juga menjadi tempat untuk membantu dalam menyadari

kesalahannya, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi kesalahan serta memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi sehingga dapat diterima kembali di masyarakat. Dengan hal tersebut lapas tidak menjadi tempat akhir dari segala bentuk tindakan kejahatan.

Saat ini tahun 2024 penghuni Lembaga pemasyarakatan Perempuan di wilayah Jawa Timur mencapai 893 narapidana perempuan. Warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) kelas 2A Malang saat ini per-tanggal 11 November 2024 berjumlah 441 WBP yang terdiri dari 407 narapidana, 34 tahanan, dan 3 bayi. Sedangkan kapasitas LPP Malang berjumlah 164 WBP. LPP Malang mengalami overload dalam hal jumlah WBP yang ada disana. Hal tersebut dapat menyebabkan dampak sosial dan gangguan psikologis bagi narapidana. Narapidana yang menjelang bebas seringkali mengalami stress dan muncul pikiran yang negatif serta rasa tidak percaya diri. Rasa tidak percaya diri banyak dialami oleh narapidana yang akan bebas, faktor utama yang membuat rendahnya tingkat percaya diri yaitu stigma masyarakat tentang mantan narapidana. Beberapa narapidana lebih merasa aman dan nyaman berada di dalam lapas, karena mereka masih belum siap untuk melakukan interaksi sosial di luar lapas sehingga timbulnya kecemasan sosial pada narapidana.

Self confidence menjadi faktor penting dalam membantu narapidana dalam menghadapi kehidupan sosial dalam bermasyarakat. Tantangan yang dihadapi oleh narapidana ketika bebas lebih besar daripada menjalani hukuman di dalam lapas. Di dalam lapas narapidana menjalani peraturan yang sudah ditentukan dan juga ketika melanggar akan mendapatkan hukuman, tetapi ketika narapidana hidup

kembali dengan masyarakat luar maka mereka tidak akan mendapatkan hukuman saja melainkan mendapatkan tekanan mental yang bisa mengakibatkan rendahnya rasa percaya diri yang ada pada dirinya. Narapidana yang memiliki percaya diri yang tinggi mampu untuk menghadapi situasi dalam bersosial. Karena memiliki kepercayaan yang tinggi cenderung mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial dan lebih siap dalam menghadapi tantangan yang akan datang pada diri seseorang. Begitupun sebaliknya narapidana yang memiliki *self confidence* (percaya diri) yang rendah mereka cenderung kurang mampu dalam menghadapi tantangan yang akan datang ketika hidup bersama di masyarakat Fadhila (2020) (dalam Wardhana et al., 2024: 26). Rasa percaya diri dapat membantu seseorang menghadapi ketidakpastian dalam tantangan hidup, dan tidak berani dalam mengambil resiko sehingga pengambilan keputusan yang kurang tepat (Davies, 2004:95).

Percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang dalam bersikap terhadap kemampuannya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik dalam negatif maupun positif, hal tersebut dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya (Hakim, 2002: 44). Namun tidak semua narapidana memiliki percaya diri yang baik, hal tersebut dikarenakan berbagai masalah yang datang pada dirinya sehingga tidak mampu untuk mengatasi. Ketidakmampuan tersebut timbul karena tidak optimalnya potensi kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dimilikinya, seperti keadaan yang dirasakan didalam lapas, kondisi ekonomi, memiliki rasa takut tidak di terima kembali oleh masyarakat, citra diri, dan tidak ada dukungan dari orang terdekat. Hal tersebut

sangat berpengaruh terhadap percaya diri seorang narapidana sehingga muncul rasa cemas ketika berinteraksi kembali dengan masyarakat.

Narapidana yang memiliki kemampuan dalam membangun percaya diri dengan baik maka mereka akan mampu untuk menghadapi kehidupan setelah menjalankan hukumannya. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2010:33) percaya diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, dengan memiliki percaya diri seseorang akan mampu untuk mengaktualisasikan segala bentuk potensi kemampuannya. Lauster dalam Ghufron & Risnawita, (2010 : 34) mendefinisikan percaya diri diperoleh dari pengalaman masa lalu. Dengan adanya pengalaman masa lalu percaya diri terbentuk dengan sendirinya dan juga dibantu dengan dukungan sosial sehingga masa lalu yang baik maka akan terbentuk percaya diri yang baik begitupun dengan sebaliknya dengan masa lalu yang buruk akan mempengaruhi percaya diri seseorang.

Narapidana dapat menumbuhkan percaya diri yang baik melalui interaksi dengan lingkungannya. Lingkungan dapat mempengaruhi percaya diri seseorang sehingga percaya diri mempengaruhi coping seseorang dalam menghadapi berbagai hal yang dapat diselesaikan dengan baik. Dengan memiliki percaya diri yang baik maka narapidana dapat menghadapi keadaan yang kurang nyaman pada dirinya (I. D. Pratiwi & Laksmiwati, 2016: 47).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hamzah (2016) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara percaya diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar

0,502. Yang berarti hubungan antara percaya diri dengan kecemasan sosial tidak searah, dan berbanding terbalik. Hasil yang di dapatkan pada variabel percaya diri terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan sebesar 25,2% sedangkan sebesar 74,8% berasal dari faktor lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan (2010) yang berjudul hubungan antara percaya diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza yang mengaitkan percaya diri dengan kecemasan sosial dengan menggunakan 37 warga binaan panti rehabilitasi narkoba, kesimpulan dari penelitian tersebut terdapat hubungan yang negatif antara percaya diri dengan kecemasan sosial. Yang artinya pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh percaya diri terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang.

Penelitian (Ekajaya & Jufriadi, 2019) yang berjudul Hubungan antara Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang menjelaskan bahwa hasil yang didapatkan antara variabel percaya diri dengan kecemasan sosial terdapat hubungan yang negatif atau tidak searah. Yang artinya semakin rendah percaya diri narapidana yang menjelang bebas maka semakin tinggi kecemasan sosial, begitupun sebaliknya semakin tinggi percaya diri narapidana maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial. Hasil efektif dari variabel percaya diri terhadap kecemasan sosial sebesar 39% yang berarti percaya diri mampu untuk memberikan kontribusi positif terhadap kecemasan sosial.

Selama menjalani masa hukuman di dalam lapas, narapidana mematuhi segala bentuk peraturan yang ada dan juga mereka akan bertanggung jawab apabila

melanggar dari peraturan yang sudah ditetapkan. Kegiatan sehari-hari narapidana di dalam lapas sudah sesuai dengan jadwal yang berlaku, mereka juga melaksanakan kegiatan dengan bahagia sebab sebagian dari mereka merasa bahwa di dalam lapas lebih dihargai daripada diluar lapas. Hal tersebut dapat membangun kembali rasa percaya diri seorang narapidana, dengan mendapatkan dukungan positif dari sesama narapidana dan petugas, serta mendapatkan pengalaman baru yang didapatkan selama berkegiatan di lapas menjadikan narapidana semakin percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Narapidana yang menjelang bebas merupakan narapidana yang sudah menjalani hukuman di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana menjelang bebas sering kali merasakan perasaan yang senang, cemas, serta ketidakpastian hidup diluar dengan masyarakat. Namun kebanyakan narapidana mengalami rasa cemas serta ketidakpastian hidup diluar dengan masyarakat ketika menjelang bebas. Hal tersebut didasari oleh ketidak mampuan dalam bersosialisasi dengan masyarakat luar.

Kehidupan narapidana menjelang bebas merupakan fase yang penuh tantangan. Narapidana yang sudah menjalani hukuman akan dihadapkan dengan masyarakat luar sehingga diharuskan untuk beradaptasi kembali kedalam masyarakat. Proses tersebut tidaklah mudah, karena narapidana sering kali mengalami berbagai bentuk kecemasan, terutama dalam kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berinteraksi sosial. Kecemasan sosial dapat menghambat kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain, mencari pekerjaan,

dan membangun kembali hubungan sosial yang baik. Percaya diri yang baik sangat dibutuhkan untuk narapidana agar mereka mampu mengontrol emosional yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa cemas dan khawatir sehingga narapidana mampu untuk hidup kembali bermasyarakat.

Narapidana yang memiliki tingkat *self confidence* yang rendah maka mereka selalu merasa bahwa dirinya tidak berguna ketika keluar dari lapas (G. Gunawan, 2022). Fenomena tersebut peneliti dapatkan ketika melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Selama melakukan PKL peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap narapidana yang akan bebas, observasi dan wawancara yang dihasilkan yaitu narapidana takut bertemu dengan orang baru. Ketika peneliti melakukan wawancara respon yang diberikan oleh narapidana berupa penolakan, seperti menjawab dengan jawaban yang tertutup, posisi duduk yang menjauh, serta kepala yang selalu menunduk.

Kebanyakan narapidana yang akan bebas selalu merasa cemas pada dirinya. kecemasan sosial yang dialami oleh narapidana yang menjelang bebas yaitu takutnya untuk bertemu dengan orang baru, selalu melakukan penolakan ketika ada keluarga yang mengunjungi, serta narapidana yang memiliki kecemasan sosial kerap mengurung diri di dalam kamar tanpa berinteraksi dengan narapidana lainnya. Hal tersebut memicu datangnya kecemasan sosial yang berlebih sehingga jika tidak ditangani dengan serius maka hal tersebut akan berdampak pada kehidupan sehari-hari, seperti kesulitan membina hubungan sosial, risiko gangguan psikologis lain, dan mengalami penurunan kualitas hidup. Rasa cemas tersebut

selalu menjadikan narapidana takut untuk bertemu dengan orang baru dan hidup kembali dengan masyarakat luar. Terdapat beberapa narapidana yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi serta rasa ketidakpercayaan diri yang rendah, hal tersebut menyebabkan mereka kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan masyarakat, meningkatkan risiko penolakan sosial dan residivisme. Namun, program yang ada di lapas dapat membangun tingkat percaya diri sehingga mengurangi tingkat kecemasan sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Confidence* dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas 2A Malang”

B. Rumusan Penelitian

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada narapidana yang menjelang bebas?
2. Bagaimana tingkat percaya diri pada narapidana yang menjelang bebas?
3. Apakah terdapat hubungan percaya diri dengan kecemasan sosial pada narapidana yang menjelang bebas?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada narapidana yang menjelang bebas.
2. Untuk mengetahui tingkat percaya diri pada narapidana yang menjelang bebas.
3. Untuk mengetahui hubungan antara percaya diri dengan kecemasan sosial pada narapidana yang menjelang bebas.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca baik secara teoritis maupun praktis bagi perkembangan ilmu pengetahuan, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang pentingnya percaya diri setelah menjadi mantan narapidana dan apa saja yang mempengaruhi terjadinya kecemasan sosial pada seseorang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat dalam menangani narapidana yang menjelang bebas dan mengalami kecemasan sosial sehingga narapidana mampu untuk kembali bermasyarakat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan salah satu keadaan yang membuat seseorang cemas ditandai dengan rasa cemas yang berlebih di berbagai situasi sosial (A. Gunawan & Oriza, 2023: 94). Kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang akan dihakimi dan dievaluasi secara negatif dari orang lain, seseorang yang mengalami kecemasan sosial mengalami tekanan dari lingkungannya (Aldiyus & Dwatra, 2021: 308). Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami kecemasan sosial dan tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

American Psychiatric Association (APA) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap pada diri seseorang terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan kemampuan, dan mengharuskan seseorang untuk bertemu dan berinteraksi dengan orang-orang baru sehingga menimbulkan ketakutan, takut terhadap penilaian negatif dan juga dipermalukan atau dihina oleh orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Menurut La Greca & Lopez (1998), kecemasan sosial merupakan suatu ketidaknyamanan, rasa malu, dan mengalami rasa cemas dalam situasi sosial atau performatif yang disebabkan adanya ketakutan akan evaluasi negative dari orang lain.

Dimensi kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez (1998), terdapat 3 komponen yang utama yaitu *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *Social Avoidance and Distress in New Situations* (SAD-New), dan *Social Avoidance and Distress in General* (SAD- General). Dalam penelitian ini berfokus pada *Social Avoidance and Distress in New Situations* (SAD-New) yang memiliki arti kecenderungan menghindar dan merasa cemas dalam situasi sosial yang baru atau dengan orang asing. Narapidana yang memiliki rasa takut dan cemas terhadap dirinya ketika bertemu dengan orang baru, dan menyiapkan dirinya ketika akan bebas dari lapas. Situasi tersebut muncul karena kurangnya ketrampilan sosial yang dimiliki oleh narapidana.

Menurut Michael R. Liebowitz (1987) kecemasan sosial merupakan gangguan yang ditandai oleh ketakutan yang berlebih dan menetap terhadap situasi sosial yang melibatkan orang lain. Kecemasan tersebut mencakup situasi permorma dimana individu takut untuk berbicara didepan umum, dan situasi interaksi sosial individu diharuskan untuk interaksi dengan orang baru. Kecemasan sosial tidak hanya merasa takut akan evaluasi negatif, tetapi juga diikuti dengan penghindaran terhadap situasi-situasi yang melibatkan dirinya merasa takut.

Menurut Sternberg (1997) (dalam Khurnia Swasti et al., 2020) kecemasan sosial meningkat menjadi gangguan apabila yang pertama, tingkat kecemasan yang dialami semakin irasional dan mengganggu efektivitas kegiatan sehari-hari, kedua, justifikasi terhadap kecemasan berlebihan, seperti seseorang yang merasakan tingkat kecemasan tinggi tanpa adanya stimulus, dan ketiga,

konsekuensi dari kecemasan membawa dampak negatif dalam hidup seseorang.

Dari penjelasan dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan kecemasan sosial merupakan rasa cemas dan khawatir yang dialami oleh seseorang ketika bertemu dengan orang baru, serta rasa takut akan penilaian negatif tentang dirinya dari orang lain.

2. Faktor-faktor Kecemasan Sosial

Durand (2006) menyatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan sosial (Purwoto, dalam Ekajaya & Jufriadi 2019).

a. Biologis

Kerentanan biologis dapat mewariskan secara menyeluruh dan menghambat secara sosial.

b. Stress

Seseorang yang mendapatkan stimulus-stimulus sosial dan tidak bisa mengkondisikan dirinya sehingga mengalami serangan panik yang tidak terduga. Kemungkinan seseorang yang mengalami cemas berada dalam keadaan sosial yang buruk.

c. Trauma sosial

Pengalaman masa lalu yang buruk dapat memicu rasa trauma, dengan memiliki trauma buruk yang berlebih dan berhubungan dengan lingkungan maka dapat memicu timbulnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial muncul dapat di sebabkan oleh trauma sosial dan rasa panik dalam situasi-situasi sosial.

3. Jenis-Jenis Kecemasan Sosial

Menurut Freud (1923) terdapat 3 jenis kecemasan yang dapat dialami oleh seseorang (Rahman, dalam Nugraha, 2020) yaitu:

a. Kecemasan Realistis atau objektif (*reality of objective anxiety*)

Kecemasan ini muncul diakibatkan oleh ancaman dari luar yang nyata. Ancaman nyata muncul karena respon alami ketika seseorang merasa terancam. Reaksi tersebut dapat membantu seseorang untuk selalu berhati-hati dan melindungi diri.

b. Kecemasan Neurosis (*neurotic anxiety*)

Rasa cemas yang diakibatkan oleh dorongan dalam diri seseorang karena adanya keinginan-keinginan yang tidak disadari sehingga mengancam ego. Kecemasan neurosis dapat mempengaruhi kehidupan seseorang karena adanya rasa takut dan khawatir yang berkepanjangan.

c. Kecemasan Moral (*moral anxiety*)

Seseorang yang merasa khawatir akan melanggar aturan atau norma dapat memicu rasa kecemasan. kecemasan ini berkaitan dengan rasa bersalah dan malu atas tindakan yang berhubungan dengan peraturan ataupun moral yang berlaku.

Dalam 3 jenis kecemasan diatas, kecemasan sosial merupakan bagian dari kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Kecemasan muncul karena adanya rasa takut dan khawatir yang berlebih akan penilaian buruk dari orang lain dan dalam situasi sosial yang mengancam. Kecemasan sosial muncul disebabkan

adanya permasalahan internal karena keinginan untuk diterima dan rasa takut akan penolakan dan hukuman sosial.

4. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut Liebowist (1987) (dalam Aldiyus & Dwatra, 2021) sebagai berikut:

a. Ketakutan akan evaluasi negatif

Ketakutan yaitu suatu respon emosional terhadap ancaman. Yang dimaksud dengan evaluasi negatif yaitu penilaian buruk terhadap diri sendiri, dan orang lain. Evaluasi bisa objektif ataupun subjektif yang dipengaruhi oleh perasaan dan asumsi. Seseorang yang sering merasakan ketakutan akan evaluasi negatif dapat dapat memicu perasaan rendah diri, dan kecemasan. Seseorang yang memiliki kecemasan sosial selalu beranggapan bahwa mereka berada dalam posisi yang paling rendah sehingga munculnya persepsi orang lain akan merendahkan dan menghina dirinya. Contoh: saya takut apabila orang lain membicarakan kejelekan saya.

b. Keyakinan irasional

Keyakinan merupakan suatu kepercayaan terhadap sesuatu baik itu fakta, nilai prinsip, atau asumsi. Irasional merupakan sesuatu yang tidak masuk akal, tidak berdasarkan logika dan tidak didukung oleh bukti yang jelas. Yang dimaksud dengan keyakinan irasional yaitu kepercayaan yang tidak berdasarkan dengan logika, bukti nyata tetapi tetap diyakini kebenarannya secara mutlak. Seseorang yang selalu

menganggap dirinya tidak disukai oleh orang lain dan selalu memiliki keinginan untuk menjauhi situasi sosial karena takut akan penilaian negatif pada dirinya. Contoh: saya selalu takut ketika berbicara tatap muka dengan orang yang tidak saya kenal.

c. Standar yang terlalu tinggi

Standar yang terlalu tinggi merupakan ekspektasi atau tuntutan yang melebihi dengan batas wajar terhadap diri sendiri, orang lain, ataupun dalam situasi tertentu. Pemikiran seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya harus mencapai hasil yang sempurna sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri. Contoh: saya tidak bisa melakukan sesuatu yang baru didepan orang baru.

5. Kecemasan Sosial dalam Perspektif Islam

Menurut kajian psikologi islam, di dalam Al-qur'an mengartikan kecemasan merupakan rasa takut dan disertai emosi yang merujuk pada ketakutan Chyandari (2019) dalam (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Menurut Abdullah Hasyim kecemasan dalam islam yaitu rasa takut, takut terhadap Allah yang membuat seseorang selalu berkeinginan menjalankan perintahnya dengan Ikhlas, dan menjauhi semua larangan dengan penuh rasa sadar (Muslimahayati, 2021). Hal tersebut ada melalui kesadaran akan kewajiban dari seseorang terhadap keimanan yang dimilikinya sehingga tindakan tersebut menjadi cerminan ketaatan kepada Allah.

Dalam Al-qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan manusia akan diuji dengan ketakutan:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.*”

(Q.S Al-Baqarah: 155)

Dari ayat diatas dijelaskan wajar apabila manusia mengalami rasa takut, sedih, serta gelisah ketika menghadapi cobaan dalam hidup. Hal tersebut merupakan bagian dari reaksi ketika mengalami situasi-situasi yang sulit serta mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Perasaan yang kurang baik harus bisa di kontrol agar tidak berlebihan, jika perasaan-perasaan buruk dibiarkan akan mengakibatkan gangguan kesehatan mental dan juga fisik. Dengan melakukan pengendalian emosi yang baik maka seseorang dapat menghadapi masalah dengan lebih bijaksana sehingga dapat mengurangi timbulnya rasa kecemasan pada diri seseorang. Kecemasan menjadi irasional yang dialami oleh seseorang karena adanya respon dari suatu peristiwa sehingga mempengaruhi perilaku seseorang (Nugraha, 2020).

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “*Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*” (Q.S Al-Baqarah: 45)

Al-qur'an sebagai pedoman, petunjuk, pengobatan bagi orang-orang muslim yang diturunkan oleh Allah melalui nabi Muhammad saw. Di dalam Al-qur'an terdapat petunjuk bagi orang-orang yang sedang berada dalam

keadaan cemas dan depresi, dengan mengingat Allah melalui cara berdzikir membuat seseorang bisa merasakan ketenangan batin dan ketenangan jiwa. Al-qur'an juga mengajarkan ketika seseorang merasakan keadaan buruk seperti dalam keadaan cemas dianjurkan untuk menjalankan ibadah shalat, shalat menjadi jembatan untuk orang mukmin lebih dekat kepada pencipta-Nya sehingga memperoleh rasa ketenangan, kekuatan, dan ketabahan dalam menjalankan semua cobaan yang dihadapinya (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Dari kedua ayat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya setiap orang yang sedang berada dalam keadaan cemas ataupun kecemasan sosial bisa mendekatkan diri kepada pencipta-Nya. Melalui cara-cara yang sudah diajarkan dalam Al-qur'an, yaitu selalu mendekatkan diri dengan shalat, berdzikir. Shalat menjadi kegiatan yang bisa memberikan rasa ketenangan dan kedamaian serta membuat lebih dekat kepada Allah sehingga dapat terhindar dari rasa cemas. Melalui meningkatkan religious dapat menumbuhkan pemikiran yang selalu positif dalam menghadapi keadaan. Dalam agama Islam seseorang yang semakin mendekatkan diri kepada Allah maka semakin tentram hatinya, jiwanya serta terhindar dari penyakit fisik ataupun mental atau jiwa.

B. Percaya diri (Self Confidence)

1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengembangkan kemampuannya, serta dapat memahami kelebihan dan kekurangan sehingga mampu untuk menyelesaikan setiap masalah yang datang

pada dirinya secara baik. Percaya diri (*self confidence*) salah satu aspek kepribadian yang penting dimiliki oleh seseorang yaitu percaya diri (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010: 33). Percaya diri dapat dimiliki pada seseorang yang memiliki keyakinan positif pada dirinya bahwa dia bisa mencapai apa yang diinginkannya. Kurangnya percaya diri dapat menimbulkan beberapa masalah dalam kehidupan. Tingkat percaya diri seseorang tentunya berbeda beda, lingkungan masyarakat sangat mempengaruhi, jika seseorang diterima disuatu lingkungan masyarakat maka tingkat percayaaan dirinya tinggi begitupun sebaliknya jika seseorang merasa tidak diterima di lingkungan masyarakat maka tingkat percaya dirinya rendah.

Menurut Bandura (1986) (dalam Kansil dkk, 2022: 656) percaya diri dianggap menjadi motivasi dan regulasi yang paling berpengaruh dalam seseorang berkehidupan sehari-hari. Percaya diri merupakan penilaian diri yang positif sehingga menimbulkan motivasi pada seseorang untuk menghargai kemampuan yang ada pada diri seseorang (Kansil dkk, 2022: 656). Percaya diri adalah suatu keyakinan dan perasaan yakin terhadap diri sendiri, dan tentang harga diri (Paulina Espinosa-Rivera, 2019: 61). Menurut Anthony (dalam Muhammad & Risnawati, 2010 : 34) percaya diri merupakan sikap yang dimiliki seseorang dalam menerima kenyataan, dapat berfikir positif, memiliki kemandirian, serta mempunyai kemampuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

Menurut (Lauster, 2003) menjelaskan seseorang yang percaya diri maka mereka yakin terhadap kemampuan dan yakin terhadap sikap diri sendiri

sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Lauster (dalam Gufron dan Risnawita, 2010: 34) mendefinisikan percaya diri diperoleh dari pengalaman hidup. percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron, 2010: 34).

Percaya diri merupakan suatu sikap dan keyakinan terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan-tindakan, sopan dalam berinteraksi, dan memiliki dorongan untuk mengenal kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017). Percaya diri menurut (Neill, 2005) merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dan sejauhmana seseorang menilai dirinya bahwa dia memiliki kepuasan untuk berhasil.

2. Faktor-faktor Percaya Diri

Ghufron dan Risnawati (2012: 37-38) percaya diri di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Konsep Diri

Konsep diri terbentuk dari pergaulan suatu lingkungan. Didalam lingkungan tersebut akan menghasilkan konsep diri melalui interaksi yang dilakukan.

b. Harga Diri

Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri, tingkat percaya diri seseorang dipengaruhi oleh harga dirinya.

c. Pengalaman

Pengalaman hidup dari seseorang dapat mempengaruhi percaya diri, namun pengalaman juga dapat menjadi faktor rendahnya percaya diri. Pengalaman masa lalu menjadi hal terpenting untuk membentuk kepribadian yang baik.

d. Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan yang bagus cenderung tingkat percaya dirinya tinggi, begitupun sebaliknya seseorang yang memiliki Pendidikan rendah cenderung tingkat percaya dirinya rendah. Pendidikan yang baik dapat mempengaruhi seseorang dalam pengambilan keputusan dan tidak bergantung pada orang lain.

3. Aspek-aspek Percayaan Diri

Menurut Lauster dalam Ghufron (2012: 35-36), seseorang yang memiliki percaya diri yang positif adalah seseorang yang memiliki sikap sebagai berikut:

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan merupakan suatu kepercayaan terhadap sesuatu baik itu fakta, nilai prinsip, atau asumsi. Kemampuan diri yaitu potensi yang dimiliki seseorang berupa ketrampilan, dan keahlian yang bersifat bawaan atau dikembangkan melalui latihan dan pengalaman. Keyakinan kemampuan diri merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikannya dalam mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki sikap positif dan rasa percaya diri maka akan memiliki keyakinan pada kemampuannya. Contoh: saya yakin akan menyelesaikan pekerjaan saya tepat waktu.

b. Optimis

Sikap positif yang dimiliki oleh seseorang dalam berpandangan baik dengan menghadapi tantangan yang dialaminya. Contoh: Saya akan memaksimalkan segala sesuatu yang berhubungan dengan diri saya.

c. Objektif

Objektif berarti melihat dan menilai sesuatu berdasarkan fakta, data, dan logika tanpa dipengaruhi dengan emosi, dan pendapat pribadi. Contoh: dalam keadaan apapun saya tetap fokus dan tidak terganggu dengan kegiatan lainnya.

d. Bertanggung jawab

Seseorang yang mampu menerima konsekuensi dari perbuatan yang sudah dilakukan. Contoh: saya menyelesaikan apa yang saya mulai.

e. Rasional dan realistis

Rasional merupakan cara berfikir dan bertindak berdasarkan logika, fakta, dan alasan yang jelas, selalu menganalisis sesuatu informasi secara objektif. Realistis merupakan sikap berfikir dan bertindak berdasarkan kenyataan yang ada, bukan sekedar asumsi, atau keinginan yang tidak didukung dengan fakta. Jadi, rasional dan realistis yaitu seseorang yang dapat berfikir dan bertindak sesuai dengan fakta, menganalisis secara objektif, bukan sekedar menganalisa suatu masalah dengan pemikiran yang masuk akal dan sesuai dengan kenyataan. Rasional berarti melihat atau mengartikan suatu permasalahan dengan akal sehat. Sedangkan realistis yaitu melihat permasalahan sesuai dengan kenyataan. Contoh: saya selalu beranggapan positif kepada semua orang.

4. Percaya Diri (*self confidence*) Menurut Perspektif Islam

Percaya diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengembangkan kemampuannya dan juga memahami kelebihan serta kekurangan sehingga mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Seseorang yang percaya diri mampu akan menyelesaikan masalahnya dan yakin kepada dirinya bahwa dia bisa menghadapinya. Agama Islam sudah mengajarkan agar manusia memiliki sifat yang tidak mudah putus asa, derajat manusia lebih

tinggi dari yang lain karena Allah sendiri yang meninggikan derajat manusia dan memuliakan anak-anak Adam agar manusia tidak menjadi makhluk rendah, firman Allah dalam Al-qur'an:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*” (QS. Al-Imron: 139).

Al-Qur'an menjadi rujukan pertama bagi umat islam. Dalam Qur'an surat Al-'aimrân: 139 menjelaskan bahwa manusia memiliki derajat paling tinggi maka jangan pernah merasa putus asa dalam menyelesaikan permasalahan, serta selalu percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Ayat tersebut dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang percaya diri karena berkaitan dengan sikap dan sifat seorang mukmin. Umat muslim yang memiliki nilai positif pada dirinya serta memiliki keyakinan yang kuat maka dia mampu untuk mengendalikan dirinya sehingga memiliki percaya diri yang baik (Mustofa & Arisandi, 2021).

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “*Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.*” (QS. Al-Baqarah: 286).

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa setiap umat muslim di dunia tidak diperbolehkan untuk merasa putus asa dalam menjalankan kehidupannya. Allah tidak membebani seseorang dengan melebihi batas kemampuannya. Dengan selalu bertawakal, dan berdzikir kepada Allah maka semua umat

mukmin dapat menghadapi ujian hidup dengan tenang. Islam mengajarkan seseorang ketika sedang mengalami tingkat percaya diri yang rendah maka dianjurkan untuk melakukan pendekatan terhadap Allah. Pendekatan-pendekatan yang bisa dilakukan yaitu dengan cara berdzikir, shalat, membaca Al-qur'an sehingga lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta (Allah) (Nur Ikha Wijayanto et al., 2023). Dengan melakukan beberapa pendekatan tersebut, akan membantu seseorang untuk semakin dekat dengan ciptaan-Nya. Hal ini akan membantu meningkatkan percaya diri yang ada pada setiap orang. Selalu percaya bahwa Allah memberikan cobaan tidak melampaui batas kemampuan dari umatnya (Mubarak, 2001).

Dari dua ayat diatas dapat diketahui bahwa orang-orang yang merasa percaya diri merupakan orang yang tidak takut dan sedih serta tidak mengalami kegelisahan. Hal tersebut karena orang-orang yang selalu beriman dan *istiqomah* (Mustofa & Arisandi, 2021). Orang-orang yang *istiqomah* merupakan orang-orang yang selalu konsisten dalam hal keimanan dan kebaikan. Seseorang yang memiliki karakter diri yang kuat, hati yang tenang, dan selalu memiliki rasa syukur setiap harinya maka dia mampu untuk mengontrol dirinya dan selalu *istiqomah* dalam beribadah mendekatkan diri kepada Allah.

Konsep *ma'rifatunnafsi* disebut juga dengan mengenali diri sendiri yang berarti ungkapan "barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal tuhanNya" (Mustofa, 2021). Konsep tersebut memiliki hubungan satu sama lain

dengan percaya diri. Hal ini ditunjukkan dengan seseorang yang memandang dirinya selalu berfikir positif dan berprasangka baik.

C. Hubungan antara Percaya diri dengan Kecemasan Sosial

Narapidana yang menjalani hukuman didalam penjara akan mengalami proses pembenahan diri. Dimana proses pembenahan diri ini akan membantu narapidana untuk memahami kesalahan yang diperbuat sehingga membuat narapidana bisa melakukan perlakuan baik dan tidak melanggar peraturan. Pada masa ini narapidana akan mengalami kemunduran mental dan sosialnya sedikit demi sedikit sehingga mereka akan malu untuk melakukan sesuatu yang baru.

Secara umum manusia ingin hidup bebas, hidup tidak ada tekanan pada dirinya, bisa melakukan apa saja sesuai dengan keinginannya tanpa takut akan mendapatkan hukuman. Dengan hal begitu, manusia bisa bersosial dengan bebas, dapat melakukan hal baru tanpa ada rasa takut dan tidak takut mendapatkan hinaan dari orang lain.

Hubungan percaya diri dengan kecemasan sosial sangat berkaitan dengan seseorang yang menghadapi suatu hal, seseorang yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi mereka akan mengalami suatu hal yang negatif dalam menjalani kehidupannya, karena seseorang yang selalu takut akan hidup bersosial, tidak berani dalam bertemu dengan orang baru maka mereka cenderung tidak memiliki keberanian dalam menjalani kesehariannya serta dukungan dari orang terdekat sangat penting untuk memotivasi dalam mengembalikan percaya dirinya (D. Pratiwi et al., 2019).

Menurut (Lauster, 2003) seseorang yang percaya diri maka mereka yakin terhadap kemampuan dan yakin terhadap sikap diri sendiri, sehingga mereka bebas melakukan apa yang akan dilakukan dengan senang hati. Lauster dalam (Gufon dan Risnawita: 34) mendefinisikan percaya diri diperoleh dari pengalaman hidup. Pengalam hidup menjadi hal yang selalu diingat dan menjadi memori yang sulit untuk dilupakan. Percaya diri menjadi salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak. (Ghufon, 2010).

Dalam penelitian ini pada variabel percaya diri memiliki beberapa aspek, dan variabel kecemasan sosial memiliki beberapa aspek. Pada setiap aspek kedua variabel memiliki hubungan yang dapat menjadikan variabel percaya diri dan kecemasan sosial memiliki hubungan. Aspek keyakinan kemampuan diri dapat dihubungkan dengan ketakutan akan evaluasi negatif karena seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka cenderung merasa lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak terlalu takut terhadap penilaian yang negatif pada dirinya. begitupun sebaliknya jika seseorang memiliki ketakutan yang besar terhadap penialain negatif maka dapat menghambat perkembangan kemampuan dirinya, dan enggan untuk mencoba hal baru atau menghadapi suatu tantangan (Schwarzer, 1995).

Hubungan dari aspek optimis dengan standar yang terlalu tinggi. Optimis merupakan sikap mental yang positif, sedangkan standar yang terlalu tinggi suatu kondisi ketika seseorang menetapkan target, tujuan, dan ekspektasi yang

melampaui batas realistis pada dirinya. kedua aspek ini memiliki dua sisi hubungan yaitu sisi positif dan sisi negatif. Dalam posisi positif seseorang yang optimis dan mendapatkan motivasi standar yang tinggi maka dapat menimbulkan percaya diri untuk menghadapi tantangan dan bisa mencapainya, tetapi apabila pada sisi negatif hal tersebut dapat menghasilkan kekecewaan yang berat jika mendapatkan kegagalan (D. Pratiwi et al., 2019). Jadi, optimis dapat mendorong seseorang untuk menetapkan standar tinggi karena percaya diri dan harapan yang sukses.

Hubungan aspek yang terakhir yaitu objektif, dan rasional berhubungan dengan irasional. Hubungan objektif dengan irasional, objektif berarti melihat dengan kenyataan berdasarkan fakta, data dan bukti nyata sedangkan irasional yaitu pemikiran yang tidak berdasarkan logika dan kenyataan yang ada, mudah dipengaruhi oleh emosi dan asumsi tanpa dasar. Hubungan dari kedua aspek ini yaitu jika seseorang berfikir dengan cara objektif maka dia akan cenderung menghindari pemikiran yang irasional, begitupun sebaliknya apabila seseorang berfikir secara irasional maka dia akan sering menolak informasi yang objektif yang sesuai dengan fakta. Aspek rasional merupakan cara berfikir yang menggunakan logika, nalar, dan pertimbangan yang masuk akal serta didukung oleh fakta, dan alasan yang jelas. Hubungan dari rasional dan irasional yaitu jika seseorang berfikir secara rasional, maka dia cenderung menjauhi pikiran yang irasional, begitupun dengan sebaliknya jika seseorang sudah berfikir irasional maka akan mengabaikan dan menolak pemikiran yang rasional (Priadana & Sunarsi, 2021). Kedua aspek ini merupakan cara berfikir yang

berlawanan, namun dapat berinteraksi dalam satu pikiran manusia karena terdapat beberapa faktor yaitu emosional dan psikologis yang mendorong manusia untuk berfikir secara logis.

Hubungan percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial memiliki korelasi yang berlawanan menghasilkan nilai negatif Pratiwi (2019). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardhana et al., 2024) yaitu percaya diri dengan kecemasan sosial memiliki hubungan yang terbukti dengan hasil uji korelasi pearson, penelitian tersebut menunjukkan hasil yang negatif antara percaya diri dengan kecemasan sosial. Diartikan sebagai semakin tinggi percaya diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dialami begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat percaya diri seseorang maka semakin tinggi kecemasan sosial yang akan dialami.

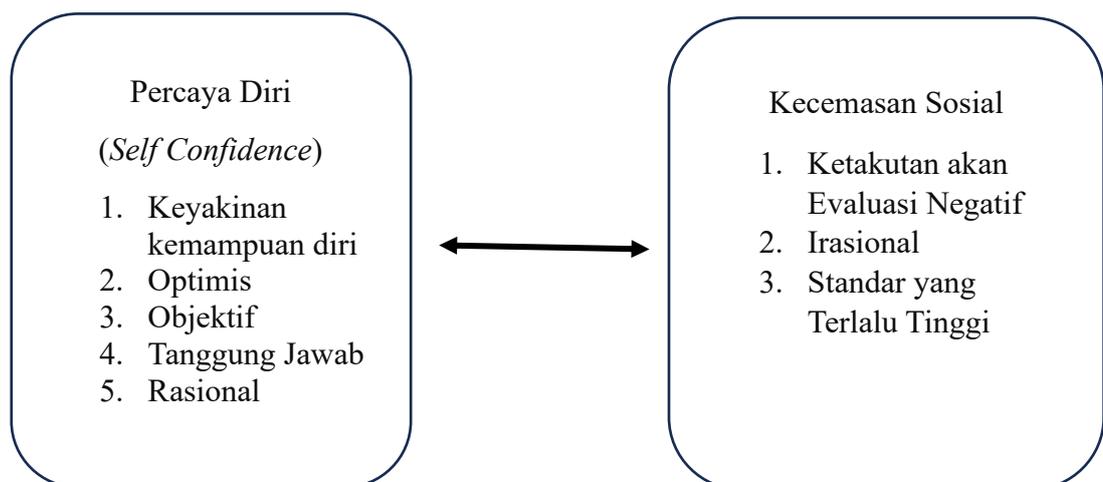
Penjelasan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ekajaya & Jufriadi, 2019) pada narapidana menjelang bebas bahwa percaya diri dan kecemasan sosial memiliki hasil negatif, yang dimana narapidana yang akan bebas memiliki percaya diri yang tinggi maka narapidana mampu untuk menghadapi lingkungan masyarakat karena memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah, tetapi jika narapidana yang akan bebas memiliki tingkat kepercayaan yang rendah maka narapidana memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ditandai dengan tidak mempunya narapidana dalam bermasyarakat kembali.

Menurut Kaplan kecemasan sosial timbul karena adanya rasa takut dihina dan dipermalukan dengan adanya orang baru disekitar, sehingga

mengakibatkan seseorang yang memiliki kecemasan sosial selalu menghindari situasi yang dimana mereka akan dikritik dan dievaluasi (Ardiani & Hadjam dalam D. Pratiwi et al., 2019). Seseorang yang merasa mengalami kecemasan sosial maka mereka akan melakukan penghindaran dalam sosial, kecemasan tersebut akan menyebabkan tidak percaya diri pada seseorang, tidak percaya diri akan hal berinteraksi dengan orang baru, tidak percaya diri dengan kemampuannya, serta malu terhadap situasi yang dialaminya. Perasaan-perasaan tersebut muncul akan mengakibatkan seseorang untuk menutup diri karena anggapan bahwa dia akan dihina dan dipandang rendah oleh orang lain (Pratiwi, 2019).

D. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara dari peneliti yang mungkin benar atau salah, hipotesis menjadi instrument dari suatu teori yang bersifat spesifik dan siap dilakukan uji penelitian secara empiris (Priadana & Sunarsi, 2021). Hipotesis akan diterima apabila terdapat hubungan dari antara dua variabel atau lebih serta didukung oleh fakta-fakta yang benar. Diterima dan ditolaknya hipotesis menjadi acuan sebagai hasil dari penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka terdapat beberapa hipotesis yang akan dibuktikan dari penelitian ini, yaitu:

1. H₀: Tidak terdapat hubungan negatif antara percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) kelas 2A Malang.
2. H_a: Terdapat hubungan negatif antara percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) kelas 2A Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji sampel dan populasi tertentu, pengumpulan data yang dilakukan menggunakan instrument penelitian, dan menggunakan analisis data berupa statistik untuk menguji hipotesis dari peneliti (Sugiyono, 2007).

Desain yang digunakan yaitu desain non-eksperimen berupa desain korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel (Arikunto, 2006:32). Penjelasan tersebut sejalan dengan Azwar (2016) yang menjelaskan desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya yang berdasarkan dengan koefisien korelasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji variabel bebas dengan variabel terikat, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lapas Perempuan kelas 2A Malang.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Kerlinger (1973) dalam (Sugiyono & Lestari, 2021) variabel merupakan alat konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Melakukan identitas variabel sebelum dilakukannya pengambilan data dan analisis data. Identitas variabel sangat penting dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam menentukan alat ukur yang akan digunakan serta teknik analisis yang sesuai

untuk digunakan dalam penelitian ini. Variabel penelitian merupakan atribut atau sifat dari kegiatan yang memiliki variasi tertentu diciptakan oleh peneliti untuk dipelajari dan juga ditarik kesimpulan (Soegiyono, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel Bebas (X)

Merupakan variabel yang berdiri sendiri dan dapat dikatan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi perubahan variabel lainnya. Variabel bebas menjadi variabel yang mempengaruhi sehingga menimbulkan variabel lainnya untuk menghasilkan perubahan (soegiyono, 2021). Penelitian ini variabel bebasnya yaitu percaya diri (*self confidence*)

2. Variabel Terikat (Y)

Merupakan variabel yang memiliki ketergantungan terhadap variabel X kata lainnya variabel Y dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya, keberadaanya dianggap sebagai akibat dari adanya variabel X. penelitian ini variabel terikatnya yaitu kecemasan sosial.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi tentang setiap variabel yang digunakan oleh peneliti. Peneliti menentukan dan menggunakan definisi yang sesuai dan relevan bagi variabel yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2018). Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan situasi dimana seseorang merasakan ketakutan dan kekhawatiran sosial secara berlebihan, ketakutan dalam penilaian negatif dari orang lain terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mereka takut bertemu dengan orang baru. Aspek pada variabel kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, keyakinan irasional, standar yang terlalu tinggi.

2. Percaya diri (*self confidence*)

Percaya diri (*self confidence*) merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengembangkan kemampuannya, serta dapat memahami kelebihan dan kekurangan sehingga mampu untuk menyelesaikan setiap masalah yang datang pada dirinya secara baik. Percaya diri memiliki aspek yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional serta realistis.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang berarti obyek/subyek dengan memiliki kriteria dan kualitas yang sesuai dengan penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Soegiyono, 2011). Populasi menjadi objek penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, benda-benda, tumbuhan-tumbuhan, dan peristiwa sebagai sumber data yang akan digunakan pada setiap penelitian. Dengan adanya populasi maka peneliti dapat menentukan besarnya sampel

yang akan diambil dan juga membatasi berlakunya daerah generalisasi (Purwanza et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan populasi narapidana yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) kelas 2A Malang dengan kriteria narapidana yang menjelang bebas dalam kurun waktu satu tahun kedepan sampai Januari 2026.

2. Sampel

Sampel sebagai anggota dari populasi yang diambil dengan cara teknik pengambilan sampling, sampel yang diambil harus sesuai dan benar-benar menunjukkan keadaan dari populasi (Purwanza et al., 2022). Sampel yang digunakan untuk dianalisis yaitu sampel yang representatif dan memiliki karakteristik sehingga analisis sampel dapat digunakan untuk menggambarkan keadaan populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan sampling jenuh atau total karena Teknik pengambilan sampel yang dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel, dengan begitu tidak ada yang diseleksi atau diambil Sebagian. Teknik *purposive sampling* menjadi teknik yang cocok untuk penelitian ini karena peneliti memilih subjek berdasarkan kriteria yang sesuai dengan penelitian. Narapidana yang bebas merupakan populasi yang spesifik serta memiliki karakteristik sehingga teknik ini cocok untuk peneliti gunakan agar lebih fokus terhadap narapidana yang menjelang bebas, sehingga sampel dari penelitian ini yaitu narapidana yang menjelang bebas dalam kurun

waktu satu tahun kedepan samapi Januari 2026 yang berjumlah 30 narapidana.

E. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian merupakan Lokasi dimana penelitian ini dilakukan agar mendapatkan data-data yang diperlukan. Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) kelas 2A Malang, yang beralamat di Jl. Kebonsari, Kec. Sukun Kota Malang Jawa Timur.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian merupakan proses jalannya penelitian untuk mengumpulkan data-data yang akan diambil saat penelitian. Waktu pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 17-19 Februari 2025, pukul 10.00 – 12.00 WIB.

F. Teknik Pengambilan Data

1. Observasi

Observasi menjadi teknik pengumpulan data yang memiliki ciri dan spesifik. Menurut Sutrisno (1986) (dalam Soegiyono, 2011) observasi merupakan suatu proses yang tersusun dari berbagai proses yang terpenting melalui pengamatan dan ingatan. Teknik pengambilan data melalui observasi dilakukan apabila peneliti akan meneliti perilaku manusia, proses kerja, gejala alam dan responden yang akan diamati tidak terlalu besar.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengambilan data melalui tanya jawab dengan narasumber. Wawancara dilakukan untuk penggalian data awal dan mengetahui permasalahan yang terjadi di lapangan.

3. Skala psikologi

Kuesioner merupakan serangkaian instrument penelitian yang disusun berdasarkan alat ukur variabel yang digunakan untuk mengukur setiap variabel. Penggunaan kuesioner sangat efisien karena responden hanya cukup memilih pilihan yang ada.

a. Skala Percaya diri

Skala percaya diri ini diadopsi dari Lauster (1992)

Tabel 3.1 Instrumen Skala Percaya Diri

No.	Dimensi	Indikator	No. Item		Σ
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Percaya pada kemampuan diri sendiri dan memahami apa yang akan dilakukan.	1,2	3,4	4
		Memiliki kemampuan mengatasi dan mengevaluasi masalah.	5,6	7,8	4
		Memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial.	9	10	2
2.	Optimis	Memiliki sikap yang positif dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.	13	11, 12	3
		Pantang menyerah dalam menghadapi masalah.	14, 16	15	3
		Keyakinan untuk mencoba hal yang baru.	17, 18	19, 20	4
3.	Objektif	Melihat masalah sesuai dengan fakta yang ada.	21, 22	23, 24	4

		Dapat mempertimbangkan dampak dari Keputusan yang diambil.	25, 26	27, 28	4
4.	Bertanggung jawab	Memiliki keberanian untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.	29	30	2
		Mampu menjalankan kewajiban dengan baik.	31, 32	33	3
		Memiliki komitmen yang baik.	34, 35	36, 37	4
5.	Rasional dan realistis	Mampu menganalisa dan menentukan langkah-langkah pasti dalam menyelesaikan setiap konflik atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang masuk akal.	38, 39		2
		Menerima kenyataan yang ada.	40	41, 42	3
Total					42

b. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial ini menggunakan skala adopsi milik Liebowitz yang diterjemahkan melalui psikometrik Skala Kecemasan Sosial Liebowitz (LSAS-SR) versi Indonesia.

Tabel 3.2 Instrument Skala Kecemasan Sosial

No.	Dimensi	Indikator	Total Item		Σ
			F	UF	
1.	Ketakutan akan evaluasi negatif	Kekhawatiran	1, 2, 3	4	4
		Ketakutan	7, 8, 9	5, 6,	5
		Fokus pada diri sendiri	12, 13	10, 11	4
2.	Keyakinan irasional	Malu	14	15, 16	3

		Gugup	17, 18, 19	20, 21, 22	6
		Menghindar	23		1
3.	Standart yang terlalu tinggi	Tidak percaya diri	25, 26	24, 27	4
		Tidak nyaman	28, 29, 31	30	4
Total					31

G. Teknik Analisi Data

1. Uji analisis univariat

a. Mean

Mean merupakan rata-rata yang diperoleh dari menjumlahkan nilai-nilai dengan jumlah individu. Menghitung mean sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M : mean

$\sum x$: jumlah nilai

N : Jumlah individu

b. Standar Deviasi

Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat kemudian dibagi dengan banyaknya individu dalam distribusi.

Menghitung standar deviasi sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}}{n - 1}}$$

Keterangan:

S : Standar deviasi

$\sum y$: Jumlah nilai-nilai

n : Jumlah sample

H. Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan setelah perhitungan *mean* dan standar deviasi maka baru dapat dilanjutkan melakukan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3.1 **Rumus Kategorisasi**

Tinggi	$X \geq (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar deviasi

I. Analisis persentase

Menghitung presentase hasil dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Prosentase

F : Frekuensi

n : Jumlah subjek

1. Uji Korelasi

Dalam penelitian ini melakukan uji korelasi untuk mengukur dan menentukan hubungan antara dua variabel. Hasil dari pengukuran

statistika yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Variabel dikatakan memiliki hubungan positif ketika nilai koefisien mendekati +1, apabila variabel mendapatkan nilai mendekati -1 maka variabel tersebut memperoleh koefisien negative yang berarti terdapat hubungan negative antar dua variabel. Sedangkan variabel yang mendapatkan nilai korelasi 0 berarti tidak ada hubungan linier antara kedua variabel.

Tabel 3.2 Hasil uji non-parametric correlation

		X	Y
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1.000 -.321
		Sig. (1-tailed)	. .042
	N	30	30
	Y	Correlation coefficient	-.321
Sig. (1-tailed)		.042	.
N		30	30

*Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Dari tabel di atas, dapat diketahui nilai korelasi dari kedua variabel yaitu -0,321 dan nilai sig 0,042 dengan jumlah responden 30 narapidana. Uji korelasi menggunakan uji korelasi non-parametrik spearman rho, dengan menggunakan data uji normalitas yang memiliki hasil tidak normal. Hasil yang tidak normal disebabkan responden yang sedikit sehingga peneliti menggunakan uji korelasi non-parametrik spearman rho.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Lembaga pemasyarakatan Perempuan kelas 2A Malang

Lembaga pemasyarakatan Perempuan kelas 2A Malang didirikan pada tanggal 16 Maret 1987 yang diresmikan oleh Kepala Kantor Wilayah Departemen Kehakiman RI Bapak Charis Saubianto, S.H. Lapas Perempuan kelas 2A Malang berada di Jalan Raya Kebonsari Sukun Malang yang memiliki jarak 5 km dari pusat kota. Lapas Perempuan kelas 2A Malang ini memiliki luas tanah 13.780 m² dan luas bangunan 4.102 m². Pada bulan Mei 2025 penghuni lapas berjumlah 431 orang dengan 30 orang tahanan, dan 6 orang bayi, sedangkan kapasitas yang ada di lapas perempuan hanya 164 orang yang artinya di lapas Perempuan mengalami over kapasitas 262%.

b. Visi, misi, kebijakan serta fungsi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas 2A Malang

Lembaga pemasyarakatan Perempuan memiliki visi dan misi, serta kebijakan dan fungsi Lembaga sebagai berikut:

a) Visi

Terwujudnya warga binaan pemasyarakatan (WBP) yang mandiri, berdaya saing dan maju yang didukung oleh peningkatan sumber daya manusia petugas Lembaga pemasyarrakatan guna

meningkatkan mutu pelayanan pembinaan di dalam Lembaga pemasyarakatan.

b) Misi

1. Perwujudan warga binaan pemasyarakatan yang potensial dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
2. Perwujudan kehidupan warga binaan pemasyarakatan yang berkepribadian, dinamis, kreatif dan berdaya tahan terhadap pengaruh globalisasi.
3. Perwujudan sumber daya petugas Lembaga pemasyarakatan yang berfungsi melayani masyarakat secara professional, berdaya guna, produktif, transparan, bebas dari korupsi, kolusi dan nepotisme.

c) Kebijakan Mutu

Lembaga pemasyarakatan Perempuan Malang berkomitmen untuk memenuhi kepuasan peggan melalui Pembangunan manusia mandiri, serta peningkatan di segala bidang yang dilakukan secara berkesinambungan.

d) Peran dan fungsi Lembaga

Peran dan fungsi Lembaga untuk pembinaan para tahanan dan narapidana agar dapat Kembali ke masyarakat dengan lebih baik, dan memiliki bekal di masyarakat yang lebih memiliki arti.

e) Sarana dan Prasarana serta Kegiatan Pembinaan

- a. Pendidikan : ruang pendidikan dan ruang perpustakaan

Kegiatan : pembinaan Pendidikan melalui kejar paket A, B, dan C, serta pembinaan kesadaran hukum

- b. Agama : musholla dan gereja

Kegiatan: pembinaan spiritual melalui pembinaan keagamaan

- c. Olahraga : lapangan voli, lapangan badminton, lapangan senam, tenis meja

Kegiatan: bola voli, senam, badminton, dan tenis meja

- d. Kesenian : band, seni tari, paduan suara, qiroah, karawitan

Kegiatan: pembinaan seni karawitan, seni tari, latihan band, pendampingan qiroah, Latihan vocal Paduan suara

- e. Perawatan Kesehatan : poliklinik dilengkapi dengan sarana dokter umum, perawatan gigi, psikolog, perawat

Pelayanan Kesehatan : konsultasi Kesehatan, pemeriksaan Kesehatan, tes laboratorium, pengobatan, rawat inap, dan konsultasi psikologi secara insidental.

- f. Makanan : ruang makan

Fasilitas makanan : makan 3 kali sehari, dengan sistem cadong (*packing*) di ambil oleh perwakilan blok secara bergantian dan melakukan makan Bersama sama di ruang makan serta sudah disediakan minum di masing-masing blok.

- g. Fasilitas pembinaan kemandirian : ruang kerja (bingker)

Kegiatan : pembuatan olahan makanan kue, pembuatan bolu, pembuatan cireng, pembuatan kripik, pembuatan kecap, batik, merajut, border, menjahit, bantel.

h. Fasilitas lain-lain:

1. Ruang kunjungan
2. Wartel
3. Koperasi
4. Kantin

2. Gambaran Umum Partisipan

Penelitian ini melibatkan 30 narapidana perempuan yang sedang menjalani masa hukuman akhir, memiliki rentan waktu bebas 1 tahun kedepan sampai dengan Januari 2026. Partisipan berasal dari Lembaga pemasyarakatan Perempuan kelas 2A Malang yang berlokasi di jl. Kebonsari kecamatan sukun kabupaten malang. Partisipan memiliki usia yang berbeda dan juga kasus permasalahan yang sedang dialaminya.

Subjek memiliki rerata usia yang bervariasi mulai dari usia 20 tahun sampai dengan usia 60 tahun. Usia yang dominan yaitu usia 26 tahun sampai 30 tahun, pada usia tersebut kasus yang dialami yaitu narkoba, sedangkan pada usia di atas 49 tahun kasus yang dialami juga narkoba, jadi usia tidak menghalangi seseorang dalam melakukan suatu tindakan kejahatan yang melanggar hukum. Rentan usia 20 tahun sampai dengan 25 tahun kasus yang dialami berupa pencurian, penganiayaan, dan penggelapan uang.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Deskriptif

1. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui hasil dari pengukuran yang tepat dan akurat. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahan suatu instrument. Instrument dapat dikatakan valid apabila variabel yang diteliti mendapatkan hasil data secara tepat dan akurat.

Instrument penelitian diberikan kepada narapidana perempuan yang akan bebas satu tahun kedepan sampai dengan Januari 2026 di lapas kelas 2A Malang yang berjumlah 30 narapidana. Untuk mengetahui instrument yang digunakan oleh peneliti valid atau tidak maka perhitungan validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS.30 *for windows*. Berikut hasil dari uji validitas 2 variabel:

Hasil yang didapatkan setelah melakukan uji validitas skala *self confidence* yaitu mendapatkan hasil bahwa terdapat 10 item yang gugur dari 42 item yang ada, sehingga item yang sah 32 item. Item yang digunakan penelitian ditunjukkan dalam table berikut:

Tabel 4.1 **Tabel item valid *self confidence***

No.	Dimensi	Indikator	No. Item		Σ
			Item valid	Item gugur	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Percaya pada kemampuan diri sendiri dan memahami apa yang akan dilakukan.	1,2,3,4		4
		Memiliki kemampuan mengatasi dan mengevaluasi masalah.	5,7,8	6	4
		Memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial.	9,10		2
2.	Optimis	Memiliki sikap yang positif dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.	11,12,13		3
		Pantang menyerah dalam menghadapi masalah.	14,15	16	3
		Keyakinan untuk mencoba hal yang baru.	17, 18,20	19	4
3.	Objektif	Melihat masalah sesuai dengan fakta yang ada.	21,24	22,23	4
		Dapat mempertimbangkan dampak dari Keputusan yang diambil.	25, 26,27,28		4
4.	Bertanggung jawab	Memiliki keberanian untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.	29	30	2
		Mampu menjalankan kewajiban dengan baik.	31,33	32	3
		Memiliki komitmen yang baik.	34, 35,37	36	4
5.	Rasional dan realistis	Mampu menganalisa dan menentukan langkah-langkah pasti dalam menyelesaikan setiap konflik atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang masuk akal.	38, 39	40	3
		Menerima kenyataan yang ada.	42	41	2
TOTAL			30	10	42

Standar pengukuran yang digunakan untuk mengetahui tingkat validitas item apabila suatu item mendapatkan hasil $r_{table} \geq 0.30$. dalam penelitian ini standar yang digunkana untuk menentukan validitas item pada skala *Self Confidence* yaitu 0,36. Maka 10 item yang memiliki $r_{table} \leq 0,36$ maka dinyatakan gugur.

Dari penjelasan diatas, maka dapat diketahui bahwa skala *Self Confidence* yang terdiri dari 42 item, yang didalamnya mencakup aspek keyakinan kemampuan diri sebanyak 10 item, dengan 9 item valid dan 1 item gugur. Aspek optimis sebanyak 10 item dengan dengan 8 item valid dan 2 item gugur. Aspek objektif sebanyak 8 item dengan 6 item valid dan 2 item gugur. Aspek bertanggung jawab sebanyak 9 item dengan 6 item valid dan 3 item gugur. Aspek rasional dan realistis sebanyak item dengan 3 item valid dan 2 item gugur. Peneliti dalam pengolahan data membuang 10 item yang gugur dan memakai 32 item yang valid.

Hasil dari perhitungan uji validitas skala kecemasan sosial mendapatkan hasil yaitu terdapat 5 item yang gugur dari 31 item, sehingga item yang sah sebanyak 26 item. Item-item yang digunkana dalam penelitian ini ditampilkan dalam table berikut:

Tabel 4.2 Table item valid kecemasan sosial

No.	Dimensi	Indikator	Total Item		Σ
			Item valid	Item gugur	
1.	Ketakutan akan evaluasi negatif	Kekhawatiran	1,2, 3,4		4
		Ketakutan	5,6,7, 8,9		5
		Fokus pada diri sendiri	12, 13	10,11	4
2.	Keyakinan irasional	Malu	14,15	16	3
		Gugup	17,18,19,20,21,22		6
		Menghindar	23		1
3.	Standart yang terlalu tinggi	Tidak percaya diri	26,27	24,25	4
		Tidak nyaman	28,29,30,31		4
Total			26	5	31

Pada instrument skala kecemasan sosial cara penghitungannya sama dengan skala *self confidence* yaitu item yang mendapatkan nilai $r_{table} \leq 0,30$ maka item tersebut dinyatakan gugur. Skala kecemasan sosial terdiri dari 31 item yang didalamnya memiliki aspek ketakutan akan evaluasi negatif yang memiliki 13 item dengan 11 item valid dan 2 item gugur. Aspek keyakinan irasional yang memiliki 10 item dengan 9 item valid dan 1 item gugur. Aspek standar yang terlalu tinggi memiliki 8 item dengan 6 item valid dan 2 item gugur.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan alat ukur yang digunakan untuk menguji tingkat konsistensi pada suatu instrument. Apabila suatu instrument bisa dikatakan baik dan bisa digunakan apabila instrument tersebut memiliki nilai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas menggunakan

Teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan aplikasi SPSS.30 di windows.

Tinggi rendahnya suatu reliabilitas dapat diketahui melalui angka yang berupa koefisien reliabilitas. Nilai dari koefisiensi reliabilitas berada dalam rentan 0 sampai 1.00, yang berarti apabila mendapat nilai 0 hasil data tidak reliabel sama sekali dan nilai 1.00 reliabel yang sempurna. Jika reliabelitasnya mendekati 1.00 maka semakin tinggi nilai reliabilitasnya begitupun dengan sebaliknya.

Tabel 4.3 Reabilitas *self confidence* dan kecemasan sosial

Variabel	<i>Alpha Cronbach</i>	Keterangan
<i>Self Confidence</i>	0.866	Reliabel
Kecemasan Sosial	0.918	Reliabel

Berdasarkan dari tabel diatas, hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan menunjukkan hasil dari percaya diri 0.866 dan kecemasan sosial 0.918. Dari hasil kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa hasil tersebut reliabilitas pada tingkat tinggi karena semakin mendekati angka 1 maka nilainya semakin bagus, sehingga data tersebut dapat digunakan untuk analisis penelitian.

2. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui dan memastikan data yang digunakan dalam analisis statistic merupakan data yang memenuhi asumsi dasar agar hasil dari analisis tersebut valid. Dengan melakukan uji asumsi

dapat menjamin kevaliditan hasil analisis statistic dan juga menghindari kesalahan dalam penarikan kesimpulan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji data dalam suatu sampel memenuhi asumsi normalitas, jika hasil tidak memenuhi asumsi normalitas maka hasil dari analisis 53 statistic parametrik mungkin tidak akurat. Jika hasil uji menunjukkan nilai sig $<0,05$ maka asumsi normalitas terpenuhi dan analisis statistic parametrik dapat digunakan. Begitupun sebaliknya apabila hasil uji menunjukkan nilai sig $>0,05$ maka menggunakan nilai statistic non-parametrik atau melakukan transformasi data agar data bisa mendekati distribusi normal. Hasil dari uji normalitas.

Tabel 4.4 Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.	Status
Percaya Diri	.188	30	.008	Tidak normal
Kecemasan Sosial	.169	30	.029	Normal

*liliefors significance correction.

Dalam tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai sig.X 0,008 dan nilai sig.Y 0,029 yang berarti dari dua variabel tersebut data tidak berdistribusi secara normal karena nilai dari kedua variabel sig $< 0,05$. Data yang tidak normal dapat terjadi dikarenakan subjek yang hanya 30. Minimnya narapidana yang akan bebas membuat peneliti mendapatkan subjek yang sedikit. Untuk melanjutkan analisis statistic peneliti melakukan uji korelasi non-parametrik karena dengan

melakukan uji korelasi non-parametrik data yang tidak normal dan sampel yang sedikit bisa dipakai untuk analisis selanjutnya. Uji non-parametrik digunakan agar hasil data yang didapatkan tetap akurat dan valid.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan yang sejalan antara kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 4.5 **Tabel Hasil Uji Linearitas**

Variabel	Linearity (Tabel nilai F)	Sig.	Keterangan
Kecemasan	2.372	0,067	Linear
Sosial			
Percaya Diri			

Dari table diatas, uji linearitas menunjukkan bahwa antara kedua variabel memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi $>0,05$.

C. Analisis deskriptif

1. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik merupakan skor teoritis yang diperoleh berdasarkan rentang nilai minimal dan maksimal dari item yang digunakan. Skor hipotetik bukan skor nyata yang dihasilkan dari lapangan, sedangkan skor empirik merupakan skor nyata yang diperoleh dari responden sesuai dengan hasil pengerjaan kuesioner. Hasil dari skor empirik dikumpulkan lalu

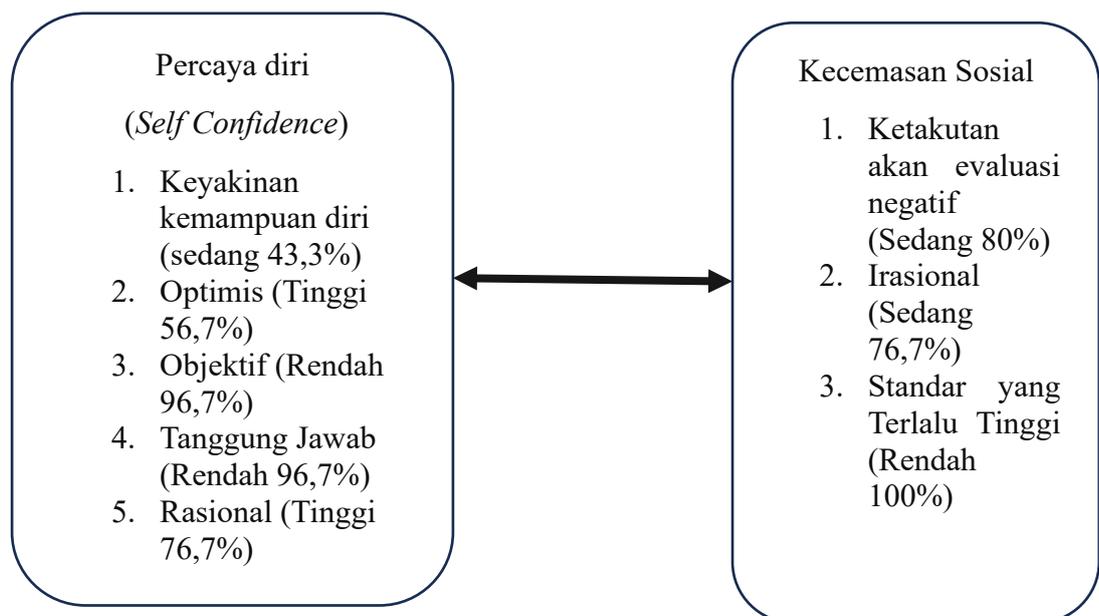
digunakan untuk analisis selanjutnya, yang berfungsi untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan.

Tabel 4.6 Tabel Skor Empirik

	N	Minimum	Maximum	Mean
Y	30	29	94	60,6
X	30	76	128	95,9
Valid N (listwise)	30			

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwasannya aspek dari kecemasan sosial memiliki skor minimum 29 dan skor maksimum 94, sedangkan untuk percaya diri memiliki skor minimum 76 dan skor maksimum 128.

2. Deskripsi Kategorisasi Data



a. Kategorisasi Percaya Diri

Pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat percaya diri responden, pengukurannya dilakukan dengan perhitungan pada skor hipotetik. Untuk melakukan penghitungan skor hipotetik maka peneliti menggunakan aplikasi SPSS.30 untuk mengetahui nilai skornya. Hasil perhitungan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.7 Tabel kategorisasi percaya diri (*self confidence*)

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 96$	14	46,5%
Sedang	$64 < X < 96$	16	53,5%
Rendah	$X < 64$	0	0%
Total		30	100%

Dari data di atas, diketahui bahwa tingkat percaya diri yang dimiliki oleh narapidana pada kategori tinggi dengan nilai 46,5% (14 orang), yang berada pada kategori sedang sebesar 53,5% (16 orang), dan pada kategori rendah tidak ada. Dari hasil di atas maka dapat diketahui bahwa narapidana yang menjelang bebas memiliki tingkat percaya diri yang sedang.

Tabel 4.8 Kategorisasi Aspek Keyakinan Kemampuan Diri

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<17,5	1	3,3%
Sedang	18 – 26,5	13	43,3%
Tinggi	>27	16	53,3%

Berdasarkan table di atas, narapidana yang menjelang bebas memiliki tingkat keyakinan pada kemampuan dirinya yang cukup tinggi. Hal tersebut terlihat dari 16 responden dengan presentase 53,3%. Sementara itu, sebanyak 13 responden atau 43,3% berada dalam kategori sedang. Dan, hanya satu responden yang berada pada kategori rendah dengan presentase 3,3%.

Data tersebut menggambarkan bahwa keyakinan kemampuan diri yang dimiliki oleh narapidana menjelang bebas tergolong kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwasannya mereka memiliki kepercayaan diri yang cukup baik sehingga yakin dan mampu terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek Optimis

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<15,5	0	0%
Sedang	16 – 23.5	13	43,3%
Tinggi	>24	17	56,7%

Dalam aspek optimis, narapidana mayoritas berada dalam kategori tinggi dan sedang dibuktikan dengan jumlah responden yang berjumlah 17 narapidana berada dalam kategori tinggi dan 13 nrapidana dalam kategori sedang, tidak ada narapidana yang berada dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat

optimis narapidana dalam menghadapi suatu masalah sangat baik dan selalu yakin terhadap apa yang akan diselesaikan.

Tabel 4.10 **Kategorisasi Aspek Objektif**

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<23.5	29	96,7%
Sedang	24 – 30.5	1	3,3%
Tinggi	>31	0	0%

Dalam aspek objektif, narapidana yang menjelang bebas berada dalam tingkat rendah yang berjumlah 29 memiliki presentase 96,7% narapidana dan yang berada dalam tingkat kategori sedang 1 memiliki presentase 3,3%. Dari data tersebut menggambarkan bahwasannya tingkat objektifitas narapidana yang belum mencapai kategori tinggi menunjukkan bahwa meskipun narapidana mendekati masa bebas, masih terdapat faktor yang memengaruhi perilaku narapidana sehingga sepenuhnya belum optimal. Faktor tersebut dapat disebabkan kurangnya keterlibatan dalam program pembinaan, masih adanya pelanggaran tata tertib, serta kurangnya motivasi untuk menunjukkan perubahan perilaku yang maksimal.

Tabel 4.11 **Kategorisasi Aspek Tanggung Jawab**

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<23.5	29	96,7%
Sedang	24 – 30.5	1	3,3%

Tinggi	>31	0	0%
---------------	-----	---	----

Dari tabel di atas, dapat diketahui tingkat tanggung jawab narapidana yaitu berada pada kategori rendah dengan jumlah 29 narapidana dengan presentase 96,6%. Sedangkan untuk kategori sedang terdapat 1 narapidana, tidak ada narapidana yang berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan rendahnya tingkat tanggung jawab yang dimiliki oleh narapidana disebabkan kurangnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas, ketidak patuhan pada peraturan, dan masih perlu adanya pengawasan intensif dari petugas. Untuk meningkatkan tanggung jawab yang dimiliki oleh narapidana perlu dilakukan pendampingan, penguatan motivasi, serta pemberian program pembinaan lanjutan yang lebih terarah agar sebelum bebas mereka memiliki tingkat tanggung jawab yang baik.

Tabel 4.12 **Kategorisasi Aspek Rasional**

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<5,5	0	0%
Sedang	6 – 8,5	7	23,3%
Tinggi	>9	23	76,7%

Berdasarkan hasil tersebut, narapidana menunjukkan tingkat rasional yang dominan dalam kategori tinggi, dengan jumlah 23 narapidana dan 7 narapidana berada dalam kategori sedang, tidak

terdapat narapidana dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar narapidana menjelang bebas memiliki kemampuan berfikir logis, selalu mempertimbangkan tindakannya, serta mampu membedakan hal yang benar dan salah dengan baik.

Dari hasil kategorisasi skala percaya diri maka dapat disimpulkan bahwasannya kemampuan yang dimiliki oleh narapidana menjelang bebas cukup baik, tetapi masih memerlukan perhatian yang lebih dalam pelaksanaan program pembinaan. Untuk meningkatkan aspek tanggung jawab dan objektif maka perlu dilakukan pembinaan lanjutan, bimbingan intensif dan penguatan motivasi agar narapidana benar-benar siap kembali ke masyarakat dengan perilaku yang lebih baik.

b. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada narapidana, peneliti melakukan perhitungan yang sama melalui skor hipotetik seperti yang digunakan pada tingkat percaya diri.

Tabel 4.13 **Table kategorisasi kecemasan sosial**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 86,6$	1	3,3%
Sedang	$43,4 < X < 846,6$	27	90,1%
Rendah	$X < 43,9$	2	6,6%
Total		30	100%

Dari data diatas maka dapat diketahui tingkat kecemasan sosial pada narapidana yaitu, dengan kategori tinggi sebesar 3,3% (1 orang),

kategori sedang sebesar 90,1% (27 orang), dan kategori rendah sebesar 6,6% (2 orang). Dari hasil table diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar narapidana memiliki rata-rata kecemasan sosial yang sedang.

Tabel 4.14 Table kategorisasi Aspek Ketakutan Akan Evaluasi Negatif

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<21,5	4	13,3%
Sedang	22 – 32,5	24	80%
Tinggi	>33	2	6,7%

Dari hasil di atas, narapidana yang menjelang bebas memiliki aspek ketakutan akan evaluasi negatif, terdapat 24 narapidana berada dalam kategori sedang, 4 narapidana kategori rendah dan terdapat 2 narapidana dalam kategori tinggi. Hal tersebut menggambarkan tingkat kekhawatiran narapidana terhadap penilaian dan stigma masyarakat baik dari petugas maupun sesama narapidana. Ketakutan tersebut dapat mempengaruhi perilaku narapidana seperti ragu untuk bertindak, dan selalu merasa cemas. Dengan begitu diperlukan pembinaan dan pendampingan secara psikososial agar narapidana dapat mengontrol rasa takut akan evaluasi negatif.

Tabel 4.15 Table kategorisasi Aspek Irasional

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<17,5	2	6,7%
Sedang	18 – 26,5	23	76,7%

Tinggi	>27	5	16,7%
---------------	-----	---	-------

Berdasarkan hasil penilaian, narapidana yang menjelang bebas memiliki aspek irasional dengan dominan tingkat kategori sedang sebanyak 23 narapidana, kategori rendah sebanyak 2 orang, dan kategori tinggi sebanyak 5 orang. Dalam aspek irasional menggambarkan kecenderungan narapidana dalam bertindak dan berfikir di luar logika yang wajar, seperti mengambil keputusan yang selalu tergesa-gesa, tidak mempertimbangkan resiko, dan masih mudah terpengaruh oleh emosi. Kategori sedang menunjukkan bahwa Sebagian besar memiliki kecenderungan irasional dalam tingkat yang menengah.

Tabel 4.16 **Table kategorisasi Aspek Standar yang Terlalu Tinggi**

Kategorisasi	Range	F	Presentase
Rendah	<23,5	30	100%
Sedang	24 – 30,5	0	0%
Tinggi	>31	0	0%

Dari tabel di atas, dapat diketahui narapidana yang menjelang bebas berada dalam kategori yang rendah dengan jumlah 30 narapidana. Tanpa adanya narapidana yang berada dalam kategori tinggi dan sedang menunjukkan bahwa standar yang digunakan terlalu tinggi sehingga tidak mencapai realistis. Rendahnya pencapaian

narapidana bukan berarti tidak mengalami kemajuan tetapi lebih kepada adanya kesenjangan antara kemampuan factual dengan indikator yang ditetapkan.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan (korelasi) antara dua variabel yaitu percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial, sehingga peneliti melakukan uji korelasi non-parametik spearman rho dengan menggunakan SPSS.30 *for windows* untuk menguji hipotesis dari kedua variabel.

Berdasarkan uji hipotesis antara variabel percaya diri dengan kecemasan sosial terdapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4.17 Tabel Hasil Uji Korelasi

Spearman's rho	X	Correlation coefficient	1.000	-.321
		Sig. (2-tailed)	.	.084
		N	30	30
	Y	Correlation coefficient	-.321	1.000
		Sig. (2-tailed)	.084	.
		N	30	30

Berdasarkan hasil analisis korelasi spearman antara kedua variabel, diperoleh nilai koefisien sebesar -0.321 dengan nilai sig 0.084. Nilai sig 0.084 terdapat hubungan yang lemah karena $p > 0.05$. Dari nilai korelasi tersebut terdapat hubungan negatif dengan kekuatan rendah yang berarti hubungannya lemah antara percaya diri dengan kecemasan sosial.

Dari hasil data di atas, dapat diketahui nilai korelasi -0.321 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki kekuatan hubungan yang lemah. Maka dapat ditarik kesimpulan untuk uji hipotesis yaitu H_0 ditolak, sedangkan H_a diterima. Karena hasil yang didapatkan memiliki hubungan yang negatif antara percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lapas Perempuan kelas 2A Malang.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Sosial pada Narapidana yang Menjelang Bebas

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sosial pada narapidana mayoritas berada dalam kategori sedang, yakni sebesar 90,1% (27 orang). Sementara itu, hanya 3,3% (1 orang) yang berada dalam kategori tinggi dan 6,6% (2 orang) berada dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana mengalami kecemasan sosial pada tingkat moderat.

Peneliti mendapatkan perbedaan hasil dari tingkat kecemasan sosial narapidana sebelum dilakukannya penelitian dan sesudahnya melakukan penelitian. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada narapidana tentang apa yang dirasakan ketika mereka akan bebas dari lapas. Hasil yang didapatkan beberapa narapidana menyatakan bahwa dirinya takut untuk kembali ke masyarakat dan takut untuk bersosialisasi lagi, hal tersebut di buktikan dengan adanya kunjungan sebelum bebas dan keluar bersama petugas untuk mengenalkan lingkungan luar lapas, tetapi narapidana selalu merasa takut akan

melakukan hal tersebut. Tetapi hasil dari statistic yang sudah peneliti lakukan, narapidana yang akan bebas memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang, faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu adanya petugas yang mengawasi narapidana saat mengerjakan kuesioner sehingga narapidana tidak mengerjakan sesuai dengan apa yang dirasakan sehingga narapidana memiliki rasa takut untuk menjawab secara jujur.

Kecemasan sosial dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai perasaan takut, gugup, atau cemas yang muncul saat individu harus berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi sosial yang mengandung tekanan atau penilaian sosial. Dalam lingkungan pemasyarakatan yang penuh tekanan, pengawasan ketat, serta interaksi sosial yang kompleks, wajar jika sebagian besar narapidana menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup signifikan, meskipun tidak tergolong ekstrem.

Tingginya proporsi narapidana dalam kategori kecemasan sosial sedang dapat diinterpretasikan sebagai bentuk respons psikologis terhadap situasi sosial di dalam lembaga pemasyarakatan yang menantang dan membatasi. Narapidana sering kali mengalami keterbatasan dalam menjalin relasi sosial yang sehat, baik karena stigma dari sesama narapidana maupun karena tekanan dari sistem kepenghuniannya. Hal ini sesuai dengan temuan Tewksbury dan Connor (2019) yang menyebutkan bahwa isolasi sosial, kurangnya dukungan emosional, serta interaksi sosial yang minim di dalam penjara menjadi faktor penyebab munculnya kecemasan sosial.

Selain itu, hasil penelitian oleh Shinkfield dan Graffam (2020) menegaskan bahwa ketidakpastian masa depan, lamanya masa hukuman, dan kurangnya pembekalan untuk reintegrasi sosial turut memperburuk kondisi psikologis narapidana. Kecemasan sosial yang tinggi dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan membangun koneksi sosial yang positif, baik selama di dalam penjara maupun pasca-pembebasan. Fenomena ini juga sejalan dengan teori stres sosial (Pearlin, 1989) yang menjelaskan bahwa individu yang hidup dalam tekanan sosial berkepanjangan cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan.

Abdullah et al. (2023) mendapati bahwa program intervensi berbasis kognitif-perilaku dan pelatihan keterampilan sosial di lembaga pemasyarakatan terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial secara signifikan. Intervensi tersebut memberikan kesempatan kepada narapidana untuk memahami dan mengelola pikiran negatif mereka terhadap interaksi sosial, serta meningkatkan kemampuan adaptif dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini menandakan bahwa institusi pemasyarakatan memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang tidak hanya aman, tetapi juga mendukung pertumbuhan psikologis narapidana.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan urgensi untuk mengembangkan program rehabilitasi psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan guna membantu narapidana mengatasi kecemasan sosial.

Intervensi psikologis seperti konseling, terapi kelompok, dan pelatihan keterampilan sosial dapat dijadikan bagian dari agenda pemasyarakatan yang lebih humanistik dan berbasis pemulihan. Kedua, pihak lembaga perlu melibatkan tenaga psikologi secara aktif dan terintegrasi dalam sistem pembinaan narapidana untuk melakukan deteksi dini serta penanganan psikologis yang tepat terhadap kecemasan sosial yang dialami penghuni.

Ketiga, dalam konteks reintegrasi sosial pasca-penahanan, narapidana yang mengalami kecemasan sosial sedang berisiko mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri kembali ke masyarakat, dunia kerja, dan lingkungan sosial. Hal ini dapat memperbesar kemungkinan terjadinya disfungsi sosial dan bahkan residivisme apabila tidak ditangani secara preventif.

2. Tingkat Kepercayaan Diri pada Narapidana yang Menjelang Bebas

Data kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri narapidana perempuan yang menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan (LPP) Kelas IIA Malang didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebesar 53,5%, disusul oleh kategori tinggi sebesar 46,5%, dan tidak terdapat narapidana dengan tingkat kepercayaan diri rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar narapidana memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif positif menjelang pembebasan. Dalam konteks psikologis, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas, mengatasi

tantangan, serta membuat keputusan yang tepat dalam berbagai situasi kehidupan. Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi indikator dalam menilai kesiapan psikologis individu dalam menghadapi dinamika kehidupan sosial setelah keluar dari lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang hingga tinggi mengisyaratkan adanya potensi psikologis yang cukup baik pada narapidana untuk menjalani proses reintegrasi sosial. Reintegrasi sosial merupakan fase krusial dalam kehidupan mantan narapidana karena menuntut kemampuan untuk beradaptasi dengan norma sosial, membangun kembali hubungan interpersonal, serta mencari peluang ekonomi yang layak. Dalam hal ini, kepercayaan diri berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres, rasa cemas, dan potensi keterasingan sosial yang sering kali dialami oleh individu pasca pembebasan (Bandura, 1997). Kepercayaan diri juga berkaitan erat dengan efikasi diri, yaitu sejauh mana seseorang merasa mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu, terutama dalam situasi baru dan menantang.

Proses transisi dari kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan menuju kehidupan bermasyarakat tidak jarang diwarnai oleh berbagai hambatan struktural dan sosial. Stigma masyarakat terhadap mantan narapidana masih menjadi tantangan utama yang dapat menghambat proses adaptasi, baik dalam hal mendapatkan pekerjaan, tempat tinggal, maupun menjalin hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, bagi

narapidana untuk memiliki kepercayaan diri yang cukup guna mengatasi hambatan tersebut dan membangun kembali kehidupan yang produktif. Visher dan Travis (2003) menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi lebih mampu menunjukkan ketahanan psikologis dalam menghadapi penolakan sosial dan lebih cenderung mencari dukungan sosial atau mengikuti program rehabilitasi lanjutan di luar lembaga pemasyarakatan.

Narapidana yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi juga cenderung lebih aktif dan partisipatif dalam mengikuti berbagai program pembinaan, baik yang bersifat edukatif, keterampilan, maupun spiritual. Maruna (2001) mengemukakan bahwa partisipasi dalam program-program tersebut dapat membantu narapidana mengembangkan identitas positif dan mengurangi identifikasi diri sebagai 'pelanggar hukum', yang pada akhirnya mendorong proses desistance atau penghentian perilaku kriminal. Selain itu, program pembinaan yang dirancang dengan pendekatan berbasis kekuatan (strength-based approach) akan lebih efektif dalam membangun kepercayaan diri, karena pendekatan ini menekankan potensi positif individu dan peluang untuk berubah, bukan semata-mata fokus pada kesalahan masa lalu (Schinkel, 2015).

Pendekatan intervensi berbasis kognitif-perilaku (cognitive-behavioral therapy/CBT) juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana. Hasil penelitian oleh Endang dkk. (2023) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku mampu mengubah pola pikir negatif dan

distorsi kognitif yang umum dimiliki oleh narapidana, seperti merasa tidak berharga, tidak layak diterima masyarakat, atau tidak mampu meraih masa depan yang lebih baik. Dengan membangun pemikiran yang lebih adaptif, narapidana menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan menghadapi kehidupan setelah bebas. Efektivitas intervensi ini semakin meningkat jika diintegrasikan dengan program pelatihan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan pasar kerja.

Program pelatihan berbasis teknologi seperti pelatihan desain web yang diselenggarakan secara virtual selama 12 minggu di beberapa lembaga pemasyarakatan di Amerika Serikat menunjukkan hasil positif. Program ini tidak hanya meningkatkan efikasi diri peserta, tetapi juga memperluas wawasan dan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk membangun karier secara mandiri setelah bebas. Peningkatan kepercayaan diri yang diperoleh melalui keberhasilan dalam mengikuti pelatihan ini menjadi modal psikologis utama dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan dunia kerja dan membangun kehidupan yang bermakna di tengah masyarakat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri narapidana perempuan menjelang pembebasan merupakan indikator utama dalam menilai kesiapan mereka untuk kembali ke masyarakat. Temuan bahwa tidak ada narapidana dengan tingkat kepercayaan diri rendah merupakan hasil yang menggembirakan, karena menunjukkan adanya keberhasilan dari program pembinaan yang telah diterapkan di LPP

Kelas IIA Malang. Namun, ke depannya, tetap diperlukan dukungan berkelanjutan melalui program pembinaan lanjutan, intervensi psikologis, dan pelatihan keterampilan untuk memastikan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki dapat berkembang secara konsisten dan memberi dampak positif yang berkelanjutan bagi kehidupan narapidana setelah bebas.

3. Hubungan Percaya Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana yang Menjelang bebas

Hasil analisis korelasi Spearman antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada narapidana perempuan yang menjelang bebas di LPP Kelas IIA Malang menunjukkan nilai koefisien sebesar -0.321 dengan nilai signifikansi sebesar 0.084. Nilai koefisien ini menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel adalah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami kecemasan sosial. Namun, nilai signifikansi sebesar 0.084 (> 0.05) mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel ini tidak signifikan secara statistik, sehingga belum cukup kuat untuk dijadikan dasar generalisasi secara luas.

Nilai koefisien yang negatif dipengaruhi oleh jumlah responden yang sedikit yaitu 30 narapidana. Jumlah responden yang sedikit tidak secara langsung membuat koefisien menjadi negatif, tetapi jumlah responden yang kecil dapat meningkatkan risiko koefisien yang salah arah karena

ketidakstabilan estimasi. Meskipun hasil dari nilai koefisien penelitian ini negatif, penelitian ini masih bisa dilanjutkan karena terdapat alasan yang jelas dan logis.

Dalam interpretasi statistik, nilai koefisien korelasi sebesar -0.321 termasuk dalam kategori korelasi rendah atau lemah (Sugiyono, 2018), yang berarti bahwa meskipun ada hubungan antarvariabel, kekuatan hubungan tersebut tidak kuat. Meskipun demikian, arah hubungan negatif yang ditemukan sejalan dengan penelitian sebelumnya (Leary & Kowalski, 1995) yang menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki penilaian diri yang positif, merasa mampu mengelola situasi sosial, serta lebih siap menghadapi kemungkinan penilaian atau kritik dari lingkungan sekitar. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah biasanya lebih rentan mengalami perasaan tidak mampu, takut ditolak, dan cenderung menarik diri dari situasi sosial yang menantang, yang merupakan ciri khas dari kecemasan sosial.

Temuan ini juga dapat dipahami dalam konteks kehidupan narapidana perempuan yang sedang menjelang bebas, di mana mereka dihadapkan pada tantangan baru untuk kembali ke masyarakat. Masa transisi ini tidak hanya menuntut kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional. Narapidana yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi cenderung merasa lebih siap untuk menghadapi stigma sosial, mencari pekerjaan, dan

membangun kembali relasi sosial, sehingga kemungkinan mereka mengalami kecemasan sosial menjadi lebih kecil. Sebaliknya, narapidana yang masih memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya, atau yang belum siap secara emosional, mungkin akan lebih cemas ketika harus menghadapi lingkungan sosial yang baru dan belum tentu mendukung (Visher & Travis, 2003).

Walaupun korelasi yang ditemukan lemah dan tidak signifikan, memungkinkan adanya variabel lain yang berperan dalam memengaruhi hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Misalnya, faktor pengalaman traumatis di masa lalu, kualitas dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan dalam lembaga pemasyarakatan, tingkat pendidikan, serta pengalaman selama menjalani masa tahanan, semuanya dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis narapidana. Hal ini sejalan dengan pendapat Beidel dan Turner (2007) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis dan lingkungan, bukan hanya satu variabel tunggal.

Suryaningrum (2023) dalam studi menemukan korelasi negatif antara efikasi diri dan kecemasan sosial ($r = -0,41$), yang mendukung hipotesis bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Temuan ini konsisten dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri berperan utama dalam mengatur emosi dan perilaku individu dalam situasi sosial.

Dari temuan ini, menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri saja belum tentu secara langsung menurunkan tingkat kecemasan sosial secara signifikan. Oleh karena itu, perlu dirancang program rehabilitasi yang bersifat menyeluruh, yaitu dengan menggabungkan pelatihan keterampilan sosial, terapi kognitif-perilaku, dan konseling psikologis yang secara spesifik menargetkan aspek-aspek kecemasan sosial.

Dalam jangka panjang, peningkatan kepercayaan diri dan penurunan kecemasan sosial dapat berkontribusi positif terhadap proses reintegrasi sosial narapidana setelah pembebasan. Individu yang mampu beradaptasi secara sosial dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung memiliki kemungkinan lebih rendah untuk melakukan residivisme atau pengulangan tindak pidana. Oleh karena itu, meskipun hubungan yang ditemukan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial dalam penelitian ini bersifat lemah dan tidak signifikan, arah hubungan yang ditunjukkan tetap memberikan masukan berharga bagi intervensi psikososial di lembaga pemasyarakatan.

Kesimpulannya, meskipun hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial, adanya kecenderungan hubungan negatif menunjukkan perlunya mempertimbangkan kedua aspek ini dalam pendekatan rehabilitasi narapidana. Upaya untuk menumbuhkan kepercayaan diri perlu terus dilakukan, namun hal tersebut juga harus dibarengi dengan pendekatan

lain yang menyentuh langsung aspek kecemasan sosial dan tantangan psikologis lainnya yang dihadapi narapidana menjelang pembebasan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian tingkat kecemasan sosial narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas 2A Malang sebagian besar tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang, yaitu sebesar 90,1%. Hal tersebut mencerminkan respons psikologis terhadap tekanan sosial, isolasi, dan keterbatasan interaksi dalam lingkungan masyarakat.
2. Hasil penelitian tingkat percaya diri (*self confidence*) narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas 2A Malang Sebagian besar tingkat percaya diri dalam kategori sedang, yaitu sebesar 53,5%. Sebagian besar narapidana yang menjelang bebas memiliki tingkat percaya diri yang relatif positif.
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara percaya diri (*self confidence*) dengan kecemasan sosial, meskipun hubungan negatif yang didapatkan merupakan hubungan negatif yang lemah, yang berarti H_0 diterima. Percaya diri tidak memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan sosial, yang berarti H_0 di tolak.

B. Saran

1. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas 2A Malang

Lembaga Pemasyarakatan diharapkan untuk mengembangkan dan melakukan secara konsisten dalam menyediakan intervensi psikologis yang terstruktur. Menciptakan lingkungan yang aman secara emosional sehingga mampu mendorong narapidana memiliki hubungan yang sehat dan positif terhadap narapidana lainnya. Dengan begitu narapidana akan mampu untuk melakukan pengolahan emosional dirinya, dan diharapkan mampu menerapkan di kehidupan masyarakat setelah keluar dari penjara.

2. Bagi Narapidana

Narapidana dapat melatih ketrampilan komunikasi dasar, berinteraksi dengan baik di lingkungan lapas agar dapat membantu kesiapan dalam menghadapi interaksi sosial di luar. Untuk mengurangi rasa kecemasan sosial narapidana dapat melakukan konseling dan terapi psikologis seperti melakukan relaksasi dan sharing bersama narapidana lain yang memiliki keluhan yang sama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih luas lagi dengan mendapatkan responden yang lebih banyak dan melakukan observasi serta wawancara yang lebih mendalam. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain pada penelitian selanjutnya karena terdapat indikator lain yang memiliki hubungan dengan percaya diri dan kecemasan sosial. Peneliti selanjutnya dapat menghubungkan kecemasan sosial dan

percaya diri dengan variabel lain seperti: pengalaman traumatis masa lalu, kualitas dukungan sosial keluarga, tingkat pendidikan. Sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan pemahana yang lebih komprehensif.

BAB VI

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., Rahman, S., & Ling, T. Y. (2023). Reducing Social Anxiety among Inmates through Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention Programs. *Asian Journal of Correctional Psychology*, 5(2), 112–129.
- Aldiyus, R., & Dwatra, F. D. (2021). Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial penyalahgunaan narkoba pada masa rehabilitasi di BNNP Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 305–310.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*.
- Banafsaj, A. P., & Affandi, G. R. (2023). Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding Di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 177. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12106>
- Davies, P. (2004). Meningkatkan rasa percaya diri. *Yogyakarta: Torrent Books*.
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 93–102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>
- Florensia, V., & Chris, A. (2023). Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 973–980. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1011>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Gunawan, A., & Oriza, I. I. D. (2023). Fisibilitas Acceptance and Commitment Therapy (Act) Dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal EMPATI*, 12(2), 94–102. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28512>
- Gunawan, G. (2022). Komunikasi Interpersonal Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Konseli Lintas Gender di Lembaga Permasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Kota Bogor. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 11(1), 25–38. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/5125/2042>
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 8(1), 18–37.
- Kansil, V. E., Tuna, J. R., & Liando, N. V. F. (2022). Analysis of The Effect of Students' Self-confidence on Speaking Skill. *JoTELL Journal of Teaching English*, 1(5), 653–675.

- Khurnia Swasti, I., Martani, W., & Psikologi, F. (2020). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39–58.
- Lauster, P. (2003). Tes kepercayaan diri. *Jakarta. PT. Bumi Aksara*.
- Muhammad, N. G., & Risnawati, R. (2010). Teori-teori Psikologi. *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Mustofa, A., & Arisandi, Y. (2021). Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 22–43. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.v1i1.470>
- Mutahari, H. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 13–23.
- Neill, J. (2005). Jenis-jenis percaya diri. *Jakarta: Alfabeta*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nur Ikha Wijayanto, Sholihan, S., & Mintarsih, W. (2023). Bimbingan Islam dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Penyintas HIV/AIDS. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 2(2), 88–100. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v2i2.659>
- Paulina Espinosa-Rivera, B. (2019). Self-Confidence and Anxiety as Intervening Factors in Clinical Decision-Making in Newly Nursing Bachelor Graduates. *American Journal of Nursing Science*, 8(2), 59. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20190802.14>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. El. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34. www.news.okezone.com
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n1.p43-49>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha, P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).

- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Alfabeta Bandung, CV.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Togiaratua, N. (2011). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza*. Volume.
- UU RI. (1995). Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasarakatan. *Jdih Bpk*, 1–15.
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*.

BAB VII

LAMPIRAN

Lampiran 1. surat pernyataan kesediaan menjadi responden

Perkenalkan saya Alfi Nur Natasya mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi.

Kriteria responden yang dibutuhkan sebagai berikut:

1. Narapidana Perempuan yang ada di lapas Perempuan kelas 2A Malang
2. Narapidana yang akan bebas dalam kurun waktu 1 tahun kedepan

Terimakasih banyak atas ketersediaan teman-teman yang sudah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Semoga segala urusan anda akan dimudahkan dan dilancarkan.

Identitas Diri

Nama (isi inisial saja) :

Umur :

Lama Masa Tahanan :

Status :

Bentuk Pengerjaan

1. Berdoalah sebelum mengerjakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan dan pengalaman.

Keterangan Jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Lampiran 2. Skala percaya diri dan kecemasan sosial

1. Skala percaya diri

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dengan kemampuan diri saya				
2.	Saya memiliki kemampuan yang lebih dari orang lain				
3.	Saya ragu dapat melakukan kegiatan setelah keluar dari lapas				
4.	Saya tidak mengetahui kemampuan diri saya				
5.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah				
6.	Saya tidak mengulangi kesalahan yang sama				
7.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah saya sendiri				
8.	Saya panik saat menghadapi masalah				
9.	Saya mudah akrab dengan orang lain				
10.	Saya merasa malu untuk menyapa orang lain				
11.	Saya ragu dapat diterima di masyarakat luar				

12.	Saya takut gagal dalam melakukan sesuatu				
13.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah dengan kemampuan yang saya miliki				
14.	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah				
15.	Saya senang lari dari masalah				
16.	Saya mengabaikan hal-hal yang belum saya mengerti				
17.	Saya suka mencoba hal-hal baru yang positif				
18.	Saya bersemangat mengerjakan hal-hal baru				
19.	Saya ragu dengan sesuatu yang baru				
20.	Saya malas mencoba hal-hal baru				
21.	Saya mengetahui masalah yang sebenarnya sedang saya hadapi				
22.	Saya yakin setiap masalah akan ada hikmahnya				
23.	Saya merasa bahwa semua masalah berasal dari saya				
24.	Saya merasa bahwa orang lain selalu mencibir saya				
25.	Saya mempertimbangkan keputusan yang saya buat				
26.	Saya memikirkan resiko dari keputusan yang saya buat				

27.	Saya terburu-buru membuat Keputusan				
28.	Saya tidak mempedulikan resiko dari setiap keputusan saya				
29.	Saya dapat menyelesaikan masalah dengan baik				
30.	Saya senang menyuruh orang lain				
31.	Saya menepati janji				
32.	Saya berkata jujur				
33.	Saya senang meniru tingkah laku orang lain				
34.	Saya menerima akibat dari setiap perbuatan saya				
35.	Saya siap menerima hukuman jika saya melakukan kesalahan				
36.	Saya marah ketika usaha saya gagal				
37.	Saya menyalahkan orang lain ketika saya gagal				
38.	Saya memandang segala sesuatu sesuai dengan kenyataan				
39.	Saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak				
40.	Saya menerima kekurangan saya				
41.	Saya memiliki penampilan fisik yang kurang menarik				
42.	Saya iri dengan kemampuan orang lain				

2. Skala kecemasan sosial

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya ketika saya keluar dari lapas				
2.	Saya khawatir orang lain akan mengejek saya ketika saya keluar dari lapas				
3.	Saya khawatir berbuat kejahatan lagi setelah keluar dari lapas				
4.	Saya berani berbicara di depan banyak orang				
5.	Saya tidak takut kalau orang lain membicarakan saya				
6.	Saya tidak takut salah setelah keluar dari lapas				
7.	Saya cemas tentang apa yang orang lain pikirkan karena saya narapidana				
8.	Saya takut apabila orang-orang tidak menyukai saya				
9.	Saya takut mengganggu orang lain				
10.	Saya memaklumi apabila orang lain tidak menyukai saya				
11.	saya tidak merasa bersalah menjadi narapidana				
12.	Saya merasa bahwa teman-teman mengejek saya				

13.	Saya takut keluarga saya tidak ada yang mau menerima saya karena menjadi narapidana				
14.	Saya merasa malu menjadi narapidana				
15.	Meskipun saya narapidana teman-teman masih menyukai saya				
16.	Meskipun saya narapidana teman-teman saya masih peduli dengan saya				
17.	Saya gugup ketika bertemu orang baru				
18.	Saya gugup jika berada dekat dengan orang baru				
19.	Saya gugup ketika berbicara dengan polisi				
20.	Saya tidak gugup ketika bertemu orang baru				
21.	Saya tidak gugup jika berada dekat dengan orang baru				
22.	Saya tidak gugup ketika berbicara dengan polisi				
23.	Saya merasa malu dengan perbuatan yang sudah saya lakukan				
24.	Saya mampu berkomunikasi dengan orang yang saya tidak kenal				
25.	Saya tidak bisa melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain				
26.	Saya hanya bisa berbicara dengan orang terdekat saya				

27.	Saya bisa melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain				
28.	Saya tidak bisa berbicara dengan orang yang tidak saya anggap dekat dengan saya				
29.	Saya takut untuk mengajak orang baru untuk berteman				
30.	Saya berani untuk mengajak orang baru untuk berteman				
31.	Saya merasa malu bahkan dengan keluarga saya				

Lampiran 3. Hasil Tabulasi skor

1. Skala percaya diri (*self confidence*)

3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3	3
3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
4	1	4	3	4	1	2	4	1	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	4
4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	3	3	3
4	3	3	3	4	2	1	4	4	3	3	3	4	3	3	4	1	2	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3
4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
4	4	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4
2	2	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	3	4	1	4
4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	2	3
4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	4
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
3	2	1	2	2	2	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4
3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4
4	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	1	3
4	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	4
2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3

2. Skala Kecemasan Sosial

4	4	3	1	3	3	3	3	3	2	1	4
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2
2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
2	2	4	1	1	1	3	4	3	1	4	4
4	4	4	2	2	1	2	3	3	2	3	3
1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
4	4	1	1	2	3	3	3	2	2	1	4
2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	1	3
2	2	4	1	1	1	2	2	2	2	1	3
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
2	2	1	2	2	4	1	2	2	2	2	2
2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4
2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	1	2
2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3
3	3	1	4	2	4	3	1	1	1	3	3
4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3

2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	64	sedang
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	sedang
2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	61	sedang
1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	57	sedang
2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	57	sedang
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	58	sedang
2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	59	sedang
4	1	2	4	3	3	3	4	4	1	4	2	2	2	69	sedang
1	3	2	2	3	3	2	4	1	3	3	2	2	2	66	sedang
3	2	2	4	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	48	sedang
1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	29	rendah
2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	55	sedang
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	56	sedang
2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	61	sedang
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	56	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	63	sedang
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	94	tinggi
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	69	sedang
2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	70	sedang
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	sedang
2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	54	sedang
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	57	sedang
1	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	58	sedang
1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	34	rendah
2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	56	sedang
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	73	sedang
2	2	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	76	sedang
1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	61	sedang
2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	73	sedang
2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	78	sedang

Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas dan Reliability Percaya Diri (*self confidence*)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	42

2. Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	31

Lampiran 5. Hasil Uji Asumsi, Normalitas, Linearitas, Uji Deskriptif

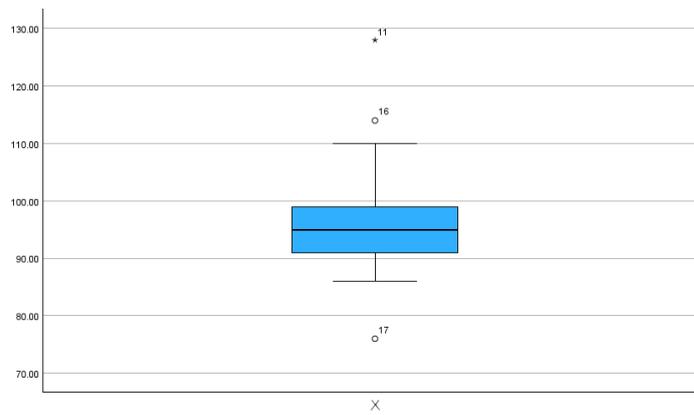
1. Uji Normalitas

Tests of Normality

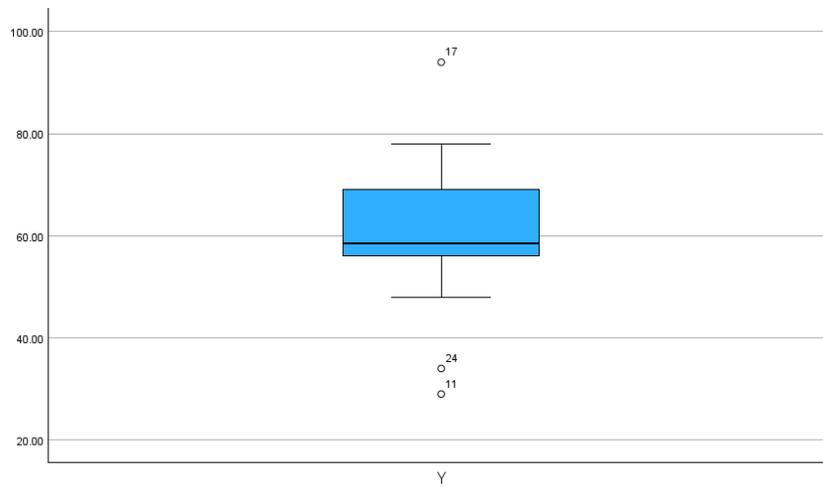
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.188	30	.008	.902	30	.010
Y	.169	30	.029	.935	30	.069

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil percaya diri



Hasil kecemasan sosial



2. Uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y*X	Between Groups	(Combined)	3400.950	17	200.056	2.372	.067
		Linearity	1648.258	1	1648.258	19.540	<.001
		Deviation from Linearity	1752.692	16	109.543	1.299	.328
Within Groups			1012.250	12	84.354		
Total			4413.200	29			

3. Uji analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	30	29.00	94.00	60.6000	12.33610
X	30	76.00	128.00	95.9000	9.69305
Valid N (listwise)	30				

X

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 76.00	1	3.3	3.3	3.3
86.00	2	6.7	6.7	10.0
87.00	2	6.7	6.7	16.7
89.00	2	6.7	6.7	23.3
91.00	2	6.7	6.7	30.0
92.00	2	6.7	6.7	36.7
93.00	1	3.3	3.3	40.0
94.00	2	6.7	6.7	46.7
95.00	2	6.7	6.7	53.3
96.00	4	13.3	13.3	66.7
97.00	2	6.7	6.7	73.3
99.00	2	6.7	6.7	80.0
102.00	1	3.3	3.3	83.3
104.00	1	3.3	3.3	86.7
106.00	1	3.3	3.3	90.0
110.00	1	3.3	3.3	93.3
114.00	1	3.3	3.3	96.7
128.00	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

4. Umur frekuensi

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	3.3	3.3	3.3
	22.00	1	3.3	3.3	6.7
	24.00	1	3.3	3.3	10.0
	26.00	2	6.7	6.7	16.7
	29.00	2	6.7	6.7	23.3
	30.00	3	10.0	10.0	33.3
	32.00	1	3.3	3.3	36.7
	33.00	2	6.7	6.7	43.3
	34.00	2	6.7	6.7	50.0
	36.00	1	3.3	3.3	53.3
	37.00	2	6.7	6.7	60.0
	42.00	2	6.7	6.7	66.7
	44.00	2	6.7	6.7	73.3
	45.00	1	3.3	3.3	76.7
	46.00	1	3.3	3.3	80.0
	47.00	1	3.3	3.3	83.3
	48.00	1	3.3	3.3	86.7
	49.00	1	3.3	3.3	90.0
	55.00	1	3.3	3.3	93.3
	56.00	1	3.3	3.3	96.7
61.00	1	3.3	3.3	100.0	
Total		30	100.0	100.0	

5. Kategorisasi setiap aspek percaya diri

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	3.3	3.3	3.3
	sedang	13	43.3	43.3	46.7
	tinggi	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

kategori2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	13	43.3	43.3	43.3
	tinggi	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

kategori3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	29	96.7	96.7	96.7
	sedang	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kategori4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	29	96.7	96.7	96.7
	sedang	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kategori5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	7	23.3	23.3	23.3
	tinggi	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

6. Kategorisasi setiap aspek kecemasan sosial

K1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	4	13.3	13.3	13.3
	sedang	24	80.0	80.0	93.3
	tinggi	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

K2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	6.7	6.7	6.7
	sedang	23	76.7	76.7	83.3
	tinggi	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

k3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	30	100.0	100.0	100.0

Lampiran 6. Surat izin penelitian skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 255/FPsi.1/PP.009/2/2025
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

18 Februari 2025

Kepada Yth.
Kepala Kanwil Kementrian Hukum dan HAM Provinsi Jawa Timur
Jl. Kayoon No.50-52, Embong Kaliasin, Kec. Genteng,
Surabaya, Jawa Timur
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : ALFI NUR NATASYA/210401110217
Tempat Penelitian : lembaga pemasyarakatan perempuan kelas 2A Malang
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *SELF CONFIDENCE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAATAN PEREMPUAN KELAS 2A MALANG
Dosen Pembimbing : Drs. H. Yahya, MA.
Tanggal Penelitian : 24-02-2025 s.d 27-02-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Wakil Dekan 2 dan 3;

3. Ketua Prodi:
Kabag Jata Usaha.
Token: BGRDa