

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP  
PENURUNAN DERAJAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA YANG  
AKAN BEBAS DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN WANITA  
KLAS II A BANDUNG**

**Rahmi Aini**

Alumni Program Studi Magister Psikologi Profesi Pascasarjana Unisba  
E-mail: [mie\\_un26@yahoo.com](mailto:mie_un26@yahoo.com)

***Abstract:** Anxiety can affect to anyone, including the prisoners who will be free from prison. This is related to the negative stigma of ex-prisoners. The ex-prisoners are still viewed negatively by society. There are some factors that cause anxiety to the prisoners who will be free from prison, such as irrational thoughts, assumptions and cognitive processing errors. This study aimed to determine to what extent the effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing the degree of anxiety on prisoners who will be free from prisons at Women's Correctional Institution Class IIA in Bandung. This study used Quasi Experiment method with the One Group Pretest-Posttest Design. Anxiety in this study was measured by using a measuring instrument based on the theory of DSM IV that covering aspects of physical characteristics, behavior characteristics and cognitive characteristics. The results of the study indicated a decrease in the degree of anxiety from high anxiety becomes low anxiety which was characterized by the changing of thinking and the existence of new rational belief after a given intervention in the form of Cognitive Behavior Therapy (CBT). Then, this study concluded that the provision of Cognitive Behavior Therapy (CBT) had an effect on a decrease in the degree of anxiety on prisoners who will be free from prisons at Women's Correctional Institution Class II A in Bandung.*

Keywords: *anxiety, Cognitive Behavior Therapy (CBT), prisoners who will be free from prisons.*

## **A. PENDAHULUAN**

Lembaga pemasyarakatan sebagai wadah pembinaan bagi para narapidana bertujuan untuk mengembalikan fungsi seorang narapidana agar dapat kembali hidup normal di tengah masyarakat setelah menjalani masa hukumannya. Namun, lembaga pemasyarakatan juga menimbulkan dampak yang negatif terhadap narapidana yang tinggal di dalamnya. Lamanya waktu hukuman memiliki efek atau pengaruh yang berbeda terhadap narapidana.

Kontak-kontak yang sangat minim dengan dunia luar disebabkan oleh sangat lamanya disekap dalam penjara mengakibatkan makin sedikitnya kemungkinan untuk mendapatkan kepercayaan masyarakat. Maka, bekas narapidana itu sukar sekali diterima kembali di tengah-tengah masyarakat, karena noda-noda yang “tidak terhapuskan” itu selama-lamanya akan melekat pada dirinya. Mengenai stigma negatif masyarakat terhadap bekas narapidana adalah masalah yang pada umumnya dialami oleh semua

narapidana yang memasuki masa pembebasan. Sehingga masa pembebasan yang seharusnya menjadi hal yang membahagiakan, berubah menjadi sesuatu yang mencemaskan bagi narapidana. Hal ini memunculkan dua keadaan yang bertolak belakang, disatu sisi mereka senang dapat keluar dari penjara dan berkumpul kembali dengan keluarga, namun disisi lain ada sesuatu yang mengancam karena adanya pandangan negatif masyarakat kepada seorang mantan narapidana. Perasaan yang muncul terhadap suatu ancaman mengenai masa depan ini disebut kecemasan. Seperti yang didefinisikan oleh Durand & Barlow (2006) bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena kita tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *University of South Wales* menyatakan bahwa sebanyak 36% masalah kesehatan mental yang dirasakan oleh penghuni Lapas adalah *anxietas* dan wanita lebih tinggi tingkat kejadiannya dibandingkan dengan pria yaitu 61% : 39% (Butler, dkk. 2005). Wanita di penjara memiliki beban yang lebih tinggi terkena gangguan kesehatan kronis, gangguan kejiwaan, daripada pria (Bringswanger, dkk. 2010).

Narapidana wanita lebih mudah jatuh dalam kondisi psikologis yang kurang menyenangkan. Begitu pula dengan hilangnya hak-hak hidup mereka sedikit banyak akan memunculkan perasaan tidak nyaman secara fisik maupun psikis. Salah satu gejala psikologis yang sangat mungkin muncul selama menjalani masa tahanan adalah perasaan cemas. Kecemasan dapat terjadi karena kesenjangan antara masa kini dengan masa yang akan datang (keterpakuan pada pemikiran apa yang akan seseorang bawa untuk masa depannya). Keterpakuan pada masa lalu pun akan membawa seseorang pada emosi yang negatif. Fokus pada masa lalu dan masa yang akan datang membuat ruang gerak seseorang menjadi terbatas di masa sekarang (Phares, 1992). (*ikeherdiana-fpsi.web.unair.ac.id*).

Menurut Taylor (1953), kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Seseorang akan menderita kecemasan manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya (Hawari, 2001). Kecemasan yang berlebihan apalagi yang sudah

menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupan (Fausiah, 2005). Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dapat mencakup fisik dan psikis. Kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi, seperti menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, tidak mampu berinteraksi secara sosial dan panik yang jika berlangsung dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan bahkan kematian (Stuart, 2007: Sadock, 2010).

Weiss & English (dalam Edelman, 1992) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan tertekan yang tidak menyenangkan dan mengindikasikan keberadaan suatu bahaya. Kecemasan yang dialami oleh narapidana wanita berasal dari faktor yang sangat beragam dan subyektif.

Menghadapi fenomena tersebut, peneliti melakukan interview awal dan observasi pada Narapidana di Lapas Wanita Bandung, guna mengetahui lebih lanjut kecemasan yang dialami narapidana menjelang kebebasan. Hasil dari interview awal kepada kedua subjek D dan E yang akan keluar bebas empat bulan ke depan menunjukkan bahwa keduanya sudah merasakan kecemasan menjelang bebas. Kecemasan yang dirasakan oleh kedua subjek berupa ketakutan masyarakat akan sangat sulit menerima keberadaan dirinya kelak setelah dinyatakan bebas, kebingungan memikirkan keberadaannya nanti setelah keluar, sulit untuk mendapatkan pekerjaan, bahkan sampai mengalami tensi darah meningkat, sering terbangun ditengah malam saat tidur, gelisah dan tidak tenang. Semakin mendekati masa bebas semakin sulit tidur, sering kebangun saat tidur, gelisah dan sering melamun, tidak nafsu makan, gelisah dan sering sakit dada disaat memikirkan setelah bebas nanti.

Kecemasan yang dialami oleh narapidana ini berawal dari pikiran atau keyakinan dan penilaian individu yang negatif terhadap dirinya yang berstatuskan mantan narapidana sehingga terjadi distorsi kognitif. Bila distorsi kognitif pada subjek tersebut dibiarkan, maka bisa berkembang menjadi gejala-gejala kecemasan, sehingga mengganggu aktivitas kesehariannya. Oleh karena itu untuk mengatasinya diperlukan *treatment* yang dapat merubah distorsi kognitif ke arah pikiran yang lebih fungsional. Peneliti akan memberikan bentuk penanganan psikologis berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh Narapidana.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan sebuah proses perawatan yang memungkinkan subjek memperbaiki keyakinan-keyakinan diri (*self beliefs*) yang salah atau menyimpang (irasional) yang mengakibatkan perasaan dan perilaku yang negatif dan menggantinya dengan keyakinan baru yang lebih rasional. Faktor kognitif menjadi faktor penting bagaimana seseorang merasa baik secara fisik maupun emosi yang pada akhirnya akan menghasilkan suatu perilaku yang adaptif atau positif. Tujuan CBT adalah mengajak pasien untuk merubah dan menentang cara pandang klien melalui pikiran otomatisnya yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan pasien mengenai masalah yang dihadapi. Dengan begitu CBT diharapkan sebagai salah satu alternatif terapi yang akan membantu dalam menangani permasalahan pada individu yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melihat “*Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Penurunan Derajat Kecemasan pada Narapidana yang akan Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung*”.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Experimental* dengan desain *The One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian diambil berdasarkan metode *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* (sampel yang bertujuan). Subjek yang memenuhi kriteria sebanyak 2 orang Narapidana yang akan bebas dalam waktu 4 bulan ke depan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung. Kecemasan pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berdasarkan teori dari DSM IV, meliputi aspek ciri fisik, ciri behavior dan ciri kognitif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, yang disajikan dalam tabel dan grafik garis.

## B. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Pada penelitian ini melibatkan dua orang Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung Adapun identitas dari kedua subjek penelitian dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 1**  
**Identitas Subjek Penelitian**

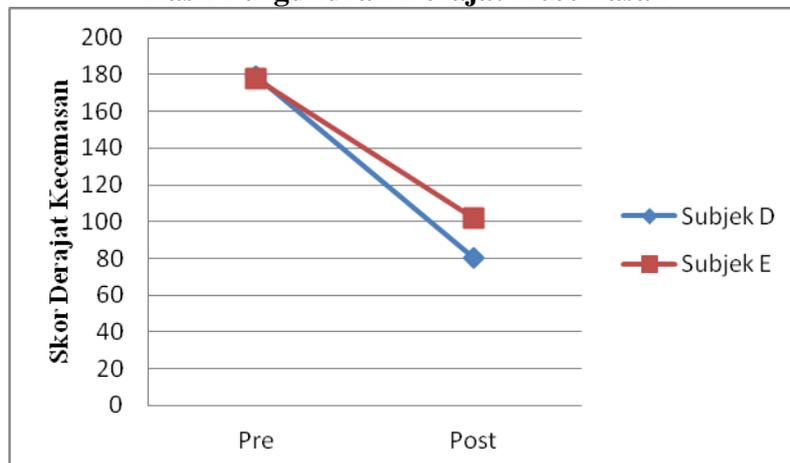
<b>Nama</b>	DS	EA
-------------	----	----

<b>Usia</b>	47	41
<b>Anak ke</b>	8 dari 9	5 dari 8
<b>Pendidikan</b>	SD	SMP
<b>Suku Bangsa</b>	Sunda	Sunda
<b>Status Perkawinan</b>	Menikah	Menikah
<b>Pekerjaan</b>	Wiraswasta (dagang)	Pegawai toko

**Tabel 2**  
**Hasil Pengukuran Derajat Kecemasan**

Variabel / Aspek	Subjek	Skor		Perubahan
		Pre	Post	
Kecemasan	D	179	80	Tinggi → Sangat Rendah
	E	178	102	Tinggi → Rendah

**Grafik 1**  
**Hasil Pengukuran Derajat Kecemasan**



Berdasarkan hasil yang didapat pada grafik 1 menunjukkan bahwa derajat kecemasan pada subjek 1 (D) dan 2 (E) mengalami penurunan setelah diberikan intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Hasil pengukuran pretest pada subjek 1 (D) diperoleh skor 179 yang menunjukkan kecemasan tinggi dan pada post test sebesar 80 dengan tingkat kecemasan sangat rendah. Pada subjek 2 (E)

didapatkan hasil pengukuran pretest sebesar 178 dengan tingkat kecemasan tinggi dan pada post tes memperoleh skor 102 dengan tingkat rendah.

## 2. Perubahan *Beliefs* Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil *Daily Thought Record* (DTR) didapatkan jenis dan penurunan tingkat distorsi kognitif pada kedua subjek dapat dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 3**  
**Jenis Distorsi Kognitif Subjek Penelitian**

	<b>Jenis Distorsi Kognitif</b>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<b>Perubahan</b>
<b>Subjek 1 (D)</b>	<i>Fortune Telling</i>	95%	10%	Sangat Tinggi → Sangat Rendah
	<i>Catastrophizing</i>	80%	30%	Tinggi → Rendah
	<i>Dichotomous Thinking</i>	80%	10%	Tinggi → Sangat Rendah
<b>Subjek 2 (E)</b>	<i>Fortune Telling</i>	90%	15%	Sangat Tinggi → Sangat Rendah
	<i>Catastrophizing</i>	90%	15%	Sangat Tinggi → Sangat Rendah
	<i>Dichotomous Thinking</i>	85%	20%	Sangat Tinggi → Sangat Rendah

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa setiap distorsi kognitif pada kedua subjek penelitian mengalami penurunan, setelah berhasil dipertentangkan melalui proses terapi. Hal ini berdampak pada menurunnya derajat kecemasan pada kedua subjek penelitian. Dapat disimpulkan bahwa derajat kecemasan yang tinggi yang dialami oleh kedua subjek bersumber dari distorsi kognitifnya.

Berdasarkan konseptualisasi kognitif juga diperoleh data mengenai *intermediate beliefs* dari kedua subjek. Perubahan *intermediate beliefs* pada kedua subjek dapat dilihat melalui tabel di bawah ini :

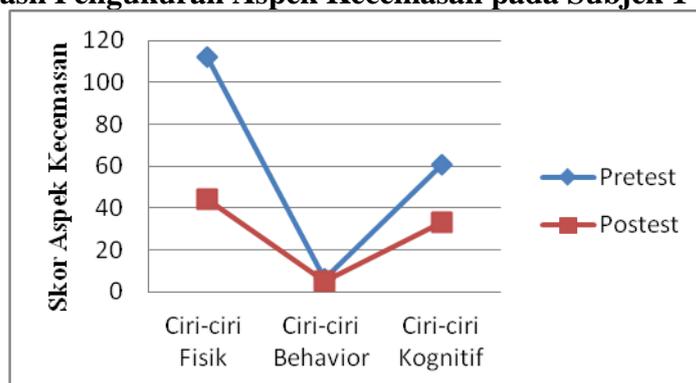
**Tabel 4**  
***Intermediate Beliefs* Subjek Penelitian**

<i>Intermediate Belief</i>	Subjek 1		Subjek 2	
	Lama	Baru	Lama	Baru
<b>Asumsi</b>	Jika saya bebas nanti maka pasti saya tidak akan di terima di masyarakat terutama keluarga.	Tidak semua keluarga dan masyarakat membenci saya, mereka masih menyayangi dan mengharapkan n saya cepat pulang, dan saya akan tunjukkan bahwa saya bisa lebih baik lagi	Jika saya bebas nanti maka saya akan ditolak oleh anak-anak dan keluarga	Ternyata ketakutan saya selama ini tidak benar, anak-anak dan keluarga masih mengharapkan saya, saya akan tunjukkan bahwa saya bisa menjadi ibu yang baik
<b>Aturan</b>	Keluarga dan masyarakat seharusnya menerima saya	Tidak semua masyarakat dapat menerima saya karena mereka punya pandangan masing-masing, dan hal tersebut tidak menjadi suatu	Walau bagaimanapun seorang anak harus mau menerima ibunya begitupun kakak-kakak saya	Tidak ada alasan untuk saya tidak kembali ke anak-anak dan keluarga, mereka masih sangat membutuhkan saya.

		masalah bagi saya		
<b>Sikap</b>	Saya tidak akan pulang ke rumah dan tidak akan memberitahukan keluarga akan keberadaannya	Saya akan bersikap lebih tenang, pulang ke rumah dan siap menghadapi masyarakat serta keluarga tanpa ada yang dikhawatirkan	Saya akan tinggal di tempat kerja saya yang dulu tanpa memberitahukan anak-anak dan keluarga	Saya akan pulang ke rumah bertemu anak-anak dan kakak-kakak saya, serta menjadi seorang ibu yang lebih baik lagi tanpa ada sesuatu yang saya takutkan

**Hasil Pengukuran Aspek Kecemasan Subjek 1 (D)**

**Grafik 2**  
**Hasil Pengukuran Aspek Kecemasan pada Subjek 1 (D)**

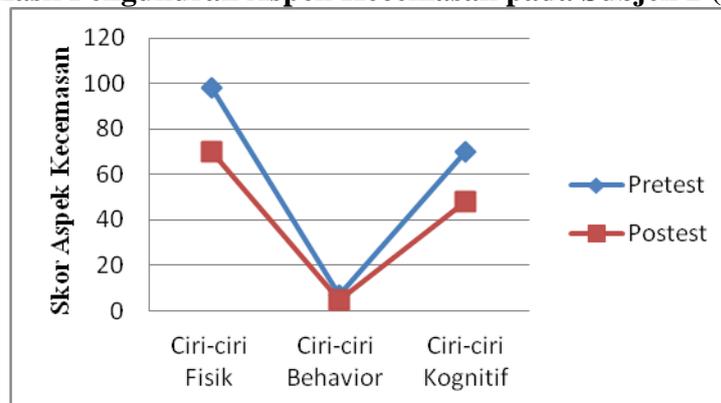


- Pada aspek ciri fisik, skor yang diperoleh pada pretest sebesar 112 dengan kategori tinggi dan terjadi penurunan pada posttest dengan skor 44 pada kategori sangat rendah.
- Pada aspek ciri behavioral, skor yang diperoleh pada pretest sebesar 6 dengan kategori rendah dan terjadi penurunan pada posttest dengan skor 5 pada kategori sangat rendah.

- Pada aspek ciri kognitif, skor yang diperoleh pada pretest sebesar 66 dengan kategori sedang dan terjadi penurunan pada posttest dengan skor 33 pada kategori sangat rendah.

### Hasil Pengukuran Aspek Kecemasan Subjek 2 (E)

**Grafik 3**  
**Hasil Pengukuran Aspek Kecemasan pada Subjek 2 (E)**



- Pada aspek ciri fisik, skor yang diperoleh pada pretest sebesar 98 dengan kategori tinggi dan terjadi penurunan pada posttest dengan skor 70 pada kategori rendah.
- Pada aspek ciri behavioral, skor yang diperoleh pada pretest sebesar 7 dengan kategori rendah dan terjadi sedikit penurunan pada posttest dengan skor 5 masih pada kategori rendah.
- Pada aspek ciri kognitif, skor yang diperoleh pada pretest sebesar 70 dengan kategori tinggi dan terjadi penurunan pada posttest dengan skor 48 pada kategori rendah.

### 3. Pembahasan

Kecemasan yang dialami oleh narapidana wanita berasal dari faktor yang sangat beragam dan subyektif. Narapidana wanita lebih mungkin mengalami gangguan psikologis akibat tekanan mengenai masalah dalam memelihara keluarga agar tetap utuh, peran dia sebagai ibu yang harus mengurus anak-anak, dan adanya konflik perkawinan yang belum terpecahkan dengan suami. Semua itu menjadi terbatas ketika mereka berada dalam penjara. Kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian yaitu

kecemasan menjelang bebas, hal ini berawal dari pikiran atau keyakinan irasional dan penilaian individu yang negatif terhadap dirinya yang berstatuskan mantan narapidana sehingga terjadi distorsi kognitif dan berbagai macam reaksi negatif pada beberapa aspek kehidupannya, antara lain aspek fisik (jantung berdetak kencang, keringat berlebihan, sakit kepala, dan lain-lain), aspek behavior (perilaku menghindar, melekat kepada orang lain atau dependent, dan lain-lain) dan pada aspek kognitif (khawatir akan terjadi sesuatu, meyakini akan terjadi sesuatu padanya tanpa ada penjelasan yang jelas, berpikir bahwa semua terasa sangat membingungkan dan tidak dapat diatasi, dan lain-lain). Oleh karena itu intervensi yang akan diberikan lebih fokus pada merestrukturisasi pikiran-pikiran yang irasional atau pikiran yang menyimpang tersebut.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu intervensi kognitif yang menekankan pada perubahan cara berpikir dan berperilaku dengan cara memodifikasi *belief system* lama (disfungsional) menjadi *belief system* yang baru (fungsional). Hal yang paling utama dalam intervensi ini adalah mengajarkan kembali bagaimana cara menemukan keyakinan baru yang lebih realistis sehingga klien dapat berfungsi kembali dalam menjalani kehidupannya.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan derajat kecemasan pada kedua subjek penelitian yang ditandai dengan berkurangnya simtom-simtom kecemasan melalui ciri-ciri kecemasan yang diukur yaitu ciri-ciri fisik, ciri-ciri behavior dan ciri-ciri kognitif. Penurunan derajat kecemasan pada kedua subjek penelitian ini terjadi setelah diberikan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pada kedua subjek penelitian, simtom kecemasan pada ciri-ciri fisik dan kognitif mengalami penurunan yang paling banyak. Hal ini disebabkan karena ketika kecemasan terjadi berawal dari penghayatan individu terhadap situasi cemas secara berbeda. Seperti yang diungkapkan Levit (1971) setiap individu menghayati situasi cemas secara berbeda, ada individu yang memaknakan situasi cemas sebagai ancaman, namun ada individu yang tidak memaknakannya sebagai ancaman. Lebih lanjut, penghayatan terhadap situasi cemas tersebut dimanifestasikan dalam bentuk reaksi-reaksi fisik. Sesuai dengan riwayat kasusnya, pada kedua subjek penelitian ciri-ciri fisik dan kognitif merupakan keluhan utama yang mereka rasakan. Melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) permasalahannya tersebut dapat tertangani

dengan baik sehingga berkontribusi terhadap penurunan derajat kecemasan pada kedua subjek.

Pada proses terapi, ditemukan jenis distorsi kognitif yang sama yang bersumber dari pikiran irasionalnya, yaitu *fortune telling*, *catastrophizing* dan *dichotomous thinking*. Munculnya ketiga distorsi kognitif pada kedua subjek penelitian yang mengalami kecemasan menjelang bebas merupakan akibat dari adanya kekhawatiran yang berlebihan terhadap kejadian masa datang yang tidak bisa ditanganinya.

Pada subjek 1 (D) jenis distorsi kognitif tertinggi adalah *fortune telling* yang memiliki tingkat 95%. Pikirannya berupa “apabila saya bebas nanti pasti saya tidak akan diterima masyarakat terutama keluarga” yang merupakan dasar ketakutan untuk ditolak oleh lingkungan. Atas pemikiran ini subjek 1(D) merasakan emosi kesal, sedih, bingung, dan perilakunya adalah murung, tidak bergairah untuk hidup. Setelah diberikan intervensi subjek 1 (D) dapat mengganti pikirannya menjadi rasional seperti “dengan bukti yang ada harapan saya untuk diterima keluarga dan masyarakat sangat besar”. Dengan pikiran ini emosi subjek berubah menjadi senang dan perilaku murung sudah jarang dirasakan subjek 1 (D) serta subjek sangat bersemangat ingin segera pulang ke rumah dan berkumpul dengan keluarga. Tingkat keyakinan subjek 1 (D) terhadap distorsi kognitifnya tersebut dapat berkurang hingga 10%. Perubahan cara berpikir ini berpengaruh juga terhadap penurunan tingkat keyakinan subjek 1 (D) terhadap distorsi kognitifnya yang lain. Secara lebih luas menyebabkan juga terjadinya perubahan pada *intermediate belief* subjek 1 (D).

Pada subjek 2 (E) jenis distorsi kognitif tertinggi adalah *fortune telling* yang memiliki tingkat 85%. Pikirannya berupa “apabila saya bebas nanti pasti saya tidak akan diterima anak-anak dan kakak-kakak” yang merupakan dasar ketakutan untuk ditolak oleh lingkungan. Atas pemikiran ini subjek 2 (E) merasakan emosi kesal, sedih, bingung, merasa tidak mampu menjadi seorang ibu yang baik dan perilaku yang ditampilkan adalah sering menangis. Setelah diberikan intervensi subjek 2 (E) dapat mengganti pikirannya menjadi rasional seperti “saya tidak seharusnya berpikiran jelek, tapi saya harus yakin bahwa anak-anak dan keluarga akan menerima saya kembali karena anak-anak masih membutuhkan saya dan saya harus berubah menjadi lebih baik lagi”. Dengan pikiran ini emosi subjek berubah menjadi senang dan perilaku murung sudah jarang dirasakan subjek 2 (E) serta subjek sangat

bersemangat ingin segera pulang ke rumah dan berkumpul dengan keluarga. Tingkat keyakinan subjek 2 (E) terhadap distorsi kognitifnya tersebut dapat berkurang hingga 20%. Perubahan cara berpikir ini berpengaruh juga terhadap penurunan tingkat keyakinan subjek 2 (E) terhadap distorsi kognitifnya yang lain. Secara lebih luas menyebabkan juga terjadinya perubahan pada *intermediate belief* subjek 2 (E).

Tahap selanjutnya dalam restrukturisasi kognitif adalah mengevaluasi, *intermediate belief* subjek 1 (D) dan subjek 2 (E) yang irasional terdiri dari asumsi, aturan dan sikap. *Intermediate beliefs* merupakan petunjuk bagaimana seseorang dapat hidup dalam kehidupannya. *Intermediate beliefs* menjadi irasional karena terlalu kaku dan terlalu menggeneralisasikan, tidak cukup untuk fleksibel untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan (Beck. et al., 1979). Pada kedua subjek *intermediate belief* yang irasional dapat diganti menjadi rasional yang dibuktikan melalui perubahan asumsi, aturan dan sikap. Pada tahap ini, kedua subjek menemukan nilai-nilai baru yang kemudian dikembangkannya untuk menghasilkan asumsi, aturan dan sikap yang lebih rasional. Ketika *intermediate belief* berubah maka seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan baik dan mengatasi masalahnya secara fleksibel.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan derajat kecemasan pada kedua Narapidana di Lapas Wanita Kleas IIA Bandung. Pandangan tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Meichenbaum (dalam George, 2002: 169) yang menyatakan bahwa terapi berdasarkan kognitif dapat mengatasi kecemasan yang berlebihan. Selain itu Robert DeRubeis, PhD mengatakan terapi *Cognitive Behavioral* ini memang sangat efektif dalam menangani kecemasan atau depresi. Terjadinya penurunan derajat kecemasan pada kedua subjek penelitian ini akan berdampak terhadap terciptanya kesehatan mental pada Narapidana dan kesiapannya saat keluar bebas dari Lapas.

## C. PENUTUP

### 1. Simpulan

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan derajat kecemasan pada kedua Narapidana yang akan bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung.

## 2. Saran

- a. Bagi subjek penelitian, agar mampu mengaplikasikan teknik-teknik yang telah dipelajari selama mengikuti terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) jika terjadi kondisi *relapse* yang menimbulkan kecemasan.
- b. Bagi pihak Psikolog Lapas, dapat bekerja sama dengan terapis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang sudah bersertifikasi dengan memberikan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu intervensi dalam menangani Narapidana yang mengalami kecemasan terutama menjelang bebas.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya mengenai kecemasan pada Narapidana menjelang bebas, dan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Judith. S. 1995. *Cognitive Therapy: Basic and Beyond*. New York: A Division of Guilford Publications.
- Binswanger, Ingrid A, et al/ 2010. *Gender Differences in Chronic Medical, Psychiatric, and Substance-Dependence Disorder Among Jail Inmates*. American Journal Of Public Health.
- Butler et al. 2005. *Mental Disorder in The New South Wales Prisoner Population*. Australia : Justice Health, and University of New South Wales.
- Durand, V. Mark dan David H. Barlow. 2006. *Essentials of abnormal psychology/ intisari psikologi abnormal jilid 1*. Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Edelmann, R. J. 1992. *Anxiety Theory. Research and Intervention in Clinical and Health Psychological*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Fausiah, Fitri. 2003. *Bahan ajar mata kuliah psikologi abnormal (klinis dewasa)*. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- George, Everly S. 2002. *A Clinical Guide to The Treatment of The Human Stress Response*. New York. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hawari, D. 2001. *Manajemen Stress, Cemas Depresi*. Jakarta : Psikiatri FKUI.
- Herdiana, Ike. 2009. *Profil Kecemasan Narapidana Wanita*. (<http://www.ikeherdiana-fpsi.web.unair.ac.id/>, diakses 6 Juli 2014).

- Indiyah. 2005. *Faktor-faktor Penyebab Penyalahgunaan NAPZA: Studi Kasus pada Narapidana di LP Kelas II/A Wirogunan Yogyakarta*. Jurnal Kriminologi Indonesia Vol.4 No. 1 September 2005 : 87 – 104. (<http://journal.ui.ac.id>), diakses 10 Juli 2014.
- Leahy, Robert L.2003. *Cognitive Therapy Techniques - A Practitioner's Guide*. New York
- Rachmat, Andi Budhy. Program Pascasarjana Universitas Islam Bandung. 2013. *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Penurunan Simtom Stres Pada Narapidana Lembaga Perumahan Kelas 1 Sukamiskin Bandung*. Tesis Tidak Diterbitkan.
- Sadock, Benjamin J. 2010. *Kaplan & Sadock Buku Ajar Anak Psikiatri Klinis Edisi 2*. Jakarta : EGC.
- Stuart and Sundeen. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 3. EGC. Jakarta.
- Utari, Dewi Indriyani. 2012. *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung*. (<http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/articel/viewFile/777/823>), diakses 10 Juli 2014.