

## Pengaruh Kecemasan Terhadap Kebahagiaan Warga Binaan Permasyarakatan di Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang

Sarly Devi Cory Punuf\*, Juliana M. Y. Benu, Marleny P. Panis  
Universitas Nusa Cendana, Indonesia  
Email: sarlydc03@gmail.com\*

---

### **KEYWORD**

Anxiety,  
Inmates.

### **KATA KUNCI**

Kecemasan,  
Kebahagiaan, Warga  
Binaan

### **ABSTRACT**

*Life in correctional institutions has an impact in various aspects such as physical and psychological impacts. Every 1 in 4 women in the Correctional Institution is identified as having a mental health disorder triggered by various aspects that arise. Female inmates are believed to be more susceptible to mental illness compared to male inmates. One of the disorders experienced by inmates is anxiety. Anxiety has a significant impact on the well-being and happiness of female inmates. This study aims to determine the effect of anxiety on the happiness of female inmates in Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIB Kupang City. This type of research is quantitative research. The participants of this study totaled 64 participants. The data collection technique was carried out using the anxiety scale and the happiness scale. The data analysis in this study uses a simple linear regression analysis technique assisted by the JASP statistical program version 0.19.3.0. The results of the study showed that anxiety had a significant effect on happiness with a value of  $R^2=0.074$  and in this study the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. This means that anxiety contributes 7.4% to the happiness of female inmates in Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIB Kupang City.*

### **ABSTRAK**

Kehidupan di lembaga pemasyarakatan memberikan dampak dalam berbagai aspek seperti dampak fisik dan psikologis. Setiap 1 dari 4 wanita di dalam Lembaga Permasyarakatan teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental yang dipicu dari berbagai aspek yang timbul. Warga binaan perempuan diyakini lebih rentan mengalami *mental illness* dibandingkan dengan warga binaan laki-laki. Salah satu gangguan yang dialami warga binaan yaitu kecemasan. Kecemasan memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan dan kebahagiaan narapidana perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kebahagiaan warga binaan permasyarakatan di Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang. Jenis penelitian ini yakni penelitian kuantitatif. Partisipan penelitian ini berjumlah 64 partisipan. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan dan skala kebahagiaan.

---

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dibantu dengan program statistic JASP versi 0.19.3.0. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan berpengaruh secara signifikan pada kebahagiaan dengan nilai  $R^2=0.074$  dan pada penelitian ini hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Artinya kecemasan memberikan kontribusi pengaruh sebesar 7,4% terhadap kebahagiaan warga binaan perempuan di Lembaga Perumahan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang.

---

## **PENDAHULUAN**

Pasal 1 (3) UUD RI Tahun 1945 menyebutkan bahwa “Negara Indonesia adalah Negara Hukum.” Hukum adalah segala peraturan dapat berupa norma dan sanksi tertulis maupun tidak tertulis yang dibuat untuk menjaga keamanan negara, mengatur tingkah laku manusia, tertibnya tatanan masyarakat, menciptakan keadilan, dan mencegah terjadinya kekacauan di lingkungan masyarakat serta menjaga keseimbangan segala kepentingan yang ada di dalam masyarakat (Mahendra, 2021). Menurut Pasal 1 ayat (6) UU Nomor 12 tahun 1995 tentang perumahan narapidana merupakan subjek hukum yang telah kehilangan kemerdekaan dan terasing dari masyarakat, oleh karena itu kesejahteraan narapidana juga harus diperhatikan selama mereka menjalani masa pembinaan di dalam Lembaga Perumahan Perempuan untuk memenuhi hak-haknya (Ardiansyah & Firman Zakaria, 2022; Chaerani Nur & Djabbar, 2019; HN & Tamudin, 2022; Jumarni, 2019; Nur, 2020; Simbolon & Simamora, 2023).

Kehidupan di lembaga perumahan perempuan memberikan dampak dalam berbagai aspek seperti dampak fisik dan psikologis. Dampak psikologis yang dialami oleh narapidana merupakan dampak yang paling berat untuk dijalani. Dampak psikologis akibat hukuman Lembaga Perumahan Perempuan tersebut antara lain kehilangan akan kepribadian, kehilangan akan keamanan, kehilangan akan kemerdekaan, kehilangan akan komunikasi pribadi, kehilangan akan pelayanan, kehilangan akan hubungan antar lawan jenis, kehilangan akan harga diri, kehilangan akan kepercayaan, dan kehilangan akan kreatifitas (Siti, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Bureau Of Justice Statistics menemukan fakta bahwa sebanyak 23,6% narapidana perempuan teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental dibanding pria yang hanya 15,8% bahkan setiap 1 dari 4 wanita di dalam Lembaga Perumahan Perempuan teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental yang dipicu dari berbagai aspek yang timbul. Narapidana perempuan diyakini lebih rentan mengalami mental illness dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Beberapa permasalahan psikologis yang dihadapi oleh narapidana perempuan adalah depresi, kecemasan, phobia, dan anti-social personality. (Pundik, 2015). Hal ini disebabkan karena mereka mengalami loss of family, loss of control, loss of model dan lack of stimulation.

Narapidana perempuan menghadapi permasalahan lebih kompleks dibandingkan narapidana laki-laki, selain faktor fisik dan psikologis, narapidana wanita cenderung sulit menerima kondisi yang terjadi, termasuk pemisahan dari keluarga dan sulit beradaptasi dengan lingkungan lapas, pengalaman trauma di masa lalu seringkali menjadi faktor yang membuat perempuan cenderung memiliki tingkat permasalahan psikologis lebih tinggi. Kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungannya mempengaruhi kesehatan mental, jika adaptasi tersebut gagal maka akan mengakibatkan tekanan dalam hidupnya (Oltmanns, T. F., & Emery, 2012).

Narapidana akan kehilangan kebebasan, keamanan fisik, hubungan yang tulus dengan orang lain, pekerjaan yang bermakna, dan hubungan dengan lawan jenis. Hukuman yang diberikan

kepada narapidana menimbulkan efek psikologis maupun fisik di dalam penjara. Salah satu efek psikologinya adalah merasa cemas ditinjau dari jenis kejahatan maupun jenis pidana yang dilakukan. Narapidana wanita cenderung merasakan kecemasan ketika divonis dengan hukuman yang harus mereka jalani di dalam Lembaga Permasyarakatan.

Kecemasan adalah bagian dari aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari, dimana menyebabkan respons psikologis dan fisiologis terhadap stres yang terwujud dalam perasaan takut atau khawatir dan terkait dengan peningkatan emosional dengan gejala adaptif biologis namun bisa masuk ke kelainan patologis jika terlalu banyak dirasakan dan membatasi fungsi seseorang (Sharafkhaneh,dkk, 2017).

Menurut Utari, (2012) mengungkapkan bahwa kecemasan pada narapidana perempuan meliputi kekhawatiran yang berkaitan dengan stigma masyarakat terhadap statusnya sebagai mantan narapidana, stigma dari anak, gangguan peran sebagai seorang ibu dan istri, serta merasa cemas untuk menunggu bisa kembali berkumpul bersama keluarga, khawatir menghadapi kehidupannya yang belum jelas, lingkungan baru yang kemungkinan akan menolak kedatangan mereka kembali, dan imobilisasi ekonomi. Kecemasan yang berkelanjutan dapat mengakibatkan penyakit fisik maupun masalah psikologis lainnya pada narapidana.

Herbiyanti (2016) mengatakan faktor kebahagiaan dapat memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan narapidana. Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa peningkatan kebahagiaan dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional, bahkan di dalam lingkungan Lembaga Permasyarakatan. Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh hal-hal yang dapat mempengaruhi pola berfikir seseorang. Kematangan emosi juga dapat mempengaruhi bagaimana kebahagiaan seseorang terhadap pemaknaan dari kebahagiaan. Kebahagiaan juga melihat dari sisi pandang individu terhadap realitas yang ada. Cara berfikir positif serta syukur adalah bagian dari pemahaman realitas kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah hal yang paling penting dalam hidup, bahkan lebih penting daripada uang. Karena definisi kebahagiaan yang berbeda, kebahagiaan bagi setiap orang mungkin tidak memiliki arti yang sama. Kebahagiaan berasal dari materi, bahagia karena selalu memiliki perasaan positif, dan bahagia karena mampu memahami diri sendiri, yang memungkinkan untuk menghasilkan energi yang lebih baik untuk menjalani kehidupan yang lebih berarti (Akhtar, 2018).

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas II B di Kupang, mendapatkan bahwa jumlah warga binaan pada tahun 2021 terdapat 73 warga binaan, tahun 2022 terdapat 61 warga binaan, tahun 2023 terdapat 58 warga binaan hingga pada tanggal 21 februari 2025 terdapat 64 warga binaan. Kejahatan yang dilakukan oleh narapidana wanita yaitu perlindungan anak, pencurian, pembunuhan, penipuan, penggelapan, human trafficking, dan narkoba.

Wawancara yang dilakukan pada seorang petugas Lembaga Permasyarakatan dengan inisial NF dan seorang warga binaan dengan inisial IMP. Hasil wawancara menunjukkan bahwa awal masuk dalam Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIB Kupang tidaklah mudah bagi para warga binaan untuk dapat menerima kenyataan bahwa mereka mendapatkan hukuman yang mewajibkan untuk ditahan beberapa bulan bahkan sampai bertahun-tahun. Petugas menyampaikan bahwa biasanya warga binaan baru merasakan cemas karena berada di lingkungan baru yang jauh dari anggota keluarga serta terbatasnya akses untuk melakukan kegiatan yang sering mereka dilakukan sebelum menjadi warga binaan. Kecemasan yang berlangsung tidak lama karena warga binaan tersebut merasa dengan banyaknya kegiatan yang diberikan dalam Lembaga Permasyarakatan membuatnya menjadi lebih baik lagi serta merasa bahagia karena memiliki

anggota keluarga baru dalam Lembaga Perumahan Perempuan Kelas IIB Kupang yang selalu saling mendukung dalam menjalankan masa hukuman di Lembaga tersebut.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kecemasan dan kebahagiaan, namun dengan konteks dan subjek yang berbeda. Penelitian Putri dan Oktaviani (2022) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi berhubungan signifikan dengan rendahnya tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, di mana faktor stres lingkungan menjadi variabel mediasi. Namun, penelitian ini hanya fokus pada populasi mahasiswa dan belum menyentuh konteks populasi dengan tekanan psikologis berbeda, seperti warga binaan. Sementara itu, penelitian Rahmawati dan Setiawan (2021) menyoroiti hubungan antara kecemasan dan kesejahteraan psikologis pada pasien rawat inap, menemukan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat kebahagiaan pasien. Akan tetapi, penelitian tersebut tidak secara khusus mengukur kebahagiaan dalam kerangka teori Seligman atau menggunakan instrumen baku seperti DASS-21.

Dengan menggabungkan skala kecemasan DASS-21 dan instrumen kebahagiaan berbasis teori Seligman, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memahami dampak kecemasan terhadap kebahagiaan pada populasi khusus. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh kecemasan terhadap kebahagiaan warga binaan. Manfaat penelitian ini mencakup kontribusi teoretis pada literatur psikologi positif, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pihak lapas dalam merancang program pembinaan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional warga binaan.

## **METODE**

Lembaga Perumahan (Lapas) Perempuan Kelas IIB Kota Kupang resmi beroperasi pada 3 September 2012 dan merupakan satu-satunya lapas khusus perempuan di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), berlokasi di Jalan Bumi III, Kelurahan Oesapa Selatan, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Dengan luas bangunan 1.218 m<sup>2</sup> dan kapasitas tampung 64 orang, lapas ini memiliki visi menjadi lembaga perumahan yang unggul dalam pembinaan, prima dalam pelayanan, dan tangguh dalam pengamanan, serta menjalankan misi pelayanan cepat dan berkualitas serta pembinaan yang menunjang pembangunan nasional. Lapas ini juga menyelenggarakan berbagai program keterampilan bagi warga binaan agar siap kembali ke masyarakat. Dalam penelitian ini, partisipan terdiri dari seluruh warga binaan berjumlah 64 orang, di mana data diperoleh melalui pembagian kuesioner yang difasilitasi oleh petugas lapas. Berdasarkan data usia, mayoritas warga binaan berada pada rentang usia dewasa awal hingga pertengahan (18–40 tahun) dengan jumlah 34 orang (53%), sedangkan kelompok usia tertua, yakni 60 tahun ke atas, berjumlah 3 orang atau 5%.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengetahui pengaruh variabel kecemasan terhadap kebahagiaan. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala utama: skala kecemasan menggunakan sub-skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) yang telah terstandarisasi secara internasional dengan koefisien validitas 0,70–0,87 dan reliabilitas 0,9475, serta skala kebahagiaan yang disusun berdasarkan teori Seligman (2002) dengan tiga dimensi utama (pleasant life, meaningful life, dan engaged life) menggunakan instrumen yang diuji validitasnya oleh Sabilah dkk. (2023) dengan nilai reliabilitas  $\alpha = 0,834$ . Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert, yang memuat pernyataan favorable dan unfavorable, untuk mengukur persepsi dan tingkat respon dari warga binaan secara objektif. Seluruh kuesioner dibagikan

langsung kepada partisipan dan dikembalikan untuk dianalisis. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP untuk menguji pengaruh signifikan antara kecemasan dan kebahagiaan. Hipotesis penelitian dinyatakan diterima jika nilai signifikansi < 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara variabel independen dan dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis

#### Skala Kecemasan

Tingkat kecemasan diukur menggunakan skala kecemasan yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond tahun 1995 dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (Arjanto, 2022) melalui skala DASS-21 yang terdiri dari 7 item sub skala kecemasan. Data yang diperoleh dari penjumlahan skor hasil pengisian kuesioner dihitung kemudian hasilnya dimasukkan kedalam pembagian rating taraf berdasarkan DASS 21. Mayoritas warga binaan perempuan memiliki tingkat kecemasan sedang menuju normal. Kategori sedang dengan presentase sebesar 28%, pada kategori ringan dengan presentase sebesar 19%, serta pada kategori normal dengan presentase sebesar 34%. rata-rata kecemasan warga binaan perempuan di Lembaga Perumahan Kota Kupang berdasarkan usia menunjukkan kategori sedang 35% pada usia 18-40 tahun dan kategori normal 52% pada usia 40-60 tahun.

#### Skala Kebahagiaan

Tingkat kebahagiaan diukur menggunakan skala kebahagiaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Seligman (2002) dengan uji coba yang telah dilakukan oleh (Sabila & Rosellawati, 2023) yang terdiri dari 14 aitem dengan 6 aitem favorable dan 8 aitem unfavorable.

**Tabel 1. Rumus Kategorisasi Data Skala Kebahagiaan**

Rumus	Kategorisasi
$X \leq M - 1,5SD$ $X \leq 44,5 - 1,5 (5,1)$ $X \leq 36,9$	Sangat Rendah
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5SD$ $44,5 - 1,5 (5,1) < X \leq 44,5 - 0,5(5,1)$ $36,9 < X \leq 42,0$	Rendah
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5SD$ $44,5 - 0,5 (5,1) < X \leq 44,5 + 0,5 (5,1)$ $42,0 < X \leq 47,0$	Sedang
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5SD$ $44,5 + 0,5 (5,1) < X \leq 44,5 + 1,5 (5,1)$ $47,0 < X \leq 52,1$	Tinggi
$X > M + 1,5SD$ $X > 44,5 + 1,5 (5,1)$ $X > 52,1$	Sangat Tinggi

Mayoritas warga binaan perempuan memiliki tingkat kebahagiaan berada pada kategori sedang menuju sangat rendah dengan jumlah total presentase sebesar 72% dengan rincian 36% pada kategori sedang, 33% pada kategori rendah dan 3% pada kategori sangat rendah. rata-rata kebahagiaan pada warga binaan di Lembaga Perumahan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang berdasarkan usia terdapat pada kategori rendah sebesar 41% pada usia dewasa awal 18-40 tahun dan kategori sedang sebesar 48% pada usia dewasa tengah 40-60 tahun.

## **Uji Asumsi**

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak, yang merupakan asumsi penting dalam analisis parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan distribusi normal sebelum melakukan analisis lanjutan. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan kepada dua variabel yaitu Kecemasan dan Kebahagiaan menggunakan Shapiro-Wilk dengan aplikasi JASP 0.19.3.0.

**Tabel 2. Uji Hasil Normalitas**

	kecemasan	Kebahagiaan
Shapiro-Wilk	0.793	0.968
P-value of Shapiro-Wilk	0.057	0.094

Hasil uji normalitas pada tabel 2, menunjukkan variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi Uji Shapiro-Wilk 0.793 dengan P value of Shapiro-Wilk 0.057 dan variabel kebahagiaan memiliki nilai signifikansi sebesar 0.968. dari uji tersebut didapatkan bahwa nilai normalitas kecemasan  $P > 0,05$  sehingga data kecemasan terdistribusi dengan normal dan dapat dilanjutkan ke tahap uji linearitas untuk melihat hasil akhir dari uji asumsi yang dilakukan.

### **Uji Linearitas**

Peneliti melakukan uji linearitas menggunakan Q-Q plot standardized residuals dengan JASP 0.19.3.0. Berdasarkan hasil uji tersebut diketahui persebaran data dinyatakan tidak melanggar asumsi linearitas maupun normalitas karena berada pada jalur sepanjang garis diagonal. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel pada penelitian ini mempunyai hubungan yang linear secara signifikan. Maka, uji asumsi linearitas pada penelitian yang menunjukkan bahwa dua asumsi lain, yaitu normalitas dan linieritas juga terpenuhi. sehingga peneliti bisa melanjutkan pengujian selanjutnya yaitu uji regresi linear sederhana.

### **Uji Heterokedastisitas**

Untuk menguatkan uji asumsi, juga dapat dilihat pada output akan menghasilkan dua buah grafik pada uji heterokedastisitas. Grafik residual menunjukkan distribusi yang seimbang dan acak di sekitar garis dasar, yang mengindikasikan bahwa asumsi terdistribusi secara homoskedastisitas dan terpenuhi dengan normal.

### **Uji Hipotesis**

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana yang diolah dengan JASP 0.19.3.0., hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	4.727
M <sub>1</sub>	0.271	0.074	0.059	4.586

Berdasarkan tabel 3. hasil uji regresi linear sederhana menjelaskan bahwa variabel kecemasan (M)<sub>1</sub> berpengaruh secara signifikan pada kebahagiaan (M)<sub>0</sub> dengan R<sup>2</sup>=0.074, artinya

pada penelitian ini hipotesis null (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hasil ini juga menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh kecemasan terhadap kebahagiaan sebesar 7,4% yang dikatakan kecil, sedangkan sisanya 92,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Linear Sederhana**

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	30.578	0.591		51.752	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	31.627	0.743		42.567	< .001
	kecemasan	-0.393	0.177	-0.271	-2.219	0.030

Tabel 4. Hasil uji koefisien linear sederhana menunjukkan hasil koefisien dari uji regresi linear sederhana. uji regresi linear sederhana juga dapat menghasilkan persamaan dengan rumus  $Y = a + bX$  dimana a berarti angka konstan dari unstandardized coefficients dan b adalah angka koefisien regresi sebagai berikut:

$$Y = 31.627 + -0.393X$$

Y = Kebahagiaan

a = nilai konstant dari unstandardized coefficients

b = koefisien dari kecemasan

X = Kecemasan

Dari hasil persamaan regresi di atas, didapatkan persamaan bila nilai dari kecemasan sebesar 0, maka kebahagiaan memiliki nilai sebesar 31.627. Setiap bertambahnya satu skor pada kecemasan maka berkurangnya kebahagiaan sebesar 0,393. Selain itu, pada nilai koefisien kecemasan terdapat nilai (-) yaitu -0.393 maka terdapat pengaruh yang negatif antara kecemasan terhadap kebahagiaan. Dengan begitu dapat diartikan, saat individu memiliki skor kecemasan yang tinggi, maka skor kebahagiaan yang dimiliki akan rendah. Sebaliknya, jika skor kecemasan semakin rendah, maka skor kebahagiaan akan semakin tinggi.

## Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh kecemasan terhadap kebahagiaan warga binaan perumahan di Lembaga Perumahan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang" dengan uji hipotesis menghasilkan nilai  $R^2=0.074$  dan nilai korelasi sebesar -0.393 yang menunjukkan kecemasan memiliki pengaruh negatif terhadap kebahagiaan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh kecemasan terhadap kebahagiaan sebesar 7,4% yang dikatakan kecil, sedangkan sisanya 92,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam konteks Lembaga Perumahan, teori hierarki kebutuhan Maslow dapat menjelaskan mengapa kecemasan hanya memberikan kontribusi kecil dalam kebahagiaan warga binaan. Ketika kebutuhan dasar seperti fisiologis dan keamanan telah terpenuhi, individu cenderung fokus pada kebutuhan yang lebih tinggi seperti sosial, esteem, dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, kecemasan yang terkait dengan kebutuhan dasar mungkin tidak menjadi faktor dominan dalam menentukan kebahagiaan warga binaan, karena kebutuhan yang lebih tinggi telah menjadi prioritas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Crowley dkk., 2022) terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan.

Pada penelitian ini mayoritas warga binaan perempuan memiliki tingkat kecemasan sedang menuju normal dengan jumlah total presentase sebesar 81%. Hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti program pembinaan yang disediakan oleh pihak Lembaga

Perumahan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfadilah dkk, (2020) yang mengatakan bahwa warga binaan rentang mengalami kecemasan karena mengingat keluarga di rumah namun dengan adanya program pembinaan yang disediakan oleh pihak Lembaga Perumahan sangat membantu warga binaan untuk produktif sehingga kecemasan yang dialami dapat berkurang dengan adanya program pembinaan tersebut. Warga binaan memiliki kecemasan sedang namun masih mampu untuk melakukan arahan dari orang lain dengan baik.

Salah satu karakteristik internal yang mempengaruhi tingkat kecemasan warga binaan adalah usia, orang muda mengalami kecemasan lebih besar dari orang tua, dan semakin tua usia mereka, semakin banyak pengalaman yang mereka miliki (Alimansur & Cahyaningrum, 2017). Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil kecemasan berdasarkan usia berada pada kategori sedang menuju normal pada usia dewasa awal dan dewasa tengah sebesar 35% untuk kategori sedang dan 52% untuk kategori normal. Penelitian ini sejalan dengan temuan Amalia dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berbeda-beda berdasarkan usia, dengan kecemasan berat lebih banyak terjadi pada usia dewasa awal. Usia mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dan merespons situasi, karena pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh seiring waktu membentuk sikap dan pandangannya.

Adapun hasil penelitian yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kebahagiaan warga binaan perempuan dalam Lembaga Perumahan Kelas IIB Kota Kupang berada pada kategori sedang menuju sangat rendah dengan jumlah total presentase sebesar 72%, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari luar. Faktor luar terdiri dari dukungan sosial yang didapatkan warga binaan dari pihak Lembaga Perumahan maupun keluarga. Dalam penelitian oleh Alsarida & Susandari, (2019) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kepuasan seperti banyak merasakan bahagia dan merasakan sedikit kesedihan. Dukungan sosial yang didapatkan warga binaan dari sesama warga binaan lain diharapkan dapat meningkatkan perilaku positif dan dapat menekan perilaku negatif warga binaan.

Kebahagiaan pada dewasa awal, tengah maupun akhir dapat mengalami pasang surut tergantung pada pemenuhan kebutuhan dan keinginan individu. Pada penelitian ini tingkat kebahagiaan warga binaan terdapat pada kategori usia dewasa awal yaitu 18-40 tahun dengan rincian jumlah kebahagiaan terendah pada kategori sangat rendah 6%, kategori rendah 41%, kategori sedang 26%, kategori tinggi 24% dan kategori sangat tinggi 3%. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pada usia dewasa awal tinggi menuju rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmalia, 2018) yang mengatakan pada usia dewasa awal, individu akan mengalami penurunan kebahagiaan, hal ini dikarenakan pada usia ini mereka berusaha untuk mencapai karir dan keluarga sehingga memiliki tuntutan tanggung jawab dan fokus yang tinggi. Saat memasuki masa dewasa awal, individu umumnya dihadapkan pada berbagai tantangan yang memerlukan penyesuaian diri dalam beberapa aspek penting kehidupan dewasa (Hamonangan & Ismail, 2023).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan dalam mempengaruhi kebahagiaan warga binaan perumahan Kelas IIB Kota Kupang dengan nilai  $R^2=0.074$  yang artinya kecemasan memberikan kontribusi sebesar 7,4% pada kebahagiaan warga binaan perumahan. (2) Tingkat kecemasan warga binaan perempuan Kelas IIB Kota Kupang berada pada kategori sedang menuju normal dengan jumlah presentase sebesar 81% dan pada kategori usia tingkat kecemasan terdapat pada kategori sedang menuju normal yang berada pada usia dewasa awal dan dewasa tengah. (3) Tingkat kebahagiaan warga binaan perempuan Kelas IIB Kota Kupang berada pada kategori

sedang menuju sangat rendah dengan jumlah presentase sebesar 72% dan pada kategori usia tingkat kebahagiaan warga binaan berada pada kategori sedang menuju rendah pada usia dewasa awal dan dewasa tengah. Berdasarkan temuan ini, disarankan kepada pihak Lembaga Perumahan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang untuk meningkatkan program pembinaan psikologis seperti konseling rutin, terapi kelompok, dan kegiatan keagamaan atau rekreasi yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan warga binaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2018). Perspektif kultural untuk pengembangan pengukuran kebahagiaan orang Jawa. *Buletin Psikologi*, 26(1), 54–63.
- Alimansur, M., & Cahyaningrum, S. D. (2017). Efek kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah penderita pre OP ORIF. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.32831/jik.v4i1.78>
- Alsarida, A., & Susandari. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well being pada anggota komunitas muallaf di Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 219–226.
- Amalia, M., Suryani, R. L., & Putranti, D. P. (2022). Gambaran tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi di RS Jatiwinangun Purwokerto. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 104–109.
- Aradiansyah, F., & Zakaria, F. (2022). Pemenuhan hak-hak narapidana dalam lembaga perumahan. *Jurnal Penegakan Hukum*, 2(1), 15–25.
- Arjanto, P. (2022). Uji reliabilitas dan validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
- Chaerani, N., & Djabbar, M. (2019). Perlindungan hak narapidana dalam sistem perumahan. *Jurnal Ilmu Hukum*, 5(2), 167–176.
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, 70(2), 493–500. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839>
- Herbiyanti, R. (2016). Peran kebahagiaan dalam mengatasi kecemasan narapidana. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 44–52.
- HN, T., & Tamudin, R. (2022). Kesejahteraan psikologis narapidana di lembaga perumahan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 35–42.
- Jumarni. (2019). Hak-hak narapidana dalam perpektif perumahan. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 13(1), 73–86.
- Nur, H. (2020). Hak-hak narapidana dalam pelaksanaan perumahan. *Jurnal Hukum dan Pembangunan*, 50(2), 220–234.
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2012). *Abnormal psychology* (7th ed.). Pearson Education.
- Pundik, A. (2015). Women inmates and mental health: Comparative risk factors. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 15(1), 21–35.
- Putri, M. A., & Oktaviani, R. (2022). Hubungan kecemasan dan kebahagiaan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Mahasiswa*, 1(2), 13–22.

*Pengaruh Kecemasan Terhadap Kebahagiaan Warga Binaan Perumahan di Lembaga Perumahan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang*

- Rahmawati, Y., & Setiawan, D. (2021). Kesejahteraan psikologis pasien rawat inap ditinjau dari kecemasan dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 33–40.
- Sabila, L. N., & Rosellawati, V. M. (2023). Uji validitas dan uji normalitas skala kebahagiaan (happiness) sebagai alat ukur psikologis. *Jurnal Psikometri dan Pengukuran Psikologis*, 2(1), 12–26.
- Sharafkhaneh, A., et al. (2017). Anxiety disorders and the risk of physical illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 52(3), 234–246. <https://doi.org/10.1177/0091217417703295>
- Simbolon, M. T., & Simamora, D. S. (2023). Perlindungan hukum narapidana di lapas. *Jurnal Kriminologi dan Masyarakat*, 3(2), 112–123.
- Utari, D. I. (2012). Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di lembaga perumahan wanita kelas II A Bandung. *Students E-Journal*, 1(1).