STUDI FENOMENOLOGIS KECEMASAN TAHANAN SAAT MENUNGGU VONIS DI RUTAN KELAS IIA YOGYAKARTA

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana

Disusun Oleh:
Ratih Mustikasari
NIM. 22102020082

Dosen Pembimbing:
A.Said Hasan Basri. S, Psi., M. Si
NIP. 19750427 200801 1 008

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026

HALAMAN PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1557/Un.02/DD/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : STUDI FENOMENOLOGIS KECEMASAN TAHANAN SAAT MENUNGGU VONIS DI RUTAN KELAS IIA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RATIH MUSTIKASARI
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020082
Telah diujikan pada : Selasa, 18 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a86a9ffa6751

Penguji I

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6a868ef7557af

Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a8690cc5303c

Yogyakarta, 18 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a86b2725f622

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.
Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa proposal skripsi Saudari:

Nama	: Ratih Mustikasari
NIM	: 22102020082
Judul Proposal	:"Studi Fenomenologis Kecemasan Tahanan saat Menunggu Vonis: dirutan Kelas IIA Yogyakarta"

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- ☑ Bebas dari unsur plagiarisme.
- ☑ Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- ☑ Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.
Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 30 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi	Dosen Pembimbing Skripsi
Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I.	A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Psi.
NIP. 19900428 202321 1 029	NIP. 19750427 2008001 1 008

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ratih Mustikasari
NIM	: 22102020082
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "Studi Fenomenologis Kecemasan Tahanan saat Menunggu Vonis: dirutan Kelas IIA Yogyakarta" adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian- bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 30 Juli 2026
Yang menyatakan,



Ratih Mustikasari
NIM 22102020082

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

"Ya Allah, titipkan nyali di hatiku, agar dunia tahu bahwa aku mampu mewujudkannya"

"Setiap individu memiliki cara bertahan dalam tekanan, bahkan di tengah ruang terbatas dan ketidakpastian. Don't say you can't before you try…"

"Fainnama'al 'usri yusro

Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan"

(QS. Al-Insyirah: 5)[1]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[1] Kementerian Agama Republik Indonesia, "Qur'an Kemenag," accessed August 20, 2026, https://quran.kemenag.go.id/.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim
Alhamdulillahirobbil'alamin

Skripsi ini adalah persembahkan kecil untuk:

Sepasang kekasih yang telah memberikan seluruh hidupnya untuk selalu merawat, menjaga, membesarkan, mencintai dan menemani di setiap langkah perjalanan penulis dengan sangat baik. Bapak Sudiyana dan Ibu Erma Andriani, semoga di setiap lelah yang kau sembunyikan, setiap doa yang kau langitkan, dan setiap pengorbanan yang kau relakan digantikan oleh Allah dengan kebaikan yang tak terbatas.

Semoga langkahmu senantiasa dipeluk keberkahan, hatimu di lapangkan dari segala resah, dan hidupmu dilingkupi kasih yang tak pernah usai, Aamiin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Ratih Mustikasari (22102020082), "Studi Fenomenologis Kecemasan Tahanan saat Menunggu Vonis: di Rutan Kelas IIA Yogyakarta" Skripsi Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026

Masa menunggu vonis merupakan periode yang penuh ketidakpastian bagi tahanan sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Ketidakjelasan mengenai putusan pengadilan, lamanya masa hukuman, dan konsekuensi sosial yang akan dihadapi menjadikan tahanan rentan mengalami berbagai bentuk kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi tahanan dalam mengatasi kecemasan selama menunggu vonis di Rumah Tahanan Negara Kelas IIA Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang tahanan yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji keabsahan data melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi mengatasi kecemasan yang digunakan meliputi *reframing positif*, *decatastrophizing*, *thought stopping*, *distraksi*, pengendalian diri, dukungan sosial, dan relaksasi ketegangan otot. Efektivitas strategi tersebut berbeda pada setiap subjek, di mana beberapa strategi mampu membantu mengurangi kecemasan sementara strategi lainnya belum menunjukkan efektivitas yang optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap tahanan memiliki pengalaman dan kemampuan yang berbeda dalam mengatasi kecemasan selama menunggu vonis.

Kata kunci: Fenomenologi; Kecemasan; Menunggu Vonis; Strategi Mengatasi Kecemasan; Tahanan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Ratih Mustikasari (22102020082), *"A Phenomenological Study of Anxiety Among Detainees Awaiting Sentencing: At the Class IIA Detention Center in Yogyakarta." Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.*

The period spent awaiting sentencing is fraught with uncertainty for detainees, potentially triggering anxiety that impacts their psychological well-being. Ambiguity regarding the court's verdict, the length of the sentence, and the social consequences to follow renders detainees vulnerable to various forms of anxiety. This study aims to identify and describe the strategies employed by detainees to cope with anxiety while awaiting sentencing at the Class IIA Detention Center in Yogyakarta. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach. The subjects consisted of three detainees selected via purposive sampling. Data were collected through interviews and documentation, then analyzed for validity using source triangulation. The results indicate that the coping strategies used include positive reframing, decatastrophizing, thought stopping, distraction, self-control, social support, and muscle relaxation techniques. The effectiveness of these strategies varied among the subjects; some successfully reduced anxiety, while others did not demonstrate optimal effectiveness. These findings suggest that each detainee possesses unique experiences and capabilities in managing anxiety while awaiting sentencing.

Keywords:*Phenomenology; Anxiety; Awaiting Sentencing; Coping Strategies; Detainees.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin, Segenap puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan berkah, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Studi Fenomenologis Kecemasan Tahanan saat Menunggu Vonis di Rutan Kelas IIA Yogyakarta". Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju jalan yang penuh petunjuk dan cahaya kebenaran.

Penulisan ini diselesaikan guna melengkapi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran ini berkat bantuan dari ridho Allah SWT serta dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos, M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Strata 1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis ucapkan terimakasih telah memberikan arahan, dukungan, bantuan, serta kebijakan akademik yang membantu kelancaran penulis dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini,
4. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan,
5. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu kepada penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

sejak awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik,

6. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd, selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan kritik, saran, arahan, dan masukan yang membangun kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi ini,
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dengan penuh dedikasi memberikan ilmu, bimbingan, serta pengalaman berharga selama proses perkuliahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi hingga tahap akhir,
8. Bapak Tri Agung Arianto, A.Md.IP., S.H., M.Hum., M.Kn., selaku Kepala Rutan Kelas IIA Yogyakarta. Penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian di Rutan Kelas IIA Yogyakarta,
9. Bapak WM Wibowo, S.IP., M.M, selaku staf Rutan Kelas IIA Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan pendampingan kepada penulis selama proses penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar,
10. Kepada para informan penelitian, yaitu tahanan yang berinisial AM, DA, RF, ME, EI, dan TH, serta staf pembinaan yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi dalam proses penelitian dalam penelitian ini,
11. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan yang terbaik untuk penulis. Terimakasih atas segala kasih sayang dan cintanya, doa, dukungan, pengorbanan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat mencapai titik terselesaikannya pendidikan sarjana dan hingga memperoleh gelar sarjana kelak.
12. Kepada Mbak Fitri Normasari dan Mas Bagus Putra Pradana yang sudah memberikan dukungan, perhatian, bantuan, dan doa dari awal perkuliahan hingga akhir sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
13. Kepada Kaluna Noland Azalia yang selalu menghadirkan tawa, keceriaan, semangat dan kebahagiaan bagi penulis sehingga penulis mendapatkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

energi positif di setiap kehadirannya dan mampu menyelesaikan skripsi dengan baik

14. Kepada seluruh keluarga besar Trah PW dan WM yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat memiliki semangat menyelesaikan skripsi dengan baik.
15. Kepada Mas MN Faisal yang tak pernah menyerah hingga saat ini. Terimakasih atas setiap kehadiran, doa, cinta, dukungan dan perhatian diberikan untuk penulis. Kehadiranmu sangat memberikan pengaruh dalam proses penyusunan ini sampai selesai. Sekali lagi, Terima kasih telah hadir menjadi bagian dari perjalanan penulis
16. Kepada Alya, Elisa, Nita, dan Tata teman seperjuangan penulis yang sejak awal perkuliahan hingga seterusnya. Terima kasih atas segala bantuan, kebersamaan, dukungan, dan cerita yang sangat berarti bagi perjalanan penulis.
17. Kepada Ciby: Ame, Amel, Caca, Kavita, dan Kirun yang selalu punya cara untuk menguatkan satu sama lain. Terima kasih atas setiap waktu, dukungan, perhatian, masukan, dan kebersamaan yang telah diberikan selama ini. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir di setiap langkah perjalanan penulis.
18. Kepada Shafia Idanov, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, telah membersamai penulis dan menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis.
19. Kepada Belinda dan Fida, terima kasih telah memberikan semangat dan menjadi *support system* otomatis dalam kehidupan penulis, termasuk dalam pengerjaan skripsi ini.
20. Kepada Sobat Gandu; Dhinda, Aul, Ghaiza, Irma, dan teman-teman lainnya yang terlalu banyak untuk di sebutkan, terima kasih telah memberikan banyak pengalaman dan dukungan dalam perjalanan penulisan.
21. Kepada teman-teman KKN Lentera Badar atas kebersamaan, kerja sama, dan pengalaman berharga yang telah kita lalui selama proses pengabdian sehingga dapat terselesaikan dengan baik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

22. Kepada teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022 atas kebersamaan dan perjalanan yang telah kita lewati sejak awal perkuliahan hingga saat ini

Terimakasih atas segala bantuan, dukungan, doa, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada penulis. Semoga segala kebaikan tersebut dibalas dan dilipatgandakan dengan yang lebih baik oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

Yogyakarta, 6 Mei 2026
Penulis,



Ratih Mustikasari
NIM 22102020082

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **i**
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **iii**
HALAMAN MOTTO ..... **iv**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian 5
E. Kajian Pustaka 7
F. Kerangka Teori 14
1. Tinjauan Tentang Kecemasan 14
2. Tinjauan Tentang Tahanan 28
3. Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam terkait Kecemasan Tahanan Menunggu Vonis 32
G. Metode Penelitian 35
1. Jenis Penelitian 35
2. Subjek dan Objek Penelitian 37
3. Metode Pengumpulan Data 40
4. Uji Keabsahan Data 43
5. Metode Analisis Data 44
H. Sistematika Pembahasan 49

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB II 51
GAMBARAN UMUM TAHANAN SAAT MENUNGGU VONIS DI RUMAH TAHANAN NEGARA (RUTAN) KELAS IIA YOGYAKARTA 51
A. Profil Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Yogyakarta 51
B. Program Pembinaan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta 55
C. Pemenuhan Hak-Hak Tahanan Di Rutan Kelas IIA Yogyakarta 60
D. Kondisi Tahanan Saat Menunggu Vonis 63
E. Profil Tahanan Yang Menjadi Subjek Penelitian 67
BAB III 73
STRATEGI TAHANAN DALAM MENGATASI KECEMASAN SELAMA MENUNGGU VONIS DI RUTAN KELAS IIA YOGYAKARTA 73
A. *Reframing* Positif 73
B. *Decatastrophizing* 81
C. *Thought Stopping* 87
D. Distraksi 92
E. Pengendalian Diri 99
F. Mendapatkan Dukungan Emosional 105
G. Melepaskan Ketegangan Fisik/Relaksasi 112
BAB IV 132
PENUTUP 132
A. Kesimpulan 132
B. Saran 133
DAFTAR PUSTAKA 135
LAMPIRAN 138

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Data Diri Tahanan 72

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Organisasi Rumah Tahanan Negara Kelas IIA Yogyakarta 53
Gambar 2.2 Denah Lokasi Rutan dari Titik 0 KM Yogyakata 54

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahanan dalam lingkup lembaga pemasyarakatan merupakan individu yang sedang menjalani proses hukum sejak masa penahanan hingga memperoleh putusan pengadilan atas perkara yang disangkakan kepadanya. Para tahanan yang berada di rumah tahanan negara (rutan) berpotensi menghadapi berbagai permasalahan, baik secara sosial maupun psikologis. Menurut Jahida para tahanan tersebut menghadapi stigma sosial yang berdampak pada harga diri, penerimaan sosial selanjutnya, dan akses terhadap pekerjaan.[2] Selain itu, selama masa penahanan para tahanan diharuskan beradaptasi dengan lingkungan baru, hubungan sosial, dan penyesuaian psikologis.[3] Kondisi tersebut dapat menyebabkan tahanan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sosial maupun psikologisnya.

Selain mengalami masalah psikologis tersebut, para tahanan juga mengalami dampak psikologis lainnya. Menurut Yuni dkk keterpisahan dari keluarga dapat berdampak pada perasaan kehilangan dukungan emosional dan rasa kesepian.[4] Hal tersebut juga dikuatkan dengan hasil penelitian yang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[2] Tanisha Jahida et al., "Pengaruh Stigma Sosial Terhadap Reintegrasi Mantan Narapidana Di Masyarakat" 1, no. 1 (2026): 1–10.

[3] Andin, Tuti Bahfiarti, and Sudirman Karnay, "Self-Adaptation of Prisoners in Women's Correctional Institution Class IIA Sungguminasa," *Jurnal Kinesik* 11 (2024): 145–160.

[4] Yuni DarWMati, Rizka Yunita, and Suhari, "Relationship between Family Support and Welfare Psychology of Prisoners During the Covid-19 Pandemic," *Health and Technology Journal (HTechJ)* 1 (2023): 172–177.

menunjukkan sebagian besar tahanan mengalami kualitas tidur yang buruk, tingkat stress yang tinggi, dan *sleep hygiene* yang kurang baik.[5]

Kecemasan ini penting diperhatikan karena dapat berdampak pada kognitif tahanan. Hal tersebut diungkapkan oleh Dedek dan Erny yang menyatakan bahwa kecemasan dapat membuat individu merasa khawatir dan terus memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi.[6] Sejalan dengan pernyataan tersebut, berdasarkan hasil wawancara juga menyatakan bahwa ketidakpastian proses hukum, lamanya masa penahanan, dan minimnya kontrol terhadap masa diduga memunculkan dampak khawatir secara berlebihan, kegelisahan, dan tegang secara berkelanjutan.[7] Kondisi ini turut ditemukan pada tahanan yang sedang menunggu vonis.

Fenomena kecemasan sebagai bagian dari respon emosional manusia telah menjadi perhatian luas dalam kajian bimbingan dan konseling islam. Pada dasarnya fenomena kecemasan pada tahanan yang menunggu vonis bukan hanya reaksi spontan terhadap ancaman, tetapi bentuk refleksi dari dinamika sosial, lingkungan, dan struktur kekuasaan yang melingkupinya. Fenomena ini menjadi perhatian masyarakat dan kalangan akademik, termasuk yang berkaitan dengan kelompok yang hidup di bawah otoritas negara seperti tahanan di lembaga pemasyarakatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kesehatan mental tahanan perlu dilihat dari sisi pemenuhan hak dasar manusia.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[5] Afif, Lili Heri, and Indrayati titi, "Tingkat Stress dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Tahanan Baru Di Rutan Bareskrim Polri," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (2025):10533

[6] Dedek Jannatul Makwa and Erny, "*Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Mind Over Mood* Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Menyeluruh,: *Jurnal Psikologi Klinis (2019):19*

[7] Hasil wawancara pra-penelitian dengan Bapak WM, selaku pegawai di bagian pelayanan tahanan pada 9 September 2025

Hak Asasi Manusia (HAM) memiliki perspektif bahwa setiap individu memiliki hak untuk hidup sejahtera yang mencakup aspek fisik maupun mental. Hal ini ditegaskan dalam undang-undang dasar 1945 pasal 28H ayat 1 tentang hak asasi manusia yang menyatakan bahwa *"setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat, serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan".*[8] Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kesehatan seseorang tidak hanya terbatas pada tubuh, melainkan meliputi kesejahteraan batin dan kondisi psikologis. Dengan demikian, kesehatan mental seseorang merupakan bagian dari hak dasar manusia yang wajib dipenuhi oleh negara.

Pandangan ini diperkuat oleh pernyataan oleh analis kebijakan hukum pertama balitbang hukum dan HAM Kementrian Hukum dan Hak Asasi manusia Republik Indonesia, bahwa "*Hak atas kesehatan dan layanan kesehatan yang layak,* mencakup *kesehatan jiwa, merupakan hak asasi yang tidak dapat dilepaskan dari individu manapun, termasuk WBP".*[9] Pernyataan tersebut menegaskan bahwa pelayanan kesehatan mental adalah hak universal, dan negara memiliki kewajiban untuk memastikan bahwa setiap individu mendapatkan akses terhadap dukungan psikologis yang layak tanpa memandang status sosial maupun hukum, termasuk di dalamnya adalah tahanan yang sedang menghadapi proses peradilan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[8] Kemenkes, "Dasar Hukum Jaminan Kesehatan," Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013, https://kemkes.go.id/id/ dasar-hukum-jaminan-kesehatan. diakses pada 3 Januari 2026

[9] Kanwil Babel, "Kanwil Kemenkumham Babel Kupas Tuntas Pemenuhan Hak Warga Binaan Pemasyarakatan Dalam Mendapatkan Pelayanan Kesehatan Mental Di Lapas Melalui Diskusi Daring Opini Kebijakan," Kantor Wilayah Kementrian Hukum Kepulauan Bangka Belitung, 2023. diakses pada 3 januari 2026

Pada dasarnya, Rumah Tahanan Negara Kelas IIA Yogyakarta telah memiliki berbagai program pembinaan bagi tahanan dirancang untuk mendukung proses penyesuaian diri,[10] pengembangan kepribadian, serta peningkatan keterampilan. Namun berdasarkan wawancara singkat, ditemukan bahwa kecemasan yang dialami tahanan selama menunggu vonis masih kerap terjadi.[11] Rutan Kelas IIA Yogyakarta telah berupaya memenuhi hak tahanan melalui penyediaan layanan atau kegiatan yang mendukung kebutuhan psikologis selama menunggu vonis. Kondisi tersebut menjadi hal yang menarik untuk dikaji lebih lanjut mengenai bagaimana tahanan mengalami, memaknai, dan mengatasi kecemasan yang muncul selama masa menunggu vonis.

Fenomena ini menarik untuk dikaji karena belum banyak penelitian yang membahas pengalaman tahanan dalam masa penantian putusan akhir. Berdasarkan literatur yang telah tercantum dalam kajian pustaka menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian berfokus pada warga binaan terkait kondisi setelah vonis atau saat menjalani hukuman. Sementara fase menunggu vonis masih kurang pendapat perhatian, padahal fase ini penuh dengan ketidakpastian, tekanan, dan berpotensi memberikan dampak psikologis yang besar. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan dengan pengukuran skala melalui pendekatan kuantitatif. Sementara itu, penelitian yang menggali pengalaman subjektif saat menghadapi kecemasan oleh tahanan pada masa pra-vonis masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[10] Hasil wawancara pra-penelitian dengan Bapak WM, selaku pegawai di bagian pelayanan tahanan pada 9 September 2025

[11] *Ibid*

khususnya dalam memahami bagaimana tahanan memaknai dan mengalami kecemasan selama menunggu vonis.

Penelitian dengan judul "Studi Fenomenologis Kecemasan Tahanan saat Menunggu Vonis: dirutan Kelas IIA Yogyakarta" menjadi hal yang menarik. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap pengalaman tahanan tentang bagaimana mereka merasakan kecemasan hingga strategi mengatasinya, sehingga bisa menjadi dasar rekomendasi intervensi dan dukungan sosial di lembaga pemasyarakatan. Sementara itu, pemahaman terhadap kecemasan dapat dijadikan pengembangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam dalam praktik pendampingan psikologis, khususnya saat menghadapi individu yang mengalami kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi tahanan dalam mengatasi kecemasan selama menunggu vonis di Rutan Kelas IIA Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi tahanan dalam mengatasi kecemasan yang dialami selama menunggu vonis di Rutan Kelas IIA Yogyakarta.

D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dan kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. **Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling islam dalam bidang BKI rehabilitasi terkait fenomena sosial yaitu kecemasan pada individu yang sedang menjalani proses hukuman berupa putusan akhir persidangan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan rehabilitasi dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai kondisi dalam lingkungan pemasyarakatan.

2. **Secara Praktis**

   a. **Bagi Penulis**

   Dapat menjadi sarana untuk memperluas wawasan dan pemahaman mengenai dinamika psikologis tahanan, khususnya terkait strategi tahanan dalam mengatasi kecemasan yang dialami selama menunggu vonis.

   b. **Bagi Tahanan**

   Memberikan pemahaman mengenai strategi tahanan dalam mengatasi kecemasan selama menunggu vonis sehingga dapat menjadi sarana refleksi diri untuk mengelola kondisi psikologisnya.

   c. **Bagi Rutan Kelas IIA Yogyakarta**

   Memberikan informasi mengenai fenomena kecemasan pada tahanan pada saat menunggu vonis sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program pembinaan tahanan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

d. Bagi Akademisi dan Mahasiswa

Menjadi rujukan atau bahan pembelajaran dalam penelitian maupun studi yang berkaitan dengan psikologis dan kecemasan dalam lembaga pemasyarakatan. Selain itu, penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam mencetuskan ide dan menyusun materi pelatihan, seminar, dan kegiatan akademik lainnya.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan sebagai landasan untuk membantu peneliti memahami posisi penelitiannya dalam konteks keilmuan yang sudah ada. Melalui telaah terhadap penelitian, peneliti dapat menemukan celah penelitian, memperoleh inspirasi, serta menunjukkan keaslian dan kontribusi yang akan dilakukan.

Pada bagian ini, memaparkan penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik, baik penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Nur Oktavia Hidayati, Mia Amalia Shopia Agustien, dan Sukma Senjaya. Penelitian ini berjudul "Gambaran Tingkat Kecemasan pada Tahanan di Rumah Tahanan Klas IIB Garut". Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada tahanan yang berada di Rutan Kelas IIB Garut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan sampel sejumlah 84 responden dari 106 populasi tahanan. Temuan menunjukkan bahwa 65,4% tahanan mengalami kecemasan ringan, 30,9%

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kecemasan sedang, dan 3,57% kecemasan berat. Gejala yang dilaporkan berupa; sakit kepala, sering berkeringat, perubahan pola tidur, penurunan kepercayaan diri, mudah tersinggung, kesulitan berpikir, dan sering merasa takut.[12]

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada kesamaan subjek penelitian, yaitu tahanan di lingkungan rutan. Temuan lain, keduanya sama-sama menyoroti kecemasan sebagai fokus utama. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode dan *output* penelitian. Dalam penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur prevalensi dan gejala kecemasan pada tahanan melalui *instrumen* penilaian psikologis sehingga menghasilkan data berupa tingkat kecemasan secara statistik. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang bertujuan menggali pengalaman subjektif tahanan. Dengan demikian, penelitian terdahulu memberikan gambaran berupa angka mengenai sebaran kecemasan pada tahanan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berupaya mengungkap lebih jauh bagaimana kecemasan tersebut dialami dan dimaknai oleh setiap individu.

2. Penelitian oleh Haviesna Rizkitami Ahimsa dan Aisyah Dzil Kamalah pada Tahun 2024 berjudul "Gambaran Kecemasan dan Dukungan Sosial pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas IIA Kota Pekalongan.

[12]Nur Oktavia Hidayati, Mia Amalia Shopia Agustien, and Sukma Senjaya, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Tahanan Di Rumah Tahanan," *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 01 (2023): 6–10.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian ini dilakukan pada warga binaan di Rutan Kelas IIA Kota Pekalongan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan dan dukungan sosial pada warga binaan pemasyarakatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain deskriptif dengan total sampling sebanyak 121 responden. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar sebanyak 62 responden (51,2%) mengalami kecemasan berat, 39 responden (32,2%) mengalami kecemasan sedang, dan 20 responden (16,5) mengalami kecemasan rendah.[13] Temuan ini menjadikan bukti bahwa kecemasan pada tahanan bukan merupakan fenomena minor.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti terkait tema yang diangkat yaitu kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus, tujuan dan pendekatan penelitian. Penelitian terdahulu meneliti kecemasan secara umum sedangkan penelitian yang akan dilakukan secara spesifik berfokus pada tahanan yang berada pada fase pra-vonis, yaitu masa penantian putusan pengadilan. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengukur tingkat kecemasan dan dukungan sosial pada warga binaan, sementara penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif studi fenomenologi dengan tujuan menggali pengalaman subjektif kecemasan tahanan ketika menunggu vonis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[13]Haviesna Rizkitami Ahimsa and Aisyah Dzil Kamalah, "Gambaran Kecemasan Dan Dukungan Sosial Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIA Kota Pekalongan," *Kajen Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembangunan* 8, no. 2 (2024): 79–86.

3. Penelitian oleh Hartoni, Erma Erfiana, dan Contarin Enopadria pada Tahun 2024 berjudul "Hubungan Konsep Diri dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Menunggu Hasil Putusan Sidang di Rutan Mako Polres Tebo". Subjek dalam penelitian ini adalah penghuni Rutan Mako Polres Tebo yang sedang menunggu putusan hasil sidang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *cross-sectional* dengan instrumen kuesioner untuk mengukur konsep diri dan kecemasan. Temuan dari penelitian ini yaitu sebagian besar (86,8%) mengalami kecemasan sedang.[14]

Peneliti menyebut subjek sebagai narapidana yang berarti individu yang sudah mendapatkan putusan vonis. Berdasarkan isi penelitian, subjek yang dikaji belum menerima putusan vonis dan masih menunggu putusan hasil persidangan atau vonis. Dengan demikian, penelitian tersebut memiliki kesamaan konteks dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan yang dialami individu selama menanti putusan sidang atau hasil pengadilan. Kesamaan lainnya terletak pada lokasi yaitu rutan, meskipun berbeda daerah. Adapun perbedaan terletak pada metode penelitiannya. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian terdahulu berfokus pada hubungan antara konsep diri dan tingkat kecemasan secara statistik, sementara penelitian yang akan dilakukan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[14]Hartoni, Erma Erfiana, and Costaria Enopadria, "Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Menunggu Hasil Putusan Sidang Di Rutan Mako Polres Mako," *Jurnal Riset Indragiri* 3, no. 2 (2024): 104–111.

berfokus pada pengalaman subjektif tahanan mengenai kecemasan selama penantian vonis.

4. Skripsi oleh Vika Rastika pada Tahun 2025 dengan judul "Kecemasan pada Klien Pemasyarakatan Tindak Pidana Umum di Balai Pemasyarakatan Kelas I Semarang". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan pada klien pemasyarakatan tindak pidana umum. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologis. Subjek penelitiannya adalah narapidana yang berada di Bapas Kelas I Semarang. Proses pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara kepada subjek yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Temuan yang didapatkan terkait gambaran kecemasan narapidana yaitu adanya respon emosional, kognitif, fisik, perasaan bersalah, menurunnya rasa percaya diri, dan kekhawatiran terhadap pekerjaan. Faktor pemicunya adanya stigma dari masyarakat yang menyebabkan perasaan rendah diri dan takut akan penolakan.[15] Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode, pendekatan, dan tujuan. Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif fenomenologis, seperti penelitian yang akan dilakukan. Keduanya menyoroti dinamika psikologis pada individu dalam lingkungan pemasyarakatan. Temuan lain menunjukkan bahwa tujuan penelitian keduanya serupa, yaitu untuk memberikan gambaran mengenai kecemasan yang dialami subjek.

[15]Vika Rastika, "Kecemasan pada Klien Pemasyarakatan Tindak Pidana Umum di Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang(Bapas)," Skripsi, 2025.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Perbedaan antara peneliti terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada karakteristik subjek dan fokus permasalahan yang dikaji. Pada penelitian terdahulu, subjek yang diteliti adalah narapidana, yaitu individu yang telah menerima putusan pengadilan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada tahanan, yaitu individu yang belum memperoleh putusan pengadilan atau vonis. Penelitian terdahulu juga berfokus pada kecemasan umum selama dalam lingkup pemasyarakatan, sementara penelitian yang akan dilakukan secara khusus menyoroti kecemasan pada fase menunggu vonis.

5. Skripsi oleh Nadia Febbi Indrawati pada tahun 2024 dengan judul "Hubungan *Support System* Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Tahanan (Studi Kasus di Rutan Polres Jombang)". Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif desain *cross sectional*. Subjek penelitian diambil dari semua tahanan di Rutan Polres Jombang dengan jumlah 30 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *support system* keluarga dengan tingkat kecemasan tahanan di Rutan Polres Jombang. Hasil dalam variabel tingkat kecemasan tahanan sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 responden (56,7%), tidak ada kecemasan sebanyak 9 responden (30,0%) dan kecemasan berat sebanyak 3 responden (10,0%).[16] Penelitian ini memperkuat fakta bahwa tahanan merupakan kelompok rentan secara psikologis dan rentan mengalami kecemasan selama masa penahanan.

[16]Nadia Febbi Indrawati, "Hubungan Support System Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Tahanan (Studi Kasus Di Rutan Polres Jombang)," *Skripsi*, 2024.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama berfokus pada kecemasan pada tahanan. Perbedaan terletak pada metode yang dipakai. Penelitian terdahulu mengukur tingkat kecemasan secara kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penggalian pengalaman kecemasan saat menunggu vonis. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah memberikan gambaran prevalensi kecemasan dan pengaruh variabel eksternal (dukungan keluarga), sedangkan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah memberikan gambaran tentang dinamika psikologis khususnya kecemasan dalam menunggu vonis.

Berdasarkan uraian penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan fenomena psikologis yang mayoritas dialami individu dalam lingkup pemasyarakatan. Mayoritas pendekatan yang ada dalam penelitian terdahulu menggunkan metode kuantitatif dengan tujuan memetakan tingkat kecemasan serta faktor yang mempengaruhi kecemasan di lingkup pemasyarakatan. Sementara itu, penelitian kualitatif yang mengungkap dinamika dan makna subjektif kecemasan pada warga binaan masih relatif terbatas, terutama pada tahanan yang sedang menunggu putusan pengadilan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara personal kecemasan pada tahanan dalam fase menunggu putusan pengadilan melalui pendekatan fenomenologis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu fenomena psikologis yang dialami hampir semua orang dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan tidak hanya dipahami sebagai respon emosional semata, tetapi juga melibatkan interaksi antara aspek kognitif, fisiologis, maupun perilaku individu. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi cara seseorang dalam berpikir, merasakan, serta berperilaku dalam menghadapi situasi yang dianggap menekan dan penuh ketidakpastian.

Kecemasan berasal dari bahasa Latin "*anxius*", dan dari bahasa jerman "*anst*", yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.[17] Menurut Clark dan Beck, kecemasan merupakan respon multidimensional yang aktif ketika individu mempersepsikan adanya ancaman terhadap kepentingan vitalnya, terutama ancaman yang bersifat tidak pasti atau belum terjadi.[18]

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Videbeck menjelaskan bahwa kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi.[19] Sementara itu, Ghufron dan Risnawita menjelaskan bahwa kecemasan dapat dipahami sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[17]Muhammad Nur Ghufron and Rini Risnawita S, *Teori- Teoti Psikologi*, ed. Rose Kusumaningratri, Ketiga (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2012):141.

[18]David A Clark and Aaron T Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* (New York: A Division of Guilford 2010):5

[19] Sheila L Videbeck, *Psychiatric Mental Health* (China: Wolters Kluwer, 2017):383.

mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang.[20]

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang bersifat subjektif, yang melibatkan perasaan tidak nyaman, memengaruhi proses berpikir, reaksi fisik, serta perilaku individu dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau penuh ketidakpastian.

b. Gejala-Gejala Kecemasan

Menurut Clark dan Beck kecemasan dapat ditandai dengan beberapa gejala, antara lain:[21]

1) Gejala kognitif

Individu yang mengalami kecemasan sering kali dipenuhi dengan pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, serta kesulitan untuk berkonsentrasi. Pikiran tersebut biasanya berkaitan dengan kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk.

2) Gejala emosional

Individu dapat merasakan perasaan takut, gelisah, tegang, atau tidak nyaman. Emosi tersebut dapat muncul secara intens dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[20] Ghufron and Risnawita S, *Teori- Teoti Psikologi:142*.

[21] A David Clark and T Aaron Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorder*:16.

3) Gejala fisiologis

Ketika individu mengalami kecemasan, tubuh akan menunjukkan respons seperti jantung berdebar, berkeringat, napas menjadi cepat, atau otot tubuh terasa tegang.

4) Gejala perilaku

Individu dapat menunjukkan perilaku menghindari situasi yang dianggap menimbulkan kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, atau berusaha mencari rasa aman secara berlebihan.

Menurut buku berjudul "Psikologi Abnormal", yang ditulis oleh Wisnu Bayu Pati, menyebutkan gejala kecemasan ditandai dengan:[22]

1) Fisik

Reaksi tubuh seperti rasa gelisah, gugup, gemetar, peningkatan keringat, jantung berdebar kencang, sesak nafas, mulut terasa kering, sulit berbicara hingga gangguan pencernaan seperti diare dan mual. Selain itu, dapat mengalami ketegangan otot, tubuh terasa lemas atau mati rasa, wajah terasa memerah, sering buang air kecil, serta sensasi seperti tercekik atau tidak nyaman pada bagian dada atau tenggorokan.

2) Perilaku

Gejala ditandai dengan menampilkan perilaku menghindar atau sulit berpikir tenang terhadap situasi yang dianggap menimbulkan

[22]Wisnu catur bayu Pati, *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, Dan Intervensi)*, ed. Moh Nasrudin, Pertama (Bojong: PT Nasya Expanding Management, 2022):16-17.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ketidaknyamanan. Dalam beberapa individu, seseorang dapat menunjukkan perilaku bergantung *(dependen)* terhadap orang lain sebagai upaya mencari rasa aman dan perlindungan dari situasi yang dirasakan mengancam.

3) Kognitif

Individu yang mengalami kecemasan cenderung dipenuhi kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, disertai rasa takut tanpa sebab jelas, pikiran negatif berulang, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan tidak mampu mengendalikan situasi, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang ditandai oleh gejala *multidimensional* yang mencakup aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Gejala fisik muncul sebagai respon tubuh terhadap aktivitas sistem saraf otonom, seperti ketegangan, gangguan pencernaan, peningkatan denyut jantung, serta ketidaknyamanan tubuh lainnya. Aspek emosional ditandai dengan perasaan gelisah, takut, panik, dan perasaan terancam yang berlebihan, terutama dalam situasi yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Pada aspek perilaku, individu dapat menunjukkan respon menghindar, perilaku yang tidak stabil, serta ketergantungan terhadap orang lain sebagai bentuk pencarian rasa aman. Sementara pada aspek kognitif, kecemasan ditandai oleh munculnya pikiran negatif yang berulang, kekhawatiran berlebih terhadap masa depan, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan kehilangan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kontrol dalam menghadapi permasalahan. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk pengalaman kecemasan.

c. Aspek- Aspek Kecemasan

Menurut Clark dan Beck, kecemasan dibagi menjadi beberapa aspek yang saling berkaitan, yaitu:[23]

1) Aspek kognitif *(Cognitive Aspect)*

Aspek kognitif berkaitan dengan proses berpikir individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Pada aspek ini kecemasan muncul melalui pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, serta kecenderungan menafsirkan suatu keadaan sebagai sesuatu yang berbahaya. Individu yang mengalami kecemasan sering memikirkan kemungkinan terburuk dan merasa sulit mengendalikan pikirannya.

2) Fisiologis *(Physiological/Somatic Aspect)*

Clark dan Beck menjelaskan bahwa persepsi ancaman mengaktifkan sistem saraf otonom sehingga menimbulkan berbagai gejala fisik kecemasan. Pada tahanan yang menunggu vonis, umum mengalami jantung berdebar, nafas cepat atau sesak, sulit tidur, ketegangan otot, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan penurunan nafsu makan. Hal tersebut ditafsirkan secara negatif sebagai tanda ketidakmampuan menghadapi persidangan atau vonis, sehingga semakin memperkuat kecemasan yang dialami.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[23] David A Clark and Aaron T Beck,, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders:16-36*.

3) Aspek Emosional/Afektif *(Emotional/Affective Aspect*)

Aspek ini berkaitan dengan pengalaman subjektif saat individu mengalami kecemasan, seperti takut, tegang, gelisah, khawatir berlebihan, dan tidak tenang. Pada tahanan yang menunggu vonis, aspek ini tampak dalam ketakutan terhadap masa depan, kekhawatiran terhadap keluarga, serta perasaan tertekan dan terancam yang dapat menetap dan mengganggu kesejahteraan psikologis selama masa penahanan.

4) Aspek Perilaku *(Behavioral Aspect)*

Kecemasan sering ditunjukkan melalui perilaku menghindar dan perilaku aman *(safety behaviors).* Pada tahanan yang menunggu vonis, individu dapat menarik diri dari interaksi, menghindari pembicaraan yang dianggap ancaman, menjadi lebih pendiam atau mudah tersinggung, serta mencari kepastian berulang mengenai vonis, yang dalam jangka panjang justru memperkuat kecemasan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menurut Clark dan Beck merupakan kondisi psikologis yang melibatkan keterkaitan antara aspek kognitif, fisiologis, emosional/afektif, dan perilaku. Pada tahanan yang menunggu vonis, kecemasan berawal dari penilaian kognitif yang memandang situasi sebagai ancaman dan disertai keyakinan akan ketidakmampuan diri, yang kemudian memunculkan pikiran otomatis negatif. Penilaian tersebut memicu reaksi fisiologis berupa berbagai gejala fisik, diikuti oleh pengalaman emosional yang tidak

menyenangkan seperti takut, gelisah, dan tertekan. Selanjutnya, kecemasan dipertahankan melalui perilaku menghindar dan perilaku aman yang bertujuan mengurangi ketidaknyamanan, namun dalam jangka panjang justru memperkuat kecemasan yang dialami tahanan selama masa menunggu vonis.

d. Dampak-Dampak Kecemasan

Menurut Videbeck, kecemasan dapat berdampak positif maupun negatif bagi individu, adapun sebagai berikut:[24]

1) Dampak positif

Kecemasan dapat memberikan dampak positif bagi individu seperti mendorong seseorang untuk lebih waspada, mempersiapkan diri, serta mengambil langkah-langkah yang diperlukan dalam menghadapi suatu situasi sehingga dapat melakukan evaluasi diri, meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah, serta menyesuaikan diri secara lebih adaptif terhadap tuntutan lingkungan

2) Dampak negatif

Apabila kecemasan muncul secara berlebihan dan tidak dapat dikendalikan, maka dapat menimbulkan dampak negatif seperti rendahnya harga diri, munculnya rasa takut yang berlebihan, hambatan dalam bertindak (inhibisi), serta berkembangnya gangguan kecemasan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[24] Sheila L Videbeck, *Psychiatric Mental Health*:402.

Menurut Yustinus Semium, kecemasan dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain:[25]

1) Suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan cenderung merasakan ketakutan terus menerus seolah akan menerima hukuman atau menghadapi bencana yang mengancam dari sumber yang tidak jelas. Kondisi ini sering membuat penderita sulit tidur, sehingga berdampak pada munculnya *iritabilitas* atau perasaan mudah tersinggung dan mudah marah.

2) Kognitif

Kecemasan dapat memicu rasa khawatir dan keprihatinan pada individu terhadap berbagai kemungkinan tidak menyenangkan yang dapat terjadi. Akibatnya, individu cenderung mengabaikan permasalahan nyata yang dihadapi, sehingga tidak mampu bekerja, berperilaku atau belajar secara efektif. Kondisi tersebut justru semakin meningkatkan tingkat kecemasannya.

3) Motorik

Individu yang mengalami kecemasan sering menunjukkan perasaan gelisah dan gugup, disertai aktivitas motorik yang tidak terarah dan kurang bermakna, seperti mengetuk-ngetuk jari kaki, serta mudah terkejut oleh suara yang muncul secara tiba-tiba. Gejala motorik tersebut mencerminkan tingginya stimulus kognitif pada individu dan

[25] Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2* (Yogyakarta: Kanisius, 2006):321-322.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

merupakan bentuk usaha untuk melindungi diri dari berbagai hal yang dipersepsikan sebagai ancaman.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis maupun fisik individu, baik pada aspek suasana hati, kognitif, maupun motorik. Dampak pada suasana hati, kecemasan memunculkan perasaan takut dan dapat berpengaruh pada gangguan tidur serta meningkatnya iritabilitas. Secara kognitif, menyebabkan individu terjebak pada pola pikir negatif dan kekhawatiran sehingga menghambat kemampuan berpikir efektif dan penyelesaian masalah. Sementara itu, pada motorik, kecemasan tercermin melalui perilaku gelisah dan respon fisik yang tidak terarah sebagai bentuk upaya individu menghadapi ancaman yang dipersepsikan. Dengan demikian, kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada fungsi kognitif dan perilaku individu.

e. Strategi Mengatasi Kecemasan

Menurut Videbeck terdapat beberapa strategi untuk mengatasi kecemasan, antara lain:[26]

1) Reframing positif

Positive reframing dapat membantu individu mengubah interpretasi negatif terhadap suatu peristiwa menjadi sudut pandang yang lebih konstruktif. Hal ini dapat membantu individu memaknai

[26] Sheila L Videbeck, *Psychiatric Mental Health:388.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

masa penantian sebagai waktu refleksi diri, evaluasi perilaku, serta perencanaan perubahan ke arah yang lebih baik.

2) Mengurangi pikiran yang membesar-besarkan bencana *(decatastrophizing)*

Individu dapat mengevaluasi secara rasional probabilitas kejadian serta kemampuan dirinya dalam menghadapi konsekuensi yang mungkin terjadi. Dengan hal ini dapat membantu menurunkan intensitas kecemasan yang bersumber dari distorsi kognitif.

3) Penghentian pikiran *(thought stopping)*

Thought stopping untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul secara berulang dan intrusif. Dengan melatih penghentian pikiran dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih rasional, individu dapat mengurangi siklus kecemasan yang berulang.

4) Pengalihan perhatian *(distraksi)*

Distraksi bertujuan mengalihkan fokus individu dari pikiran atau sensasi fisik yang memicu kecemasan. Dalam konteks rutan, kegiatan pembinaan seperti aktivitas keagamaan, olahraga, atau kegiatan edukatif dapat berfungsi sebagai bentuk distraksi adaptif yang dapat membantu menurunkan intensitas kecemasan sementara serta mencegah individu terfokus secara terus-menerus.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Menurut Savitri Ramaiah terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, antara lain:[27]

1) Pengendalian diri

Usaha individu untuk menyesuaikan berbagai keinginan, pikiran, serta emosi pribadi agar sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi. Dengan pengendalian diri, individu mampu menahan dorongan yang tidak realistis dan mengelola respons emosional sehingga kecemasan dapat dikurangi.

2) Mendapatkan Dukungan Emosional

Dukungan dari keluarga dan teman memiliki peran dalam membantu individu mengatasi kecemasan. Kehadiran orang-orang terdekat dapat memberikan rasa aman, perhatian, dan penguatan emosional, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah yang dialaminya.

3) Melepaskan Ketegangan Fisik/Relaksasi

a. Olahraga

Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu mengurangi kecemasan. Kegiatan fisik membantu melepaskan ketegangan tubuh, meningkatkan kebugaran, serta memberikan efek relaksasi yang berdampak positif pada kondisi psikologis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[27]Savitri Ramaiah, *Kecemasan (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya)*, Pertama (Jakarta: Pusat Populer Obor, 2003)96-97.

b. Tidur

Tidur yang cukup, yaitu sekitar 6-8 jam pada malam hari dapat menjaga keseimbangan fisik dan mental. Pola tidur yang baik akan mengembalikan kesegaran tubuh, meningkatkan daya tahan, dan membantu mengurangi gejala kecemasan.

c. Mendengarkan Musik

Mendengarkan musik yang lembut berfungsi sebagai sarana relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan emosional dan menciptakan suasana yang lebih tenang.

4) Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, serta mengandung vitamin yang cukup, dapat menjaga kesehatan tubuh dan mental. Asupan gizi yang baik membantu menjaga kestabilan kondisi fisik sehingga mampu mendukung penurunan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan di atas, kecemasan dapat diatasi melalui berbagai strategi yang mencakup pengelolaan pola pikir serta upaya menjaga keseimbangan kondisi fisik dan emosional. Pengelolaan pola pikir dilakukan dengan mengubah cara individu memandang situasi yang menimbulkan kecemasan agar lebih positif dan rasional, sedangkan upaya lainnya dilakukan melalui pengendalian diri, dukungan sosial, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta penerapan pola hidup yang sehat. Pendekatan tersebut dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan secara lebih adaptif.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kedua teori tersebut memiliki penekanan yang berbeda, tetapi digunakan secara bersamaan karena saling melengkapi dan menjelaskan strategi mengatasi kecemasan. Videbeck lebih menekankan strategi secara kognitif dalam mengatasi kecemasan. Pada sisi lainnya, Savitri Ramaiah menekankan pada upaya pengelolaan diri dan pemeliharaan kondisi diri secara emosional maupun fisik. Dengan merujuk pada uraian tersebut, penggunaan kedua teori tersebut secara bersamaan memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai cara individu menghadapi kecemasan.

f. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Savitri Ramaiah terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas, antara lain:[28]

1) Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sosial dapat membentuk cara individu memandang dirinya sendiri maupun orang lain. Pembentukan cara berpikir tersebut dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam berinteraksi dengan keluarga, sahabat, rekan, maupun lingkungan sosial lainnya. Kecemasan dapat muncul ketika individu merasa tidak aman, tidak nyaman, atau tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[28]Savitri Ramaiah, *Kecemasan (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya)*, Pertama (Jakarta: Pusat Populer Obor, 2003)11-12.

2) Emosi yang tertekan

Kecemasan muncul ketika individu merasa tidak mampu menghadapi masalah. Kondisi ini semakin menguat ketika individu dalam waktu yang lama menahan dan memendam perasaan marah maupun frustasi. Akumulasi emosi negatif yang tidak terungkap tersebut secara perlahan membentuk tekanan psikologis, yang pada akhirnya mempengaruhi pengalaman subjektif individu terhadap kecemasan.

3) Sebab-sebab fisik

Kondisi fisik dan psikologis individu saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Perubahan pada kondisi tubuh dapat berdampak pada kondisi psikologis individu, termasuk munculnya kecemasan. Tekanan psikologis akibat ketidakpastian hukum, keterbatasan aktivitas, serta kondisi lingkungan rutan dapat memengaruhi kondisi fisik tahanan. Perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan psikologis yang meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan selama masa penantian vonis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

4) Keturunan

Sekalipun gangguan emosional ditemukan pada keluarga-keluarga tertentu, kondisi tersebut tidak dapat dianggap sebagai penyebab utama gangguan kecemasan. Namun, lebih dipahami sebagai faktor yang dapat berkontribusi.

Berdasarkan pendapat Savitri Ramaiah, tersebut, penyebab kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu lingkungan, emosi yang tertekan, kondisi fisik, dan faktor keturunan. Lingkungan sosial dapat membentuk cara individu memandang diri dan orang lain, sedangkan emosi yang dipendam dapat meningkatkan tekanan psikologis. Selain itu, kondisi fisik yang terganggu juga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Faktor keturunan turut berperan sebagai faktor pendukung yang dapat mempengaruhi munculnya kecemasan, meskipun bukan menjadi penyebab utama.

2. Tinjauan Tentang Tahanan

a. Pengertian Tahanan

Tahanan adalah seseorang yang kebebasan atau ruang geraknya dibatasi oleh negara karena diduga melakukan suatu tindakan kejahatan dan sedang menjalani proses hukum. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tahanan merupakan orang yang ditahan karena dituduh melakukan tindakan pidana atau kejahatan.[29] Sementara itu, menurut Peraturan Pemerintahan Pasal 1 Nomor 58 Tahun 1999 Tentang Syarat-syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Wewenang, Tugas dan Tanggung Jawab Perawatan Tahanan, tahanan merupakan tersangka atau terdakwa yang ditempatkan dalam Rutan atau cabang Rutan.[30]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[29]Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008):1588

[30] "Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 1999 Tentang Syarat-Syarat Dan Tata Cara Pelaksanaan Wewenang, Tugas, Dan Tanggung Jawab Perawatan Tahanan" (n.d.).

Secara umum, tahanan belum memiliki putusan hakim yang tetap, sehingga statusnya masih sebagai pihak yang diduga bersalah. Penahanan dilakukan sebagai bagian dari mekanisme penegakan hukum untuk menjamin kelancaran proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan dipengadilan. Kewenangan melakukan penahanan tersebut diberikan kepada penyidik, penuntut umum, dan hakim pada semua tingkat pengadilan sesuai aturan dalam Pasal 20 Kitab Undang- Undang Hukum Acara Pidana.[31]

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tahanan merupakan individu yang kebebasan atau ruang geraknya dibatasi oleh negara karena diduga melakukan tindak pidana dan sedang menjalani proses hukum. Tahanan belum memiliki putusan pengadilan yang berkekuatan hukum tetap, sehingga penahanan dilakukan sebagai bagian dari mekanisme penegakan hukum untuk menjamin kelancaran proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di pengadilan oleh pihak yang berwewenang sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

b. Proses Hukum hingga Vonis

Hukum acara pidana atau dalam berbagai referensi diistilahkan dengan sistem peradilan pidana (*criminal justice system*), disebutkan bahwa komponen dalam penegakan hukum terdiri dari polisi, jaksa penuntut umum, hakim, advokat, dan lembaga pemasyarakatan.[32] Dalam

[31]Ruslan Renggong, *Hukum Acara Pidana Memahami Perlindungan HAM Dalam Proses Penahanan Di Indonesia*, Keempat (Jakarta: Kencana, 2025):522.

[32]Adam Ilyas, *Hukum Acara Pidana Dri Penyelidikan Hingga Eksekusi Putusan* (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2023:6

hukum pidana rangkaian formal harus dilalui dalam menangani suatu perkara pidana, mulai dari tahap awal hingga putusan akhir. Terdapat tiga tahapan dalam hukum acara pidana, dan setiap tahapan memiliki peran penting dalam menjamin putusan hukum.[33]

Tahap pemeriksaan, meliputi penyelidikan dan penyidikan oleh aparat penegak hukum atas dugaan tindak pidana, kemudian dilanjutkan dengan proses penuntutan oleh jaksa penuntut umum untuk mengajukan perkara ke pengadilan. Tahap pemeriksaan di pengadilan, yaitu perkara diajukan ke pengadilan, kemudian hakim menerima, memeriksa, mengadili, dan memutus perkara berdasarkan hukum acara pidana dengan menjunjung prinsip kebebasan, kejujuran, dan netralitas. Tahap pelaksanaan putusan (*Post Ajudikasi*), yaitu putusan yang telah berkekuatan hukum tetap dilaksanakan oleh jaksa sebagai eksekutor, dan terpidana menjalani putusan di bawah pembinaan petugas pemasyarakatan dengan pengawasan hakim pengawas dan pengamat.

Sesuai dengan ketentuan pasal 22 ayat (1) KUHP, terdapat tiga jenis penahanan yang dapat dikenakan pada seseorang yang berstatus sebagai tersangka maupun terdakwa, salah satunya yaitu penahanan di Rumah Tahanan Negara (Rutan).[34] Penahanan di Rutan merupakan bentuk penahanan dimana tersangka ditempatkan secara langsung dalam fasilitas resmi yang disediakan negara. Penahanan di Rutan bertujuan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[33]Lusia Sulastri, *Buku Ajar Hukum Acara Pidana* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2024):43-47.

[34] Fransiska Novita Eleanora, *Buku Ajar Hukum Acara Pidana*, Pertama (Malang: Madza Media, 2021).37

untuk menjamin kelancaran proses penyidikan, penuntutan, maupun persidangan, serta mencegah tersangka melarikan diri, menghilangkan barang bukti, atau mengulangi perbuatan pidana.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa proses hukum pidana dilaksanakan melalui tahapan penyelidikan dan penyidikan, pemeriksaan di pengadilan, hingga pelaksanaan putusan hakim. Setiap tahapan melibatkan peran aparat penegak hukum yang sesuai kewenangannya guna menjamin keadilan, kepastian, dan perlindungan hukum. Penahanan, termasuk penahanan di Rumah Tahanan Negara (Rutan), dilakukan berdasarkan ketentuan hukum yang jelas, dengan batas waktu tertentu, serta bertujuan untuk menjamin kelancaran proses peradilan pidana.

c. Hak-hak Tahanan

Berdasarkan pasal 7 Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 tentang pemasyarakatan menyebutkan bahwa tahanan memiliki hak untuk:

1) menjalankan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya,
2) mendapatkan perawatan, baik jasmani maupun rohani,
3) mendapatkan pendidikan, pengajaran, dan kegiatan rekreasional, serta kesempatan mengembangkan potensi,
4) mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak sesuai dengan kebutuhan gizi,
5) mendapatkan layanan informasi,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

6) mendapatkan pelayanan hukum dan bantuan hukum,
7) menyampaikan pengaduan dan atau keluhan,
8) mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa yang tidak dilarang,
9) mendapatkan perlakuan secara manusiawi dan dilindungi dari tindakan penyiksaan, eksploitasi, pembiaran, kekerasan, dan segala tindakan yang membahayakan fisik dan mental,
10) mendapatkan pelayanan sosial, dan
11) menerima atau menolak kunjungan dari keluarga, advokat, pendamping, dan masyarakat. [35]

Berdasarkan pasal diatas, pemenuhan hak-hak tahanan berkaitan dengan kesehatan jasmani dan berkaitan dengan kesehatan secara psikologisnya. Tahanan rentan mengalami tekanan psikologis akibat kondisi penahanan, sehingga pemenuhan hak atas perawatan jasmani dan rohani, pelayanan kesehatan, serta akses terhadap dukungan sosial dan hukum menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis.

3. Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam terkait Kecemasan Tahanan Menunggu Vonis

Bimbingan dan Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk Allah yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, dan spiritual. Setiap permasalahan psikologis yang dialami individu berkaitan erat dengan kondisi keimanan dan hubungan individu dengan Allah SWT. Tahanan yang

[35]"Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan" (n.d.). diakses pada 3 januari 2026

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

menunggu vonis berada dalam situasi penuh ketidakpastian, tekanan, dan keterbatasan kebebasan yang berpotensi menimbulkan kecemasan, seperti rasa takut terhadap hukuman, kekhawatiran akan masa depan, perasaan bersalah, penyesalan, serta ketidaktenangan batin.

Kecemasan dipahami sebagai bentuk kegelisahan hati *(al hazan)* yang muncul ketika individu belum mampu menyerahkan sepenuhnya urusan hidupnya kepada Allah SWT *(tawakal)* dan belum menemukan makna atas ujian yang sedang dihadapi. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ
وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ
اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا
حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ
وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكٰفِرِيْنَ ۗ

Artinya*: "Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”[36]

Ayat ini dapat dimaknai bahwa setiap kegelisahan dan kecemasan yang dialami individu merupakan bagian dari ujian hidup yang masih berada dalam jangkauan kemampuan manusia untuk menghadapinya. Dengan demikian, kecemasan hadir sebagai tanda bahwa individu sedang diuji untuk menguatkan sikap batin dan keyakinannya.

Kecemasan sebagai bentuk kegelisahan hati dapat ditangani melalui pendekatan spiritual dengan mengingat Allah SWT sebagai sumber ketenangan batin. Al-Qur’an menegaskan bahwa ketenteraman hati hanya dapat diperoleh melalui kedekatan kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra’d ayat 28 yakni:

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

Artinya : *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram"*.[37]

Ayat ini menegaskan bahwa ketika seseorang mengingat Allah, hati yang gelisah dan penuh kecemasan akan diarahkan pada rasa aman dan tenteram. Dengan demikian, ayat tersebut menunjukkan bahwa dzikir dan kesadaran akan kehadiran Allah menjadi sarana utama dalam menenangkan hati yang diliputi kecemasan.

[36]Kementerian Agama Republik Indonesia, “Qur’an Kemenag,” accessed January 26, 2026, https://quran.kemenag.go.id/.

[37]Kementerian Agama Republik Indonesia, “Qur’an Kemenag,” accessed January 26, 2026, https://quran.kemenag.go.id/.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kecemasan dipahami sebagai bentuk kegelisahan hati yang muncul akibat tekanan, ketidakpastian, dan keterbatasan kebebasan. Kecemasan ini berkaitan erat dengan kondisi keimanan, terutama ketika individu belum sepenuhnya berserah diri kepada Allah SWT dan belum mampu memaknai ujian hidup yang dihadapi. Dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap beban yang diberikan Allah berada dalam batas kemampuan manusia (QS. Al-Baqarah: 286), sehingga kecemasan merupakan bagian dari ujian untuk menguatkan batin. Semetara itu, QS. Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah, sehingga pendekatan spiritual seperti dzikir dan kesadaran akan kehadiran Allah menjadi sarana utama dalam membantu tahanan mengelola kecemasan dan mencapai ketenteraman batin.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menelaah fenomena alamiah guna memperoleh gambaran utuh mengenai kondisi yang terjadi. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian lebih mengutamakan makna dari pada generalisasi.[38] John W. Creswell mendefinisikan kualitatif

[38]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, ke-19 (Bandung: CV Alfabeta, 2013):9.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

sebagai pendekatan yang digunakan untuk memahami makna suatu masalah sosial atau manusia berdasarkan pengalaman individu atau kelompok. Data biasanya dikumpulkan pada lingkungan alami partisipan, kemudian dianalisis secara induktif untuk menemukan tema-tema umum, dan peneliti menafsirkan makna data tersebut dalam laporan yang bersifat deskriptif dan fleksibel.[39]

Pendekatan kualitatif yang digunakan adalah fenomenologis guna menangkap arti pengalaman hidup manusia tentang suatu gejala. Arah utama metode ini adalah menggali cara individu menyadari, merasakan, dan memahami peristiwa yang dialami dalam kehidupan. Metode fenomenologis berakar dari filsafat fenomenologi yang dikembangkan oleh Edmund Husserl dan kemudian diperdalam oleh Giambattista Vico, Brentano William Dilthey, dan Martin Heidegger[40]. Fenomenologi berupaya memahami hakikat pengalaman hidup manusia dengan menangkap makna yang muncul dari kesadaran individu terhadap suatu peristiwa.

Menurut Husserl, pengalaman manusia tidak bisa dipahami tanpa kesadaran (*Consciousness)*, karena kesadaran membuat seseorang mengenali, menafsirkan, dan memberi makna pada realitas yang dialaminya. Pemikiran itu kemudian dikembangkan oleh Martin Heidegger yang menegaskan bahwa pengalaman manusia selalu terkait pada keberadaan dirinya di dunia *(Being in the world),* sehingga setiap peristiwa memiliki makna. Dalam penelitian

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[39]John W Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, Keempat (Sage, 2014):185.

[40]Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*, Pertama (Jakarta: PT Grasindo, 2010):81-82.

fenomenologis, peneliti berupaya memahami makna pengalaman individu secara langsung melalui sudut pandang partisipan. Untuk memperoleh pemahaman yang murni, peneliti perlu menunda prasangka dan konsep awal *(Epoche/bracketing)* agar dapat melihat pengalaman individu secara murni tanpa penilaian sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan peneliti untuk memahami dan menggali pengalaman subjektif pada tahanan mengenai kecemasan yang mereka alami selama menunggu vonis. Dalam pendekatan fenomenologis, peneliti akan mengungkap makna pengalaman hidup tahanan melalui deskripsi, refleksi, dan interpretasi terhadap perasaan, pikiran, dan persepsi tahanan yang muncul selama proses penantian putusan vonis.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Pada jenis *purposive sampling*, peneliti memegang peranan untuk menentukan subjek dan objek yang akan digunakan.[41] Teknik ini dipilih karena peneliti menetapkan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tema dan tujuan penelitian. Dengan demikian, data yang disajikan lebih akurat sehingga mempermudah peneliti dalam

[41]Sedarmayanti and Syarifudin Hidayat, *Metodologi Penelitian*, ed. Team Mandar Maju, Kedua (Bandung: CV Mandar Maju, 2011):143.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

situasi yang diteliti, menekankan pada kualitas informasi yang diberikan. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini:

1) Tahanan yang berada di Rumah Tahanan (RUTAN) Kelas IIA Yogyakarta dan berada pada tahap menunggu putusan pengadilan (vonis),
2) Tahanan berusia lebih dari 20-25 tahun,
3) Tahanan yang mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik dan kooperatif selama proses wawancara
4) Tahanan yang bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan persetujuan secara sadar.
5) Tahanan yang memiliki skor kecemasan paling tinggi yang dibuktikan dengan alat ukur tes BAI *(Beck Anxiety Inventory)*, Hal ini karena subjek yang memiliki tingat kecemasan lebih tinggi memiliki pengalaman lebih terhadap kecemasannya sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih kaya terkait bagaimana kecemasan dirasakan, dimaknai, dan bagaimana strategi yang dalam mengatasinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian ini melibatkan tiga subjek yaitu AM, DA, dan RF yang dipilih berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Beck Anxiety Inventory (BAI)* yaitu subjek dengan skor kecemasan tertinggi dan berada pada kategori kecemasan berat/*severe anxiety*. Jumlah ini ditentukan setelah peneliti memperoleh data yang menunjukkan adanya kesamaan strategi dalam mengatasi kecemasan pada ketiga subjek. Dalam

pendekatan fenomenologisnya juga memiliki kesamaan yang terlihat pada pola pengalaman dalam menghadapi kecemasan selama menunggu vonis. Dengan ditemukan pola dan strategi yang serupa, data dari ketiga subjek dinilai telah mampu memberikan gambaran yang memadai sesuai dengan fokus penelitian.

Subjek tambahan yaitu staf rutan dan tahanan sebagai informan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan pengalaman kecemasan selama menjalani masa penahanan. Informan dari petugas Rutan menggunakan inisial WM, yang memberikan informasi berdasarkan pengamatan dan interaksinya dengan tahanan selama berada di Rutan. Sementara itu, informan pendukung yang berasal dari tahanan terdiri atas TH, MZN, ME, dan EI. Keterangan dari para informan tersebut digunakan untuk memberikan informasi mengenai kondisi di rutan dan memperkuat atau mengonfirmasi temuan yang diperoleh dari subjek penelitian melalui proses triangulasi sumber.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan fokus utama yang ditelaah dan dikaji dalam suatu penelitian. Objek penelitian adalah sesuatu yang merupakan inti dari problematika penelitian.[42] Objek dalam penelitian ini adalah pengalaman kecemasan yang dialami oleh tahanan saat menunggu vonis di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIA Yogyakarta. Fokus

[42]Andre Fernando Pakpahan et al., *Metodologi Penelitian Ilmiah*, ed. Abdul Karim and Janner Simarmata, Pertama (Yayasan Kita Menulis, 2021):56.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penelitian diarahkan pada kondisi psikologis tahanan yang muncul selama periode penantian putusan pengadilan.

Kecemasan dalam penelitian ini ditempatkan sebagai fenomena subjektif yang dialami oleh setiap tahanan sebagai respon terhadap situasi menunggu putusan pengadilan (vonis). Oleh karena itu, objek penelitian tidak hanya berfokus pada kondisi kecemasan yang dialami, tetapi lebih menekankan pada makna pengalaman kecemasan serta cara yang dilakukan tahanan dalam mengatasi kecemasan tersebut selama menjalani proses hukum.

Melalui pendekatan kualitatif yang digunakan yaitu pendekatan fenomenologis, peneliti berusaha menggali bagaimana tahanan memaknai kecemasan yang dialaminya dan bagaimana cara tahanan dalam mengatasi kecemasan tersebut. Objek penelitian ini dipilih karena fase menunggu vonis merupakan periode yang rentan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan dapat memengaruhi kondisi mental dan perilaku tahanan selama masa penahanan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman kecemasan tahanan saat menungu putusan vonis. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, sedangkan sumber sekunder

merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.[43] Berikut ini metode yang digunakan dalam pengumpulan data:

a. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data melalui pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab.[44] Wawancara dilakukan kepada subjek yang memenuhi kriteria untuk mendapatkan informasi dengan memberikan pertanyaan kepada subjek untuk menangkap persepsi, pikiran, perasaan, dan pendapat tentang suatu gejala, peristiwa, fakta, atau realita.

Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, guna mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam. Menurut Sugiyono, pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur dan memiliki tujuan menggali permasalahan secara terbuka dengan meminta pendapat dan ide, sehingga peneliti perlu mendengarkan secara cermat.[45]

Beberapa ciri dari wawancara semi terstruktur adalah sebagai berikut:[46]

1) Pertanyaan terbuka, namun ada batasan tema dan alur pembicaraan,
2) Kecepatan wawancara yang diprediksi,
3) Fleksibel tapi terkontrol dalam hal pertanyaan atau jawaban,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[43] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, ke-19 (Bandung: CV Alfabeta, 2013)::225

[44] *Ibid: 231*.

[45] *Ibid*:98.

[46]Ridwan and Novalita Fransisca Tungka, *Metode Penelitian* (Bengkulu: Yayasan Sahabat Alam Rafflesia, 2024):98-99.

4) Ada pedoman wawancara dijadikan patokan dalam membuat pertanyaan wawancara yang disesuaikan dengan tema,
5) Tujuan wawancara adalah untuk memahami suatu fenomena.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta dengan melibatkan petugas Rutan dan tahanan sebagai informan penelitian. Wawancara terhadap subjek utama dilakukan kepada tiga tahanan dengan inisial AM, RF, dan DA untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman kecemasan selama menunggu vonis. Selain itu, wawancara dilakukan kepada petugas Rutan dengan inisial MW dan tahanan dengan inisial MZN untuk memperoleh informasi mengenai kondisi dan situasi yang berkaitan dengan subjek selama berada di Rutan. Untuk memperkuat dan menguji keabsahan data, wawancara juga dilakukan kepada tahanan dengan inisial TH, EI, dan ME sebagai subjek pendukung. Seluruh proses wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap sejak September 2025 hingga Mei 2026.

b. Dokumentasi

Pengumpulan data melalui dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai dokumen yang berhubungan dengan fokus penelitian. Teknik dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi pendukung yang dapat memperkuat data dari wawancara. Sehingga, dokumentasi dijadikan sebagai data sekunder atau sebagai data pendukung

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penelitian yang berupa foto atau data laporan seperti buku catatan dan lain-lain.[47]

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data yang mencakup data profil rumah tahanan, profil subjek penelitian, serta data warga binaan pemasyarakatan (WBP). Data tersebut memuat informasi mengenai identitas tahanan, usia, serta pasal yang menjadi dasar penahanan. Data WBP ini digunakan untuk membantu peneliti dalam mengidentifikasi dan menentukan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian karena penghuni rutan tidak hanya terdiri dari tahanan yang belum memperoleh vonis, tetapi juga narapidana yang telah mendapatkan putusan pengadilan dan sedang menjalani masa pidana. Oleh karena itu, data WBP dimanfaatkan sebagai dasar seleksi responden agar penelitian ini secara khusus melibatkan tahanan yang masih berada pada tahap pra-vonis, sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian.

4. Uji Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Dalam penelitian kualitatif, terdapat 3 macam teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi waktu, dan triangulasi teknik[48]. Triangulasi sumber merupakan teknik pengujian data yang dilakukan dengan cara mengecek dan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa sumber yang berbeda untuk melihat kesamaan, perbedaan, dan kekhasan informasi. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara menggunakan teknik

[47]Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, Pertama (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017):91.
[48] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D:273-275*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

pengumpulan data yang berbeda. Sementara itu, triangulasi waktu dilakukan dengan cara mengecek data pada waktu atau situasi berbeda.

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber untuk mengkaji keabsahan data. Menurut Sugiyono, triangulasi sumber adalah teknik yang dilakukan dengan cara membandingkan dan memeriksa kembali data yang diperoleh melalui wawancara dengan beberapa sumber berbeda[49], yaitu tahanan sebagai informan utama, staf pembinaan yang mengetahui aktivitasnya, serta teman yang sering diajak cerita. Melalui perbandingan ini, akan memperoleh gambaran yang lebih objektif dan meminimalisir bias data sehingga hasil penelitian yang diperoleh memiliki tingkat keabsahan dan kepercayaan yang lebih tinggi.

5. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan memahami dan mengungkap makna pengalaman subjektif tahanan terkait kecemasan yang dialami selama menunggu putusan vonis. Analisis data dilakukan secara bersamaan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian berakhir. Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.[50] Adapun tahapan analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Analisis dilakukan dengan merangkum, memilih informasi, dan memfokuskan data sesuai tujuan penelitian. Data yang tidak relevan

[49] *Ibid*: 234.
[50] *Ibid*: 294.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

disisihkan, sedangkan data yang baru, unik, atau bermakna menjadi fokus analisis. Proses ini berguna untuk membantu peneliti memperoleh gambaran yang jelas dan memudahkan penarikan temuan penelitian.

Bagi peneliti baru dapat melakukan reduksi data dengan mendiskusikan pada orang yang dipandang ahli. Melalui diskusi, wawasan peneliti akan berkembang sehingga dapat meredaksi data yang memiliki nilai temuan dan pengembangan teori. Pada tahap ini, peneliti menelaah seluruh data, kemudian memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian yaitu kecemasan tahanan menjelang vonis.

Pada tahap reduksi data, dimulai dari peneliti mendengarkan kembali rekaman hasil wawancara yang telah dilakukan dengan seluruh informan, yaitu AM, DA, RF, MW, TH, EI, dan ME. Rekaman tersebut kemudian ditranskripsikan dengan menuliskan seluruh ucapan yang disampaikan oleh informan. Setelah seluruh hasil wawancara dituliskan, peneliti membaca kembali dan menelaah isi wawancara secara keseluruhan untuk memahami informasi yang disampaikan oleh masing-masing informan. Selanjutnya, data yang berkaitan dengan fokus penelitian dipilih dengan memberikan tanda dan kode pada bagian-bagian yang dianggap sesuai, kemudian data tersebut dipisahkan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan proses analisis pada tahap berikutnya, sedangkan data yang tidak sesuai akan disisihkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

b. Display Data

Pada penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, matriks, grafik, atau hubungan antar kategori. Tetapi, yang paling sering digunakan adalah teks naratif. Miles dan Huberman dalam Sugiyono menyatakan bahwa penyajian data secara naratif merupakan cara yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. [51] Penyajian data bertujuan untuk membantu peneliti memahami fenomena yang diteliti dan merencanakan analisis lanjutannya. Data yang telah direduksi kemudian disusun secara sistematis agar strukturnya dapat memudahkan penarikan makna dan kesimpulan. Pada penelitian ini, pengelompokan hasil penelitian ke dalam tema-tema utama yang mencerminkan pengalaman kecemasan tahanan, seperti sumber kecemasan dan cara mengatasi kecemasan oleh tahanan dalam bentuk tabel.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono, langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan yang dibuat pada tahap awal bersifat sementara dan dapat berubah apabila didukung oleh bukti yang kuat. Namun, apabila kesimpulan tersebut didukung oleh data yang valid dan konsisten pada tahap pengumpulan data selanjutnya, maka kesimpulan dapat dinyatakan kredibel. Dalam penelitian kualitatif, kesimpulan dapat menjawab rumusan masalah atau justru menghasilkan

[51] *Ibid: 249.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

temuan baru berupa deskripsi yang memperjelas suatu fenomena hubungan antar variabel, hingga pengembangan teori.[52]

Dalam penelitian ini, tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan setelah peneliti memperoleh dan menganalisis data hasil wawancara. Kesimpulan awal yang diperoleh dari hasil analisis bersifat sementara dan terus diuji kebenarannya melalui pengumpulan data lanjutan hingga diperoleh pola dan tema yang konsisten. Kesimpulan akhir dalam penelitian ini dapat memberikan gambaran jelas mengenai strategi tahanan dalam mengatasi kecemasan selama menunggu putusan pengadilan. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menjawab rumusan masalah, tetapi juga menghasilkan temuan kredibel mengenai pengalaman subjektif tahanan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta.

Dalam penelitian ini, penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan setelah peneliti membaca, menelaah, dan mengelompokkan seluruh data hasil wawancara. Peneliti melihat pola yang muncul dari data ketiga subjek utama, yaitu AM, DA, dan RF, kemudian membandingkannya dengan hasil wawancara informan pendukung dan petugas Rutan untuk mengetahui kesesuaian informasi yang diperoleh. Saat terdapat informasi yang belum jelas atau berbeda, peneliti memeriksa kembali transkrip dan rekaman wawancara untuk memastikan data yang digunakan. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola dan tema yang ditemukan dan terverifikasi oleh subjek pendukung dari

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[52] *Ibid*: 252.

keseluruhan data. Kesimpulan tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai pengalaman kecemasan dan strategi yang digunakan tahanan selama menunggu vonis di Rutan Kelas IIA Yogyakarta.

6. Etika Penggunaan Artificial Intelligence *(AI)*

Dalam proses penyusunan penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan teknologi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI), yaitu ChatGPT dan Humata. ChatGPT digunakan sebagai alat bantu untuk mencari dan mengidentifikasi rujukan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, menyusun kerangka awal penelitian, dan menjadi sarana diskusi untuk membantu peneliti mengembangkan dan memperkaya konsep yang akan dibahas. Sementara itu, Humata digunakan untuk membantu merangkum dan menerjemahkan beberapa dokumen atau rujukan berbahasa Inggris agar lebih mudah dipahami oleh peneliti. Seluruh informasi, rujukan, dan hasil yang diperoleh melalui bantuan AI tetap ditelaah, diverifikasi, dan disesuaikan kembali oleh peneliti dengan sumber asli dan kebutuhan penelitian. Dengan demikian, penggunaan AI dalam penelitian ini ditempatkan sebagai alat bantu dalam proses pencarian informasi, pemahaman sumber, dan pengembangan gagasan, sedangkan proses analisis, interpretasi data, dan pengambilan kesimpulan tetap dilakukan oleh peneliti.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan pemahaman terhadap isi dan arah penelitian, maka skripsi ini ditata dalam sistematika penulisan sebagai berikut:

1. **BAB I – Pendahuluan**

   Bab ini memberikan gambaran mengenai permasalahan kecemasan yang dialami tahanan selama menunggu vonis untuk memahami pengalaman dan strategi tahanan dalam menghadapi kecemasan tersebut pada bagian latar belakang. Selanjutnya, Bab ini juga memuat rumusan masalah yang menjadi dasar pertanyaan penelitian, tujuan penelitian yang menjelaskan hal yang ingin dicapai, dan manfaat penelitian. Selanjutnya, kajian pustaka membahas penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecemasan dan tahanan untuk menunjukkan posisi serta perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

   Pada bagian kerangka teori, dijelaskan konsep mengenai tahanan, kecemasan, dan kecemasan menurut perspektif menurut BKI yang menjadi dasar dalam menganalisis temuan penelitian. Selanjutnya, bagian metode penelitian menjelaskan pendekatan yang digunakan untuk memahami pengalaman subjektif tahanan, lokasi dan waktu penelitian, subjek dan informan penelitian, teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, teknik analisis data, serta teknik pemeriksaan keabsahan data untuk menjelaskan cara yang digunakan peneliti dalam memperoleh, mengolah, dan menganalisis data guna menjawab tujuan penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. **BAB II – Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

   Bab ini penting untuk memberikan gambaran mengenai lingkungan Rutan, kondisi kehidupan tahanan, kegiatan yang tersedia, layanan yang tersedia, dan situasi yang dihadapi selama masa penahanan sehingga dapat memahami pengalaman kecemasan dan kondisi atau permasalahan di rutan.

3. **BAB III – Hasil Penelitian dan Pembahasan**

   Bab ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai hasil penelitian terkait strategi yang digunakan tahanan dalam menghadapi kecemasan selama menunggu vonis dan pengalaman ketiga subjek dalam menggunakan berbagai strategi tersebut sehingga dapat memberikan pemahaman mengenai persamaan, perbedaan, dan kondisi yang memengaruhi penggunaan strategi dalam menghadapi kecemasan selama masa penahanan.

4. **BAB IV – Penutup**

   Bab ini dapat memberikan gambaran mengenai kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sehingga dapat merangkum temuan utama mengenai pengalaman kecemasan tahanan selama menunggu vonis dan strategi yang digunakan dalam menghadapinya. Saran yang diberikan ditujukan kepada Rutan Kelas IIA Yogyakarta, tahanan, dan peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan dalam upaya memahami dan mengembangkan penelitian mengenai kecemasan pada tahanan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi mengatasi kecemasan pada tahanan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa diketahui ketiga subjek menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan selama menunggu vonis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang cenderung efektif dalam membantu mengurangi kecemasan adalah reframing positif, distraksi, dukungan emosional, dan olahraga sebagai bentuk relaksasi ketegangan otot. Tidur juga membantu mengurangi kecemasan, namun hanya dialami oleh salah satu subjek. Sementara itu, efektivitas decatastrophizing dan pengendalian diri berbeda pada setiap subjek.

Adapun thought stopping ditemukan sebagai upaya yang dilakukan ketiga subjek, tetapi belum efektif dalam mengurangi kecemasan. Sementara pengaturan konsumsi makanan dan mendengarkan musik sebagai bentuk relaksasi bukan merupakan strategi yang digunakan oleh subjek dalam menghadapi kecemasan selama masa menunggu vonis. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan tahanan yang menunggu vonis lebih banyak diatasi melalui keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari, dukungan dari lingkungan sosial, dan kemampuan memaknai pengalaman secara lebih positif dibandingkan melalui upaya menghentikan atau mengendalikan pikiran secara langsung.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi mengatasi kecemasan pada tahanan saat menunggu vonis di Rutan Kelas IIA Yogyakarta, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Meskipun demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tahanan, pihak rutan, dan penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Tahanan yang Menunggu Vonis

   Tahanan yang sedang menunggu vonis diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan strategi yang terbukti membantu mengurangi kecemasan seperti mengikuti kegiatan positif, menjalin hubungan sosial yang baik dengan sesama tahanan maupun keluarga, dan memaknai pengalaman yang sedang dijalani secara lebih positif. Tahanan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan mengelola pikiran dan emosi agar kecemasan yang dirasakan tidak semakin meningkat.

2. Bagi Pihak Rutan Kelas IIA Yogyakarta

   Pihak rutan diharapkan dapat terus mengoptimalkan program pembinaan, kegiatan keagamaan, olahraga, dan aktivitas positif lainnya yang dapat membantu tahanan mengurangi kecemasan selama menunggu vonis. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling dapat dikembangkan untuk membantu tahanan mengelola kecemasan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai kecemasan pada tahanan dengan melibatkan subjek yang beragam, lokasi penelitian yang berbeda, maupun pendekatan penelitian lain sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai strategi mengatasi kecemasan pada tahanan yang menunggu vonis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Afif, Lili Heri, and Indrayati titi, "Tingkat Stress dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Tahanan Baru Di Rutan Bareskrim Polri," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (2025):10533

Ahimsa, Haviesna Rizkitami, and Aisyah Dzil Kamalah. "Gambaran Kecemasan Dan Dukungan Sosial Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIA Kota Pekalongan." *Kajen Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembangunan* 8, no. 2 (2024): 79–86.

Andin, Tuti Bahfiarti, and Sudirman Karnay. "Self-Adaptation of Prisoners in Women's Correctional Institution Class IIA Sungguminasa." *Jurnal Kinesik* 11 (2024): 145–60.

Aulia, Nia, Asnawi Abdullah, Basri Aramico, Marthoenis, and Nurjanah. "Mental Health Status Of Inmates In Indonesia." *Indonesian Journal of Global Health Research* 6, no. 6 (2024): 847–52.

Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. Pertama. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.

Bahasa, Tim Penyusun Kamus Pusat. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.

Clark, A David, and T Aaron Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorder*. New York: A Division of Guilford, 2010.

Creswell, John W. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Keempat. Sage, 2014.

DarWMati, Yuni, Rizka Yunita, and Suhari. "Relationship between Family Support and Welfare Psychology of Prisoners During the Covid-19 Pandemic." *Health and Technology Journal (HTechJ)* 1 (2023): 172–77.

Dedek Jannatul Makwa and Erny, "*Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Mind Over Mood* Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Menyeluruh,: *Jurnal Psikologi Klinis (2019):19*

Eleanora, Fransiska Novita. *Buku Ajar Hukum Acara Pidana*. Pertama. Malang: Madza Media, 2021.

Ghufron, Muhammad Nur, and Rini Risnawita S. *Teori- Teoti Psikologi*. Edited by Rose Kusumaningratri. Ketiga. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2012.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Hartoni, Erma Erfiana, and Costaria Enopadria. "Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Menunggu Hasil Putusan Sidang Di Rutan Mako Polres Mako." *Jurnal Riset Indragiri* 3, no. 2 (2024): 104–11.

Hidayati, Nur Oktavia, Mia Amalia Shopia Agustien, and Sukma Senjaya. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Tahanan Di Rumah Tahanan." *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 01 (2023): 6–10.

Ilyas, Adam. *Hukum Acara Pidana Dri Penyelidikan Hingga Eksekusi Putusan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2023.

Indonesia, Kementerian Agama Republik. "Qur'an Kemenag." Accessed January 26, 2026. https://quran.kemenag.go.id/.

Indrawati, Nadia Febbi. "Hubungan Support System Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Tahanan (Studi Kasus Di Rutan Polres Jombang)." *Skripsi*, 2024.

Jahida, Tanisha, Amalia Siti Nurrohmah, Inayatulloh Nur Azzahra, Rindam Prasetia yusa Putra, Jakaria Agung Permana, and Aji Mulyana. "Pengaruh Stigma Sosial Terhadap Reintegrasi Mantan Narapidana Di Masyarakat" 1, no. 1 (2026): 1–10.

Kanwil Babel. "Kanwil Kemenkumham Babel Kupas Tuntas Pemenuhan Hak Warga Binaan Pemasyarakatan Dalam Mendapatkan Pelayanan Kesehatan Mental Di Lapas Melalui Diskusi Daring Opini Kebijakan." Kantor Wilayah Kementerian Hukum Kepulauan Bangka Belitung, 2023.

Kemenkes. "Dasar Hukum Jaminan Kesehatan." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. https://kemkes.go.id/id/ dasar-hukum-jaminan-kesehatan.

Pakpahan, Andre Fernando, Adhi Prasetio, Edi Surya Negara Kasta Gurning, Risanti Febrine Ropita Situmorang, Tasnim Parlin Dony Sipayung, Ayudia Popy Sesilia, Puspita Puji Rahayu Bonoraja Purba, Muhammad Chaerul, Ika Yuniwati Valentine Siagian, and Gilny Alieen Joan Rantung. *Metodologi Penelitian Ilmiah*. Edited by Abdul Karim and Janner Simarmata. Pertama. Yayasan Kita Menulis, 2021.

Pati, Wisnu catur bayu. *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori, Dan Intervensi)*. Edited by Moh Nasrudin. Pertama. Bojong: PT Nasya Expanding Management, 2022.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 1999 Tentang Syarat-Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Wewenang, Tugas, dan Tanggung Jawab Perawatan Tahanan (n.d.).

Raco. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pertama. Jakarta: PT Grasindo, 2010.

Ramaiah, Savitri. *Kecemasan (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya)*. Pertama. Jakarta: Pusat Populer Obor, 2003.

Rastika, Vika. "Kecemasan Pada Klien Pemasyarakatan Tindak Pidana Umum Di Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang (Bapas) Skripsi." *Skripsi*, 2.

Renggong, Ruslan. *Hukum Acara Pidana Memahami Perlindungan HAM Dalam Proses Penahanan Di Indonesia*. Keempat. Jakarta: Kencana, 2025.

Ridwan, and Novalita Fransisca Tungka. *Metode Penelitian*. Bengkulu: Yayasan Sahabat Alam Rafflesia, 2024.

Sedarmayanti, and Syarifudin Hidayat. *Metodologi Penelitian*. Edited by Team Mandar Maju. Kedua. Bandung: CV Mandar Maju, 2011.

Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Ke-19. Bandung: CV Alfabeta, 2013.

Sulastri, Lusia. *Buku Ajar Hukum Acara Pidana*. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2024.

Tyana, Irma Nurul, and Marisa Kurnianingsih. "The Impact of Prison Overcrowding on the Rights and Well-Being of Inmates in Indonesia: A Legal Perspective." *Jurnal Al-Hakim: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Studi Syariah, Hukum Dan Filantropi* 3 (2025): 67–80. https://doi.org/10.22515/jurnalalhakim.v7i1.11363.

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan (n.d.).

Videbeck, Sheila L. *Psychiatric Mental Health*. China: Wolters Kluwer, 2017.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA