

Intisari

Narapidana menghadapi berbagai stresor di dalam lembaga pemasyarakatan. Stresor tersebut berdampak pada permasalahan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang terjadi adalah kecemasan. Biasanya, kecemasan pada narapidana terjadi saat menerima vonis dan menjelang kebebasan. Kecemasan yang terjadi menjelang kebebasan disebabkan adanya kekhawatiran untuk kembali pada keluarga dan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program *mindfulness for prisoners* (mindfulness) untuk mengurangi kecemasan pada narapidana menjelang kebebasan. Program mindfulness diikuti oleh delapan orang narapidana laki-laki berusia 21-45 tahun dengan masa hukuman minimal 2 tahun dan akan bebas 2-6 bulan lagi. Sebelumnya partisipan telah mengisi skala BAI (*Beck Anxiety Inventory*) dan berada pada kategori sedang atau tinggi. Program mindfulness berlangsung selama 8 sesi dengan durasi selama 120 menit setiap sesi. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Selain itu juga diberikan *follow up* setelah satu minggu dari waktu pemberian *posttest*. Teknik analisis data kuantitatif dengan menggunakan uji *paired sample t-test* terhadap skor *pretest* dan *posttest* pada skala kecemasan dan skala *mindfulness* sebagai *manipulation check*. Analisis deskriptif juga dilakukan terhadap data wawancara, observasi, penilaian emosi, dan buku jurnal partisipan sebagai data pelengkap. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t(7)=0,045$ dan $p=0,966$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa program mindfulness tidak dapat menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas.

Kata kunci: Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT)

Abstrack

Prisoners deal with many stressors in the penitentiary. The stressors impacts on psychological problems. One of the psychological problems that occur is anxiety. Mostly, prisoner's anxiety occurs when the verdict and towards freedom. The anxiety that occurs towards freedom do to their fears to return to families and communities. This study aims to find of program mindfulness for prisoner (mindfulness) can decrease prisoner's anxiety towards freedom. Program mindfulness followed by eight male prisoners which have aged 21 to 45 years with already prison term a minimum of 2 year and the remaining of prison terms between 2-6 months. Previously, subject had filled the BAI scale (Beck Anxiety Inventory) and were in the medium or hight anxiety level. The mindfulness program be held in eight sessions with a duration of 120 minutes each session. This research used one group pretest-posttest design. Subject also given follow up after one week from the time of posttest. Quantitative data analysis technique using the paired sample t-test against pretest and posttest scores on the anxiety scale and mindfulness scale as a manipulation check. Descriptive analysis was also conducted on the data interviews, observations, emotion rating, and participan's journal book as a data supplement. The result of paired sample t-test shows $t(7)=0,045$ and $p=0,966$ ($p>0,05$). This suggest that mindfulness for prisoner program (mindfulness) can not decrease prisoner's anxiety towards freedom.

Keywords: *Prisoner's Anxiety Towards Freedom, Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT)