

Gambaran *Self Acceptance*, Dukungan Sosial, Tingkat Kecemasan Pada Narapidana

Mike Ayu Wulandari*¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

*e-mail: mike.wulandari@htp.ac.id

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
27.05.2025	15.06.2025	09.07.2025	24.07.2025

Abstract: Anxiety is one of the psychological problems often experienced by prisoners during their sentence, especially in the early stages of their sentence. This anxiety can be influenced by various factors, including the level of self-acceptance and social support received. This study aims to describe the characteristics of self-acceptance, social support, and anxiety levels in male prisoners at the Class IIA Pekanbaru Penitentiary. The method used is quantitative descriptive with a univariate approach. The sample consisted of 97 respondents, taken by purposive sampling with the criteria of male prisoners aged 18–65 years and having served at least 1/3 of their sentence. The instruments used were standardized questionnaires including the Self-Acceptance Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The results showed that most respondents had moderate levels of self-acceptance (51.5%), high social support (50.9%), and moderate levels of anxiety (35.1%). These findings indicate that self-acceptance and social support play an important role in the psychological condition of prisoners, especially in managing anxiety during detention. Therefore, a psychosocial approach that strengthens self-acceptance and increases social support is very necessary as part of coaching in correctional institutions.

Keywords: Correctional institutions; Prisoners; Self-acceptance; Social support

Abstrak: Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang kerap dialami oleh narapidana selama menjalani masa pidana, terutama pada tahap awal masa hukuman. Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat penerimaan diri (*self acceptance*) dan dukungan sosial yang diterima. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik *self acceptance*, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan pada narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan univariat. Sampel berjumlah 97 responden, diambil secara purposive sampling dengan kriteria narapidana laki-laki berusia 18–65 tahun dan telah menjalani minimal 1/3 masa pidana. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstandar meliputi Skala Self Acceptance, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self acceptance* sedang (51,5%), dukungan sosial tinggi (50,9%), dan tingkat kecemasan sedang (35,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial memiliki peranan penting dalam kondisi psikologis narapidana, khususnya dalam mengelola kecemasan selama masa tahanan. Oleh karena itu, pendekatan psikososial yang memperkuat *self acceptance* dan meningkatkan dukungan sosial sangat diperlukan sebagai bagian dari pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Kata kunci: Dukungan sosial; Kecemasan; *Self acceptance*; Lembaga pemasyarakatan; Narapidana

1. PENDAHULUAN

Kejahatan merupakan fenomena sosial yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Seiring dengan dinamika masyarakat, kejahatan tumbuh sebagai bagian dari masalah kompleks manusia yang berlangsung sepanjang sejarah peradaban. Frank Tannenbaum pernah menyatakan bahwa “*crime is eternal—as eternal as society*”, yang menegaskan bahwa keberadaan kejahatan akan selalu beriringan dengan keberadaan manusia itu sendiri (Rasyid, Hehanusa & Wadjo, 2022). Di Indonesia, tren kriminalitas terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data CNN Indonesia (2022), pada tahun 2022 terdapat kenaikan angka kejahatan sebesar 7,3%, dari 257.743 kasus pada tahun 2021 menjadi 276.507 kasus.

Sebagai konsekuensi dari tindak kriminal, para pelaku kejahatan yang telah terbukti bersalah akan menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Lapas bukan hanya tempat untuk menjalani hukuman, tetapi juga wadah pembinaan bagi narapidana agar mereka dapat menyadari kesalahannya dan siap untuk kembali diterima oleh masyarakat (Jufri, 2017). Meski demikian, kehidupan di dalam Lapas tidaklah mudah. Narapidana menghadapi berbagai tekanan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu tekanan psikologis yang umum dialami adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat adanya ancaman nyata atau tidak nyata yang dirasakan oleh individu. Bagi narapidana, ancaman tersebut bisa berasal dari lingkungan fisik yang penuh keterbatasan, rasa kehilangan kebebasan, stigma sosial, hingga kekhawatiran terhadap masa depan setelah keluar dari penjara. Studi menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan narapidana sangat tinggi, berkisar antara 11% hingga 81% (Yanuar, Agista, Nurfadhilah & Soekardjo, 2020). Utari (2012) juga menemukan bahwa di Lapas Bandung, sebanyak 38% narapidana mengalami kecemasan berat, 34% kecemasan ringan, dan 28% kecemasan sedang.

Kondisi ini diperburuk oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan ruang gerak, ketidaksesuaian lingkungan, dan pengalaman kehilangan hak-hak dasar sebagai individu. Narapidana juga mengalami tekanan batin akibat stigma sosial yang menyertai status mereka sebagai mantan pelaku kejahatan. Keadaan ini menyebabkan munculnya berbagai dampak psikologis seperti stres berat, depresi, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Data dari Lembaga Bantuan Hukum (2019) menunjukkan bahwa kejadian bunuh diri di Lapas menjadi penyumbang kematian terbesar kedua, mencapai 34 kasus pada tahun 2019.

Salah satu aspek penting yang turut memengaruhi kondisi psikologis narapidana adalah self-acceptance atau penerimaan diri. Self-acceptance merupakan sikap menerima segala kekurangan dan kelebihan diri, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab dan tanpa menyalahkan diri sendiri (Qoyyum & Kurniasari, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri rendah cenderung lebih rentan terhadap kecemasan, stres, dan gangguan mental (Novitasari & Kusmiyanti, 2021). Dalam konteks narapidana, penerimaan terhadap identitas diri sebagai pelaku kejahatan menjadi tantangan tersendiri yang tidak semua individu mampu hadapi.

Selain self-acceptance, dukungan sosial juga berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis narapidana. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, baik berupa perhatian, nasihat, maupun bantuan nyata yang memberikan rasa dihargai dan dicintai (Gunarta, 2016). Narapidana yang merasa didukung oleh keluarga, teman sesama napi, maupun petugas Lapas cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Penelitian Karindra & Rifani (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan; semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh narapidana.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru, diketahui bahwa jumlah narapidana mencapai 1.438 orang, seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 18–65 tahun. Sebagian besar dari mereka menjalani hukuman atas kasus narkoba, yang mendominasi hampir 80% dari seluruh narapidana. Dari jumlah tersebut, sebanyak 967 narapidana berada pada fase 1/3 masa pidana—fase yang dianggap paling rentan terhadap gangguan psikologis.

Wawancara yang dilakukan dengan petugas Lapas, perawat klinik, serta beberapa narapidana menunjukkan adanya gejala kecemasan yang signifikan. Narapidana melaporkan kesulitan dalam menenangkan diri, merasa tertekan, takut tanpa alasan jelas, serta merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan. Hal ini memperkuat dugaan bahwa tingkat kecemasan di kalangan narapidana sangat dipengaruhi oleh rendahnya penerimaan diri serta kurangnya dukungan sosial.

Melihat fenomena tersebut, Sehingga Peneliti merumuskan Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui Gambaran self-acceptance dukungan sosial kecemasan pada narapidana, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris dan menjadi dasar dalam menyusun program pembinaan psikologis yang lebih efektif bagi narapidana di masa mendatang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran mengenai *self acceptance*, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru. Instrumen yang digunakan adalah Depression Anxiety Stress

Scale (DASS 42), kuesioner penerimaan diri, dan The Social Provisions Scale, yang seluruhnya merupakan instrumen baku sehingga tidak dilakukan uji validitas lagi oleh peneliti. Ketiga instrumen tersebut telah terbukti valid dan reliabel, dengan uji validitas DASS 42 oleh Khayati (2021) menunjukkan koefisien alfa: depresi 0,947, ansietas 0,897, stres 0,933; validitas penerimaan diri oleh Winarni (2017) melalui *expert judgement* oleh Dr. Suwarjo, M.Si; dan validitas The Social Provisions Scale oleh Muis (2017) dengan 18 item valid ($r = 0,8673-0,8813$). Uji reliabilitas juga menunjukkan hasil tinggi: DASS 42 ($\alpha = 0,897$), penerimaan diri ($\alpha = 0,889$), dan The Social Provisions Scale ($\alpha = 0,8792$).

Pengumpulan data diawali dengan pengajuan surat izin penelitian ke Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Riau, dilanjutkan ke bagian umum dan Kepala Lapas Kelas IIA Pekanbaru untuk mendapatkan persetujuan lebih lanjut. Setelah izin diperoleh, proses pengambilan data dilakukan melalui tiga pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan di ruang khusus dengan 21 responden, pertemuan kedua dilakukan pemilihan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta pembagian kuesioner dengan bantuan petugas Lapas, dan pertemuan ketiga dilakukan pengumpulan kembali kuesioner yang telah diisi responden pada pertemuan sebelumnya.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi pada masing-masing variabel penelitian (Triana, 2017). Analisis ini mencakup *self acceptance* dan dukungan sosial, dan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat dari 97 orang responden mayoritas responden yaitu sebanyak 50 orang responden (51.5%) memiliki *self acceptance* yang sedang, diikuti sebanyak 25 responden (25.8%) memiliki *self acceptance* yang rendah, dan paling sedikit sebanyak 22 orang responden (22.7%) memiliki *self acceptance* yang tinggi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self acceptance* Narapidana

<i>Self acceptance</i>	F	%
Sedang	50	51.5
Rendah	25	25.8
Tinggi	22	22.7
Total	97	100

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat dari 97 orang responden mayoritas responden yaitu sebanyak 49 orang responden (50.5%) memiliki dukungan sosial yang tinggi, diikuti sebanyak 33 orang responden (34.0%) memiliki dukungan sosial yang sedang dan paling sedikit sebanyak 15 responden (15.5%) memiliki dukungan sosial yang rendah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Narapidana

Dukungan Sosial	F	%
Tinggi	49	50.5
Sedang	33	34.0
Rendah	15	15.5
Total	97	100

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat dari 97 orang mayoritas responden yaitu sebanyak 34 orang responden (35.1%) memiliki tingkat kecemasan yang sedang, diikuti sebanyak 31 responden (32.0%) memiliki tingkat kecemasan yang normal, sebanyak 15 orang responden (34.0%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan, sebanyak 14 orang responden (14.4%) memiliki tingkat kecemasan berat dan paling sedikit sebanyak 3 orang responden (3.1%) memiliki tingkat kecemasan yang sangat berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Narapidana

Tingkat Kecemasan	F	%
Sedang	34	35.1
Normal	31	32.0
Ringan	15	15.5
Berat	14	14.4
Sangat Berat	3	3.1
Total	97	100

1. *Self acceptance*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat penerimaan diri (*self acceptance*) yang sedang, yaitu sebanyak 50 responden (51,5%). Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2019) di Lapas Kelas IIA Malang, yang mengungkapkan bahwa mayoritas warga binaan memiliki tingkat penerimaan diri sedang, yakni sebanyak 99 orang (77,3%). Penelitian lain yang mendukung hasil ini adalah studi oleh Pramesti (2021) di Lapas Kelas I Semarang, yang menemukan bahwa dari 213 responden, sebanyak 101 orang berada pada kategori penerimaan diri sedang.

Menurut Qoyyum dan Kurniasari (2021), penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangannya secara utuh, serta menyadari dan memahami dirinya tanpa mengingkari realitas yang ada, sehingga mampu menjalani hidup dengan rasa tanggung jawab. Wulan (2019) menambahkan bahwa ciri individu dengan penerimaan diri yang baik adalah tidak menyalahkan pihak lain atas kekurangan yang dimilikinya, serta memiliki motivasi untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

2. Dukungan sosial

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, yaitu sebanyak 49 orang (50,9%). Temuan ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh Putri (2014) yang mengungkapkan bahwa lebih dari separuh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang, tepatnya 52,3%, memperoleh dukungan sosial yang tinggi. Penelitian serupa oleh Balogun (2014) di Nigeria juga menunjukkan bahwa 82% narapidana yang sedang menjalani masa hukuman memperoleh tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Menurut Utami dan Raudatussalamah (2017), dukungan sosial terdiri atas empat komponen utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Dukungan emosional mencakup tindakan memberi perhatian dan menjadi pendengar yang baik. Dukungan instrumental mencakup pemberian bantuan dalam bentuk fasilitas, dana, atau transportasi yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan individu. Dukungan informasi meliputi pemberian saran, petunjuk, atau nasehat untuk mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi. Sementara itu, dukungan penghargaan diwujudkan melalui pemberian penguatan positif agar individu merasa dihargai dan mendapatkan pengakuan atas dirinya.

Berdasarkan hasil identifikasi jawaban responden narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, mayoritas menyatakan sangat setuju bahwa memiliki hubungan dengan orang lain membuat mereka merasa aman dan bahagia. Responden juga menyatakan sangat setuju bahwa menerima nasihat dari orang yang dapat dipercaya saat menghadapi masalah sangat membantu, serta menyatakan sangat setuju bahwa terdapat orang-orang yang menikmati kebersamaan dalam aktivitas sosial bersama mereka.

Dukungan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Santoso (2021), merupakan bentuk keterlibatan atau peran dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun rekan kerja yang memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu. Dukungan ini meliputi perhatian, kasih sayang, serta bentuk penghargaan yang dapat mencegah atau mengurangi dampak negatif yang dirasakan individu, sehingga membuat mereka merasa dihargai, dicintai, serta lebih tenang. Hal ini juga senada

dengan pendapat Febrianti dan Masnina (2019) yang menekankan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan psikologis seseorang.

Lebih lanjut, menurut Maslihah (2011), salah satu elemen yang turut membentuk dukungan sosial adalah empati, yaitu kemampuan merasakan kesusahan orang lain yang mendorong individu untuk membantu mengurangi penderitaan tersebut demi meningkatkan kesejahteraan bersama.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial yang diterima narapidana bukan hanya berasal dari kunjungan keluarga—karena mayoritas responden menyatakan tidak pernah dikunjungi oleh keluarganya selama di Lapas—melainkan lebih banyak berasal dari lingkungan sekitar di dalam Lapas, seperti teman sesama narapidana dan petugas lembaga pemasyarakatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang tinggi dalam konteks ini diperoleh dari interaksi sosial dan bantuan emosional yang hadir di dalam lingkungan Lapas itu sendiri.

3. Kecemasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat sedang, yaitu sebanyak 34 orang (35,1%). Hasil ini sejalan dengan temuan Putri (2014) yang menemukan sebagian besar narapidana juga berada pada tingkat kecemasan sedang. Pada tahap ini, individu masih dapat berfungsi namun fokus hanya pada hal-hal penting, sehingga muncul perhatian selektif (Syafitri, 2015).

Gejala kecemasan terbagi menjadi somatis dan psikologis (Annisa & Ildil, 2016). Responden melaporkan keluhan seperti sesak napas, jantung berdebar, berkeringat, serta merasa gelisah dan khawatir—yang sesuai dengan gejala dalam teori tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain usia, lama hukuman, lingkungan, dan dukungan sosial (Nurfadilah, 2020). Mayoritas responden berada pada usia dewasa awal, yang secara psikologis masih dalam proses adaptasi sehingga lebih rentan terhadap stres. Selain itu, masa hukuman >5 tahun juga menjadi pemicu munculnya tekanan mental seperti frustrasi dan kecemasan, terutama di lingkungan Lapas yang padat (*overcrowded*).

Penyesuaian terhadap lingkungan baru pada awal masa hukuman juga memicu kecemasan, sebagaimana ditemukan bahwa seluruh responden masih menjalani 1/3 masa pidana, dan mayoritas mengalami kecemasan sedang. Hal ini didukung oleh Panjaitan (2017) yang menyatakan bahwa narapidana di masa awal lebih rentan karena membandingkan dirinya dengan kehidupan di luar.

Kecemasan juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Mayoritas responden belum menikah dan tidak pernah dikunjungi keluarga, yang artinya mereka kekurangan dukungan emosional dari orang terdekat. Sebaliknya, narapidana yang memiliki pasangan dan mendapat kunjungan cenderung lebih mampu mengelola kecemasan (Nurfadilah, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pada tingkat penerimaan diri sedang (51,5%), dukungan sosial tinggi (50,9%), dan kecemasan sedang (35,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial dari lingkungan Lapas cukup baik melalui interaksi dengan sesama narapidana dan petugas, penerimaan diri yang masih sedang berdampak pada munculnya kecemasan, terutama pada masa awal menjalani hukuman.

Untuk itu, disarankan adanya program intervensi psikososial terstruktur yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri narapidana, melalui kegiatan seperti pelatihan manajemen diri, konseling kelompok, *mindfulness training*, serta pembentukan *peer support group* untuk memperkuat dukungan sosial internal. Selain itu, pelatihan bagi petugas juga penting agar mampu memberikan dukungan emosional secara empatik dan membantu narapidana beradaptasi secara psikologis selama masa hukuman. Program ini dapat dikemas sebagai bentuk pengabdian masyarakat yang berkesinambungan, melalui lokakarya atau pelatihan keterampilan psikososial, disertai evaluasi berkala untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutannya.

Peneliti merekomendasikan kepada Peneliti selanjutnya menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi penerimaan diri, dukungan sosial, dan kecemasan narapidana, seperti kondisi

keluarga, jenis tindak pidana, masa hukuman, serta kepadatan Lapas. Desain penelitian longitudinal juga direkomendasikan untuk melihat perubahan kondisi psikososial narapidana sepanjang masa hukuman. Selain itu, penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk memahami lebih mendalam pengalaman subjektif narapidana dalam membangun penerimaan diri dan mengatasi kecemasan, sehingga dapat menjadi dasar perumusan intervensi yang lebih tepat sasaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih pihak Lembaga Pemasyarakatan responden yang telah berpartisipasi, serta keluarga dan teman-teman atas segala dukungan dan bantuannya. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adynatha, K. (2020). *Self acceptance sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi diri individu*. Jurnal Psikologi, 18(1), 45–52.
- Annisa, R., & Ildil, I. (2016). Kecemasan: Tinjauan umum dari aspek psikologi. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 25–30.
- Azizah, L. N. (2019). *Gambaran self acceptance pada warga binaan Lapas Kelas IIA Malang* [Skripsi, Universitas Negeri Malang].
- Balogun, S. K. (2014). Perceived social support and psychological wellbeing among prison inmates in Nigeria. *Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 23–29.
- CNN Indonesia. (2022, Desember 31). *Angka kejahatan naik 7,3 persen pada 2022*. <https://www.cnnindonesia.com/>
- Ediati, A. (2016). Dukungan sosial dan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), 12–20.
- Febrianti, D., & Masnina, R. (2019). Dampak kurangnya dukungan sosial terhadap kecemasan narapidana. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 134–140.
- Gamayanti, I. (2016). Penerimaan diri dan konsep diri. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 22–30.
- Gunarta, I. (2016). Bentuk dukungan sosial dan pengaruhnya terhadap individu. *Jurnal Psikologi Sosial*, 3(1), 41–48.
- Hellberg, S. N., Buchholz, K. R., & Abramowitz, A. (2019). Self-acceptance and anxiety: A theoretical linkage. *Psychology Today Journal*, 11(2), 90–97.
- Irawan, H., Tania, A., & Arifin, H. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada narapidana. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 87–94.
- Jufri, M. (2017). *Pembinaan narapidana di lembaga pemasyarakatan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Karindra, Y. A., & Rifani, F. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan pada narapidana. *Jurnal Psikologi Forensik*, 6(1), 58–67.
- Khoiriyah, R. (2019). Hubungan usia dengan penerimaan diri pada narapidana dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(1), 34–41.
- Kusumaningsih, R., & Shanti, P. (2017). Hubungan antara self-acceptance dengan kecemasan narapidana. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 67–72.
- Maslihah, R. (2011). Empati sebagai salah satu komponen dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Empati*, 2(2), 55–60.
- Nugraha, A. (2020). Kecemasan sebagai respon terhadap ancaman dan perubahan hidup. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(1), 43–49.
- Nurfadilah, A., Wahyuddin, & Irfan. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada narapidana. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 101–110.
- Novitasari, D., & Kusmiyanti, R. (2021). Hubungan antara self acceptance dengan gangguan psikologis narapidana. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 89–95.
- Panjaitan, Y. (2017). *Perbandingan tingkat kecemasan narapidana baru masuk dan menjelang bebas* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara].

- Pardede, R. F., Sinaga, H., & Sinuhaji, E. (2021). Kecemasan narapidana dan stigma masyarakat. *Jurnal Kriminologi*, 13(1), 45–53.
- Putrie, D. (2021). Persepsi stigma sosial dan dampaknya terhadap narapidana. *Jurnal Psikososial*, 5(2), 112–120.
- Putri, D. A. (2014). *Tingkat kecemasan pada narapidana di Lapas Kelas IIA Muaro Padang* [Skripsi, Universitas Andalas].
- Qoyyum, M. I., & Kurniasari, R. (2021). Self acceptance pada narapidana. *Jurnal Psikologi Empati*, 9(1), 22–29.
- Rasyid, M., Hehanusa, P., & Wadjo, I. (2022). *Kriminalitas dan masyarakat: Sebuah kajian sosial*. Bandung: CV Humaniora.
- Rizaty, M. A. (2022). Data narapidana menurut jenis kelamin dan usia. *Statistik Nasional Indonesia*. <https://databoks.katadata.co.id/>
- Saputra, H. (2021). Peran lembaga pemasyarakatan dalam pembinaan narapidana. *Jurnal Hukum dan HAM*, 7(2), 23–31.
- Santoso, A. (2021). Dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan kesejahteraan narapidana. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 56–62.
- Silalahi, T. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan narapidana. *Jurnal Psikologi Medis*, 4(2), 34–39.
- Soleman, T., Wahyuni, R., & Katuuk, D. A. (2022). Overcrowding di Lapas dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 77–85.
- Syafitri, E. (2015). Kategori kecemasan dan dampaknya pada fungsi individu. *Jurnal Psikologi Diagnostik*, 2(1), 45–51.
- Utami, M. S., & Raudatussalamah, R. (2017). Dimensi dukungan sosial dalam konteks psikologi kesehatan. *Jurnal Psikologi UMM*, 14(1), 88–95.
- Utami, P. W. (2018). Hubungan antara persepsi stigma sosial dan kesejahteraan psikologis narapidana. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 67–74.
- Wulandari, M., & Susilawati, R. (2016). Penerimaan diri sebagai upaya menurunkan beban psikologis. *Jurnal Psikologi Kesehatan Mental*, 7(1), 38–44.
- Wulan, D. (2019). *Self acceptance dan pengaruhnya terhadap perilaku adaptif* [Skripsi, Universitas Gadjah Mada].
- Yanuar, A., Agista, R., Nurfadhilah, A., & Soekardjo, D. (2020). Prevalensi kecemasan dan self-acceptance pada narapidana. *Jurnal Psikologi Forensik*, 6(1), 13–22.
- Yaslina, Y. (2020). Pengaruh pendidikan terhadap kemampuan menerima diri. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(3), 45–51.