



Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas II A Jember

Sinta Maharani^{1*}, Arrumaisha Fitri²

¹ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

*E-mail: sintamaharani022@gmail.com

Keywords

Psychological Well-being; Female Prisoners; Prison II A Jember

Abstract

The life that a prisoner lives while in prison causes prisoners to face various psychological problems, including loss of family, loss of self-control, and loss of support. The aim of this research: First, to describe the psychological well-being of female prisoners at Prison II A Jember. Second, to describe the impact of psychological well-being on the activities of female prisoners at Prison II A Jember. This research is qualitative research with a field study approach. The technique for determining research subjects uses purposive techniques, while the data collection technique uses observation, interviews and documentation. The data validity test used is source triangulation and technical triangulation. The conclusions from this research are as follows: The description of the psychological well-being of female prisoners at Prison II A Jember shows that there are still obstacles that hinder the fulfillment of optimal psychological well-being. Factors supporting the psychological well-being of female prisoners are social support, positive interactions and spirituality. Meanwhile, factors inhibiting psychological well-being are personality, cultural differences, and infrastructure.

Kata Kunci

Kesejahteraan psikologis; narapidana perempuan; Lapas IIA Jember

Abstrak

Kehidupan yang dijalani seorang narapidana selama berada di Lapas membuat narapidana menghadapi berbagai masalah psikologis antara lain kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, dan kehilangan dukungan. Tujuan penelitian ini: Pertama, untuk mendeskripsikan gambaran kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas II A Jember. Kedua, untuk mendeskripsikan dampak kesejahteraan psikologis pada aktivitas narapidana perempuan di Lapas II A Jember. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi lapangan. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian, teknik analisa data penelitian ini menggunakan kondensasi data, penyajian data, dan verifikasi data atau penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik. simpulan dari penelitian ini sebagai berikut: Gambaran kesejahteraan psikologis narapidana perempuan di Lapas II A Jember bahwa masih terdapat kendala-kendala yang menghambat pemenuhan kesejahteraan psikologis secara optimal. Faktor pendukung kesejahteraan psikologis narapidana perempuan adalah dukungan sosial, interaksi yang positif dan spiritualitas. Sedangkan faktor penghambat kesejahteraan psikologis adalah kepribadian, perbedaan budaya, dan fasilitas sarana prasarana.



Pendahuluan

Lapas II A Jember memberikan fasilitas yang cukup memadai, baik fasilitas fisik maupun non fisik. Fasilitas non fisik yang diberikan pada narapidana seperti diperbolehkan dikunjungi oleh sanak keluarga dengan hari dan jadwal yang ditentukan. Narapidana perempuan diberikan waktu kunjungan keluarga dengan waktu 15 menit, namun bisa kondisional dengan melihat sikon pengunjung pada hari itu. Di sisi lain, pihak Lapas memberikan layanan konseling pada narapidana yang membutuhkan. Selain itu, narapidana mendapat fasilitas fisik yang cukup baik seperti di sediakannya tablet yang digunakan untuk menghubungi sanak keluarganya. Untuk bagian konsumsi di Lapas II A Jember ini cukup memadai dan bersih.

Jadwal menu makanan di Lapas II A Jember cukup layak karena meskipun narapidana yang hidupnya terbatas dalam masalah kebebasan, tetap mendapatkan makanan yang bergizi.¹ Jadi setiap narapidana perempuan mendapat satu kotak makan yang berisi nasi, ayam, sayur, tempe dan sambal, saat waktu sarapan. Lapas juga memberikan fasilitas aktivitas seperti narapidana diberikan kegiatan kerohanian seperti mengaji bersama. Hal ini dapat menjadi salah satu cara dalam pendekatan antara satu narapidana bersama narapidana yang lainnya agar terjalin hubungan dengan hangat terhadap individu yang lainnya.²

Di sisi lain, fasilitas yang diberikan oleh pihak Lapas yang cukup memadai, narapidana perempuan kurang terpenuhi kesejahteraan psikologisnya. Narapidana perempuan masih merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan, yang semula hidup dalam kebebasan namun sekarang berada di lingkup yang dibatasi oleh aturan. Beberapa narapidana sulit menjalin hubungan baik dengan sesama narapidana, karena menganggap pribadinya yang merasa paling bersalah atas kasus yang dilakukan di antara narapidana yang lainnya. Di Lapas II A Jember, beberapa narapidana perempuan yang belum bisa menerima pribadinya secara tepat, sehingga mereka tetap menyalahkan pribadinya secara terus menerus atas kesalahan yang narapidana perbuat.³ Tidak hanya itu, narapidana perempuan juga sulit dalam beradaptasi dengan aktivitas baru yang ada dalam Lapas. Kesulitan yang dialami berupa penyesuaian diri dengan aktivitas baru yang ditemui di dalam Lapas, seperti aktivitas mengaji kitab, dan kegiatan sholat berjamaah, karena kesulitan penyesuaian aktivitas baru ini, sehingga membuat narapidana perempuan semakin stres.⁴

Fasilitas yang diberikan oleh pihak Lapas yang cukup layak dan memadai, namun masih terdapat narapidana yang belum bisa penerimaan diri dengan baik, sulit adaptasi dengan lingkungan meskipun sudah berada di Lapas lebih dari satu tahun, narapidana perempuan merasa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan dan aktivitas baru, dan merasa belum bisa menyalurkan potensi yang dimilikinya.⁵ Kehidupan narapidana

¹ Observasi dan Wawancara, 11 Oktober 2023.

² Observasi dan Wawancara, 11 Oktober 2023.

³ Observasi dan Wawancara. 11 Oktober 2023

⁴ Wawancara, 11 Oktober 2023

⁵ Observasi dan Wawancara, 11 Oktober 2023

ketika berada dalam Lapas tidak lepas dari permasalahan psikologis diantaranya kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, serta kehilangan dukungan.⁶Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis narapidana perempuan dan bagaimana dampak kesejahteraan psikologis terhadap keikutsertaan aktivitas narapidana perempuan di Lapas II A Jember.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi lapangan. Teknik penentuan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu. Adapun kriteria subjek penelitian dalam artikel ini adalah: 1) Narapidana perempuan dengan masa tahanan kurang lebih 1 tahun dengan alasan mereka sudah melewati masa krisis (adaptasi yang sulit), 2) narapidana perempuan yang sering dikunjungi oleh sanak keluarga. Sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi partisipan dan wawancara mendalam. Kemudian, teknik analisa data penelitian ini menggunakan kondensasi data, penyajian data, dan verifikasi data atau penarikan kesimpulan. Uji keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Pada penelitian ini, penulis tidak melakukan proses dokumentasi disebabkan karena aturan ketat yang diberlakukan oleh pihak lapas kepada peneliti, sehingga peneliti tidak menampilkan dokumentasi sebagai bentuk etika penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Dalam hasil dan pembahasan ini akan difokuskan pada tiga uraian pembahasan sebagaimana pertanyaan yang telah di ajukan yakni gambaran kesejahteraan psikologis narapidana perempuan di Lapas IIA Jember dan faktor pendukung dan penghambat kesejahteraan psikologi narapidana perempuan di Lapas IIA Jember serta dampak dari kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh para narapidana perempuan di Lapas IIA Jember. Adapun hasil dan pembahasan akan diuraikan sebagaimana berikut:

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Narapidana Perempuan di Lapas IIA Jember

Mengenai gambaran kesejahteraan psikologis, dapat dikaitkan dengan teori yang dijelaskan Ryff.C & Keyes.C, bahwa kesejahteraan psikologis merupakan tercukupinya berbagai keadaan mental dalam komponen-komponen penting diantaranya: penerimaan diri, interaksi secara harmonis terhadap individu yang lain, otonomi, pemahaman lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.⁷

Kesejahteraan psikologis perlu terpenuhi pada narapidana perempuan karena narapidana perempuan sangat mudah untuk terdapat permasalahan mental yang

⁶ David D Cooke, Pamela J Baldwin, And Jaqueline Howison, *Menyingkap Dunia Gelap Penjara* (Grame-dia Pustaka Utama, 2008).

⁷ Ryff, "Psychological Well-Being In Adult Life." *Current Directions In Psychological Science*, 1995; 99-104.

mampu berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis narapidana. Berdasarkan hasil di Lapas II A Jember, narapidana perempuan sering merasa serba terbatas dan tertekan sehingga memicu stress pada diri narapidana. Stres yang dirasakan narapidana perempuan selama berada di Lapas, narapidana merasa bingung dengan dirinya sendiri karena belum bisa berdamai dengan kejadian di masalah yang mengakibatkan narapidana bisa masuk dalam lingkup Lapas.

a) Penerimaan diri

Pada narapidana perempuan di Lapas II A Jember masih belum mampu sepenuhnya menerima diri mereka sebagai narapidana. Beban emosional yang narapidana rasakan, seperti rasa bersalah, penyesalan, putus asa masih sangat kuat dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Kondisi mental mereka juga dipengaruhi oleh keadaan narapidana perempuan yang belum bisa menerima dirinya sebagai narapidana dan kekhawatiran terhadap kondisi orang tua mereka di luar Lapas. Karena sulitnya penerimaan diri inilah yang membuat narapidana stress sehingga narapidana selalu menyendiri, termenung dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan di Lapas.

Ryff mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk melihat dirinya dengan cara yang positif dan seimbang. Hal ini mencakup aspek dari diri sendiri, baik sisi positif maupun kelemahan atau kesalahan yang pernah dilakukan. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi tidak terjebak dalam perasaan malu penyesalan atau penolakan terhadap masa lalu mereka sebaliknya Mereka melihat pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran yang berharga dan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri di masa depan dengan demikian penerimaan diri merupakan komponen penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan pribadi yang positif⁸

b) Hubungan sosial

Hubungan sosial narapidana perempuan di Lapas II A Jember dengan narapidana lain terjalin cukup baik. Saat berkegiatan narapidana perempuan menunjukkan bahwa aktif dalam membangun hubungan sosial yang positif, hal ini ditunjukkan dengan sikap bisa menghargai dan menolong antar narapidana. Hal ini juga ditunjukkan pada saat kegiatan ketika terdapat perbedaan pendapat antar narapidana.

Narapidana perempuan yang sebagai subjek bisa menghargai pendapat narapidana lain yang pendapatnya lebih didengar oleh petugas Lapas. Selain itu, salah satu narapidana perempuan terlihat lebih tertutup dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini disebabkan oleh perasaan bersalah yang mendalam yang dirasakannya membuatnya merasa bahwa dirinya adalah orang yang paling bersalah di antara narapidana lainnya perasaan ini membuatnya merasa tidak nyaman atau tidak layak untuk berinteraksi dengan sesama narapidana sehingga lebih memilih untuk menutup diri narapidana perempuan

⁸ Prabowo, "Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja." *Psikologi Terapan*, 2017: 260-270.

menghargai pendapat narapidana yang lain.

Meski kedua narapidana perempuan salah satunya belum bisa menjalin hubungan sosial yang cukup baik, akan tetapi narapidana perempuan dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan petugas Lapas. Hal ini ditunjukkan ketika saat berkegiatan dan setelah berkegiatan narapidana perempuan sering ngobrol dan saling menyapa petugas Lapas dengan baik.

Allport menjabarkan terdapat dua jenis keharmonisan pada interaksi terhadap individu lain, diantaranya yaitu kapasitas dalam keintiman, merupakan dapat menunjukkan kehangatan (cinta) untuk orangtua, anak, pasangan, maupun teman karib serta yang selanjutnya merupakan kapasitas dalam perasaan terharu, menjadi pemahaman terhadap keadaan mendasar dari seseorang juga perasaan seperti rasa sakit: penderitaan, ketakutan, serta kegagalan. Hal ini juga sesuai konsep yang diajukan oleh Carol Rydd komponen interaksi secara harmonis terhadap individu lain menunjukkan kemampuan individu dalam membangun interaksi secara harmonis juga saling mempercayai serta saling memperdulikan kebutuhan maupun kesejahteraan pihak lain⁹

c) Otonomi atau kemandirian

Kemandirian atau sikap otonom pada narapidana perempuan di Lapas II A Jember tentunya berbeda pada setiap narapidana. Hal ini dapat dilihat dari beberapa tanggapan narapidana perempuan terhadap masalah atau kesulitan yang dihadapi. Narapidana perempuan di Lapas memiliki kemandirian dan kemampuan untuk mencari bantuan atau solusi ketika membutuhkan, memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam mengambil keputusan secara mandiri. Akan tetapi pada saat tertentu narapidana perempuan juga menyadari kapan waktu yang tepat untuk mencari pandangan atau nasehat dari orang lain sedangkan salah satu dari narapidana perempuan cenderung bergantung pada orang lain sehingga ketika narapidana tersebut menghadapi suatu problem untuk mencari solusi dan keputusan dalam suatu masalah masih bergantung pada orang lain. Seseorang yang terdapat kesejahteraan psikologis secara besar sehingga dapat mengambil keputusan dengan mandiri, dapat melawan tekanan sosial, serta mengevaluasi diri sendiri, sehingga dapat dideskripsikan menjadi bentuk fungsi otonom menjadi suatu sikap dalam berperilaku bertahan, berupaya melawan, menentang dengan enkulturasi seperti tahapan mengetahui nilai serta normal kebudayaan yang terdapat dari seseorang ketika hidupnya.¹⁰

Narapidana perempuan menganggap dukungan sosial sangat penting terutama dari keluarga. Menurut narapidana perempuan dukungan sosial dari keluarga dapat membantu untuk mengatasi stress ketika sedang merasa frustrasi. Dukungan ini tidak hanya membantu secara emosional tetapi juga menjadi penopang dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan narapidana lain juga mengakui bahwa narapidana perempuan

⁹ Ryff, "Psychological Well-Being In Adult Life." *Current Directions In Psychological Science*, 1995, 99-104

¹⁰ Utami, W. Pengaruh Persepsi Stigma Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana. *Kajian Penelitian Psikologi*, 2018 : 183-207.

sangat bergantung pada dukungan dari orang tua dan keluarga. Narapidana perempuan juga menyadari bahwa dukungan dari sesama narapidana sangat penting karena interaksi dengan sesama narapidana dapat membantu narapidana secara psikis dan mendukung kesejahteraan narapidana perempuan secara keseluruhan.

Hal ini sesuai dengan teori Sarafino terkait dukungan sosial menjadi kehadiran berbagai individu yang menunjukkan kepedulian penghargaan serta bantuan untuk seseorang sehingga seseorang tersebut mampu merasa berharga untuk lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya.¹¹

d) Penguasaan lingkungan

Narapidana perempuan di Lapas II A Jember merasa masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal ini dikarenakan narapidana perempuan merasa tertekan baik dari segi internal dan eksternal narapidana perempuan di Lapas. Meskipun narapidana perempuan merasa masih belum terepenuhi penguasaan lingkungan dengan baik tetapi narapidana perempuan berusaha untuk mewujudkan penguasaan lingkungan dengan tepat dengan cara tetap mengikuti aktifitas pada Lapas.

Narapidana perempuan merasa tertekan dengan keadaan yang semula hidup bebas menjadi terbatas di tambah adanya konflik eksternal dengan sesama narapidana lain dan menyesali kesalahan yang telah mereka lakukan di masa lalu. Hal ini terlihat ketika narapidana perempuan mengikuti kegiatan salah satu narapidana perempuan menghindari dengan narapidana yang bersangkutan. Konflik dengan narapidana lain juga menjadi sumber stres bagi narapidana perempuan, terutama jika konflik tersebut muncul karena perasaan iri di dalam Lapas. Kesulitan narapidana S dalam mengelola tekanan di lingkungan Lapas juga dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial atau kurangnya keterampilan dalam mengatasi konflik.

Goldstein menjelaskan terkait individu penting dalam memperoleh lingkungan lainnya secara sejalan sehingga mampu menyalurkan ketenangan hatinya. Hal tersebut dikarenakan lingkungan menunjukkan berbagai sarana yang dibutuhkan agar mampu memperoleh aktualisasi diri. Dimensi penguasaan lingkungan mencakup sikap penguasaan serta kompetensi juga kemampuan menentukan keadaan serta lingkungan secara kondusif. Berfokus terhadap pentingnya kontribusi pada kegiatan di lingkungan, kemampuan dalam memanipulasi serta mengelola lingkungan secara rumit.¹²

Narapidana Perempuan di Lapas II A Jember masih memiliki tujuan hidup untuk kehidupan kedepannya. Upaya yang dilaksanakan narapidana perempuan kepada tujuan hidupnya, jika nanti narapidana perempuan terbebas untuk hukumannya, narapidana perempuan ingin bekerja agar mampu membahagiakan orang tuanya.

Allport menjelaskan terkait individu secara sehat mental merupakan mereka yang melihat masa depan, terdapat perasaan untuk tujuan, terdapat tugas agar direalisasikan, yang mana hal tersebut menjadi landasan kehidupan mereka serta menunjuk-

¹¹ Edward P Sarafino And Timothy W Smith, "Health Psychology: Biopsychology Interactions"(USA: John Wiley & Sons, 1994).

¹² Hall, C. S., & Lindzey, G. *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Penerbit Kanisius ;1994.

kan keberlangsungan dalam kepribadian seseorang, maka tujuan tersebut menunjukkan sebuah alasan agar hidup.¹³

e) Tujuan hidup

Konsep perkembangan hidup mendeskripsikan kategori pada tujuan hidup diantaranya sebagai seseorang secara produktif, kreatif maupun dapat menghubungkan emosi terhadap masa mendatang. Komponen ini mencakup kesadaran dari tujuan serta makna hidup juga arah maupun tujuan pada hidup. Berbagai keyakinan yang menunjukkan perasaan bagi seseorang terkait terdapatnya tujuan serta makna pada hidupnya.

Ryff menyatakan seseorang yang terdapat pengetahuan secara jelas terkait tujuan serta arah kehidupannya, memegang keyakinan terkait seseorang dapat memperoleh tujuan pada hidupnya, serta merasakan mengenai pengalaman hidup pada masa lalu serta sekarang ini terdapat makna. Seseorang yang optimal pada komponen ini merupakan seseorang yang terdapat tujuan serta arah pada kehidupan, merasakan arti pada hidup sekarang ini atau setelah dilaksanakannya, terdapat keyakinan yang menunjukkan tujuan hidup juga terdapat tujuan maupun target dalam kehidupan. Sebaliknya seseorang secara kurang untuk komponen tujuan hidup mampu kehilangan makna hidup, arah, serta cita-cita secara kurang jelas, tidak memahami arti yang terdapat pada hidupnya pada kejadian di masa lampau, juga tidak memiliki harapan maupun kepercayaan yang menunjukkan makna dalam kehidupannya.¹⁴

f) Pertumbuhan Pribadi

Pada pertumbuhan pribadi narapidana perempuan sama sama merasakan perubahan secara psikologis, Narapidana perempuan cenderung mudah stress dan merasa tertekan baik dari aturan maupun lingkungan. Narapidana perempuan juga merasa perubahan di moodnya yang terkadang suka berubah ubah, dan merasa tidak seceria dulu sebelum masuk Lapas. Namun, perubahan secara spiritualitasnya narapidana perempuan merasa dirinya semakin bisa mendekatkan diri kepada tuhan dibanding sebelumnya, yang semula sering meninggalkan sholat, narapidana perempuan selalu mengikuti kegiatan sholat berjamaah di Lapas. Meski dari segi fasilitas untuk menyalurkan potensi terbatas tetapi narapidana perempuan juga merasa menyalurkan potensinya yang ternyata selama ini terpendam, seperti narapidana perempuan bisa mengikuti kegiatan merajut tas ,dompet dan bando yang tanpa disadari oleh narapidana bahwa kegiatan tersebut bisa menemukan potensi baru dalam dirinya.

Perls terdapat penjelasan, terkait perkembangan kepribadian menjadi perubahan pada dukungan lingkungan menjadi mampu berdiri sendiri. Komponen ini menjadi kemampuan pribadi mengembangkan kemampuan dirinya agar tumbuh serta berkembang menjadi seseorang dengan efektif pribadi mencakup kapasitas tumbuh mengembangkan mencakup potensi, juga perubahan pribadi dari waktu ke waktu

¹³ Ryff And Keyes, "The Structure Of Psychological Well-Being Revisited." *And SocialPsychology*, 1995; 719.

¹⁴ Mariesta Firdha Aulia Et Al., "Tujuan Hidup Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi PadaGenerasi Z," In *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, Vol. 1, 2021, 413–23.

menunjukkan pengetahuan diri, tumbuh serta efektivitas.¹⁵

Faktor Pendukung Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas II A Jember.

Faktor pendukung kesejahteraan psikologis narapidana Perempuan di Lapas II A Jember yaitu:

1) Dukungan sosial

Keluarga memiliki dampak juga berpengaruh penting pada kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Narapidana merasa dengan dukungan sosial dapat memperkuat ikatan emosional, memberikan dorongan dan motivasi, dan membangun optimisme untuk masa depan. Narapidana perempuan di Lapas II A Jember menunjukkan bahwa narapidana perempuan membutuhkan dukungan sosial dalam terpeenuhnya kesejahteraan psikologis. Narapidana perempuan merasa termotivasi ketika mendapat dukungan sosial ini. Dukungan sosial, terutama dari keluarga, memiliki pengaruh penting bagi narapidana perempuan yang berada di dalam Lapas. Di lingkungan yang penuh dengan aturan dan pembatasan, kehadiran dan dukungan dari keluarga dapat menunjukkan dukungan secara tinggi untuk narapidana agar terus berkembang serta mencapai kesejahteraan psikologisnya. Dukungan ini bukan hanya memberikan rasa dicintai dan dihargai, tetapi juga memberikan motivasi agar menjadikan individu secara lebih maksimal. Dukungan sosial tidak sekedar meningkatkan motivasi narapidana perempuan untuk menjalani kehidupan di dalam Lapas, tetapi juga mendukung partisipasi mereka dalam program rehabilitasi.

Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh narapidana perempuan di Lapas II A Jember, pihak Lapas sebagai fasilitator untuk narapidana perempuan ini memberikan fasilitas berupa kunjungan keluarga yang dimana setiap narapidana Perempuan boleh di jenguk dengan ketentuan Lapas. Hal ini dilakukan guna untuk mendukung kesejahteraan psikologis narapidana perempuan di Lapas II A Jember.

Dukungan sosial berdasarkan penjelasan dari Sarason dalam smet merupakan terdapatnya transaksi diantara individu yang dibuktikan seperti memberikan dukungan untuk individu lainnya, yang mana dukungan tersebut biasanya didapatkan dari individu secara bermakna untuk seseorang yang berhubungan. Dukungan sosial mampu berbentuk pemberian informasi, bantuan tingkah laku maupun materi yang diperoleh pada interaksi sosial akrab yang mampu menciptakan seseorang merasa diperhatikan, bernilai serta dicintai.¹⁶

Johnson menjelaskan mengenai dukungan sosial mampu bersumber pada beberapa individu yang dekat untuk seseorang yang memerlukan dukungan. Laroco dan Jones mengartikan dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk beberapa komponen kehidupan seseorang, mengingat seseorang merupakan makhluk sosial yang saling berkaitan dari satu terhadap yang lain. Berdasarkan Peason kurangnya maupun tidak

¹⁵ Putri And Rahmasari, "Upaya Mencapai Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Kasus Narkoba." *Penelitian Psikologi*, 2021.

¹⁶ Meding Edie Gunarta, "Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pendatang Di Bali," *Jurnal Psikologi Indonesia* 4, No. 2 (2015): 183–94.

terdapatnya dukungan sosial akan menciptakan seseorang merasakan tidak berharga serta kurang bebas. Sebaliknya berdasarkan Neitzel terdapatnya dukungan sosial mampu menunjukkan pengalaman untuk seseorang terkait pribadinya dicintai, dihargai, serta diperhatikan.¹⁷

2) Interaksi yang positif

Interaksi yang positif antara narapidana perempuan dengan sesama narapidana dan petugas di lembaga pemasyarakatan merupakan peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang tinggi. Ketika terjalin hubungan yang baik dan saling mendukung di antara narapidana, hal ini menciptakan lingkungan sosial yang positif di dalam Lapas. Interaksi yang positif antara narapidana perempuan bisa memberikan mereka rasa dukungan, pengertian, dan keterlibatan sosial yang sangat dibutuhkan. dalam membentuk kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Ketika interaksi dengan lingkungan sekitar berjalan dengan baik, seperti hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitar dan suasana yang mendukung, itu dapat menunjukkan rasa nyaman, aman, serta dihargai bagi seseorang. Dalam lingkungan yang baik, seseorang merasa lebih termotivasi, bersemangat, dan memiliki keyakinan diri yang kuat.

Menurut Heatherton & Walcott Interaksi sosial menjadi suatu tahapan dinamik, yaitu tahapan yang mampu mengubah urutan tindakan sosial diantara seseorang maupun kelompok. Mereka mampu cenderung mengubah tingkah laku serta reaksi mereka yang sejalan terhadap pasangan interaksi mereka. Dalam makna lain, mereka saling berpengaruh dari satu dengan yang lain, saling memahami kondisi, menganalisa apa yang individu lain artikan serta menanggapi.¹⁸

3) Spiritualitas

Narapidana perempuan mempercayai bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tekanan serta masalah yang ada dalam kehidupan. Bagi narapidana perempuan, tingkat spiritualitas yang baik dapat menjadi jembatan dalam menghadapi realitas di dalam Lapas yang penuh dengan tekanan dan keterbatasan. Ketika narapidana perempuan memiliki koneksi yang kuat dengan dimensi spiritualnya, menjadikan narapidana cenderung memiliki kemampuan untuk menemukan kedamaian dalam situasi yang sulit, menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi dengan lebih baik. Selain itu, narapidana perempuan menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan faktor pendukung dalam kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Narapidana perempuan merasa dengan meningkatkan spiritualitas dapat membuat narapidana perempuan merasa lebih tenang dalam menghadapi berbagai masalah. Tak hanya itu, dengan spiritualitas juga dapat membuat narapidana perempuan mencari solusi dalam permasalahan yang di hadapi.

Spiritualitas pada narapidana perempuan didukung oleh pihak Lapas dengan disediakannya beberapa kajian yang diselenggarakan sesuai jadwal yang sudah

¹⁷ Oki Tri Handono And Khoiruddin Bashori, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru" (Universitas Ahmad Dahlan, 2013).

¹⁸ Eva Surya Oktaviana And Others, "Hubungan Interaksi Sosial Dan Self Efficacy Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha" (Universitas Airlangga, 2019).

ditentukan. Selain itu, pihak Lapas mengimplementasikan program kajian kitab akidah sebagai upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Program ini bertujuan untuk memperkuat iman dan takwa narapidana serta mengurangi tingkat ke-stresan selama masa tahanan. Melalui partisipasi dalam kegiatan kajian ini, diharapkan narapidana perempuan dapat meraih ketenangan batin dan menemukan solusi atas tantangan yang mereka hadapi selama berada di dalam Lapas. Oleh karena itu, spiritualitas disebut menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. spiritualitas dapat dikatakan sebagai roh atau jiwa.

Spiritualitas menjadi konsep yang tidak mampu dijelaskan dengan berbagai istilah material, walaupun spiritualitas individu mampu dipengaruhi dari aspek materil, akan tetapi spiritualitas mampu disebut menjadi roh maupun jiwa. Pollner menjelaskan terkait agama disebut dapat menyediakan beberapa sumber dalam mendeskripsikan juga menuntaskan permasalahan, memiliki perasaan berdaya juga dapat dalam diri, maupun agama mampu sebagai dasar dalam memiliki arti, arah pada hidup juga identitas personal.¹⁹

Faktor penghambat kesejahteraan psikologis narapidana Perempuan di Lapas II A Jember.

1) Kepribadian

Kepribadian narapidana Perempuan sangat berpengaruh dalam menunjang tercapainya kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Karena kepribadian inilah yang berkaitan tentang bagaimana individu bisa mengelola tingkat stress dan tekanan yang ada di hidupnya. Jika narapidana termasuk dalam kategori ekstrovert maka bisa dikatakan dapat menunjang untuk terpenuhinya kesejahteraan psikologis sesuai aspek untuk membangun interaksi secara positif terhadap individu lainya. Sebaliknya, jika narapidana terdapat kepribadian secara introvert maka sulit untuk membangun interaksi secara positif terhadap individu lainya, maka sulit terpenuhi kesejahteraan psikologisnya.

Mengenai kepribadian ini peneliti belum menemukan teori kepribadian yang masuk dalam kategori faktor penghambat dari kesejahteraan psikologis. Pada dasarnya factor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya: spiritualitas, budaya, maupun dukungan sosial. Pada studi kasus narapidana perempuan di Lapas II A Jember bahwa narapidana Perempuan merasa faktor penghambat untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya dipengaruhi oleh kepribadian dari narapidana Perempuan. Pada narapidana Perempuan memiliki kepribadian yang berbeda, salah satu narapidana memiliki kepribadian ekstrovert dan introvert. Karena hal inilah yang menghambat narapidana Perempuan untuk membangun hubungan yang hangat dan positif sehingga sulit untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya.

¹⁹ Angraeni, "Perbedaan Psychological Well-Being Pada Penderita Diabetes Tipe 2 Usia DewasaMadya Ditinjau Dari Strategi Coping." (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2012).

2) Fasilitas yang menunjang

Dalam hal penyaluran potensi yang dimiliki oleh narapidana di Lapas menjadi salah satu faktor penghambat. Selain itu narapidana perempuan menunjukkan bahwa narapidana perempuan merasa terbatas dalam menyalurkan potensi mereka karena keterbatasan fasilitas di Lapas. Namun, meskipun fasilitas terbatas, narapidana perempuan mampu menemukan potensi baru yang tidak mereka sadari sebelumnya.

Disisi lain narapidana perempuan menunjukkan bahwa narapidana perempuan merasa terbatas dalam menyalurkan potensi mereka karena keterbatasan fasilitas di Lapas. Meskipun fasilitas terbatas, narapidana perempuan mampu menemukan potensi baru yang tidak mereka sadari sebelumnya.

3) Budaya

Pola/ kebiasaan yang menjadi budaya dalam keluarga biasanya juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis narapidana perempuan, karena jika budaya keluarga yang mendidik anak untuk selalu patuh dan tidak menghargai setiap pendapat anak, juga bisa menjadikan seseorang sulit untuk memutuskan keputusan sendiri.

Perbedaan budaya keluarga memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya. Individu yang berasal dari latar belakang keluarga yang mampu menghargai pendapat orang lain dan tidak otoriter cenderung memiliki kecenderungan untuk menjadi lebih mandiri serta tidak bergantung terhadap individu lainya. Berbeda dengan budaya keluarga yang tidak otoriter cenderung mendorong kemandirian pada individu. Mereka lebih diberi kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri dan merencanakan jalur hidup mereka tanpa perlu terlalu bergantung pada pendapat atau keputusan orang lain.

Ryff menyatakan budaya dan masyarakat berhubungan terhadap norma, nilai juga kebiasaan yang terdapat pada masyarakat. Budaya individualistik serta kolektivistik menunjukkan perbedaan untuk kesejahteraan psikologis. Penelitian terkait kesejahteraan psikologis yang dilaksanakan di Amerika serta Korea Selatan membuktikan mengenai responden pada Korea Selatan terdapat nilai secara lebih besar untuk komponen interaksi harmonis terhadap individu yang lain serta nilai secara kurang untuk komponen penerimaan diri. Hal tersebut dipengaruhi dari orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif serta saling ketergantungan. Sebaliknya, responden Amerika terdapat nilai secara lebih besar untuk komponen pertumbuhan pribadi (pada responden perempuan) serta komponen tujuan hidup (pada responden pria), juga terdapat nilai secara kurang untuk komponen otonomi, pria atau juga perempuan.²⁰

Dampak Kesejahteraan Psikologis Pada Keikutsertaan kegiatan Narapidana Perempuan di Lapas II A Jember

Kesejahteraan psikologis sangat memengaruhi narapidana perempuan di dalam Lapas. Jika kesejahteraan psikologis narapidana perempuan terganggu, hal ini dapat

²⁰ Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara." *Konseling Dan Pendidikan*, (2022), 65-78.

mengakibatkan perasaan tertekan dan mudah stres. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara pribadi oleh narapidana perempuan, tetapi juga mempengaruhi aktivitas dalam kegiatan di dalam Lapas. Ketika narapidana merasa tidak stabil secara emosional atau tertekan, narapidana perempuan kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam program-program rehabilitasi, pelatihan, atau kegiatan lainnya yang disediakan di dalam Lapas.

Narapidana perempuan di Lapas II A Jember merasa kesejahteraan psikologis sangat berdampak pada diri mereka. Hal ini dapat dilihat ketika narapidana perempuan merasa kurang terpenuhi kesejahteraan psikologisnya, maka akan terlihat cenderung lebih murung dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan dalam Lapas. Berdasarkan penjelasan Ryff seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis secara optimal merupakan individu yang tidak hanya terbebas dari mental negatif. Ryff menjelaskan terkait kesejahteraan psikologis mendeskripsikan sejauh mana seseorang merasakan nyaman damai serta bahagia serta dapat menerima penilaian secara objektif sehingga individu dapat mengetahui kemampuan pribadinya sendiri.²¹

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis narapidana perempuan di Lapas II A Jember bahwa masih terdapat kendala-kendala yang menghambat pemenuhan kesejahteraan psikologis secara optimal. Narapidana perempuan di Lapas tersebut mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri dan cenderung menyalahkan diri atas berbagai hal. Faktor pendukung kesejahteraan psikologis narapidana yaitu ukungan social, interaksi yang positif, dan spiritualitas. Sedangkan faktor penghambat kesejahteraan psikologis narapidana perempuan adalah kepribadian, fasilitas, perbedaan budaya.

Dampak tidak terpenuhinya kesejahteraan psikologis narapidana perempuan dapat menyebabkan stres bahkan depresi pada narapidana. Selain itu, tidak terpenuhinya kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi aktif atau tidak aktif narapidana perempuan selama mengikuti aktivitas di dalam Lapas.

Daftar Pustaka

a. Buku Teks

- Mukhtazar, M Pd. *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Absolute Media, 2020. Samosir, Djisman. "Hukum Penologi Dan Pemasayarakatan." *Nuasa Aulia, Bandung*, 2012.
- Arni, Noor Rochman. "Mindfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Pekerja." CV Budi Utama, Sleman, 2012.

²¹ Pratama, "Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Di Lembaga Pemasayarakatan Kelas II ASragen." (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.)

b. Artikel Jurnal

- Dyah, Ayu Suci Purnamaning, and Endang Fourianalistyawati. "Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 5, no. 1 (2018): 109–22.
- Gunarta, Meding Edie. "Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pendetang Di Bali." *Jurnal Psikologi Indonesia* 4, no. 2 (2015): 183–94.
- Harimukthi, Mega Tala, and Kartika Sari Dewi. "Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra." *Jurnal Psikologi Undip*, 2017.
- Indonesia, Republik. "Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan." *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE* 120, no. 11 (1995): 259.
- Kurniasari, Epi, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman. "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 3, no. 02 (2019): 52–58.
- Putri, Nadila Idzania, and Diana Rahmasari. "Upaya Mencapai Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Kasus Narkoba." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 4 (2021).
- Risqi, Astri Aminatu, and Padmono Wibowo. "Peran Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak Kelas Iia Bengkulu." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 1, no. 12 (2023): 71–80.
- Seftilia, Tresella Frisca, Janottama Yudianto, Endang Lestari, M Hamdan Al Makki, and Onny Anggara. "Upaya Peningkatan Psychological Well-Being Narapidana Narkoba Melalui Pelatihan Mental Di Rutan Kelas II B." *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2022): 111–18.
- Trianto, Hari Slamet, Christiana Hari Soetjningsih, and Adi Setiawan. "Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Pada Milenial." *Philanthropy: Journal of Psychology* 4, no. 2 (2020): 105–17.

c. Skripsi/Tesis/Disertasi

- Anas, Ubaidillah, and others. "Ubaidillah Anas And Others, "Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Yogyakarta Berdasarkan Faktor Demografis Narapidana." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019).
- ISNA, Aprilia Nur, Faqih Purnomosidi, and Isnaini Budi Hastuti. "Kesejahteraan Psikologis Pada Mantan Narapidana." Universitas Sahid Surakarta, 2021.
- Lestari, Ainun. "Problematika Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Di Lembaga Permasalahant Wanita Kelas II A Palembang." Univesitas Sriwijaya, 2020.
- Perdani, Tia. "Perubahan Pola Pembelajaran Di Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi COVID-19: Studi Deskriptif Di Sekolah Dasar Negeri Heubeulisuk Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka." Universitas Pendidikan Indonesia, 2020.
- Utami, Nindya, Eny Purwandari, and others. "Efektifitas Kelompok Psikoterapi Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana." Universitas

Muhammadiyah Surakarta, 2016.

Handono, Oki Tri, and Khoiruddin Bashori. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru." Universitas Ahmad Dahlan, 2013.