

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lembaga Pemasyarakatan merupakan bagian dari system peradilan pidana di Indonesia yang memiliki peran sebagai intisitusi yang menjalankan fungsi pembinaan terhadap narapidana. Undang-undang Pemasyarakatan Nomor 22 Tahun 2022 dijelaskan, untuk mengatur Sistem Pemasyaraktan sebagai sebuah system perlakuan terhadap Tahanan, Anak dan Warga Binaan dengan meliputi pelayanan, pembinaan, pembimbingan kemasyarakatan, perlindungan, dan pemenuhan hak asasi manusia guna meningkatkan kualitas kepribadian dan kemandirian warga binaan.

Menjalani kehidupan sebagai narapidana di Lembaga Pemasyarakatan merupakan konsekuensi atas perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan. Berbagai bentuk hukuman yang dijatuhkan diharapkan dapat mendisiplinkan dan membantu narapidana untuk menyadari kesalahannya serta memberi dampak jera, sehingga tidak akan mengulangi lagi perbuatannya. Kehidupan narapidana wanita sangat terikat oleh aturan-aturan di Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana wanita kehilangan haknya sebagai individu yang merdeka, karena sifat dari pidana penjara sendiri adalah perempasan kemerdekaan yang mengharuskan mereka tinggal di balik jeruji besi. Sykes Kerley (2017) menyebutkan, terdapat lima bentuk kehilangan mendasar yang menjadi ciri dari kehidupan sehari-hari di penjara, hal ini dikenal dengan istilah *pains of imprisonment* (derita pemenjaraan). Kelima hal tersebut diantaranya kehilangan kebebasan (*loos of liberty*), kehilangan kesempatan mendapat layanan yang diinginkan (*loos of desirable goods and service*),

kehilangan kesempatan berhubungan seksual (*loos of sexual relationship*), kehilangan hak pribadi dan kemandirian (*loos of autonomy*), dan kehilangan rasa aman (*loos of security*). Menurut Sykes (Kerley, 2017), kelima hal tersebut menjelaskan mengapa kehidupan di penjara dianggap tidak menyenangkan oleh narapidana.

Wanita yang berhadapan dengan hukum sering kali menerima penilaian sosial yang lebih keras dibandingkan pria. Hal ini tidak terlepas dari konstruksi budaya patriarki yang masih kuat, di mana perempuan idealnya dipandang sebagai sosok yang mampu menjalankan peran sebagai istri, ibu, pengasuh keluarga, dan penjaga keharmonisan rumah tangga. Ketika seorang wanita terlibat dalam tindak pidana dan masuk ke dalam lembaga pemasyarakatan, masyarakat sering memaknainya sebagai bentuk kegagalan dalam menjalankan peran gender yang diharapkan. Akibatnya, narapidana wanita tidak hanya memikul beban hukum, tetapi juga beban moral dan sosial yang dapat memperberat kondisi psikologis mereka (Buwana, 2021).

Selain stigma sosial, narapidana wanita juga menghadapi berbagai persoalan yang bersifat lebih spesifik. Banyak di antara mereka yang harus menjalani masa pidana dalam kondisi terpisah dari anak-anaknya, sehingga menimbulkan rasa bersalah, kesedihan, dan kerinduan yang mendalam. Bagi sebagian wanita, peran sebagai ibu merupakan identitas penting dalam hidupnya, sehingga keterpisahan dengan anak dapat menjadi sumber stres yang besar. Disisi lain, ada pula narapidana wanita yang kehilangan peran sebagai istri, anggota keluarga, maupun pengambil keputusan dalam rumah tangga. Situasi ini sering memunculkan perasaan tidak berdaya, kehilangan makna hidup, dan penurunan harga diri. Tidak

hanya itu, persoalan kesehatan reproduksi, kebutuhan sanitasi, serta layanan kesehatan yang belum sepenuhnya responsif terhadap kebutuhan perempuan juga menjadi tantangan yang kerap dihadapi di dalam lembaga pemasyarakatan (Buwana, 2021).

Wanita menjalankan multi peran dalam sector domestic dan public. Namun, dengan tinggal di penjara membuat narapidana perempuan absen dari peran-peran tersebut, Narapidana perempuan yang sudah berkeluarga merasakan beban mental yang lebih berat, dimana muncul perasaan bersalah karena tidak bisa menjalankan peran sebagai istri atau ibu, seperti tidak bisa menyiapkan sarapan atau mendampingi anak, sementara akses komunikasi dengan keluarga sangat dibatasi. Soal kerentanan psikologis yang lebih tinggi, narapidana wanita diyakini lebih rentan mengalami gangguan mental dibandingkan dengan narapidana laki-laki, dan gejala depresi narapidana wanita lebih banyak muncul karena perempuan cenderung menghadapi masalah berdasarkan perasaan. System peradilan di Indonesia, perempuan merupakan salah satu kelompok yang paling rentan dalam menghadapi proses pembinaan dan rehabilitasi.

Narapidana wanita harus mengatur strategi adaptasi baru yang mencakup berbagai aspek, mulai dari penyesuaian pola hidup, penyesuaian psikologis, hingga adaptasi social di lingkungan penjara. Perubahan yang ekstrem ini menyebabkan tugas beradaptasi di lingkungan penjara menjadi sebuah tantangan bagi narapidana perempuan, Banyak narapidana wanita yang mengalami kesulitan beradaptasi sehingga berujung pada gangguan mental, seperti stress, depresi, kecemasan, insomnia, hingga menyakiti diri sendiri. Kesulitan beradaptasi di penjara juga

mempengaruhi perilaku narapidana wanita, beberapa menarik diri dari interaksi social hingga menunjukkan perilaku agresif sebagai sebuah pertahanan diri.

Gangguan mental pada narapidana banyak ditemukan di lapas dan rutan di Indonesia (Adyaa Sharma, 2024) dalam penelitiannya menjelaskan, pemenjaraan pada perempuan dapat menimbulkan trauma dan ketakutan yang mendalam, dengan dampak yang lebih rumit dan mengakibatkan kondisinya semakin memburuk seiring waktu. Permasalahan kesehatan psikologis yang dialami narapidana tergolong kompleks, mencakup permasalahan kognitif, emosi, social, hingga fisik dan perilaku (Praptomojati dkk, 2022). Disisi lain, pelayanan kesehatan mental di lapas dan rutan di Indonesia masih jauh dari kata ideal, program pembinaan yang dirancang untuk narapidana belum menyentuh aspek psikologis. Program pembinaan di lapas selama ini lebih berfokus pada keterampilan yang terlihat hasilnya (menjahit, merajut, keterampilan tangan), sementara kebutuhan afektif narapidana wanita belum menjadi prioritas utama.

Kondisi ini tergambar dalam penelitian yang dilakukan di Lapas Perempuan Kelas IIB Yogyakarta terhadap 85 narapidana wanita, yang menemukan bahwa jumlah narapidana yang mengalami depresi dalam kategori normal 63,5%, ringan 16,5%, sedang 11,8%, parah 5,9%, sangat parah 2,2%. Sedangkan jumlah narapidana yang mengalami stress dalam kategori normal 78,8%, ringan 4,7%, sedang 11,8% dan parah 4,7% (Kurniawan Nur, 2021). Data ini menunjukkan bahwa gangguan psikologis pada narapidana perempuan bukan sekadar persoalan individual, melainkan fenomena yang cukup meluas dan membutuhkan perhatian serius, khususnya dalam konteks pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan

Minimnya layanan psikologis di lapas dan rutan membuat narapidana tidak memiliki ruang yang memadai untuk memproses tekanan yang mereka alami. Kondisi ini mendorong narapidana untuk mengandalkan kekuatan dari dalam dirinya sendiri guna bertahan ditengah keterbatasan. Kemampuan inilah yang kemudian dikenal sebagai resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan, menemukan sisi positif, dan merencanakan masa depan pascatahanan. Narapidana dengan resiliensi tinggi lebih mampu menjalani aktivitas tanpa terbebani masalah, sementara narapidana dengan resiliensi rendah rentan stress, depresi, keributan atau bahkan menyakiti diri sendiri. Peningkatan resiliensi ini krusial untuk keseimbangan fisik-mental, interaksi social, dan reintegrasi masyarakat. Kegigihan, kekuatan, dan sikap optimis sangat dibutuhkan agar mereka dapat menyesuaikan diri, menghadapi berbagai tekanan yang dirasakan, menjaga kestabilan emosi, dan meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan, seperti stres, kecemasan, dan depresi (Rani & Yuliani, 2022).

Walaupun demikian, tidak semua narapidana wanita mengalami dampak psikologis negatif yang sama. Situasi yang sama-sama menekan, terdapat individu yang justru mampu menunjukkan ketahanan psikologis yang baik. Mereka tetap dapat menjalani aktivitas dengan relatif stabil, mengikuti program pembinaan, membangun hubungan sosial yang positif dengan sesama warga binaan maupun petugas, dan tetap mempertahankan harapan untuk masa depan. Sebagian di antara mereka bahkan mampu menemukan makna baru dari pengalaman hidup yang berat, menjadikan masa pidana sebagai momen refleksi diri dan proses perubahan pribadi. Kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dalam situasi

yang sulit inilah yang dalam psikologi dikenal sebagai resiliensi (Reivich & Shatté, 2002).

Resiliensi merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi karena menjelaskan bagaimana individu mampu menghadapi kesulitan tanpa harus mengalami kehancuran psikologis. (Reivich & Shatté, 2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk merespons secara sehat dan produktif ketika menghadapi trauma, tekanan, atau kesulitan hidup. Dengan kata lain, resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk bertahan hidup, tetapi juga kemampuan untuk tetap berfungsi secara adaptif, mengelola emosi, mempertahankan harapan, dan menggunakan pengalaman sulit sebagai sarana pertumbuhan. Perspektif ini, resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang dapat berkembang melalui pengalaman, dukungan sosial, nilai-nilai pribadi, serta lingkungan yang mendukung.

Konteks narapidana wanita, resiliensi menjadi aspek yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan keberhasilan proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Narapidana yang resilien cenderung lebih mampu mengikuti kegiatan pembinaan dengan baik, memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, dan menunjukkan kesiapan yang lebih baik untuk kembali ke masyarakat setelah bebas. Mereka juga lebih mungkin menjaga hubungan baik dengan keluarga, mempertahankan motivasi hidup, dan tidak terjebak dalam perasaan putus asa yang berkepanjangan. Sebaliknya, narapidana yang tidak memiliki resiliensi yang memadai berisiko mengalami tekanan psikologis yang lebih berat, seperti kecemasan, depresi, rasa tidak berharga, keputusasaan, bahkan perilaku menyakit

diri sendiri. Secara berkelanjutan, kondisi ini juga dapat memengaruhi keberhasilan reintegrasi sosial setelah masa pidana berakhir (Siahaan & Biafri, 2024).

Resiliensi yang baik pada narapidana ditemukan berkorelasi positif dengan kemampuan adaptasi, kesehatan mental yang lebih baik, dan tingkat residivisme yang lebih rendah (Bayo & Lisbeth, 2024). (Connor & Davidson, 2003) menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres dan beradaptasi dengan perubahan. Sehingga, kemampuan resiliensi menjadi semakin krusial mengingat kompleksitas tantangan yang dihadapi. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul resiliensi narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Sragen.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai resiliensi narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan kontribusi pada pemahaman tentang keilmuan psikologi, khususnya terkait resiliensi pada narapidana.
2. Menambah pengetahuan tentang terkait resiliensi yang terjadi pada narapidana dan menambahkan referensi terkait topik yang berkaitan.

1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti adalah asli Sebelumnya banyak peneliti yang telah melakukan penelitian dengan topik tersebut, berikut adalah referensi sumber dat dari berbagai pihak.

Table 1.1 Keaslian Penelitian.

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Putu Mahesa Rani, Susilawati, Dwi Yuliani (2022)	Resiliensi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar Bali Pada Masa Pandemi Covid-19	Kuantitatif dengan metode survei deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi responden berada pada kategori sedang, namun masih ada yang rendah, sehingga diperlukan program peningkatan resiliensi bagi warga binaan perempuan.
Dumai Ria Maranatha (2023)	Resiliensi Pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang	Kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif.	Resiliensi narapidana perempuan dipengaruhi oleh dukungan social, kemampuan mengelola emosi, pengalaman masalah, dan motivasi untuk berubah.
Bayo Namora Harahap (2024)	Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Samarinda	Deskriptif kualitatif	Resiliensi narapidana sudah baik karena mereka mampu beradaptasi dengan aturan lapas, lebih sabar, dan lebih mampu mengontrol diri. Hal ini didukung oleh kegiatan rohani, pelatihan kemandirian, perhatian pada kesehatan mental dan fisik, serta dukungan sosial dari petugas.

Perbedaan antara penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini adalah 1) tempat penelitian, 2) waktu pelaksanaan penelitian, 3) jumlah subjek/informan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah variabel utama yang dikaji yaitu resiliensi, serta menggunakan metode penelitian kualitatif.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Pengertian Resiliensi

Menurut Reivich & Shatté (2002) resiliensi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fungsi psikologis dan fisik yang seimbang dan normal dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan dan mengancam jiwa. Resiliensi juga mencakup kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan kejadian yang sulit atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Individu yang tangguh atau resilien cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan dan ketidakpastian dengan lebih baik, dan mampu mempertahankan keseimbangan emosional dan fisik mereka dalam situasi yang sulit. Kemampuan untuk menjadi resilien dapat membantu individu untuk mengatasi tekanan, stres, dan trauma yang mungkin terjadi dalam kehidupan mereka dan membantu mereka untuk berkembang dan tumbuh dari pengalaman tersebut.

Menurut Grotberg (2003) resiliensi adalah kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari suatu kejadian traumatik. Sebuah masalah dalam kehidupan mungkin bisa menjadi suatu tergantung dari sudut pandang pengamatan. Penelitian para yang dilakukan oleh para ahli menyatakan bahwa 90% orang dapat mengidentifikasi tantangan-tantangan yang mereka hadapi.

Menurut Connor & Davidson (2003) adalah kualitas personal yang menjadikan individu mampu untuk berkembang dengan baik ketika dihadapkan dengan berbagai tekanan dalam hidup, dengan karakteristik multidimensional yang cukup variatif mencakup banyak konteks, yaitu waktu, usia, jenis kelamin,

pengalaman masa lalu, dan asal budaya. Resiliensi adalah kemampuan untuk memberikan respon yang adaptif terhadap stress sehari-hari maupun terhadap peristiwa penuh tekanan (Garcia-Dia et al., 2013).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan kondisi psikologis tetap dalam kondisi baik, dalam situasi yang berpotensi menimbulkan trauma bahkan kematian. Bahkan dalam kasus tertentu resiliensi dapat berkembang sesuai dengan kondisi individu dimana berada.

2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatté (2002) aspek dari resiliensi ada tujuh, berikut penjelasan masing-masing aspek :

a) *Emotional Regulation* (Regulasi emosi)

Regulasi emosi dapat diinterpretasikan sebagai kapabilitas untuk mempertahankan ketenangan dalam situasi yang sarat dengan tekanan. Individu yang tangguh mengaplikasikan rangkaian keterampilan yang telah mereka asah untuk membantu dalam pengendalian emosi, perhatian, dan perilaku individu. Kemampuan untuk mengatur emosi ini sangat krusial dalam membangun hubungan interpersonal, mencapai keberhasilan dalam pekerjaan, dan menjaga kesehatan fisik. Tidak semua emosi perlu diperbaiki atau dikendalikan, namun bagian dari ketahanan adalah kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat.

b) *Impulse Control* (Kontrol Impuls)

Kontrol impuls berhubungan yang erat dengan regulasi emosi.

Biasanya, individu yang memiliki kontrol impuls yang baik cenderung juga

memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol impuls yang rendah cenderung menerima keyakinan secara impulsif, yaitu menerima suatu situasi sebagai fakta dan bertindak berdasarkan itu. Hal ini sering kali berakibat pada konsekuensi negatif yang bisa menghalangi ketahanan atau resiliensi.

c) *Optimism* (Optimisme)

Individu yang tangguh atau resilien cenderung bersikap optimis. Mereka percaya bahwa situasi akan berubah menjadi lebih baik dan memiliki harapan positif terhadap masa depan. Mereka juga merasa mampu mengendalikan arah hidup mereka sendiri. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis biasanya lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam bekerja, dan memiliki prestasi yang lebih baik. Hal ini didukung oleh ratusan studi yang telah dilakukan dengan kontrol yang baik.

d) *Causal Analysis* (Kemampuan menganalisis masalah)

Kemampuan menganalisis masalah merujuk pada kapabilitas individu untuk mengidentifikasi dengan tepat apa penyebab dari masalah yang mereka hadapi. Jika seseorang tidak mampu menentukan dengan akurat apa penyebab dari masalah mereka, maka mereka berisiko untuk mengulangi kesalahan yang sama. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan analisis masalah yang baik untuk dapat menyelesaikan masalah dengan efektif dan mencegah terulangnya kesalahan yang sama di masa depan.

e) *Empathy* (Empati)

Empati menggambarkan seberapa baik seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain terkait kondisi emosional orang tersebut. Beberapa individu memiliki kemampuan untuk menginterpretasikan perilaku non-verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh, dan dapat menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini dapat berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku yang tidak tangguh atau resilien. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan empati yang baik untuk dapat membaca petunjuk dari orang lain dengan lebih akurat dan membantu dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

f) *Self Efficacy* (Efikasi diri)

Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapinya dan mencapai kesuksesan. Hal ini mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi tantangan yang dihadapi. Efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu untuk mencapai tujuan mereka dan mengatasi hambatan yang mungkin terjadi di sepanjang jalan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menghambat kemampuan individu untuk mencapai tujuan mereka dan dapat mengurangi motivasi mereka untuk mencoba mengatasi masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan efikasi diri yang tinggi untuk dapat mencapai kesuksesan dan meraih tujuan mereka.

g) *Reaching Out* (Pencapaian)

Pencapaian merujuk pada kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Hal ini terkait dengan keberanian individu untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan yang dapat diatasi, bukan suatu masalah yang tidak dapat dipecahkan. Individu yang memiliki kemampuan pencapaian yang baik cenderung memiliki sikap yang positif terhadap tantangan dan memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan yang mungkin terjadi di sepanjang jalan. Mereka juga memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki kemampuan pencapaian cenderung memiliki sikap yang negatif terhadap tantangan dan mungkin menghindari dari masalah yang sulit. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan pencapaian yang baik dengan memiliki sikap yang positif terhadap tantangan dan memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan yang mungkin terjadi di sepanjang jalan.

Menurut Grotberg (2003) aspek dari resiliensi ada tiga, berikut penjelasan masing-masing aspek :

a) *I Have*

I have merupakan aspek resiliensi yang bersumber dari dukungan dan sumber daya eksternal yang dimiliki individu, yaitu segala sesuatu di luar dirinya yang memberikan rasa aman dan menjadi fondasi bagi terbentuknya resiliensi. Dukungan ini tidak serta-merta muncul dengan sendirinya, melainkan terbentuk melalui hubungan yang terjalin antara individu dengan lingkungan di sekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun figur lain yang

berperan penting dalam kehidupannya. Individu yang resilien memiliki lingkungan yang mampu memberikan rasa percaya, struktur yang jelas, serta akses terhadap layanan yang dibutuhkan, sehingga individu tidak merasa berjuang sendirian dalam menghadapi kesulitan hidup. Semakin kuat dan konsisten dukungan eksternal yang dimiliki, semakin besar pula kemungkinan individu untuk mampu bangkit dari keterpurukan. Aspek *I have* terdiri dari beberapa indikator, yaitu adanya hubungan yang dilandasi oleh rasa percaya (*trusting relationships*), di mana individu memiliki orang-orang yang mencintai dan menerima dirinya secara utuh. Selain itu, terdapat struktur dan aturan di rumah (*structure and rules at home*) yang membantu individu memahami batasan-batasan perilaku yang berlaku. Indikator lain adalah adanya role model, yaitu figur yang dijadikan contoh dan panutan dalam berperilaku positif. Selanjutnya, dorongan untuk mandiri (*encouragement toward autonomy*) turut menjadi bagian penting, di mana lingkungan memberi ruang bagi individu untuk melakukan sesuatu secara mandiri dan bertanggung jawab. Terakhir, akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan keamanan (*access to services*) menjadi indikator yang memastikan individu memperoleh dukungan struktural yang memadai dalam menjalani kehidupannya.

b) *I Am*

I am merupakan aspek resiliensi yang bersumber dari kekuatan personal dalam diri individu, mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan yang dimiliki mengenai dirinya sendiri. Aspek ini menggambarkan kondisi psikologis internal yang menjadi modal dasar bagi individu untuk mampu

bertahan dan bangkit dari tekanan hidup. Individu yang resilien memiliki kesadaran diri yang positif, merasa dicintai, memiliki harga diri yang stabil, serta keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kekuatan personal ini tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses interaksi antara individu dengan pengalaman hidup dan lingkungan sosialnya, sehingga menghasilkan pandangan diri yang utuh dan penuh harapan. Aspek *I am* terdiri dari beberapa indikator, yaitu perasaan dicintai dan sikap yang menarik (feeling lovable and attractive), di mana individu merasa dirinya disayangi dan dihargai oleh orang lain. Selain itu, terdapat sikap mencintai, berempati, dan altruistik (loving, empathic, and altruistic), yaitu kemampuan individu untuk peduli dan bersedia membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Indikator selanjutnya adalah rasa bangga terhadap diri sendiri (proud of myself), yang mencerminkan harga diri yang tetap terjaga meskipun berada dalam situasi sulit. Selain itu, terdapat sikap mandiri dan bertanggung jawab (autonomous and responsible), yaitu kesediaan individu untuk menerima konsekuensi dari tindakannya sendiri. Terakhir, individu yang resilien senantiasa dipenuhi oleh harapan, keyakinan, dan kepercayaan (filled with hope, faith, and trust), yang menjadi sumber optimisme dalam menjalani kehidupan.

c) *I Can*

I can merupakan aspek resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal yang dimiliki individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Aspek ini menekankan pada kemampuan individu untuk berkomunikasi, memecahkan masalah, serta mengelola emosi dan

perilaku secara efektif ketika berhadapan dengan situasi yang menekan. Individu yang resilien tidak hanya mengandalkan dukungan eksternal maupun kekuatan personal semata, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan sosial secara nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara konstruktif. Aspek *I can* terdiri dari beberapa indikator, yaitu kemampuan berkomunikasi (communicate), yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain secara efektif. Selain itu, terdapat kemampuan memecahkan masalah (problem solve), yaitu kesanggupan individu untuk menilai suatu persoalan dan mencari solusi yang tepat. Indikator selanjutnya adalah kemampuan mengelola perasaan dan impuls (manage feelings and impulses), yang membantu individu mengendalikan emosi negatif agar tidak berujung pada tindakan yang merugikan. Selain itu, terdapat kemampuan mengukur temperamen diri sendiri maupun orang lain (gauge the temperament of self and others), sehingga individu dapat menyesuaikan cara berinteraksi dengan tepat. Terakhir, individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mencari hubungan yang dapat dipercaya (seek trusting relationships), yaitu kesediaan untuk menjalin relasi sosial yang suportif sebagai sumber dukungan dalam menghadapi kesulitan hidup.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan aspek resiliensi terdiri dari pengendalian emosi, keyakinan terhadap diri sendiri, pengendalian diri, perasaan optimis, rasa humor, fleksibel untuk adaptasi, kemampuan untuk

menyesaikan masalah, dukungan sosial, empati terhadap orang, pencapaian yang dicapai dan impulse kontrol.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi

Kemampuan resiliensi tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Para ahli mengemukakan berbagai pandangan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi.

Menurut Grotberg (2003), resiliensi terbentuk dari tiga sumber utama, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Ketiga sumber tersebut saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi kesulitan, beradaptasi terhadap perubahan, serta bangkit dari pengalaman yang penuh tekanan.

a.) *I Have*

I Have mengacu pada berbagai bentuk dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari keluarga, teman, guru, maupun orang-orang terdekat yang memberikan rasa aman, kasih sayang, perhatian, dan dorongan positif. Selain itu, lingkungan juga berperan dalam memberikan kesempatan kepada individu untuk belajar mandiri, mengambil keputusan, serta mengembangkan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Adanya dukungan dari lingkungan menjadi salah satu faktor penting yang membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan.

b). *I Am*

I Am merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Aspek ini berkaitan dengan karakteristik positif yang dimiliki seseorang, seperti rasa percaya diri, optimisme, tanggung jawab, empati, serta kepedulian terhadap orang lain. Individu yang memiliki kekuatan pada aspek *I Am* cenderung mampu memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga dan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai kesulitan. Selain itu, individu juga memiliki sikap mandiri, mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, serta tetap menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.

c.) *I Can*

I Can merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam berinteraksi dengan orang lain serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Kemampuan ini meliputi keterampilan berkomunikasi secara efektif, membangun hubungan interpersonal yang positif, memecahkan masalah, mengendalikan emosi, serta memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain. Individu yang memiliki kemampuan *I Can* juga mampu menjalin hubungan yang didasarkan pada rasa saling percaya, bekerja sama dengan orang lain, serta berani mencari bantuan ketika menghadapi situasi yang sulit. Kemampuan-kemampuan tersebut mendukung individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Menurut Masten (2014), resiliensi bukan merupakan sifat bawaan yang dimiliki sejak lahir, melainkan suatu proses adaptasi yang terbentuk melalui

interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Interaksi kedua faktor tersebut berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan, mengatasi kesulitan, serta mampu beradaptasi secara positif terhadap berbagai tantangan yang dihadapi.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini meliputi spiritualitas, optimisme, *self-esteem*, kompetensi sosial, penerimaan diri, dan efikasi diri. Spiritualitas memberikan makna dan harapan ketika individu menghadapi situasi yang sulit. Optimisme mendorong individu untuk memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan baik. *Self-esteem* atau harga diri yang positif membantu individu memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga dan mampu menghadapi tantangan. Selain itu, kompetensi sosial memungkinkan individu membangun hubungan yang baik dengan orang lain, sedangkan penerimaan diri membantu individu menerima kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Efikasi diri juga berperan penting karena memberikan keyakinan kepada individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Sementara itu, faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan di sekitar individu. Faktor ini meliputi dukungan keluarga, komunitas, dan lingkungan sosial. Dukungan keluarga berperan sebagai sumber kasih sayang, perlindungan, serta dukungan emosional yang membantu individu menghadapi berbagai kesulitan. Komunitas juga memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, dan mengembangkan kemampuan adaptasi. Selain itu, lingkungan sosial yang positif, aman, dan suportif

dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan serta meningkatkan proses pembentukan resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi, di mana faktor internal berupa karakteristik positif yang dimiliki individu dari dalam dirinya sendiri, sedangkan faktor eksternal berupa dukungan keluarga, komunitas, dan lingkungan sosial sebagaimana ditegaskan oleh Masten. Kedua faktor tersebut oleh Grotberg dijabarkan lebih rinci ke dalam tiga sumber daya utama, yaitu *I Have* sebagai sumber dukungan eksternal berupa kepercayaan, kasih sayang, dan dukungan sosial yang membuat individu merasa aman dan diterima; *I Am* sebagai kekuatan dari dalam diri individu seperti rasa percaya diri dan nilai-nilai positif; serta *I Can* sebagai kemampuan individu dalam keterampilan sosial dan interpersonal, seperti memecahkan masalah, mengelola emosi, dan berkomunikasi dengan baik. Dengan demikian, resiliensi merupakan hasil interaksi antara kekuatan yang dimiliki individu dengan dukungan dari lingkungan sekitarnya, yang bekerja secara sinergis dalam membentuk kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi sulit.

2.2 Narapidana Wanita

Menurut Undang Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, dalam Pasal 1 ayat (7) yang dimaksud Narapidana adalah terpidana yang menjalani hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Terpidana yang hilang kemerdekaan artinya, bahwa Narapidana harus berada dalam Lembaga Pemasyarakatan untuk jangka waktu tertentu, sehingga negara mempunyai

kesempatan untuk memperbaikinya selama di Lembaga Pemasyarakatan, narapidana tetap memperoleh hak-haknya yang lain layaknya manusia atau warga Negara.

Narapidana adalah mereka yang dipenjara dan menjalani hukuman yang mengakibatkan hilangnya kebebasan. Meskipun demikian, menjalani hukuman tidak berarti bahwa seorang narapidana kehilangan seluruh hak asasinya atau tidak diberikan hak apa pun (Sinlae, 2016). Hak dan tanggung jawab narapidana diatur oleh sistem pemasyarakatan, yang pada hakikatnya merupakan sistem pemasyarakatan yang mengambil peran dari sistem penjara. Menurut Dirjosworo Amari (2018) Narapidana adalah manusia biasa seperti manusia lainnya hanya karena melanggar norma hukum yang ada, maka dipisahkan oleh hakim untuk menjalani hukuman.

Secara umum, narapidana laki-laki dan wanita sama-sama menjalani kehilangan kebebasan serta pembatasan hak sebagai konsekuensi hukum yang dijatuhkan. Namun, keduanya menunjukkan pola penyesuaian diri dan permasalahan psikologis yang berbeda selama menjalani masa pidana. Narapidana laki-laki cenderung menghadapi tekanan penjara dalam bentuk konflik fisik, persaingan status, dan kekerasan antarsesama warga binaan, sehingga strategi adaptasi yang muncul lebih berorientasi pada dominasi dan pertahanan diri secara fisik (Dye & Aday, 2019). Berbeda halnya dengan narapidana wanita, tekanan yang dihadapi lebih banyak bersumber dari aspek emosional dan relasional, seperti keterpisahan dari anak, hilangnya peran sebagai istri dan ibu, serta stigma sosial yang lebih besar dibandingkan laki-laki akibat konstruksi budaya patriarki yang menuntut perempuan menjalankan peran domestik secara ideal (Buwana, 2021).

Perbedaan pola tekanan ini turut memengaruhi tingkat kerentanan psikologis antara kedua kelompok. Narapidana perempuan diyakini lebih rentan mengalami gangguan mental dibandingkan narapidana laki-laki, karena perempuan cenderung menghadapi permasalahan berdasarkan sisi emosional, sehingga gejala kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah lebih sering ditemukan pada narapidana perempuan. Selain itu, perempuan yang berhadapan dengan hukum juga menerima penilaian sosial yang lebih keras dibandingkan laki-laki, sehingga beban yang dipikul narapidana perempuan tidak hanya bersifat hukum, tetapi juga beban moral dan sosial yang lebih kompleks (Buwana, 2021). Kondisi inilah yang menjadikan narapidana perempuan sebagai kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam kajian mengenai resiliensi di lembaga pemasyarakatan.

Narapidana wanita, seringkali menjadi kelompok paling rentan terpapar berbagai permasalahan di lapas, mulai dari permasalahan psikologis, permasalahan fisik, dan sosial (Dye & Aday, 2019). Narapidana Wanita berhadapan dengan isu yang berkaitan dengan identitas gender, dimana stereotip negatif sangat melekat pada perempuan yang terlibat dalam tindak pelanggaran hukum. Warga binaan perempuan juga mengalami berbagai bentuk diskriminasi dan stigma, baik dari masyarakat maupun hukum itu sendiri.

Menurut Butler (2019), penyesuaian diri di penjara merupakan proses dinamis yang berlangsung dari waktu ke waktu. Secara umum, penyesuaian diri di penjara terdiri dari strategi psikologis dan perilaku, yang kemudian dipengaruhi oleh banyak faktor. Misalnya perampasan kebebasan dasar, karakteristik dan sikap warga binaan sebelum ditahan, dan karakteristik fasilitas yang secara struktural menentukan hak istimewa atau fasilitas yang diberikan kepada warga binaan.

Secara khusus, ketersediaan fasilitas dan hak istimewa, kontak dengan keluarga dan teman, atau hubungan dengan petugas pemasyarakatan dapat memengaruhi penyesuaian narapidana di lapas. Belum teridentifikasi dengan pasti berapa lama waktu yang dibutuhkan tahanan dan narapidana untuk mencapai adaptasi optimal di lingkungan pemasyarakatan, karena kompleksitas faktor yang inya (Connor & Davidson, 2003).

Konsep adaptasi dalam lapas juga sangat abstrak, individu yang sebelumnya memegang kendali penuh atas hidupnya kini dibatasi dengan aturan lapas yang mengikat, ruang gerak yang sangat terbatas, minimnya privasi, kondisi lapas, konflik internal dengan diri sendiri, keluarga, teman, staff lapas, dan warga binaan lain (Dye & Aday, 2019), serta batasan tentang siapa yang dapat mereka percaya dan apa yang akan mereka peroleh dalam bentuk material dan emosional (Butler, 2019).

Untuk menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan tersebut, narapidana perlu menumbuhkan serta mengembangkan resiliensi dalam dirinya. Resiliensi adalah proses interaktif yang mengacu pada daya tahan individu dalam menghadapi tekanan di lingkungannya serta mengatasi stress dan kesulitan (Rutter, 2006). Resiliensi sangat berperan penting bagi narapidana wanita di lapas, mengingat kompleksitas konflik dan isu yang mereka hadapi setelah berstatus menjadi warga binaan. Narapidana wanita yang mengembangkan resiliensi yang baik, menggambarkan perilaku-perilaku individu yang resilien. Mereka akan menunjukkan sikap tabah saat menghadapi kesulitan dan tetap bertahan di bawah tekanan, lalu mencari jalan keluar dari masalah yang tengah dihadapinya. Sebaliknya, narapidana dengan resiliensi yang rendah, sangat rentan terlibat konflik

dan terjebak dalam waktu yang lama sehingga mengganggu kesehatan mental dan proses rehabilitasi mereka (Rani & Yuliani, 2022)

Beberapa riset sebelumnya yang mengukur resiliensi pada warga binaan diantaranya adalah yang dilakukan oleh Rani dan Yuliani (2022) dengan judul Resiliensi Warga Binaan Lapas Perempuan Kelas II A Denpasar Bali Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menemukan sebanyak 64,05% responden memiliki tingkat resiliensi sedang, sedangkan sisanya 35,95% memiliki resiliensi yang rendah. Studi lain juga pernah dilakukan oleh Sygit-Kowalkowska dkk (2017) mengenai resiliensi sebagai prediktor kesehatan mental perempuan di penjara. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa konsep resiliensi berperan krusial dalam menganalisis perbedaan tingkat kesejahteraan mental narapidana perempuan di penjara, resiliensi yang tinggi dapat memprediksi kondisi mental yang lebih baik, terutama dalam peningkatan kemampuan untuk menolerir emosi negatif dan kompetensi dalam mengatasi masalah.

2.3 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berpikir penelitian ini sebagai berikut:



Figure 1. 1 Kerangka Berpikir.

Kerangka berpikir pada penelitian ini menggambarkan bahwa narapidana wanita yang menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen menjadi fokus utama dalam memahami kondisi resiliensi. Kondisi kehidupan di dalam lapas, seperti kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi dengan keluarga, serta tekanan psikologis dan sosial, diasumsikan memengaruhi kemampuan narapidana wanita dalam mempertahankan fungsi psikologis yang sehat dan produktif. Resiliensi dalam penelitian ini dilihat melalui tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out. Ketujuh aspek ini digunakan untuk melihat bagaimana narapidana wanita mengelola emosi, mengendalikan diri, mempertahankan harapan terhadap masa depan, serta membangun kembali hubungan sosial selama menjalani masa pidana.

Selain itu, terdapat faktor-faktor yang membentuk resiliensi narapidana wanita, yaitu faktor internal dan faktor eksternal sebagaimana dikemukakan oleh Masten, serta tiga sumber daya utama menurut Grotberg, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Faktor-faktor ini berperan sebagai variabel yang dapat memperkuat

kemampuan narapidana wanita untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan.

Kerangka berpikir pada penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi antara kondisi kehidupan di lapas, aspek-aspek resiliensi, serta faktor-faktor yang membentuknya akan menghasilkan gambaran resiliensi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen.

2.4 Dinamika Psikologi

Dinamika psikologis dalam penelitian ini menggambarkan proses perubahan kondisi psikologis narapidana wanita sejak awal menjalani masa pidana hingga terbentuknya resiliensi. Pada awal masa pemenjaraan, narapidana wanita cenderung mengalami tekanan emosional akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga dan anak, serta stigma sosial yang melekat pada dirinya. Kondisi ini memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan penurunan harga diri yang berdampak pada keberfungsian sosial dan psikologis mereka selama berada di dalam lapas.

Seiring berjalannya waktu, narapidana wanita mulai melalui proses penyesuaian diri yang ditandai dengan kemampuan meregulasi emosi dan mengendalikan impuls. Dukungan dari lingkungan (*I Have*), seperti perhatian dari keluarga, sesama warga binaan, maupun petugas lapas, membantu menumbuhkan rasa aman dan diterima. Kekuatan dari dalam diri (*I Am*), seperti rasa percaya diri dan penerimaan diri, mendorong narapidana untuk memandang dirinya tetap berharga meski berada dalam kondisi sulit. Kemampuan interpersonal (*I Can*)

kemudian membantu mereka membangun kembali hubungan sosial, menyelesaikan konflik, dan mencari dukungan ketika menghadapi kesulitan.

Faktor internal berupa optimisme, self-esteem, dan efikasi diri, bersama faktor eksternal berupa dukungan keluarga dan komunitas di dalam lapas, turut memperkuat proses ini. Narapidana wanita secara bertahap menunjukkan peningkatan pada aspek optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, hingga reaching out, yaitu kemampuan untuk memaknai pengalaman masa pidana secara positif dan mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat.

Resiliensi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen dengan demikian terbentuk melalui interaksi antara ketujuh aspek resiliensi tersebut dengan faktor internal, faktor eksternal, serta sumber daya *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Proses ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalani masa pidana tidak selalu berujung pada keterpurukan psikologis, tetapi dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri menuju kesiapan reintegrasi sosial yang lebih baik.

2.5 Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, pertanyaan dari penelitian ini adalah gambaran resiliensi narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen?.