

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Sragen menunjukkan pola yang sejalan dengan ketujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002), yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out. Pada tahap awal menjalani masa pidana, keenam informan utama mengalami guncangan psikologis berupa rasa jenuh, penyesalan, maupun penolakan terhadap kenyataan hukum yang dihadapi. Seiring berjalannya waktu dan proses adaptasi, keenam informan menunjukkan kemampuan mengelola emosi melalui aktivitas spiritual, mengendalikan impuls melalui penghindaran konflik maupun sikap konfrontatif yang tetap terkendali, serta membangun optimisme dan efikasi diri melalui kepatuhan terhadap aturan dan kemandirian selama menjalani masa pidana.

Dukungan sosial dari sesama warga binaan dan pendampingan dari petugas Penjaga Pengamanan Wanita (P2W) terbukti hadir secara konsisten sebagai faktor pendukung dalam proses resiliensi tersebut, baik melalui relasi kekeluargaan antarnarapidana maupun peran petugas sebagai figur pendamping yang mengedepankan komunikasi dan bukan kekerasan. Proses resiliensi ini berlangsung secara bertahap dan bersifat individual, dipengaruhi oleh usia, latar belakang pendidikan, jenis kasus, serta lamanya masa pidana yang dijalani masing-masing informan. Dengan demikian, pengalaman menjalani masa pidana tidak selalu berdampak pada keterpurukan psikologis yang menetap, melainkan dapat menjadi

titik balik bagi narapidana wanita untuk membangun kembali harapan, kemandirian, dan kesiapan menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas.

5. 2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah informan utama serta variasi latar belakang usia, jenis kasus, dan lama masa pidana secara lebih proporsional, agar diperoleh gambaran resiliensi narapidana wanita yang lebih komprehensif dan dapat dibandingkan antar kelompok kasus. Mengingat temuan penelitian ini menunjukkan bahwa proses resiliensi berlangsung secara bertahap dan berbeda pada tiap tahapan masa pidana, penelitian lanjutan juga disarankan menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengamati secara lebih akurat bagaimana resiliensi narapidana berkembang dari awal hingga akhir masa pidana, bahkan hingga pascabebas (reintegrasi sosial). Selain itu, peran dukungan sosial dari sesama warga binaan dan petugas lapas yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pendekatan kuantitatif untuk menguji kekuatan dan signifikansi hubungan antara dukungan sosial dan tingkat resiliensi narapidana.

5.2.2 Saran Praktis

Adapun saran praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Narapidana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi narapidana wanita mengenai pentingnya mengelola emosi secara sehat,

memaknai pengalaman hukum yang dijalani sebagai pelajaran hidup, serta membangun relasi sosial yang suportif dengan sesama warga binaan sebagai salah satu sumber kekuatan dalam menjalani masa pidana.

2. Bagi Pihak Lapas Kelas IIA Sragen

Bagi pihak Lapas Kelas IIA Sragen, khususnya petugas Penjaga Pengamanan Wanita (P2W) dan pembina, temuan mengenai pentingnya pendampingan yang bersifat kekeluargaan dan tidak represif dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program pembinaan psikologis yang lebih terstruktur, seperti konseling berkala, kelompok dukungan sesama warga binaan (per support group), maupun program keterampilan kerja yang mendukung kesiapan narapidana untuk kembali ke masyarakat setelah menjalani masa pidana.

3. Bagi Keluarga Narapidana

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya keluarga tetap menjalin komunikasi dan memberikan dukungan kepada narapidana selama menjalani masa pidana, mengingat kerinduan terhadap keluarga menjadi salah satu tantangan psikologis terbesar yang dihadapi hampir seluruh informan. Dukungan keluarga yang konsisten, baik melalui kunjungan maupun komunikasi jarak jauh, terbukti berperan penting dalam membantu proses resiliensi dan kesiapan narapidana untuk membangun kembali kehidupannya setelah bebas.