

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Purwodadi

An Overview of The Psychological Well-Being of Prisoners In Purwodadi Correctional Facility

Tarisa Eka Salshabella*¹

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta

*F100190110@student.ums.id.ac

Abstract. *Psychological well-being is a picture of a person's state, which refers to positive things. Each individual can develop potential in himself and assess himself and his life by expressing his feelings. And the individual can also control his emotions in his life, other people, and the surrounding environment. Psychological well-being in WBP is paramount to pay attention to. Many WBP do deviant things because of poor psychological well-being. The purpose of this study is to find out how psychological WBP is while in prison and find out its suitability. This study used the subject of 3 WBP informants who were willing without coercion, and the three informants were filtered according to the criteria set by the researcher. This experimental research uses a qualitative descriptive design with a semi-structured interview measuring tool. The results of this study show that there are still many WBP who have disorders in their psychological well-being and changes in behavior such as stress, anxiety, daydreaming, and others. By providing positive action for WBP, it will be more able to reduce the impact on its psychological well-being.*

Keywords: *control emotions; feeling; psychological well-being; social support; WBP*

Abstrak. kesejahteraan psikologis merupakan suatu gambaran keadaan seseorang yang mengacu kepada hal positif yang di mana setiap individu mampu dalam mengembangkan potensi dalam dirinya serta mampu menilai dirinya dan kehidupannya dengan cara mengemukakan perasaannya. Dan individu juga mampu dalam *mengontrol emosi* nya baik dirinya, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya. Kesejahteraan psikologi pada warga binaan pemasyarakatan sangat lah penting untuk diperhatikan. Banyak warga binaan pemasyarakatan yang melakukan hal menyimpang karena kesejahteraan psikologis yang kurang di perhatikan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana psikologis warga binaan pemasyarakatan selama di dalam lapas dan mengetahui penyesuaiannya. Dalam penelitian ini menggunakan subjek 3 informan *warga binaan pemasyarakatan* yang bersedia tanpa paksaan, dan 3 informan tersebut disaring sesuai kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan analisis IPA. Wawancara semi terstruktur digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak sekali WBP yang memiliki gangguan dalam kesejahteraan psikologisnya, hal ini ditandai dengan perubahan perilaku seperti stress, mudah cemas, melamun, dan lain-lain. Dengan memberikan aksi positif untuk WBP maka akan lebih dapat mengurangi dampak dari kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; perasaan; warga binaan pemasyarakatan

Pendahuluan

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah pencapaian potensi psikologis secara penuh dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan hubungan sosial yang positif, mandiri, mampu mengendalikan

lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang *positive psychological functioning* (Ryff, 1989). Belum ada patokan pasti mengenai pengertian dari kesejahteraan psikologis itu sendiri. Namun berdasarkan penelitian terkait yang mendahului kemunculannya, Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dikaitkan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff, 1989). Carol Ryff (1989 dalam Adelemo & Adeleye, 2008; Ryff, 1989) berusaha mengembangkan konsep *positive psychological functioning/well-being* yang lebih operasional. Konsep ini berisi tentang bagaimana seseorang menilai dirinya dan kehidupannya lewat enam indikator *positive psychological functioning* yang di usulkannya. Carol Ryyf (Ryff dan Keyes, 1995) mengoperasionalkan *psychological well-being* ke dalam enam dimensi utama, yaitu: otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pengembangan diri (*personal growth*) relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*).

Menurut Aspinwall, kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi psikologis seseorang berfungsi dengan baik dan positif. Jahoda (1958 dalam Utami & Amawidyati, 2007) mengartikan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan yang di mana individu dapat mengemukakan perasaannya. Kesejahteraan psikologis juga sebagai bentuk kebahagiaan dari diri setiap individu.

Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu gambaran keadaan seseorang yang mengacu kepada hal positif yang di mana setiap individu mampu dalam mengembangkan potensi dalam dirinya serta mampu menilai dirinya dan kehidupannya dengan cara mengemukakan perasaannya. Dan individu juga mampu dalam mengontrol emosi nya baik didirinya, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya.

Menurut Keyyes & Ryff (1999, dalam Papalia 2008) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat muncul dari enam aspek diantaranya penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan perkembangan pribadi.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Witus (2016) dengan judul “Gambaran Tingkat Depresi Pada Narapidana Berdasarkan Karakteristik Individu di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ruteng Tahun 2016” memaparkan hasil bahwa dari jumlah sampel yang didapatkan yaitu 90 orang terdapat 40% narapidana yang memiliki tingkat depresi sedang, 27,8% yang memiliki tingkat depresi rendah, 17,8% yang memiliki tingkat depresi berat, dan 14,4% yang memiliki tingkat depresi yang normal. (SKRIPSI Chyntia Chandra Nugraen, 2022)

Di Lapas Purwodadi sudah terdapat 2 orang yang berada di dalam sel isolasi yang mencoba untuk bunuh diri dengan meminum sabun cuci baju. Penyebab utamanya adalah rasa stress yang berlebihan. Data yang dimiliki oleh kepala Keperawatan ini sebagian besar warga

binaan pemasyarakatan yang ada di Lapas Purwodadi menyatakan bahwa banyak warga binaan pemasyarakatan yang memiliki gangguan kesehatan mental.

Seseorang yang sedang berstatus sebagai narapidana sangat perlu dalam menjaga kesehatan psikologisnya. Hal ini guna untuk mendukung emosi positif dalam diri individu. Setiap manusia memiliki porsi emosi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, penyesuaian diri juga perlu diterapkan dalam kehidupan manusia terutama pada Warga Binaan Pemasyarakatan. Hal ini juga bertujuan untuk kelangsungan hidup individu dan harapan hidup setiap individu agar tidak terjerumus ke hal yang kurang baik. Secara psikologis proses yang dihadapi seseorang yang sedang mengalami masalah hukum yaitu munculnya rasa takut dan khawatir yang berlebih saat mereka pertama kali masuk ke dalam lapas atau rutan. Keadaan ini disebabkan oleh proses adaptasi yang harus mereka hadapi selama berada di lapas. Mereka akan mengalami keterbatasan dalam ruang gerak sehingga memungkinkan penghuninya akan mengalami goncangan psikologis, mulai dari stres, depresi hingga perilaku menyimpang akibat rasa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan. Goncangan psikologis akan bertambah berat apabila seseorang dihadapkan pada putusan yang dijatuhkan oleh peradilan berkaitan dengan lamanya masa tahanan yang akan dijalani. Kerasnya kehidupan dalam penjara juga digambarkan oleh Toch dan Adams (Constanzo, 2008) bahwa kehidupan di dalam lapas memisahkan para WBP dari dunia luar dan mengharuskan mereka pisah dengan orang-orang terkasih dan lingkungan yang disayanginya.

Gambaran kehidupan di dalam lapas memperlihatkan tekanan dan kerasnya kehidupan di dalam lapas, sehingga para WBP sangat rentan sekali mengalami berbagai permasalahan yang sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Hutapea, 2011; Liwarti, 2013). Kesejahteraan psikologis menurut Synder & Lopez (2002) menjadi level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang dicita-citakan sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya. Individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas pandangannya di masa mendatang dan mampu membentuk dirinya sendiri (Fredrickson, dalam Eid & Larsen, 2008). Kehidupan WBP dalam lapas tentu sangat mempengaruhi kesehatan psikologis yang dimiliki, dikarenakan terdapat hilangnya suatu kebebasan dan hak yang dimiliki seseorang dalam bersosialisasi dan melanjutkan hidup tanpa keluarga serta adanya label "orang jahat" yang menempel pada dirinya. Sejalan dengan yang diutarakan Sykes dalam (Pratama, 2016)) Kehilangan kebebasan dan hak yang dimaksud yaitu kehilangan hubungan heteroseksual (*lost of heteroseksual*), kehilangan suatu kebebasan (*lost of autonomy*), kehilangan pelayanan (*loss of good and service*, dan kehilangan rasa aman), selain itu terdapat juga prasangka buruk dari masyarakat (*moral rejection of the inmates by society*). Menurut (Pratama, 2016) Hal tersebut akan membawa pengaruh terhadap kondisi psikologis WBP tersebut, seperti kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para narapidana.

Adapun empat tahapan menurut Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2019) yaitu 1. Pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik wawancara dalam mencari data informan; 2. Reduksi data, data lanjutan yang diolah menjadi sebuah verbatim; 3. *Display data*, data verbatim yang sudah dikelompokkan; Dan yang ke 4. Kesimpulan.

Dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan warga binaan pemsayarakatan selama didalam lapas. Juga untuk mengetahui proses penyesuaian diri WBP selama didalam lapas.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Informan dalam penelitian ini yaitu warga binaan pemsayarakatan yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik ini digunakan bertujuan untuk agar peneliti memperoleh sampel yang diinginkan sesuai dengan tujuan penelitian yang berdasarkan pada kriteria tertentu. Kriteria yang disesuaikan dengan tujuan penelitian diantaranya Warga Binaan Pemsayarakatan di Lapas Kelas II B Purwodadi berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dijatuhkan vonis terlama, bersedia menjadi informan.

Hasil

Berdasarkan hasil data awal dan kuesioner menunjukkan bahwa memang masih banyak warga binaan pemsayarakatan yang memiliki gangguan kesejahteraan psikologis. Sesi wawancara juga salah satu warga binaan pemsayarakatan menyatakan hamper bunuh diri karena terlalu stress dan belum bisa menerima keadaan sekarang. Rasa terpukul yang sangat amat dalam membuat warga binaan pemsayarakatan melakukan hal yang menyimpang. Selain itu kesejahteraan psikologis warga binaan pemsayarakatan terganggu dari awal masuk sel hingga berproses. Dalam hal ini membuat banyak indeks perilaku seperti seringnya melamun, stress, rasa ingin marah, dan lain-lain.

Tabel 1.

Identitas partisipan penelitian

Subjek	Status	Usia	Pidana	Masalah
S	Narapidana	22 Tahun	15 Tahun	Pembunuhan
IYO	Narapidana	26 Tahun	6.6 Bulan	Narkoba
ANS	Narapidana	35 Tahun	5.6 Bulan	Tipikor

Tabel 2.

Durasi waktu, kegiatan, dan tujuan dalam penelitian

Hari	Durasi	Kegiatan	Tujuan
Hari ke-1	1 jam	Sosialisasi kesejahteraan psikologis WBP	Agar warga binaan pemasyarakatan mengetahui dasar kesejahteraan psikologis terlebih dahulu. Karena banyak warga binaan pemasyarakatan yang kurang paham mengenai kesejahteraan psikologis
Hari ke-1	45 menit	Menyebarkan kuesioner sebagai data awal pada 30 WBP	Untuk mengetahui warga binaan pemasyarakatan yang memang terganggu kesejahteraan psikologisnya
Hari ke-1	5 menit	Pengumpulan kuesioner dan penutup	Agar peneliti tau siapa yang akan menjadi subjek
Hari ke-2	5 menit	Sosialisasi dan bergabung	Menciptakan rasa aman dan nyaman pada WBP
Hari ke-2	3 jam	Wawancara dengan 3 WBP	Menggali masalah informan
Hari ke-2	5 menit	Mengakhiri sesi	Ucapan terima kasih pada informan
Hari ke-1	5 jam	Menulis permasalahan dan membuat kesimpulan dari permasalahan	Agar mendapatkan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis warga binaan pemasyarakatan yang ada di Lapas Purwodadi

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa memang psikologis warga binaan pemasyarakatan memiliki tingkat dan level yang berbeda-beda. Ditunjukkan dari tingginya warga binaan pemasyarakatan yang banyak mengeluh mengenai kesehatan mentalnya lebih dari 70% warga binaan pemasyarakatan yang stress karena masuk ke dalam lapas. Faktor yang mempengaruhi WBP juga banyak tentunya. Salah satunya yaitu penguasaan lingkungan. Buhler (Ryff, 1989) juga mengatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk merubah dunia yang ada di sekitarnya melalui aktivitas fisik maupun mental. Birren dan Renner juga mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki psikologis yang sehat akan mengambil kesempatan yang muncul dalam lingkungan sekitarnya. Dan rasa menerima keadaan. Peran keluarga juga sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis warga binaan pemasyarakatan. Selain itu level tingkatan kesejahteraan psikologis juga bisa di lihat dari, jenis kelamin, usia, kepribadian, penguasaan lingkungan, dan religiusitas.

Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa memang masih banyak WBP yang ada di lapas Purwodadi masih terganggu kesejahteraan psikologisnya. Hal ini juga bisa di tandai dengan perubahan perilaku, perubahan *mood* atau suasana hati dan lain sebagainya. Dapat ditunjukkan juga bahwa kesejahteraan memiliki level yang berbeda-beda. Dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek yaitu social, individu, lingkungan. Menjaga kesejahteraan mental sangat amat penting bagi individu dengan dukungan sosial dan keluarga yang begitu besar dapat membantu kesejahteraan psikologi WBP menjadi lebih positif.

Implikasi

Karena di Lapas Purwodadi belum memiliki psikolog di dalam nya. Dan WBP membutuhkan psikolog, maka saya menyarankan untuk diadakannya SDM psikolog di Lapas Purwodadi. Dari saran tersebut dari kepala binadik dan kepala keperawatan menyetujuinya. Alasan saya dari saran tersebut yaitu karena hampir 70% WBP yang baru masuk ke dalam penjara dapat melakukan tindakan yang menyimpang bagi dirinya seperti mencoba bunuh diri. Hal ini dapat dibuktikan dari 2 WBP yang menjadi sampel saya. Selain itu alasan saran yang saya pakai karena saya juga mengikuti seminar kesehatan mental bersama pegawai lapas yang ada di Indonesia. Dari seminar tersebut banyak data WBP yang hampir mencoba untuk bunuh diri di awal masuk penjara.

Ucapan Terima Kasih

Saya sangat berterimakasih kepada pembimbing saya yang telah membantu dalam penulisan artikel ini. Saya juga memberikan ucapan terimakasih kepada kedua orang tua dan teman-teman saya yang selalu memberi dukungan penuh dalam pengerjaan artikel jurnal ini.

Daftar Pustaka

- Mu'jizatullah, W. S. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan Wanita. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2).
- Besar, J. D. L. A., & Tursina, P. Upaya Meningkatkan Harapan Hidup Warga Binaan Pemasarakatan pada Cabang Rumah Tahanan Negara.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1-7.
- Kusumastuti, W. (2020). Efektivitas psikoterapi profetik terhadap kesejahteraan psikologis pada warga binaan pemasarakatan. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 2(1), 94-111.
- Suyati, T., Rakhmawati, E., Retnaningdyastuti, S. R., & Agustini, F. (2015). Hubungan Persepsi Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah pada Tingkat Pendidikan Anak Usia Dini dan Sekolah Dasar dengan Perkembangan Sosial–Emosi Siswa dan Komunikasi Orangtua-Siswa.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.