

RESILIENSI NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA SRAGEN

Willy Anggita Rimba Pramesti¹, Faqih Purnomosidi², Sri Ernawati³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta

¹willyarp7@gmail.com, ²faqihpsychoum26@gmail.com,

³sri.ernawati@usahidsolo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the process of resilience development among female inmates at the Class IIA Correctional Institution of Sragen. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving six female inmates and one correctional officer. The findings reveal that resilience develops through the interaction of internal factors, such as spirituality and self-efficacy, and external factors, including family support and institutional rehabilitation programs. Emotion regulation, optimism, and self-efficacy emerged as the most prominent aspects of resilience. However, social stigma, limited institutional facilities, and uncertainty related to legal processes remained significant challenges affecting inmates' adaptive capacities. These findings highlight the importance of strengthening resilience-based psychological rehabilitation programs to better prepare female inmates for successful reintegration into society.

Keywords: Correctional Institution, Female Inmates, Resilience

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses terbentuknya resiliensi pada narapidana wanita selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi terhadap enam narapidana wanita serta satu petugas lembaga pemasyarakatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi narapidana wanita terbentuk melalui interaksi antara faktor internal, seperti spiritualitas dan efikasi diri, serta faktor eksternal, seperti dukungan keluarga dan program pembinaan lembaga. Aspek regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri menjadi dimensi yang paling menonjol dalam proses pembentukan resiliensi. Meskipun demikian, stigma sosial, keterbatasan fasilitas, dan ketidakpastian proses hukum masih menjadi tantangan yang memengaruhi kemampuan narapidana dalam beradaptasi. Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan program pembinaan psikologis berbasis resiliensi sebagai upaya mendukung kesiapan narapidana wanita untuk kembali berfungsi secara optimal di masyarakat.

Kata Kunci: Lembaga Pemasyarakatan, Narapidana Wanita, Resiliensi

A. Pendahuluan

Menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan merupakan salah satu pengalaman hidup yang penuh tekanan karena individu harus menghadapi kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial, serta stigma yang melekat sebagai pelaku tindak pidana. Kondisi tersebut tidak hanya membatasi aktivitas fisik, tetapi juga menimbulkan berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental narapidana (Mufti & Riyanto, 2023). Bagi narapidana wanita, tekanan tersebut cenderung lebih kompleks dibandingkan narapidana pria. Selain menghadapi stigma sosial yang lebih kuat, narapidana wanita juga dihadapkan pada persoalan yang berkaitan dengan peran gender, seperti keterpisahan dari anak dan keluarga, hilangnya peran sebagai ibu maupun istri, persoalan kesehatan reproduksi, serta keterbatasan fasilitas pemasyarakatan yang pada umumnya masih berorientasi pada kebutuhan narapidana pria (Buwana, 2021).

Kondisi tersebut menjadi semakin penting untuk diperhatikan seiring meningkatnya jumlah warga binaan perempuan di Indonesia. Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan menunjukkan bahwa populasi narapidana wanita mengalami peningkatan dalam satu dekade terakhir, sementara sebagian besar lembaga pemasyarakatan perempuan masih menghadapi permasalahan kelebihan kapasitas yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis para penghuninya (Perkasa, 2020). Situasi serupa juga ditemukan pada berbagai lembaga pemasyarakatan kelas IIA di Indonesia, di mana narapidana wanita harus beradaptasi dengan ruang gerak yang terbatas, rutinitas yang ketat, serta minimnya privasi selama menjalani masa pidana (Utami & Widodo, 2025).

Meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan, tidak semua narapidana wanita menunjukkan respons psikologis yang sama. Sebagian mampu beradaptasi dengan lingkungan pemasyarakatan, mengikuti berbagai program pembinaan secara aktif, mempertahankan hubungan yang baik dengan keluarga, bahkan

menemukan makna baru dari pengalaman yang dijalani. Kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari berbagai kesulitan tersebut dikenal sebagai resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk merespons secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau pengalaman traumatis. Resiliensi tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan bertahan terhadap tekanan, tetapi juga sebagai kapasitas untuk mengembangkan diri melalui pengalaman yang sulit sehingga individu mampu menjalani kehidupan secara lebih adaptif.

Dalam konteks masyarakat, resiliensi menjadi salah satu modal psikologis yang berperan penting dalam membantu narapidana menghadapi tekanan selama menjalani masa pidana. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan. Sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat meningkatkan kerentanan

terhadap gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, perilaku menyakiti diri, hingga kesulitan beradaptasi setelah kembali ke masyarakat (Siahaan & Biafri, 2024; Fazel, 2025). Oleh karena itu, resiliensi dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang mendukung keberhasilan proses pembinaan sekaligus mempersiapkan narapidana untuk menjalani proses reintegrasi sosial setelah bebas.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, spiritualitas, efikasi diri, pengalaman hidup, dan kemampuan regulasi emosi, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, hubungan dengan sesama warga binaan, peran petugas masyarakat, serta kualitas program pembinaan yang diselenggarakan lembaga masyarakat (Fernando, 2022; Damaryati, 2023; Retnodewi, 2020). Interaksi berbagai faktor tersebut membentuk kemampuan individu dalam menghadapi tekanan serta menentukan keberhasilan proses

adaptasi selama menjalani masa pidana.

Resiliensi pada narapidana wanita memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan kelompok narapidana lainnya karena dipengaruhi oleh aspek psikologis, sosial, dan budaya yang saling berkaitan. Budaya patriarki yang masih berkembang di masyarakat menyebabkan wanita yang berhadapan dengan hukum sering kali menerima stigma yang lebih berat dibandingkan pria. Mereka tidak hanya dipandang melanggar hukum, tetapi juga dianggap gagal menjalankan peran sosial sebagai perempuan, ibu, maupun istri (Buwana, 2021). Selain itu, karakteristik budaya lokal juga berpotensi memengaruhi proses pembentukan resiliensi. Dalam konteks Kabupaten Sragen yang masih kental dengan nilai-nilai budaya Jawa, seperti *nrima* dan semangat gotong royong, mekanisme adaptasi serta cara individu memaknai pengalaman hidup dimungkinkan memiliki karakteristik yang berbeda dengan narapidana di daerah lain (Ungar, 2021).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji resiliensi pada narapidana dari berbagai perspektif. Penelitian Masinambouw et al. (2021) menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai modal psikologis yang membantu narapidana beradaptasi terhadap tekanan selama menjalani masa pidana serta mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat. Penelitian lain menemukan bahwa dukungan keluarga, spiritualitas, dan program pembinaan yang diselenggarakan lembaga pemasyarakatan merupakan faktor penting yang memengaruhi terbentuknya resiliensi narapidana (Fernando, 2022; Damaryati, 2023; Retnodewi, 2020). Selain itu, narapidana yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik, lebih aktif mengikuti program pembinaan, serta memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi proses reintegrasi sosial setelah bebas (Mufti & Riyanto, 2023; Panggabean & Huwae, 2023).

Di sisi lain, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa narapidana wanita merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan

psikologis, seperti kecemasan, depresi, serta tekanan emosional akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, dan stigma sosial yang melekat selama menjalani masa pidana (Mandira et al., 2019; Hadi et al., 2018). Kerentanan tersebut menegaskan pentingnya resiliensi sebagai faktor protektif yang dapat membantu narapidana wanita mempertahankan kesehatan mental serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tekanan yang dihadapi selama berada di lembaga pemasyarakatan (Fazel, 2025).

Meskipun penelitian mengenai resiliensi narapidana telah cukup banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antara resiliensi dengan dukungan sosial, kesehatan mental, atau efektivitas program pembinaan. Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi resiliensi pada narapidana wanita melalui pengalaman hidup selama menjalani masa pidana, terutama dalam konteks lembaga pemasyarakatan di daerah, masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana faktor internal

dan faktor eksternal saling berinteraksi dalam membentuk resiliensi narapidana wanita dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya setempat.

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen merupakan salah satu lembaga pemasyarakatan yang membina narapidana wanita dengan latar belakang tindak pidana yang beragam, seperti tindak pidana narkoba, kekerasan dalam rumah tangga, penipuan, pelanggaran Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik, serta tindak pidana lainnya. Keberagaman latar belakang tersebut memberikan pengalaman psikologis yang berbeda pada setiap narapidana sehingga proses pembentukan resiliensi yang terjadi juga berpotensi memiliki karakteristik yang beragam. Selain itu, konteks budaya masyarakat Jawa yang masih kuat di Kabupaten Sragen memungkinkan adanya dinamika adaptasi yang khas dalam proses pembentukan resiliensi narapidana wanita.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan kajian pada

proses terbentuknya resiliensi narapidana wanita selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi, tetapi juga menggambarkan bagaimana pengalaman, dukungan sosial, spiritualitas, serta program pembinaan berkontribusi dalam membentuk kemampuan adaptasi narapidana wanita selama menjalani masa pidana.

Penelitian ini menggunakan konsep resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengelola, dan bangkit dari berbagai kondisi yang penuh tekanan. Konsep tersebut menjadi landasan dalam menganalisis dinamika psikologis narapidana wanita selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan

proses terbentuknya resiliensi pada narapidana wanita selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial, serta menjadi masukan bagi lembaga pemasyarakatan dalam merancang program pembinaan yang lebih berorientasi pada penguatan resiliensi dan kesiapan reintegrasi sosial warga binaan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam proses terbentuknya resiliensi pada narapidana wanita selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan makna yang diberikan informan terhadap fenomena yang diteliti secara kontekstual (Creswell & Poth, 2018).

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Informan penelitian terdiri atas enam narapidana wanita yang sedang menjalani masa pidana serta satu orang petugas pemasyarakatan yang memahami proses pembinaan warga binaan. Pemilihan informan dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga informan yang dipilih dinilai mampu memberikan informasi yang relevan mengenai proses pembentukan resiliensi (Sugiyono, 2023).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan konsep resiliensi Reivich dan Shatte (2002). Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku, interaksi sosial, dan keterlibatan narapidana dalam kegiatan pembinaan di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Sementara itu, studi dokumentasi digunakan untuk

melengkapi informasi yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, seperti data profil lembaga, program pembinaan, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan secara berulang sejak proses pengumpulan data hingga diperoleh temuan yang kredibel dan mampu menjawab tujuan penelitian.

Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari narapidana wanita dan petugas pemasyarakatan. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking kepada informan untuk memastikan bahwa hasil interpretasi sesuai dengan pengalaman yang

mereka sampaikan (Lincoln & Guba, 1985).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan tujuh informan yang terdiri atas enam narapidana wanita sebagai informan utama dan satu petugas Penjaga Pengamanan Wanita (P2W) sebagai informan pendukung. Informan utama dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik terhadap tujuan penelitian, yaitu narapidana wanita yang sedang menjalani masa pidana, memiliki latar belakang kasus yang beragam, serta bersedia menceritakan pengalaman selama menjalani pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Informan pendukung dilibatkan sebagai sumber triangulasi untuk memperkuat validitas data mengenai perilaku dan proses adaptasi narapidana selama menjalani masa pidana.

Karakteristik informan menunjukkan variasi usia, tingkat pendidikan, jenis tindak pidana, serta lama masa pidana. Usia informan berkisar antara 20 hingga 40 tahun dengan seorang informan lanjut usia.

Latar belakang pendidikan beragam, mulai dari tidak menyelesaikan sekolah dasar hingga diploma. Jenis tindak pidana yang dijalani meliputi kasus narkoba, kekerasan dalam rumah tangga, penipuan dan penggelapan, kecelakaan lalu lintas, serta tindak pidana informasi dan transaksi elektronik. Masa pidana yang dijalani berkisar antara satu tahun hingga delapan tahun. Keberagaman karakteristik tersebut memberikan gambaran yang kaya mengenai pengalaman adaptasi psikologis narapidana wanita selama menjalani masa pidana.

Hasil analisis wawancara menunjukkan bahwa meskipun setiap informan memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda, seluruhnya mengalami tekanan psikologis pada awal menjalani masa pidana. Tekanan tersebut muncul akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan. Namun, seiring berjalannya waktu, informan mulai mengembangkan berbagai strategi adaptasi yang mencerminkan terbentuknya resiliensi. Berdasarkan

analisis data, proses tersebut tergambar melalui tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

Regulasi emosi merupakan aspek resiliensi yang paling awal berkembang pada narapidana wanita selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Seluruh informan mengungkapkan bahwa fase awal pemenjaraan ditandai dengan munculnya kesedihan, kecemasan, penyesalan, serta kerinduan terhadap keluarga akibat kehilangan kebebasan dan keterpisahan dari keluarga. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai mampu mengelola tekanan tersebut melalui berbagai strategi koping, terutama dengan meningkatkan aktivitas spiritual seperti salat, berdoa, berdzikir, serta mengikuti pembinaan kerohanian. Salah seorang informan mengungkapkan bahwa ketika mengingat peristiwa yang dialaminya, ia berusaha menenangkan diri dengan memperbanyak ibadah. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi mekanisme koping yang

dominan dalam membantu narapidana menerima kondisi yang dihadapi dan mengurangi tekanan psikologis. Hasil tersebut sejalan dengan Fernando (2022) yang menyatakan bahwa spiritualitas berperan penting dalam meningkatkan resiliensi karena membantu individu membangun makna terhadap pengalaman hidup yang sulit.

Kemampuan mengelola emosi tersebut selanjutnya berkembang menjadi kemampuan mengendalikan impuls dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Mayoritas informan menyadari bahwa kehidupan bersama warga binaan lain menuntut kemampuan mengendalikan diri agar terhindar dari konflik. Oleh karena itu, mereka memilih menahan emosi, menghindari pertengkaran, serta menyelesaikan perbedaan pendapat melalui komunikasi yang lebih baik. Salah seorang informan menyampaikan, "*Kalau ada masalah ya lebih baik diam dulu, nanti kalau sudah tenang baru dibicarakan.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan telah mampu menunda respons emosional dan

memilih penyelesaian yang lebih adaptif. Temuan ini sesuai dengan Reivich dan Shatte (2002) yang menjelaskan bahwa kontrol impuls memungkinkan individu mengendalikan dorongan emosional sehingga mampu membangun hubungan interpersonal yang lebih positif. Selain itu, hasil penelitian Mufti dan Riyanto (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku adaptif selama mengikuti pembinaan berkontribusi terhadap keberhasilan rehabilitasi narapidana.

Perkembangan regulasi emosi dan kontrol impuls kemudian membentuk cara pandang informan terhadap masa depan. Setelah mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan, mayoritas narapidana mulai memiliki harapan untuk memperbaiki kehidupan, kembali berkumpul dengan keluarga, serta tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa proses pembentukan resiliensi berlangsung secara bertahap, dimulai dari kemampuan menerima tekanan psikologis, mengelola emosi, hingga membangun optimisme terhadap

kehidupan setelah bebas. Temuan ini memperkuat pandangan Reivich dan Shatte (2002) bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu bertahan, beradaptasi, dan berkembang setelah menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan.

Optimisme berkembang seiring dengan meningkatnya kemampuan narapidana wanita dalam menerima kondisi yang dihadapi selama menjalani masa pidana. Meskipun pada awalnya informan mengalami perasaan putus asa, rasa bersalah, dan ketidakpastian terhadap masa depan, seiring berjalannya waktu mereka mulai membangun harapan bahwa kehidupan dapat diperbaiki setelah bebas. Harapan tersebut tercermin dalam keinginan untuk kembali berkumpul dengan keluarga, memperoleh pekerjaan yang layak, serta tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan. Mayoritas informan memandang masa pidana sebagai pengalaman yang memberikan pelajaran hidup dan mendorong mereka untuk lebih menghargai keluarga serta mempersiapkan diri menjalani kehidupan yang lebih baik.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Reivich dan Shatte (2002) yang menjelaskan bahwa optimisme merupakan keyakinan individu bahwa masa depan dapat berubah menjadi lebih baik melalui usaha dan pembelajaran dari pengalaman hidup. Dalam penelitian ini, optimisme menjadi kekuatan psikologis yang mendorong narapidana tetap mengikuti program pembinaan, memperbaiki kualitas diri, dan mempersiapkan proses reintegrasi sosial. Hasil ini juga mendukung penelitian Siahaan dan Biafri (2024) yang menyatakan bahwa narapidana dengan tingkat optimisme yang tinggi memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi kehidupan setelah bebas.

Optimisme yang berkembang tersebut tidak muncul secara spontan, tetapi dibangun melalui proses refleksi terhadap pengalaman hidup dan penyebab tindak pidana yang pernah dilakukan. Kesadaran untuk memperbaiki diri mendorong informan mengevaluasi keputusan yang diambil di masa lalu sehingga mampu mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut. Proses refleksi inilah yang

kemudian menjadi dasar berkembangnya kemampuan melakukan analisis kausal sebagai bagian dari pembentukan resiliensi.

Kemampuan melakukan analisis kausal berkembang melalui proses refleksi terhadap pengalaman hidup dan penyebab terjadinya tindak pidana yang dilakukan. Seluruh informan menyadari bahwa peristiwa hukum yang mereka alami dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengambilan keputusan yang kurang tepat, tekanan ekonomi, maupun pengaruh lingkungan. Kesadaran tersebut mendorong mereka untuk mengevaluasi diri sehingga pengalaman masa lalu tidak lagi dipandang sebagai akhir dari kehidupan, melainkan sebagai pelajaran untuk memperbaiki perilaku pada masa mendatang. Salah seorang informan mengungkapkan bahwa pengalaman menjalani masa pidana membuatnya lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses refleksi membantu narapidana memahami hubungan antara pengalaman masa lalu dengan perubahan perilaku yang ingin

dicapai. Hal ini sejalan dengan konsep causal analysis yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), yaitu kemampuan mengidentifikasi penyebab suatu permasalahan secara objektif sehingga individu mampu menentukan langkah penyelesaian yang lebih adaptif. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Masinambouw, Sugiarti, dan Suhariadi (2021) yang menyatakan bahwa refleksi diri merupakan bagian penting dalam pembentukan resiliensi narapidana karena membantu individu membangun orientasi hidup yang lebih positif.

Proses refleksi tersebut tidak hanya meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, tetapi juga memengaruhi cara informan memandang orang lain. Kesadaran bahwa setiap warga binaan memiliki pengalaman dan kesulitan yang berbeda mendorong munculnya sikap saling memahami, menghargai, dan membantu selama menjalani masa pidana. Kondisi ini menunjukkan berkembangnya empati sebagai bagian dari proses pembentukan resiliensi, di mana hubungan sosial yang positif menjadi sumber dukungan psikologis dalam

menghadapi berbagai tekanan selama berada di lembaga pemasyarakatan.

Empati berkembang melalui interaksi sosial yang terjalin selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. Kehidupan bersama dalam lingkungan yang penuh keterbatasan mendorong narapidana wanita membangun hubungan yang saling mendukung melalui berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta saling membantu ketika menghadapi kesulitan. Salah seorang informan menggambarkan hubungan tersebut dengan mengatakan, "Di sini sudah seperti keluarga, saling bantu kalau ada yang kesusahan." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hidup bersama membentuk hubungan yang lebih dekat dan menjadi sumber dukungan psikologis selama menjalani masa pidana.

Temuan tersebut sejalan dengan Reivich dan Shatte (2002) yang menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan memahami kondisi emosional orang lain serta memberikan respons yang sesuai sehingga mampu membangun

hubungan interpersonal yang positif. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Ungar (2021) bahwa resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial dan dukungan lingkungan. Sejalan dengan itu, Damaryati (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap meningkatnya penerimaan diri dan kemampuan adaptasi narapidana. Dengan demikian, empati dalam penelitian ini menjadi salah satu faktor protektif yang memperkuat proses pembentukan resiliensi.

Hubungan sosial yang positif tersebut selanjutnya meningkatkan keyakinan narapidana terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani masa pidana. Dukungan yang diperoleh dari sesama warga binaan maupun petugas pembinaan memperkuat rasa percaya diri untuk mengikuti proses pembinaan secara optimal. Kondisi ini menjadi dasar berkembangnya efikasi diri sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan resiliensi.

Efikasi diri berkembang seiring dengan meningkatnya keyakinan

narapidana wanita terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani masa pidana. Keyakinan tersebut tercermin dari kemampuan informan menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, mematuhi tata tertib lembaga pemasyarakatan, serta berpartisipasi aktif dalam berbagai program pembinaan. Mayoritas informan meyakini bahwa menjalani masa pidana dengan penuh tanggung jawab merupakan bagian dari proses memperbaiki diri. Salah seorang informan menyampaikan, "Saya ikut aturan yang ada, jalani saja dengan baik supaya bisa berubah." Pengalaman berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan menjadi sumber kepercayaan diri yang mendorong informan untuk terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi permasalahan dan mencapai tujuan. Individu dengan

efikasi diri yang baik cenderung memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Masinambouw, Sugiarti, dan Suhariadi (2021) yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor penting dalam keberhasilan adaptasi narapidana selama menjalani masa pidana. Dengan demikian, efikasi diri menjadi modal psikologis yang memperkuat resiliensi serta mendorong narapidana mengikuti proses pembinaan secara lebih adaptif.

Meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri selanjutnya mendorong informan menyusun tujuan hidup yang lebih jelas dan berani merencanakan masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa resiliensi tidak berhenti pada kemampuan bertahan menghadapi tekanan, tetapi berkembang menjadi dorongan untuk membangun kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Perubahan orientasi tersebut menandai berkembangnya *reaching out*, yaitu kemampuan individu memandang pengalaman sulit

sebagai peluang untuk bertumbuh dan melakukan perubahan positif..

Reaching out merupakan aspek resiliensi yang menggambarkan kemampuan narapidana wanita memandang pengalaman menjalani masa pidana sebagai kesempatan untuk memperbaiki kualitas hidup. Seluruh informan menunjukkan keinginan untuk membangun kehidupan yang lebih baik setelah bebas, baik dengan memperbaiki hubungan dengan keluarga, memperoleh pekerjaan yang layak, maupun berkomitmen untuk tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan. Salah seorang informan menyampaikan, "*Saya ingin hidup lebih baik, membahagiakan keluarga, dan tidak mengulangi kesalahan yang sama.*" Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjalani masa pidana tidak lagi dimaknai sebagai hukuman semata, tetapi sebagai proses pembelajaran yang membentuk orientasi hidup baru.

Temuan tersebut sejalan dengan Reivich dan Shatte (2002) yang menjelaskan bahwa *reaching out* merupakan kemampuan individu

memanfaatkan pengalaman sulit sebagai peluang untuk berkembang dan mencapai kehidupan yang lebih baik. Hasil penelitian ini juga mendukung konsep *post-traumatic growth* dari Tedeschi dan Calhoun (2004), yang menyatakan bahwa pengalaman hidup yang berat dapat menghasilkan perubahan psikologis positif, seperti meningkatnya penghargaan terhadap kehidupan, tanggung jawab, dan tujuan hidup. Dalam penelitian ini, pengalaman menjalani masa pidana menjadi momentum bagi narapidana untuk membangun harapan, memperbaiki kualitas diri, dan mempersiapkan kehidupan yang lebih adaptif setelah kembali ke masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi pada narapidana wanita berlangsung sebagai proses yang dinamis dan saling berkesinambungan. Regulasi emosi menjadi fondasi awal yang memungkinkan narapidana mengelola tekanan psikologis, kemudian berkembang menjadi kemampuan mengendalikan impuls, membangun optimisme, melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup,

menumbuhkan empati, meningkatkan efikasi diri, hingga akhirnya mencapai *reaching out* sebagai bentuk pertumbuhan psikologis.

Temuan ini memperlihatkan bahwa resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan bertahan dalam situasi yang menekan, tetapi juga sebagai proses adaptasi yang mendorong individu membangun makna baru, memperbaiki kualitas diri, dan mempersiapkan kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Temuan tersebut sekaligus menegaskan bahwa pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal, seperti spiritualitas dan penerimaan diri, dengan faktor eksternal berupa dukungan sosial serta program pembinaan yang diselenggarakan oleh Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen berlangsung sebagai proses psikologis yang dinamis dan bertahap. Berdasarkan analisis terhadap pengalaman seluruh informan,

resiliensi berkembang melalui interaksi antara kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis dengan dukungan lingkungan selama menjalani masa pidana. Ketujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) tidak berkembang secara terpisah, tetapi saling berkaitan dan membentuk proses adaptasi yang membantu narapidana menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pembinaan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa proses tersebut diawali dengan kemampuan mengelola tekanan emosional, kemudian berkembang menjadi kemampuan mengendalikan perilaku, membangun optimisme terhadap masa depan, merefleksikan penyebab pengalaman yang dialami, serta membangun hubungan sosial yang saling mendukung. Proses tersebut selanjutnya memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri hingga mendorong munculnya orientasi hidup yang lebih positif setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya tercermin pada kemampuan bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga pada kemampuan memaknai pengalaman

sulit sebagai kesempatan untuk memperbaiki kualitas diri.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi dipengaruhi oleh interaksi faktor internal, seperti spiritualitas, penerimaan diri, dan efikasi diri, dengan faktor eksternal berupa dukungan keluarga, hubungan positif dengan sesama warga binaan, peran petugas, serta program pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan Reivich dan Shatte (2002) bahwa resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang berkembang melalui pengalaman hidup, proses pembelajaran, dan dukungan lingkungan, sehingga menjadi modal penting bagi narapidana wanita dalam mempersiapkan reintegrasi ke masyarakat.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen merupakan proses psikologis yang berkembang secara bertahap selama menjalani masa pidana. Resiliensi tidak hanya tercermin pada kemampuan

menghadapi tekanan akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, dan stigma sosial, tetapi juga pada kemampuan beradaptasi, memaknai pengalaman hidup, serta mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas psikologis yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, dukungan lingkungan, dan pembinaan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, program pembinaan di lembaga pemasyarakatan perlu diarahkan tidak hanya pada aspek pembinaan perilaku, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis, spiritual, dan sosial sebagai bekal narapidana wanita dalam menjalani proses reintegrasi ke masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Buwana, M. R. P. (2021). *Narapidana perempuan di dalam Lembaga Pemasyarakatan (Lapas)*. Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora, 8(5), 6335–6344.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Damaryati, L. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dengan penerimaan diri warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Sungguminasa Kabupaten Gowa*. Jurnal Ledy Damaryati, 5(1), 1–9.
- Fernando, F. (2022). *Manfaat Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Saat Pandemi*. QALAM: Jurnal Pendidikan Islam
- Masinambouw, N. L. S., Sugiarti, L. R., & Suhariadi, F. (2022). *Resiliensi pada Narapidana*. PSIKOPEDIA, 2(4). DOI: 10.53682/pj.v2i4.5628.
- Panggabean, D., & Huwae, A. (2023). *Self-Forgiveness dan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas 2A Ambarawa*. Journal of Psychology and Instruction, 7(3).