

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Narapidana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah individu yang menjalani hukuman karena tindak pidana (KBBI, 2016). Defenisi lain dari narapidana adalah individu biasa yang dipisahkan dari masyarakat lainnya oleh hakim guna melaksanakan hukuman karena melanggar aturan yang berlaku (Dirjosisworo, 1984). Narapidana juga dapat dimaknai sebagai individu yang melanggar norma hukum yang ada di masyarakat atau melakukan tindak kejahatan pidana maupun perdata, yang pada akhirnya diberikan sanksi berupa putusan pengadilan dan dipisahkan dari tempat tinggalnya dalam waktu yang ditentukan pengadilan di lembaga pemasyarakatan (Dinanda, 2021). Pada pasal 12 ayat 1 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, narapidana yang dibina digolongkan berdasarkan umur, jenis kelamin, lama pidana yang dijatuhkan, jenis kejahatan, serta kriteria lainnya yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan pembinaan. Narapidana seumur hidup termasuk pada golongan narapidana berdasarkan lama pidana yang dijatuhkan.

Narapidana dapat divonis menjalani sisa hidupnya di dalam penjara seumur hidup umumnya karena melakukan pelanggaran hukum yang berat. Adapun berbagai pelanggaran hukum yang membuat individu dapat dikenai hukuman penjara seumur hidup yaitu, pembunuhan berencana, kejahatan terhadap keamanan negara, kejahatan narkoba, terorisme, perdagangan manusia, kejahatan seksual berat, genosida dan kejahatan terhadap kemanusiaan, serta kejahatan lainnya yang dimuat dalam Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP). Pidana seumur hidup sendiri diberikan dengan tujuan sebagai bentuk pencegahan agar kejahatan serupa tidak terulang oleh pelaku yang sama dan yang terpenting adalah untuk melindungi masyarakat. Tujuan tersebut baik buat masyarakat, tetapi membuat para narapidana seumur hidup menghadapi tantangan yang berat secara fisik maupun psikologis karena masa hukuman yang tidak terbatas pada aktivitas yang terkurung di dalam lingkungan Lapas (Marwan, 2021).

Hukuman penjara seumur hidup merupakan hukuman yang waktunya adalah sampai orang itu meninggal (Risayat & Wibowo, 2022). Sehingga narapidana dengan hukuman seumur hidup berpeluang untuk dapat hidup bebas di luar penjara sangat kecil (Ono, 2022; Hamzah & Hasna, 2018). Riset Welta dan Agung (2017) menjelaskan bahwa terdapat 87,3% faktor yang mempengaruhi kondisi stres selain kesesakan dan masa hukuman (Visher dan Eason, 2021; Welta & Agung, 2017). Masalah-masalah kesehatan mental juga terjadi pada narapidana yang memiliki vonis hukuman berat seperti hukuman seumur hidup. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana yang divonis hukuman seumur hidup rentan mengalami depresi (Hasbi & Lubis, 2020).

Di Sulawesi Selatan, terdapat 9 Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dengan Lapas Kelas 1 Makassar sebagai lapas utama di Kota Makassar. Pada Februari 2023, lapas ini menampung 1109 narapidana meski kapasitasnya hanya 740 orang, menciptakan *over capacity* sekitar 62,03% dengan 23 narapidana menjalani hukuman seumur hidup (Akbar, 2022). *Over capacity* ini berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan mental narapidana, sehingga memerlukan berbagai program untuk membantu mengelola emosi dan psikologisnya agar tealihkan dari kondisi fisik Lapas khususnya bagi narapidana seumur hidup (Semenza & Grosholz, 2019).

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) menjadi kunci dalam membantu narapidana seumur hidup mengatasi berbagai dampak dari masa hukuman yang subjek jalani. Selain menjadi tempat menjalani hukuman, Lapas juga memiliki tanggung jawab dalam membina narapidana agar para narapidana mampu meningkatkan kualitas hidupnya meskipun berada pada lingkungan yang terbatas seperti Lapas (Kementerian Hukum dan HAM RI, 2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan program pembinaan kepribadian dan kemandirian yang memberi bekal untuk mengembangkan kemampuan psikologis dan sosial narapidana.

Lapas sesungguhnya memiliki berbagai program yang diperuntukkan demi kesejahteraan narapidana selama menjalani masa tahanan seperti program pembinaan kepribadian dan kemandirian. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No. 22 Tahun 2022 Pasal 38 (b) yang menekankan pembinaan berdasarkan hasil riset masyarakatan (Sanusi, 2019). Dilansir dari Liputan6.com, kejahatan ekonomi yang menjadi kasus terbanyak wnarapidana membuat Lapas Kelas IIB Garut memberikan bekal terhadap warga binaan berupa keterampilan berternak ayam sehingga keterampilan ini nantinya dapat digunakan kembali setelah para narapidana tersebut kembali ke masyarakat (Liputan6.com, 2019). Lapas Kelas I Makassar juga memiliki berbagai program pembinaan, yaitu pelatihan garment atau menjahit dan mensablon baju, pembuatan tempe, pembuatan roti, pertanian, serta pertukangan meubel dan las (Jefri, 2021).

Umumnya narapidana akan diberikan asesmen psikologi terlebih dahulu sebelum menentukan program kemandirian yang ingin diikuti. Hal ini bertujuan untuk menghindarkan narapidana yang memiliki mental kurang baik dari benda-benda tajam yang ada di lokasi pelaksanaan program-program tertentu (Jefri, 2021). Berbagai program tersebut tentu memberikan berbagai dampak positif bagi narapidana di Lapas Kelas I Makassar, seperti menambah keahlian dan ilmu bagi warga binaan, premi yang diperoleh dari kegiatan pembinaan diberikan bagi keluarga narapidana, hingga narapidana pun dapat menjadi lebih produktif dalam menjalani masa tahanannya (Jefri, 2021). Seluruh narapidana, baik yang memiliki masa tahanan singkat hingga narapidana seumur hidup diperbolehkan bergabung pada kegiatan pembinaan tersebut.

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa program pembinaan kepribadian dan kemandirian di Lapas memiliki peranan signifikan dalam meningkatkan resiliensi narapidana. Penelitian Fauziah dan Wibowo (2023)

tentang efektivitas pembinaan kepribadian narapidana sebagai upaya dalam mencegah pengulangan tindak pidana memperlihatkan bahwa program kepribadian tersebut efektif dalam memberikan efek jera dan kesadaran akan kesalahan narapidana. Penelitian oleh Haikal (2023) tentang implementasi program pembinaan kepribadian rohani di Lapas Kelas IIA Bulukumba menunjukkan bahwa pembinaan tersebut dapat merehabilitasi para narapidana dengan membangun kembali perilaku subjek ke arah yang lebih baik dengan meningkatkan sikap positif dan spiritual narapidana. Penelitian oleh Retnodewi (2020) terkait Pelaksanaan program pembinaan kemandirian sebagai upaya penguatan resiliensi narapidana di Lapas Kelas IIA Kabupaten Tangerang ditemukan bahwa pembinaan tersebut membantu meningkatkan resiliensi narapidana perempuan dalam menjalani kehidupan di Lapas sebelum kembali ke masyarakat.

Berbagai program yang disediakan di Lapas dan bersifat terbuka terhadap narapidana memang terkesan menarik, hanya saja sebagai manusia, narapidana kerap merasa jenuh menjalani aktivitas yang itu-itu saja. Sejauh ini belum ada aturan maupun program pembinaan yang diperuntukkan khusus bagi narapidana hukuman seumur hidup. Para narapidana seumur hidup hanya menjalani kehidupannya di Lapas mengikuti program yang narapidana kategori lain juga dapatkan, padahal secara hak dan kewajiban terdapat perbedaan antara narapidana seumur hidup dengan narapidana umum, seperti tidak adanya hak mendapatkan pembebasan bersyarat dan cuti menjelang bebas atau cuti bersyarat bagi narapidana seumur hidup. Hukuman seumur hidup dianggap belum memiliki dasar yang kuat dan berakibat pada ketidaksesuaian pola pembinaan dengan kondisi narapidana seumur hidup dalam Lembaga Pemasyarakatan (Ayunda dan Subroto, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, terlihat bahwa pentingnya program kepribadian dan kemandirian bagi narapidana seumur hidup. Terutama pada Lapas Kelas I Makassar yang mengalami *over capacity* dan menampung sebanyak 23 narapidana seumur hidup perlunya ditinjau lebih lanjut terkait efektivitas program pembinaan kepribadian dan kemandirian bagi para narapidana seumur hidup dalam meningkatkan resiliensi subjek selama menjalani masa hukuman di Lapas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas program pembinaan kepribadian dan kemandirian terhadap narapidana seumur hidup yang ditinjau dari tingkat resiliensi narapidana seumur hidup di Lapas Kelas 1 Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran resiliensi dan penghayatan narapidana seumur hidup terhadap pelaksanaan program pembinaan kepribadian dan kemandirian di Lapas Kelas I Makassar?

1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui gambaran resiliensi dan penghayatan narapidana seumur hidup terhadap pelaksanaan program pembinaan kepribadian dan kemandirian di Lapas Kelas 1 Makassar.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan tingkat resiliensi narapidana seumur hidup dan mendeskripsikan penghayatan mereka terhadap pelaksanaan program pembinaan kepribadian dan kemandirian di Lapas Kelas 1 Makassar sehingga dapat menjadi bahan evaluasi program bagi pihak Lapas Kelas 1 Makassar dalam upaya meningkatkan resiliensi para tahanan khususnya narapidana seumur hidup.

1.3.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritik dengan memberikan pengetahuan mengenai peran program pembinaan kepribadian dan kemandirian terhadap tingkat resiliensi narapidana seumur hidup. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi sumbangsih dalam bidang psikologi, khususnya pada kajian resiliensi pada subjek tertentu seperti narapidana.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam pengembangan intervensi pembinaan kepribadian dan kemandirian yang ada di Lapas khususnya terhadap narapidana seumur hidup untuk membantu meningkatkan resiliensinya selama menjalani hukuman di Lapas. Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pengembangan program pembinaan yang ada di Lapas serta sebagai dasar advokasi dalam merumuskan kebijakan yang lebih mendukung peningkatan resiliensi narapidana seumur hidup yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri dan penurunan tingkat stres dalam menjalani masa tahanan di Lapas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Narapidana Seumur Hidup

2.1.1 Pengertian Narapidana

Pada Pasal 1 ayat 7 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Pasal 1 ayat 6 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Pasal 12 ayat 1 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan dijelaskan bahwa dalam rangka pembinaan terhadap Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan dilakukan penggolongan berdasarkan, (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) lama pidana yang dijatuhkan, (4) jenis kejahatan, (5) kriteria lainnya yang sesuai dengan kebutuhan atau perkembangan pembinaan. Sehingga, narapidana dapat dimaknai sebagai individu terpidana yang digolongkan berdasarkan kebutuhan pembinaan dan sedang menjalani masa hukumannya yang di dasari oleh putusan pengadilan di Lembaga Pemasyarakatan.

Pasal 27 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 menjelaskan tentang persamaan kedudukan di depan hukum yang berarti tidak diperkenankan adanya perlakuan diskriminatif terhadap masyarakat laki-laki dan perempuan dalam pelaksanaannya. Hak-hak narapidana yang diatur pada Pasal 14 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan terdiri atas melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya, mendapat perawatan rohani maupun jasmani, mendapat pendidikan dan pengajaran, mendapat pelayanan kesehatan dan makanan yang layak, menyampaikan keluhan, mendapat bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang, mendapatkan upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan, menerima kunjungan keluarga maupun penasihat hukum atau orang tertentu lainnya, mendapatkan pengurangan masa pidana, mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga, mendapatkan pembebasan bersyarat, mendapatkan cuti menjelang bebas, dan mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

2.1.2 Pidana Seumur Hidup

Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) Pasal 12 ayat 1 menyatakan bahwa pidana penjara terbagi menjadi seumur hidup atau selama waktu tertentu. Pasal 12 ayat 4 KUHP menyatakan bahwa pidana penjara selama waktu tertentu tidak boleh lebih dari 20 tahun. Hal tersebut dengan jenis pidana seumur hidup yang tidak secara eksplisit dijelaskan batasan waktunya

karena pidana seumur hidup dimaknai sebagai pidana penjara sepanjang hidup yang terpidana (Maulani, 2012).

Pidana seumur hidup sering dianggap tidak manusiawi karena dianggap menjadi hukuman yang sangat berat dan mengganggu mental dan fisik yang terpidana. Pengurangan masa hukuman narapidana seumur hidup hanya dapat dilakukan jika Presiden menyetujui permohonan grasi yang diajukan oleh narapidana (Rommelink, 2003). Hal ini membuat grasi sering kali menjadi acuan bagi narapidana seumur hidup untuk memperjuangkan nasibnya agar pidananya diubah menjadi jangka waktu tertentu (Sari, 2016).

2.2 Program Pembinaan Kepribadian dan Kemandirian

UU Nomor 2 Tahun 2022 tentang Pemasarakatan pada bagian ketentuan umum pasal 1 menjelaskan pembinaan sebagai kegiatan yang diselenggarakan oleh pihak Lapas untuk meningkatkan kualitas kepribadian dan kemandirian Narapidana dan Anak Binaan. Pada pasal 38, narapidana diberikan pembinaan berupa pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. Pembinaan kepribadian bertujuan pada pembinaan mental dan spiritual, sedangkan pembinaan kemandirian memberikan pelatihan keterampilan.

Bentuk pembinaan kepribadian, yaitu kesadaran beragama, berakhlak dan bermoral, kesadaran berbangsa dan bernegara, bela negara, peningkatan kemampuan intelektual, kesadaran hukum, mengintegrasikan diri dengan masyarakat, dan deradikalisasi. Bentuk pembinaan kemandirian, yaitu pelatihan keterampilan untuk mendukung usaha mandiri dan industri, pelatihan kerja, dan pengembangan minat dan bakat. Oleh karena itu, pembinaan kemandirian dapat ditingkatkan menjadi kegiatan menghasilkan barang dan jasa yang memiliki manfaat dan nilai tambah sehingga narapidana dapat memperoleh upah atau premi dari pekerjaan yang dilakukan.

2.3 Resiliensi

2.3.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi karakter positif manusia. Individu yang resilien bukan berarti terbebas dari tekanan atau tidak pernah mengalami kesulitan dalam hidup. Individu yang resilien tetap dapat merasakan beragam emosi negatif dan kekecewaan, hanya saja individu yang resilien memiliki cara agar dapat pulih dan bangkit dari keterpurukan (Hendriani, 2018).

Resiliensi merupakan kapasitas individu dalam merespon sesuatu dengan cara yang produktif terutama dalam mengendalikan tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi adalah kapasitas individu untuk

tetap tangguh di masa-masa sulit, bangkit kembali setelah melalui kegagalan, dan mengatasi tantangan yang berat. Resiliensi memungkinkan individu mengubah masalah menjadi sesuatu yang lebih positif dan menjadi media yang membantu dalam menghadapi berbagai tantangan (Winarsih, 2006; Ekasari & Andriyani, 2018). Pada intinya, resiliensi adalah *mind-set* yang memungkinkan individu mencari berbagai pengalaman dan memandang kehidupannya sebagai sesuatu kegiatan yang sedang berjalan (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi merupakan konsep dalam psikologi yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi dan menemukan makna dalam peristiwa yang penuh tekanan dengan cara meresponsnya dengan fungsi intelektual yang sehat serta mendapatkan dukungan sosial (Richardson, 2002). Resiliensi adalah kemampuan yang dibutuhkan dalam kehidupan manusia karena kehidupan tidak bisa lepas dari kondisi yang tidak menyenangkan. Kondisi tersebut menantang kemampuan individu untuk mengatasi, belajar, dan berubah karenanya

2.3.2 Aspek Resiliensi

Resiliensi terbentuk oleh tujuh kemampuan, yaitu regulasi emosi, optimis, efikasi diri, analisis penyebab, pengendalian impuls, empati, dan *reaching out* (Reivich & Shatte, 2002).

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang pada kondisi yang menekan. Individu yang resilien akan menggunakan keterampilan dalam mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi emosi sangat penting bagi individu untuk menjalin hubungan interpersonal, mempertahankan kesehatan fisik, dan meraih kesuksesan kerja. Regulasi emosi tidak selalu tentang mengontrol atau memperbaiki emosi, melainkan mengekspresikan emosi dengan tepat.

Individu membutuhkan dua keterampilan untuk mampu meregulasi emosi dengan baik, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Kedua keterampilan tersebut akan membantu individu mengontrol emosi yang tidak terkendali, membantu pikiran tetap fokus di tengah banyaknya hal yang mengganggu, dan mengurangi stres yang dialami individu. Kedua kemampuan tersebut akan meningkatkan kontrol individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan situasi yang membebani.

2. Optimis

Optimis adalah salah satu aspek yang mendukung individu resilien karena dengan optimis individu dapat yakin bahwa berbagai hal dapat berjalan lebih baik. Optimis juga membantu individu memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya dapat mengontrol kehidupan menjadi lebih baik. Individu yang optimis juga lebih sehat secara fisik, lebih produktif saat bekerja, dan lebih berprestasi dibandingkan individu yang tidak optimis.

Optimis bukanlah sifat yang diberi, melainkan dibentuk dan ditumbuhkan dalam diri individu. Optimis yang dimaksud adalah optimis yang realistis, yaitu keyakinan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala

usaha untuk mewujudkannya. Berbeda dengan optimis yang tidak realistis, yaitu keyakinan akan masa depan yang lebih baik tanpa dibarengi usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Optimis juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu.

3. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dialami dan keyakinan individu mampu mencapai kesuksesan. Efikasi diri juga membantu individu untuk mengatur dan melaksanakan tindakan guna mencapai hasil yang diharapkan. Efikasi diri juga berkaitan dengan *perceived control*, yaitu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya.

4. Analisis Penyebab

Analisis penyebab mengacu pada kemampuan individu yang secara akurat mengidentifikasi penyebab dari permasalahannya. Kemampuan ini membantu individu untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan atau fokus terhadap orang lain sebagai penyebab dari masalah yang dihadapi. Individu yang resilien juga tidak fokus pada hal-hal eksternal, melainkan fokus pada pemecahan masalah, mengarahkan hidupnya dan bangkit meraih kesuksesan.

5. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan kemampuan untuk mengontrol dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Pengendalian impuls berkaitan dengan regulasi emosi yang berarti individu dengan pengendalian impuls yang kuat cenderung memiliki regulasi emosi yang baik, begitu pula sebaliknya. Individu dapat mengendalikan perilaku impulsif dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang dihadapi.

6. Empati

Empati merupakan kemampuan memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Empati merupakan tolak ukur kemampuan individu dalam membaca petunjuk dari orang lain terkait kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Petunjuk yang dimaksud dapat berupa ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan lainnya yang membuat individu perlu menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang tersebut. Hal ini membuat individu yang memiliki kemampuan berempati yang tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

7. *Reaching Out*

Reaching out merupakan kemampuan individu meningkatkan aspek positif dalam diri dengan mencoba mengatasi masalah atau melakukan hal yang berada di luar batas kemampuan. Individu yang resilien menganggap permasalahan sebagai tantangan bukan ancaman. Individu yang memiliki kemampuan *reaching out* adalah individu yang optimis meraih kesuksesan tanpa takut berhadapan dengan resiko dan hinaan masyarakat.

2.3.3 Fungsi Resiliensi

Individu dapat menggunakan resiliensi untuk hal-hal berikut ini (Reivich & Shatte, 2002):

1. Mengatasi (*Overcoming*)

Individu tidak pernah lepas dari kesulitan dan stres dalam menjalani kehidupannya. Hal ini membuat individu sangat membutuhkan resiliensi agar mampu mengatasi berbagai dampak negatif dari situasi tersebut. Resiliensi dapat diperoleh dengan cara menganalisis masalah dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif sembari meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan. Cara tersebut membuat individu tetap dapat merasa termotivasi, produktif, dan bahagia meskipun menghadapi berbagai tantangan. Pada akhirnya, kemampuan untuk bertahan dan berkembang di tengah tekanan kehidupan sangat bergantung pada sikap positif dan pengendalian diri yang individu miliki.

2. Mengendalikan (*Steering Through*)

Setiap individu membutuhkan resiliensi untuk mengatasi masalah, tekanan, dan konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang resilien mampu memanfaatkan kekuatan dalam dirinya untuk menghadapi berbagai masalah tanpa merasa terbebani atau bersikap negatif terhadap masalah tersebut. Individu yang resilien juga mampu mengarahkan dan mengendalikan diri dalam menghadapi tantangan sepanjang hidup. Salah satu unsur penting dalam menghadapi stres yang kronis adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan bahwa individu mampu menguasai lingkungan dan memecahkan masalah yang muncul dengan efektif. Adanya keyakinan tersebut membantu individu untuk lebih mudah mengelola tekanan dan bertahan dalam menghadapi kesulitan.

3. Bangkit Kembali (*Bouncing Back*)

Beberapa pengalaman dalam kehidupan dapat menjadi traumatik dan memicu stres yang tinggi sehingga butuh resiliensi yang lebih besar untuk menghadapinya. Pengalaman-pengalaman tersebut membawa kemunduran yang ekstrem dan emosional, sehingga memerlukan pemulihan secara bertahap. Individu yang resilien umumnya menghadapi trauma dengan mengadopsi gaya coping yang berorientasi pada langkah aktif mengatasi kesulitan, memiliki keyakinan kuat dapat mengontrol hasil dalam hidupnya, dan dapat kembali ke kehidupan normal lebih cepat setelah trauma dengan berhubungan dengan individu lain sebagai proses penyembuhan. Resiliensi membantu individu untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang setelah menghadapi kesulitan yang berat.

4. Menjangkau (*Reaching Out*)

Resiliensi tidak hanya berperan penting dalam mengatasi pengalaman negatif, stres, atau trauma, tetapi juga berperan dalam membantu individu memperoleh pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna. Resiliensi juga mendukung komitmen untuk terus belajar dan mencari pengalaman baru. Individu dapat melakukan sesuatu dengan baik ketika mampu memperkirakan

risiko dengan tepat, memiliki pemahaman mendalam tentang diri sendiri, dan berhasil menemukan makna dan tujuan yang jelas dalam hidup subjek. Adanya resiliensi membantu individu untuk menghadapi tantangan sembari tetap berkembang dan menemukan arti dalam setiap langkah kehidupannya. Ini adalah kunci untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi terdiri dari faktor resiko dan faktor protektif, yaitu (Murray, 2003):

1. Faktor Risiko (*Risk Factor*)

Faktor risiko merupakan faktor yang berkontribusi negatif terhadap pertahanan diri individu saat berhadapan dengan hal negatif. Faktor risiko dikonsepsikan sebagai ciri, sifat, dan pengalaman yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap perkembangan dan hasil individu. Faktor risiko kerap melibatkan stres atau tekanan, seperti peristiwa hidup yang tidak menyenangkan, kehilangan, keluhan somatik, kekhawatiran terhadap kematian, dan lainnya.

2. Faktor Protektif (*Protective Factor*)

Faktor protektif merujuk pada pengaruh yang dapat mengubah, memperbaiki, atau memodifikasi respons individu terhadap berbagai ancaman lingkungan yang dapat meningkatkan resiko terjadinya hasil maladaptif. Faktor protektif berfungsi sebagai sumber daya yang mampu memberi dampak terhadap paparan resiko yang memengaruhi hasil akhir secara positif. Faktor protektif dapat meliputi aspek religiusitas, kepercayaan diri yang tinggi, pengalaman positif bersama keluarga, dan hal positif lainnya.

2.4 Keterkaitan antara Program Pembinaan Kepribadian dan Kemandirian dengan Resiliensi Narapidana Seumur Hidup

Program pembinaan kepribadian dan kemandirian memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi narapidana seumur hidup. Pembinaan kepribadian bertujuan untuk merehabilitasi pola pikir, sikap, dan perilaku narapidana sehingga para narapidana dapat mengelola emosi dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungannya. Penelitian oleh Haikal (2023) terkait implementasi program pembinaan kepribadian rohani di Lapas membantu narapidana menemukan kedamaian batin dan tujuan hidup yang baru. Program pembinaan kepribadian mendorong narapidana untuk memahami akar penyebab tindakan yang subjek lakukan dan menemukan cara untuk mengatasinya. Pembinaan kepribadian menjadi penting karena berkontribusi dalam pembentukan resiliensi narapidana, yaitu untuk pulih dari tekanan dan trauma sehingga kedepannya mampu menghadapi tekanan psikologis dan sosial di dalam penjara.

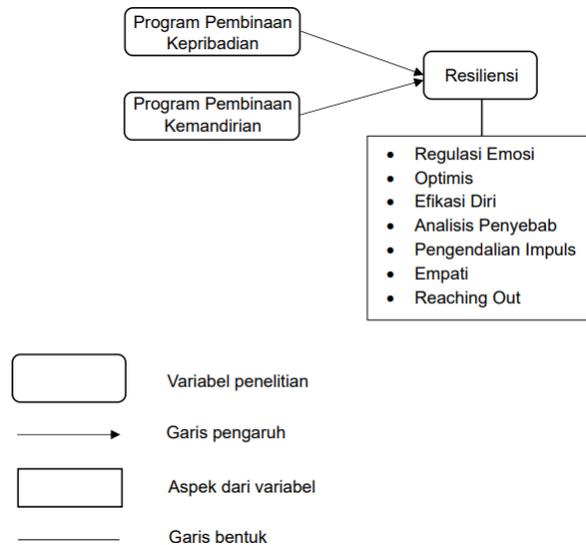
Pembinaan kemandirian dirancang untuk melatih keterampilan praktis narapidana dan membantu subjek beradaptasi dengan kehidupan (Harahap &

Situmorang, 2024). Pembinaan kemandirian yang diberikan dalam berbagai bentuk seperti kerajinan tangan, pertanian, dan keterampilan teknis dapat membangun rasa percaya diri dan kemandirian narapidana. Penelitian oleh Retnodewi (2020) terkait pelaksanaan program pembinaan kemandirian dalam upaya penguatan resiliensi narapidana di Lapas menemukan bahwa pelaksanaan program pembinaan kemandirian dapat memperkuat resiliensi narapidana di Lapas. Hal tersebut dapat terjadi karena selain untuk melatih kemampuan narapidana, kegiatan ini dilakukan agar para narapidana dapat memperoleh makna kehidupan selama menjalani masa hukuman di Lapas. Kemandirian menjadi pondasi penting bagi resiliensi karena memungkinkan narapidana merasa lebih berdaya dan mampu menghadapi tantangan.

Resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi, mengelola, dan pulih dari situasi yang sulit sehingga menjadi penting dimiliki oleh narapidana khususnya narapidana seumur hidup. Program pembinaan yang efektif dapat meningkatkan resiliensi dengan membantu narapidana mengembangkan regulasi emosi, keinginan mencoba hal baru, dan kemampuan berhubungan dengan orang lain (Prayadi & Subroto, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Septiawati (2018) terkait resiliensi pada narapidana perempuan pada kasus tipikor di Lapas yang menyatakan bahwa resiliensi narapidana perempuan di Lapas dapat ditingkatkan melalui program pembinaan yang efektif seperti dukungan membangun hubungan sosial dengan narapidana lain maupun kunjungan keluarga. Program pembinaan kepribadian dan kemandirian menyediakan lingkungan untuk mendukung pertumbuhan psikologis dan emosional narapidana sehingga narapidana dapat mengurangi resiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Pembinaan kepribadian yang dilaksanakan di Lapas umumnya mencakup aspek rohani. Aktivitas seperti pengajaran agama, ibadah, dan meditasi membantu narapidana menemukan kedamaian batin dan tujuan hidup yang baru. Pembinaan kemandirian membantu narapidana untuk memecahkan masalah yang subjek hadapi dan mengelola sumber daya dirinya sendiri. Hal tersebut menjadi elemen penting dalam membangun resiliensi dalam menghadapi kehidupan di Lapas dengan lebih percaya diri bagi narapidana seumur hidup.

2.5 Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual pada gambar menunjukkan hubungan antara program pembinaan kepribadian dan program pembinaan kemandirian dengan resiliensi sebagai variabel utama dan fokus penelitian. Program pembinaan kepribadian hadir untuk membantu narapidana seumur hidup membentuk sikap, moral, dan mental positif selama menjalani masa tahanan di Lapas. Program pembinaan kemandirian membantu narapidana seumur hidup mengembangkan kemampuan praktis untuk dapat menjalani kehidupan secara mandiri dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama berada di Lapas.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan dan mengganggu stabilitas mental. Kerangka konseptual tersebut mengilustrasikan bahwa kedua program pembinaan ini memiliki pengaruh langsung terhadap pengembangan resiliensi narapidana seumur hidup yang mencakup berbagai aspek penting seperti regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, kemampuan menganalisis penyebab masalah, pengendalian impuls, empati, dan *reaching out*.

2.6 Hipotesis

- H_0 = Narapidana seumur hidup memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sehingga program pembinaan kepribadian dan kemandirian dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan resiliensi narapidana seumur hidup
- H_a = Narapidana seumur hidup memiliki tingkat resiliensi yang rendah, sehingga program pembinaan kepribadian dan kemandirian tidak dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan resiliensi narapidana seumur hidup