



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 8955-8967

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Resiliensi Pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang

Dumai Ria Maranatha<sup>1✉</sup>

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Email: [dumaslbn00@gmail.com](mailto:dumaslbn00@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji resiliensi pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan pulih dari situasi yang penuh tekanan dan tantangan. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang memiliki tingkat resiliensi yang beragam. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi termasuk dukungan sosial, kemampuan mengelola emosi, pengalaman masa lalu, dan motivasi untuk berubah. Narapidana perempuan yang memiliki dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun petugas di lembaga pemasyarakatan, cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Selain itu, kemampuan narapidana perempuan dalam mengelola emosi mereka juga berperan penting dalam membangun resiliensi. Pengalaman masa lalu juga berpengaruh terhadap resiliensi narapidana perempuan. Terakhir, motivasi untuk berubah juga menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi.

Kata kunci: *resiliensi, narapidana perempuan, lembaga pemasyarakatan*

## Abstract

This research aims to examine resilience among female inmates at the Class II A Women's Penitentiary in Semarang. Resilience is the individual's ability to bounce back and recover from situations filled with pressure and challenges. This study utilizes a qualitative approach with data collection techniques through in-depth interviews and participatory observation. The research results indicate that female inmates at the Class II A Women's Penitentiary in Semarang exhibit varying levels of resilience. Factors influencing resilience include social support, emotional management skills, past experiences, and motivation for change. Female inmates who have strong social support, both from their families, peers, and correctional staff, tend to have higher levels of resilience. Furthermore, the ability of female inmates to manage their emotions also plays a crucial role in building resilience. Past experiences also impact the resilience of female inmates. Finally, motivation for change is also an essential factor in building resilience.

Keyword: *resilience, female inmates, correctional institution*

## PENDAHULUAN

Narapidana perempuan seringkali menghadapi kecemasan, stres, dan depresi di lembaga pemasyarakatan karena kurangnya ketahanan dan keinginan untuk pulih dari keterpurukan. Ketahanan pada narapidana dewasa adalah kemampuan untuk beradaptasi secara positif dan pulih dari keterpurukan, sehingga memungkinkan mereka menjalani kehidupan sehari-hari tanpa beban. Namun resiliensi tidak muncul dengan sendirinya melainkan memerlukan motivasi dari dalam dan luar individu.

Narapidana secara tidak langsung diminta untuk mempertanggungjawabkan perbuatan pidananya, mengoreksi diri, menjalin hubungan baik, dan percaya diri di masa depan. Kondisi pada saat menjalani pelatihan di lembaga pemasyarakatan dapat menimbulkan permasalahan psikologis, harga diri yang rendah berisiko terjadinya depresi dan harga diri yang tinggi mengurangi stres.

Kejahatan merupakan suatu bentuk perilaku yang melanggar aturan sosial dan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memandang usia. Narapidana dijatuhi hukuman bersalah oleh hukum dan dikirim ke lembaga pemasyarakatan dengan program pembinaan dan bimbingan untuk kepribadian dan kemandirian. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan mempengaruhi pemicu stres dan kecemasan dalam menjalani hidup.

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam melakukan adaptasi positif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam perilaku, prestasi, dan hubungan sosial. Merupakan kapasitas individu yang berkembang melalui proses pembelajaran, belajar dari keberhasilan dan kegagalan untuk mengubah kondisi stres menjadi kondisi yang wajar

untuk diatasi.

Mengembangkan kemampuan dan keterampilan ketahanan sangat penting untuk menghadapi situasi sulit yang tidak dapat dihindari. Konsep psikologis resiliensi penting dalam menganalisis perbedaan kesehatan mental perempuan di penjara.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Schure, Odden, dan Goins (2013) menyatakan bahwa tingginya tingkat resiliensi pada individu berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih rendah, serta memiliki ketahanan dan Kesehatan mental dan fisik yang lebih baik. Sedangkan menurut StoutthamerLoebert dkk (dalam Schoon, 2006), menyatakan resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu *risk factor* (faktor resiko) dan *protective factor* (faktor pelindung). Faktor pelindung berperan dalam melakukan modifikasi pengaruh negatif akibat keadaan lingkungan yang buruk dan memperkuat resiliensi. Faktor pelindung meliputi karakteristik individu lingkungan keluarga, dan konteks sosial yang lebih luas (Masten dkk dalam Schoon, 2006).

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor, sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Sementara itu, penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia.

Kriteria subjek pada penelitian ini adalah narapidana perempuan dengan kasus penganiayaan yang menyebabkan kematian dan kasus pembunuhan. Untuk mendapatkan gambaran dan informasi yang jelas dan lengkap, maka peneliti bersama narasumber menetapkan lokasi penelitian agar wawancara dapat dilaksanakan dengan baik dan kondusif. Wawancara dilakukan pada bulan Maret 2023 sampai dengan selesai di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini, dua narasumber telah diwawancarai untuk menggali informasi tentang resiliensi narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang. Narasumber pertama adalah D, seorang perempuan berusia 43 tahun, yang diwawancarai oleh Dumai Ria Maranatha pada Selasa, 21 Maret 2023, dari pukul 13.00 hingga 14.00 WIB. Narasumber kedua adalah N, seorang perempuan berusia 33 tahun, yang

juga diwawancarai oleh Dumai Ria Maranatha pada waktu yang sama, mulai pukul 14.30 hingga 15.00 WIB.

Wawancara dilakukan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang, tempat di mana narapidana perempuan menjalani masa hukuman. Dengan melibatkan narasumber dari lingkungan penjara, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi narapidana perempuan dan bagaimana mereka beradaptasi dengan lingkungan penjara.

## Hasil Penelitian

### Gambaran Resiliensi pada Narapidana Perempuan

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, tantangan, dan kesulitan dalam hidup dengan tetap menjaga kesehatan mental dan fisik. Pada narapidana perempuan, resiliensi menjadi aspek yang sangat penting dalam menjalani kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan (Lapas) dan dalam mempersiapkan kembali reintegrasi ke masyarakat setelah bebas.

Narapidana perempuan seringkali menghadapi tekanan emosional dan fisik yang tinggi di dalam Lapas. Dalam wawancara dengan narapidana perempuan, tergambar bahwa mereka mengalami berbagai perasaan seperti stres, tidak mampu menerima situasi Lapas, dan merasa tertekan. Namun, resiliensi mereka tampak dalam kemampuan untuk mengendalikan emosi. Mereka menggunakan berbagai cara, seperti berdoa, menghibur diri sendiri, dan mendengarkan musik, untuk menjaga ketenangan dan menjalani situasi tersebut dengan sabar.

Resiliensi juga tercermin dalam kemampuan narapidana perempuan untuk tetap optimis dan berusaha menghadapi tantangan dengan sikap positif. Meskipun mereka mengalami tekanan dan pertanyaan negatif dari masyarakat, mereka memiliki dorongan untuk kembali bergaul dan menjalin hubungan yang baik setelah bebas. Keyakinan ini menjadi landasan kuat untuk menghadapi masa depan dengan percaya diri, meskipun mungkin terdapat rasa malu atau takut dalam diri mereka.

Mengendalikan emosi di situasi tertekan:

*P: Bagaimana Ibu mengendalikan emosi ketika berada di situasi yang tertekan ?*

*N: Sabar. Sabar bagaimana maksudnya bu ?*

*N: Maksudnya jangan sampai emosi kita itu terpancing, harus terkontrol, jangan sampai kita mengeluarkan emosi yang begitu. Kadang kan kita kalau udah emosi itu kan tidak terkontrol ya.... Apapun kalau udah emosi kita apa aja mengeluarkan, jadi harus sabar sabar,*

*kontrol dan harus tenang jangan sampai mengeluarkan emosi gitu.*

Dalam situasi tertekan, narapidana tersebut menggunakan kesabaran untuk mengendalikan emosi. Ia menjelaskan bahwa penting untuk menjaga emosi agar tidak terpancing, menghindari reaksi tidak terkendali. Kesabaran, kendali diri, dan ketenangan ditekankan agar emosi tidak mengambil alih.

Dorongan atau keinginan dalam melakukan tindak kejahatan:

*P: Apakah Ibu pernah merasakan suatu dorongan atau keinginan ketika melakukan tindak kejahatan sesama warga binaan ?*

*N: Engga sih..*

Dalam wawancara, narapidana tersebut menegaskan bahwa ia tidak pernah merasakan dorongan atau keinginan untuk melakukan tindak kejahatan terhadap sesama narapidana. Tanggapannya menunjukkan bahwa ia tidak memiliki motivasi negatif untuk melakukan perbuatan tersebut, yang bisa mengindikasikan sikapnya yang berbeda dan tidak mendukung perilaku kriminal dalam lingkungan penjara.

Merasa tekanan selama di Lapas:

*P: Apakah selama berada di Lapas, Ibu sering merasakan banyak tekanan ?*

*N: Engga... Pas di rutan iya, masih menyesuaikan tapi kok ini gimana... ini beneran masuk disini apa... seperti belum bisa terima.*

Narapidana tersebut mengakui bahwa selama berada di Lapas, ia tidak sering merasakan tekanan. Namun, ia mengindikasikan bahwa tekanan mungkin lebih dirasakan saat awal-awal masuk ke fasilitas penjara, terutama saat berada di rutan. Tanggapannya mencerminkan perasaan adaptasi yang belum sepenuhnya tercapai dan perlu waktu bagi narapidana tersebut untuk menerima situasi yang baru. Hal ini menggambarkan tantangan psikologis dalam menghadapi perubahan lingkungan dan kondisi baru di dalam penjara.

Bergaul dengan lingkungan:

*P: Bagaimana cara Ibu membangun relasi dengan orang sekitar ?*

*N: Ya kita harus bisa menyesuaikan lagi, menyesuaikan sama lingkungan semuanya.*

Narapidana tersebut mengakui bahwa penting untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dalam membangun hubungan yang baik. Ini menunjukkan bahwa dia menyadari perlunya fleksibilitas dan adaptabilitas dalam berinteraksi dengan orang lain. Sikapnya ini dapat menjadi cara yang efektif untuk membina hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam situasi yang baru, mengakui kebutuhan untuk beradaptasi

bisa membantu dalam memahami dinamika lingkungan dan mengembangkan koneksi yang lebih baik dengan rekan-rekan dan masyarakat di luar Lapas.

#### Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Narapidana Perempuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat resiliensi pada narapidana perempuan, yang tercermin dalam hasil wawancara tersebut:

Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga:

*P: Bagaimana perasaan Ibu ketika berada di Lapas untuk pertama kali nya ?*

*N: Stress, nggak bisa menerima kenyataannya. Tapi, ya gimana... mau nggak mau terpaksa... Berdoa aja... sabar...*

*P: Mungkin ada lagi bu ?*

*N: Menghibur diri.. kadang jahilin teman... hahaha.. Tetap tenang walaupun di situasi tertekan.*

Kemampuan narapidana perempuan dalam mengendalikan emosi dan mendapatkan dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi resiliensinya. Dukungan emosional dari keluarga memberikan mereka rasa percaya diri dan harapan dalam menghadapi tantangan di Lapas maupun di masyarakat setelah bebas.

Optimisme dan Penghargaan Diri:

*P: Apakah ketika Ibu akan keluar nanti dari Lapas, sudah siap menghadapi lingkungan masyarakat ?*

*N: Insyaallah... Insyaallah siap... Tetap optimis... Rasa malu, rasa takut... ada.. Tapi, selepas itu kadang kan telpon Ibu, tetangga ikut ngomongin ke saya.. 'kapan pulang ? kapan ini... kadang suka bercanda juga kan.' Jadi, sepertinya ada rasa rindu mereka untuk saya, dan saya percaya diri.*

Optimisme mereka terhadap masa depan dan kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai individu yang bisa berkontribusi positif pada masyarakat menjadi faktor yang mempengaruhi resiliensi. Mereka mengevaluasi tindakan mereka secara objektif dan merasa bisa memberikan dampak positif.

Kemampuan Sosial dan Dukungan Lingkungan:

*P: Apakah ketika Ibu akan keluar nanti dari Lapas, sudah siap menghadapi lingkungan masyarakat ? Sesiapa yang Ibu bayangkan ?... Tadinya kalau aku pulang bagaimana ya... ? Kalau keluarga sudah pasti nerima. Tetangga, teman bagaimana ya ? Apa aku nggak pulang kesana ya ?"*

*N: Aku kan disini ada kegiatan di Bingker, punya keterampilan... Kemampuan untuk mengenali penyebab dari sebuah masalah.*

Kemampuan narapidana perempuan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan sesama narapidana dan petugas Lapas mempengaruhi resiliensi. Hubungan yang baik di dalam Lapas memberikan dukungan sosial yang diperlukan untuk menjalani hukuman dan persiapan reintegrasi.

Kemampuan Beradaptasi dengan Lingkungan:

*P: Setelah Ibu keluar nanti, bagaimana cara Ibu membangun relasi dengan orang sekitar ?*

*N: Ya paling kalau awal-awal, mungkin kebanyakan di rumah dulu ya.. Untuk tidur lebih Panjang lagi, lama lagi, dipuaspuasin, karena tidur disini kan terbatas nggak bisa kan kita mau tidur seharian tanpa ada sebab. Kalau dirumah santai-santai dulu, lihat situasi dan kondisi di lingkungan sekitar itu seperti apa. Seperti yang aku bayangkan aku bisa mengatur Tindakan lain, Langkah lain. Tadinya aku pengen pindah rumah, dan pindah kampung tapi setelah aku pikir-pikir dikampung aja karena mereka juga sudah tunggu aku untuk pulang. Pelan-pelan juga nanti bisa berbaur lagi dengan masyarakat yang ada di kampung karena disini juga sudah belajar banyak dan sudah diajarkan supaya terampil setelah pulang dari Lapas.*

Narapidana perempuan yang memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru, baik di Lapas maupun di masyarakat, menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Mereka mampu menghadapi perubahan dengan terbuka dan mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Gambaran resiliensi pada narapidana perempuan tercermin dari kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi, menjaga sikap optimis, dan tetap menghadapi tekanan serta tantangan dengan sikap positif. Faktor-faktor seperti dukungan keluarga, kemampuan sosial, optimisme, dan pemahaman tentang pengalaman masa lalu memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat resiliensi mereka. Pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang program rehabilitasi yang lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi narapidana perempuan, sehingga mereka dapat menghadapi masa depan dengan lebih siap dan percaya diri setelah keluar dari sistem pemasyarakatan.

Pembahasan

Gambaran Resiliensi Pada Narapidana Perempuan

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan,

tantangan, dan perubahan dalam kehidupan dengan cara yang positif dan adaptif. Dalam konteks narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang, resiliensi mengacu pada bagaimana mereka mengembangkan strategi dan sikap yang kuat untuk menghadapi kondisi penahanan dan rehabilitasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Azwar dan Abdurrahman (2022) bahwa bentuk resiliensi pada Warga Binaan Desa Konseling terdynamisasi kondisi mengalah, bertahan, pemulihan dan berkembang secara pesat. Pada penelitian Mayangsari (2020) gambaran resiliensi pada narapidana didominasi oleh peran kekuatan emosional.

### Mengendalikan Emosi

Ketahanan merupakan aspek penting dalam stabilitas mental dan emosional narapidana perempuan di lingkungan penahanan. Narapidana ini mampu mengelola emosinya dengan baik, menghindari emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau putus asa. Kemampuan ini membantu mereka menjaga stabilitas mental dan emosional selama situasi sulit. Mereka merespons situasi dengan bijak, memahami akar permasalahan dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Hal ini melibatkan komunikasi dengan sesama narapidana atau petugas penjara, mencari solusi bersama, atau mencari bantuan saat dibutuhkan.

Mengelola emosi juga berdampak positif pada hubungan sosial, karena narapidana yang menjaga batas emosi yang sehat lebih mungkin menerima dukungan dari sesama narapidana dan membangun hubungan yang positif. Hal ini berkontribusi pada lingkungan penjara yang lebih harmonis dan membantu upaya rehabilitasi.

Dalam konteks penahanan, menjaga stabilitas emosi memungkinkan narapidana beradaptasi dengan rutinitas penjara dan memanfaatkan peluang pendidikan dan rehabilitasi dengan lebih baik. Hal ini berkontribusi pada proses pemulihan dan persiapan mereka untuk kembali ke masyarakat. Kesimpulannya, kemampuan mengelola emosi menjadi faktor kunci ketahanan narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rani *et al.* (2022) bahwa warga binaan perempuan yang dominan memiliki resiliensi rendah ini walaupun cenderung memiliki kemampuan yang cukup kuat dalam menghadapi tantangan, kesulitan atau guncangan psikologis, cukup mampu memelihara stabilitas emosi, bangkit dari keterpurukan, tetapi kurang optimis terhadap perbaikan kehidupannya, dan kurang gigih untuk mengupayakan perbaikan terlebih pada mereka yang melakukan tindak pidana berat dan berpendidikan rendah. Resiliensi mereka lebih sulit dibangun pada masa awal menjalani pidana.

## Optimisme dan Menerima Diri

Ketahanan merupakan aspek krusial dalam kehidupan, khususnya bagi narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang. Ini melibatkan pandangan positif terhadap kehidupan dan kemampuan untuk menerima diri sendiri adanya. Narapidana perempuan dengan ketahanan tinggi melihat potensi perubahan dan pertumbuhan, sehingga mendorong mereka untuk mengambil langkah konstruktif di berbagai bidang seperti rehabilitasi, pendidikan, dan pemberdayaan diri. Menerima diri sendiri menumbuhkan kepercayaan diri dan keterbukaan terhadap perubahan. Optimisme ini memotivasi narapidana perempuan untuk berpartisipasi dalam program rehabilitasi, karena mereka melihat diri mereka mampu melakukan perubahan. Mereka juga melihat peluang positif dalam situasi sulit, dan mendapatkan kebijaksanaan dari pengalaman mereka. Interaksi sosial juga berkontribusi terhadap ketahanan, karena narapidana yang optimis dan menerima diri sendiri menarik interaksi yang konstruktif dengan sesama narapidana dan petugas penjara, sehingga membina hubungan yang saling mendukung. Oleh karena itu, ketahanan dan penerimaan diri merupakan elemen kunci dalam membangun ketahanan narapidana perempuan.

Sejalan dengan penelitian Mubarak *et al.*, (2021) yang melakukan analisis kemampuan resiliensi pada pecandu narkoba yang berada pada tempat rehabilitasi, bahwa para pecandu narkoba selama masa rehabilitasi mampu mengendalikan diri mereka untuk selalu merasa optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik sehingga individu memiliki harapan akan masa depan dan dapat mengontrol kehidupannya. Selain itu, ada penelitian Suparmi (2020) bahwa mantan pecandu narkoba untuk mempertahankan kesembuhannya dengan mengembangkan kemampuan resiliensi.

## Berkomunikasi dan Memahami Orang Lain

Komunikasi dan empati yang efektif sangat penting untuk mengembangkan ketahanan narapidana perempuan, khususnya di lingkungan tahanan seperti Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang. Keterampilan ini memungkinkan narapidana perempuan berkomunikasi dengan jelas, mencegah konflik, dan membina lingkungan yang harmonis. Mereka dapat mencari dukungan dan bantuan ketika diperlukan, mengurangi stres dan isolasi. Empati dan pemahaman perasaan dan pandangan orang lain juga berkontribusi dalam membangun ketahanan. Dengan melihat situasi dari sudut pandang orang lain, narapidana perempuan dapat mengembangkan hubungan sosial yang lebih dalam dan mengurangi perasaan kesepian. Pemahaman ini juga membantu mengembangkan keterampilan konflik yang lebih baik, mencegah masalah semakin

meningkat. Selain itu, keterampilan ini penting untuk program rehabilitasi, karena keterampilan ini mendorong partisipasi sesama narapidana atau petugas penjara. Secara keseluruhan, komunikasi dan empati yang efektif sangat penting untuk mengatasi tantangan di lingkungan penahanan.

Sejalan dengan penelitian Anjani, Akhrani dan Sri Widyarini (2022) bahwa salah satu faktor penting untuk dapat mengembangkan resiliensi narapidana perempuan dengan komunikasi yang baik dengan berupa psikoedukasi serta memberikan tempat untuk membagikan gambaran terhadap apa yang pernah mereka lalui, sehingga ketika merasa dipahami dan divalidasi oleh orang lain tentang apa yang dirasakan, akan meredakan isolasi sosial yang dirasa dan memberikan dukungan emosional untuk lebih baik lagi.

### Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Pada Narapidana Perempuan

Resiliensi pada narapidana perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan, stres, dan perubahan dalam lingkungan penjara. Berikut adalah penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada narapidana perempuan:

#### Regulasi Emosi saat Berada di Situasi Tertekan

Regulasi emosi sangat penting untuk membangun ketahanan narapidana perempuan, khususnya di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Semarang. Ini melibatkan mengenali, mengelola, dan mengatasi emosi negatif dalam situasi stres. Keterampilan ini membantu mengatasi stres, menghindari tindakan impulsif, dan merespons tantangan dengan cara yang adaptif. Program psikososial dan terapi kelompok dapat membantu mengembangkan keterampilan ini, memperkuat ketahanan dan mempersiapkan narapidana perempuan untuk dipenjara.

#### Tetap Tenang Walaupun di Situasi Tertekan

Tetap tenang dalam situasi stres sangat penting untuk membangun ketahanan narapidana perempuan. Kemampuan ini memungkinkan mereka mengambil keputusan secara bijak, berpikir rasional, dan beradaptasi secara kreatif. Mengembangkan keterampilan ini dapat dicapai melalui meditasi, relaksasi, teknik pernapasan, olahraga, dan tidur yang nyenyak. Dengan mempraktikkan keterampilan ini, narapidana perempuan dapat memperkuat ketahanan mereka dan menjalani perjalanan rehabilitasi dengan lebih efektif.

Penelitian ini sejalan dengan Masinambow, Sugiarti dan Suhariadi (2021). bahwa kemampuan mengatasi tekanan termasuk kedalam efikasi diri dan hal ini berada pada kategori sedang faktor yang dapat menunjang perkembangan resiliensi.

## Optimis

Sikap optimis pada narapidana perempuan sangat penting untuk ketahanan, karena hal ini mendorong mereka untuk mengatasi kesulitan dan melihat peluang. Pola pikir ini membantu mereka melihat potensi perubahan dan perkembangan, mengurangi stres dan kecemasan, serta membina hubungan harmonis dengan sesama narapidana dan petugas. Membangun optimisme melalui pelatihan, dukungan sosial, dan kesadaran diri dapat memperkuat ketahanan dan membantu narapidana perempuan menghadapi tantangan dengan semangat yang kuat.

Sejalan dengan penelitian Azwar dan Abdurrahman (2022); Lubis (2018); Masinambour *et al.*, (2021) bahwa optimisme memotivasi seseorang untuk mencari solusi dan terus bekerja keras memperbaiki situasi yang dihadapi. Hal tersebut mempunyai arti bahwa narapidana cukup mampu untuk narapidana memperjuangkan diri untuk bangkit dari keterpurukan.

## SIMPULAN

Kesimpulannya yakni Resiliensi pada Narapidana Perempuan : Narapidana perempuan menunjukkan resiliensi yang kuat dalam menghadapi tantangan dan perubahan dalam lingkungan penjara serta persiapan kembali ke masyarakat. Mereka menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi, memberikan dukungan kepada sesama narapidana, dan beradaptasi dengan lingkungan baru setelah keluar dari Lapas. Hal ini mencerminkan ketahanan mental dan kemampuan untuk bangkit dari situasi terpuruk.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Narapidana Perempuan : Beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada narapidana perempuan antara lain dukungan keluarga, kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, serta dorongan untuk berubah dan bangkit dari kesulitan. Dukungan sosial dan kemampuan menjaga emosi serta berpikir positif memiliki peran krusial dalam membangun resiliensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D. N., Akhrani, L. A., & Sri Widayari, A. (2022, August). Resiliensi Narapidana Perempuan Pasca Pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi UAD* (Vol. 1).
- Aulia, A. F. (2018). Psychological Adjustment dan Resiliensi pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. *Undergraduate Thesis (S1)*, FAKULTAS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG), 6.

- Ayu, I. B. (2012). Resiliensi pada wanita yang mengalami abortus spontanea, 1(1).
- Azwar, B., & Abdurrahman, A. (2022). Peningkatan Resiliensi Diri Warga Binaan Dengan konseling. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 9(2), 63-76.
- Chen, S. Q., Liu, J. E., Zhang, Z. X., & Li, Z. (2017). Self - acceptance and associated factors among Chinese women with breast cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 26(11-12), 1516-1523.
- Empati, J., & Ediati, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Empati*, 5(3), 537-542.
- Febrianti, M., & Masnina, R. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress pada Narapidana di Lapas Narkotika Klas III Samarinda.
- Hasil, L., Kdm, P., & Penelitian, J. (2019). Laporan hasil penelitian kdm (kolaborasi dosen dan mahasiswa) judul penelitian. 17111024110354.
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102166.
- Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, Metodologi Penelitian Sosial, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 8589
- Iskandar, A. B. (2017). Resiliensi Mantan Narapidana Terhadap Penolakan Lingkungan. Sanata Dharma Yogyakarta.
- Koroh, Y.A. dan Andriany, M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Warga Binaan Pemasyarakatan Pria: Studi Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 67-74
- Lexy. J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hlm, 112
- Lexy. J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 135.
- Lexy. J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hlm.138.
- Marsha, G. C., Erlyani, N., & Fauzia, R. (2019). Resiliensi pada Narapidana Rasuah. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 13-17.
- Mayangsari, M. W. (2020). resiliensi pada narapidana tindak pidana narkotika ditinjau dari kekuatan emosional dan faktor demografi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(1), 80-97.
- Mubarak, I., Hafnidar, H., & Dewi, R. (2023). Profil Mantan Pecandu Narkotika yang Resilience

- di Pusat Rehabilitasi NAPZA Yayasan Tabina Aceh. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(1), 61-71.
- Nur Jannah. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Perempuan Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rani, P. M., & Yuliani, D. (2022). Resiliensi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar Bali Pada Masa Pandemi Covid-19. *Pekerjaan Sosial*, 27(1).
- Sebagai, D., Satu, S., Menyelesaikan, S., Studi, P., & Pada, S. I. (2020). *RESILIENSI PADA NARAPIDANA PEREMPUAN DI RUMAH TAHANAN NEGARA KELAS 2B BATANG*.
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 310
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2002, Cet.XII), hlm. 134.
- Sulaiman, W. S. W., Ibrahim, F., Mohd, M. S., Nen, S., Sarnon, N., & Alavi, K. (2016). Rehabilitation through parole system in malaysia: the role of optimism as mediating variable in the relationship between self-efficacy and resilience. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(2).
- Tunliu, S. K., Aipipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2), 68-82.