

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap orang menginginkan kehidupan yang bahagia, termasuk orang yang pernah melakukan tindakan kriminalitas. Kriminalitas atau kejahatan merupakan bentuk perilaku pelanggaran aturan sosial yang diterapkan oleh badan hukum. Tingkah laku kriminalitas dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja, baik pria ataupun wanita, dapat berlangsung pada usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia (Kartono, 2014). Menurut Koesno (Maryatun dkk, 2014) mengatakan bahwa faktor penyebab peningkatan angka kriminalitas yang dilakukan oleh perempuan antara lain kondisi ekonomi, seperti kurangnya penghasilan, kesulitan mendapatkan pekerjaan, pengangguran, adanya kebutuhan mendadak, serta kondisi lingkungan seperti kontrol sosial yang kurang baik dan kepribadian yang cenderung labil. Menurut Widyastuti & Pohan (2004), kepribadian perempuan didasarkan pada beberapa hal seperti emosi, kondisi hati, pikiran, sehingga perempuan dalam proses berpikir cenderung melibatkan perasaan dan suasana hati. Selain itu, tekanan hidup yang dialami perempuan juga dapat memengaruhi tindakannya. Hal tersebut dapat mengakibatkan lemahnya benteng pertahanan diri perempuan tersebut.

Indonesia adalah negara hukum, sehingga seseorang yang melanggar hukum harus menerima konsekuensi sesuai dengan Undang-Undang yang berlaku. Perempuan yang melakukan tindakan melanggar hukum akan diberi konsekuensi berupa menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan untuk mendapatkan bimbingan dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Seseorang yang sedang menjalani hukuman tindak pidana di Lembaga Pemasyarakatan disebut narapidana. Menurut Pasal 1 Ayat 7 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Selain itu, berdasarkan UU RI Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 Ayat 3, Lembaga Pemasyarakatan atau disingkat

LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan.

Menjadi seorang narapidana tentu akan mengalami perubahan yang sangat drastis di lingkungan dan kehidupan sosialnya. Tidak hanya perubahan sosial saja yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pemasarakatan, namun juga perubahan fisik dan psikologis. Menurut Kartono (Sholichatun, 2011) mengatakan narapidana dalam menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasarakatan memiliki permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan dirinya seperti: kesedihan, depresi, stress, kesepian, kehilangan akan kebebasan, hidup berjauhan dengan keluarga, fasilitas Lembaga Pemasarakatan yang sangat terbatas.

Pada dasarnya narapidana laki-laki maupun perempuan memiliki hak dan kewajiban yang sama, yang membedakan adalah cara masing-masing individu dalam menilai dan menyikapi suatu peristiwa. Gussak (2009) mengatakan narapidana perempuan lebih rentan mengalami mental yang tidak sehat seperti stress maupun depresi, hal ini dikarenakan selama berada di Lembaga Pemasarakatan narapidana perempuan tidak dapat dengan bebas melakukan hal-hal yang diinginkannya, berpisah dengan anak dan keluarga, setiap gerak-geriknya selalu diawasi, semua serba terbatas, dan setiap narapidana harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Keadaan-keadaan seperti itu dapat menjadi stressor (sumber stress) bagi narapidana perempuan.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan beberapa narapidana di LAPAS Perempuan Kelas II-A Semarang:

*“Tinggal di lapas ya ada enakya ada nggakya mbak, nggak enakya aku nggak bisa kumpul sama keluarga, nggak bisa bebas, nggak bisa ngapa-ngapain, kalau kangen anak cuma bisa nangis. Enaknya ya ga ada sih mbak” (S, 29 tahun).*

*“Aku stress mbak. Waktu pertama divonis, aku nangis terus apalagi aku jauh dari keluarga, jarang dijenguk. Sedih ya sedih banget. Aku udah 8 bulan di sini, rasanya jarang ketawa, ya datar-datar aja hidupku di sini mungkin karena temenku sedikit kali mbak” (R, 25 tahun).*

*“Kegiatanku di lapas ya gini-gini aja. Jam 7 bunyi bel kalo ga ada piket ya aku biasanya kerja di bimker. Keluargaku jauh, dijenguk kalo liburan panjang doing. Sedih sih liat yang lain pada dijenguk, dibawain makanan, sedangkan aku di sini harus kerja biar ga minta kiriman terus tapi ya gimana ya mbak. Kalo habis telponan sama mamah, aku tuh biasanya langsung lari ke kamar, ga kuat aku nangis.” (M, 34 tahun).*

*“Selama di lapas aku lebih banyak sedihnya mbak, ya kalo diitung-itung aku sehari ketawa aja jarang mbak. Kalau inget sisa vonis masih lama itu yang paling nyes, nggak sabar pengen cepet keluar dari sini.” (B, 46 tahun).*

Hasil wawancara tersebut dibenarkan oleh Kasubsi Pelaporan dan Tata Tertib (Dwi Sulistyowati) di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang bahwa narapidana perempuan dalam menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan mengalami kejenuhan dan kesedihan sehingga banyak diantara mereka yang tertutup dengan orang lain.

Utami dan Pratiwi (2011), mengatakan bahwa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang memiliki tingkat depresi sedang sebanyak 35,3% dan 13,9% narapidana mengalami depresi pada kategori tinggi. Faktor penyebab depresi antara lain perasaan sedih dan jenuh yang merupakan akibat dari kegagalan narapidana dalam menerapkan *subjective well-being* dalam kehidupannya. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Pratama (2016) yang berjudul *“Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas II-A Sragen”* menemukan bahwa kurangnya harapan hidup dan kecenderungan depresi pada narapidana antara lain disebabkan oleh hubungan sosial yang kurang baik, ketidakmampuan mengatasi stress, kesulitan dalam beradaptasi, dan kesejahteraan yang rendah.

Selain itu, stigma negatif dari masyarakat tentang status narapidana juga berdampak pada kesejahteraan subjektif individu tersebut (Ekasari & Susanti, 2009). Khususnya, bagi narapidana wanita yang harus meninggalkan perannya dalam merawat keluarga. Upaya mengatasi permasalahan yang dihadapi

narapidana, berkaitan erat dengan *subjective well-being* (Amandari & Sartika, 2015).

Menurut para ahli, istilah kebahagiaan dianggap kurang ilmiah, kemudian para ahli sepakat untuk mengubah istilah kebahagiaan menjadi *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan bagi tiap individu berbeda, dan kesejahteraan menurut individu pun berbeda-beda. Menurut Diener (2000), kesejahteraan subjektif merupakan sejauhmana individu merasa hidupnya menyenangkan, mampu mengatasi stress dan mampu mengelola emosi dengan baik. Kesejahteraan dapat dicapai dengan cara berpikir positif dan mengurangi pikiran negatif.

Penelitian ini akan berfokus pada kesejahteraan subjektif narapidana perempuan, karena menurut Diener (2009) individu dengan banyak pengalaman positif lebih sejahtera dibandingkan individu yang memiliki banyak emosi negatif. Setiap narapidana perempuan pasti merasakan berbagai tekanan dan ketidaknyamanan selama berada di LAPAS. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengajak warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas II-A Semarang untuk belajar menyadari bahwa ada hal-hal baik di setiap keburukan. Narapidana perempuan yang mampu mengurangi emosi negatifnya dan lebih berfokus untuk meningkatkan pengalaman positifnya akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, sehingga narapidana perempuan dapat menjalani masa hukumannya dengan lebih ikhlas, sabar, mau menerima dirinya, serta mengurangi stress. Selain itu dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well-being* tinggi dapat melakukan adaptasi dan coping yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik. Coping mengacu pada cara seseorang untuk mengatasi atau menghadapi ancaman-ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman-ancaman tersebut (Taylor, Buunk, Aspinwall, Teneen dkk; Myers & Lewis, 2012).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan intervensi kebersyukuran untuk mengaktifkan kesejahteraan subjektif narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas IIA Semarang. Menurut Haworth (1997),

kesejahteraan dapat ditingkatkan melalui pengungkapan rasa syukur. Kebersyukuran merupakan susunan dari komponen kognitif, afektif dan perilaku (Larsen, Diener, & Emmons, 1985). Kebersyukuran dari komponen kognitif ditunjukkan dengan keikhlasan dan kebajikan atas nikmat yang telah diterima dan memusatkan diri pada hal-hal yang positif. Kemudian komponen afektif, kebersyukuran ditunjukkan dengan kemampuan individu dalam mengubah respon emosi terhadap suatu peristiwa menjadi lebih bermakna (Larsen dkk, 1985). Sedangkan kebersyukuran sebagai komponen perilaku yaitu melakukan pembalasan atas nikmat dan anugerah yang telah diterima dari individu lain.

Dalgleish dkk., (2007), mengungkapkan bahwa ada keterkaitan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan, karena bersyukur dapat menambah pengalaman-pengalaman positif sehingga memori positif pada kognitif akan bertambah. Individu yang selalu mensyukuri hidupnya, maka akan menambah dan mengembangkan memori positif serta pengalaman emosinya. Diener mengatakan kondisi tersebut sebagai kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif. Pengalaman positif tersebut akan dipanggil kembali (*recall*) saat individu membutuhkannya, misalnya perasaan depresi. Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan setiap narapidana perempuan pasti mengalami berbagai pengalaman positif dan negatif. Narapidana perempuan yang terbiasa bersyukur akan mampu menyikapi suatu peristiwa dengan lebih positif, sehingga lebih tenang dalam menghadapi permasalahan dan memiliki kesejahteraan yang baik. Dewanto & Retnowati, (2015) mengatakan bila individu selalu bersyukur, hal itu akan memberikan pengalaman dan emosi positif yang semakin banyak sehingga individu dapat menghadapi kondisi depresif dengan lebih baik.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa intervensi kebersyukuran di Indonesia dan luar negeri seperti penelitian Dewanto & Retnowati (2015) dengan judul "*Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik*", hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik pada kelompok eksperimen. Kemudian, penelitian Kini dkk (2016) dengan judul "*The Effects of Gratitude Expression on Neural Activity*" menunjukkan hasil sensitivitas saraf yang secara signifikan lebih besar

dan tahan lama terhadap kebersyukuran, dan subjek yang berpartisipasi dalam penulisan *gratitude letters* menunjukkan peningkatan perilaku kebersyukuran dan modulasi saraf yang secara signifikan lebih besar. Penelitian Miller dkk, (2013) dengan judul “*Neuroanatomical Correlates of Religiosity and Spirituality A Study in Adults at High and Low Familial Risk for Depression*”, menemukan bahwa individu yang bersyukur dengan keimanan akan mengalami penebalan pada bagian korteks, hal ini dapat meningkatkan ketahanan terhadap depresi. Penemuan ini didukung oleh penelitian Wood dkk, (2008) dengan judul “*The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression*” bahwa kebersyukuran dapat menurunkan tingkat depresi. Penelitian Yurkewicz dkk, (2008) dengan judul “*Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence*” membuktikan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan penghargaan terhadap diri, pandangan hidup positif dan inisiatif. Selain itu, perilaku prososial juga dapat ditingkatkan dengan rasa syukur (Froh dkk., 2009; Bartlett & De Steno, 2006; Algoe dkk., 2008), puas terhadap hidup yang dijalani (Chen & Kee, 2008), dan prediktor kuat kesejahteraan seseorang adalah rasa syukur (Watkin, Woodward, Stone & Kolt, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa penelitian mengenai intervensi kebersyukuran telah banyak dilakukan. Tetapi, peneliti akan melakukan penelitian yang berbeda dari sebelumnya. Hal tersebut dapat dilihat dari belum adanya penelitian yang mengungkap mengenai intervensi kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) perempuan, sehingga penelitian ini dapat dikatakan orisinal. Selain itu, sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa intervensi kebersyukuran terbukti efektif dan penerapannya sederhana (Wood, Froh, & Geraghty, 2010), sehingga intervensi kebersyukuran ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu kegiatan yang memungkinkan untuk diterapkan pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan.

## **B. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana intervensi kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada warga binaan pemasyarakatan perempuan di lembaga pemasyarakatan “x”?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana intervensi kebersyukuran terhadap *subjective well-being* warga binaan pemasyarakatan perempuan di lembaga pemasyarakatan “x”.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya terkait intervensi kebersyukuran dan *subjective well-being*. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber literatur tambahan untuk perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kajian psikologi positif, khususnya di Indonesia.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, manfaat dari penelitian ini antara lain:

#### a) Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan

Sebagai tambahan ilmu dan refleksi bagi partisipan (WBP LAPAS Perempuan Kelas II-A Semarang) mengenai manfaat dari kebersyukuran, sehingga partisipan dapat lebih menghargai apa yang dimiliki, menerima kekurangan dalam diri, emosi menjadi lebih stabil, lebih siap dalam menghadapi permasalahan dan kepercayaan diri untuk menjalin hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik.

b) Bagi Lembaga Pemasarakatan

Sebagai bahan informasi bagi Lembaga Pemasarakatan Perempuan kelas II-A Semarang dan Lembaga Pemasarakatan di Indonesia untuk menambahkan kegiatan intervensi kebersyukuran guna meningkatkan kesejahteraan hidup warga binaan pemasarakatan.

c) Bagi Pembaca

Sebagai tambahan wawasan bagi pembaca dan sebagai motivasi bagi pembaca untuk mencoba mengaplikasikan intervensi kebersyukuran ini secara mandiri, sehingga pembaca juga dapat merasakan sendiri manfaatnya.

d) Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi, dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya supaya lebih baik dalam mengembangkan rancangan penelitian khususnya dalam kajian psikologi positif.