

UPAYA MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA NARAPIDANA KASUS NARKOBA

Nadila Idzania Putri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. nadila.17010664091@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat kesejahteraan psikologis pada narapidana pecandu narkoba dan upaya yang dilakukan oleh narapidana untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi dengan 3 subjek yang dipilih dan merupakan narapidana dari Lembaga pemsyarakatan kelas dua B Lamongan yang direkrut menggunakan *purposive sampling* oleh sipir atau pegawai penjara berdasarkan kriteria, yaitu subjek berusia 12-21 tahun, sedang menjalani masa setengah dari masa tahanan, dan baru pertama kali menjadi narapidana atau bukan residivis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek menjelaskan sikap yang mencerminkan suatu kesejahteraan psikologis pada saat menjadi seorang narapidana dalam menjalani rehabilitasi. Perlakuan dan kegiatan positif yang tersedia di lapas membantu mereka dalam mengekspresikan dan menjalani kehidupan mereka saat menjalani rehabilitasi. Menyadari bahwa kesalahan dimasa lalu tersebut membuat mereka mampu menerima diri mereka sendiri akan kesalahannya sehingga membuat mereka memiliki motivasi untuk sembuh dan terlepas dari ketergantungan terhadap narkoba. Penelitian ini menjadikan bukti bahwa tidak semua narapidana akan *down* dan tidak memiliki semangat, namun terdapat narapidana yang memiliki semangat dan sikap positif dalam menjalani kehidupannya di dalam lembaga pemsyarakatan.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, pecandu narkoba, narapidana

Abstract

This study aims to examine the psychological well-being of inmates who are addicted to narcotics and the efforts made by inmates to achieve psychological well-being. The method used by the researcher is a qualitative research method using a case study approach. Data collection techniques in this study were interviews and observations with 3 selected subjects and were inmates from the second class penitentiary B Lamongan who were recruited using purposive sampling by wardens or prison employees based on criteria, namely subjects aged 12-21 years, currently serving half term, and is the first time to be a prisoner or not a recidivist. The results showed that the three subjects explained attitudes that reflected a psychological well-being when they were prisoners in rehabilitation. The positive treatments and activities available in prisons help them to express and live their lives while undergoing rehabilitation. Realizing that past mistakes make them able to accept themselves for their mistakes so that they have the motivation to recover and be free from drug addiction. This research proves that not all inmates will be down and have no enthusiasm, but there are prisoners who have enthusiasm and a positive attitude in living their lives in correctional institutions.

Keywords: *Psychological well being, narcotics, prisoners*

PENDAHULUAN

Kejahatan dan pelanggaran yang terjadi di Indonesia akan ditindak secara tegas dengan berdasarkan hukum yang berlaku. Menurut UUD 1945, terdapat 3 hukuman yang diberikan bagi pelaku kejahatan di Indonesia yaitu hukum pidana, perdata dan administratif. Hukuman atau sanksi yang diberikan kepada pelanggar akan berbeda

sesuai dengan tingkat kejahatan yang dilakukan, sanksi tersebut dapat berupa denda atau hukuman penjara di suatu lembaga pemsyarakatan.

Indonesia menentang bentuk tindakan yang bertentangan dengan hukum, termasuk dalam hal penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang. Hukuman yang diberikan oleh pemerintah adalah rehabilitasi dan hukuman penjara di lembaga

pemasyarakatan (Lapas), sehingga membuat seseorang mendapat julukan sebagai seorang narapidana. Menurut UU RI No.12 Th.1995 tentang pemasyarakatan Pasal 1 ayat 2 yaitu, Narapidana ialah seorang terpidana yang sedang menjalani pidana hukum, yang ditandai dengan hilangnya kemerdekaannya dan menjalani kehidupan di suatu Lembaga Pemasyarakatan (R. Indonesia, 1995). Pemberian hukuman yang cukup berat diharapkan menjadi alternatif dalam menanggulangi maraknya peredaran narkoba secara ilegal, namun, hukuman yang diberikan ternyata tidak membuat pengguna ataupun pengedar merasa terancam atau jera, dilihat dari semakin meningkatnya kasus narkoba di Indonesia (C. Indonesia, 2020). Terdapat faktor yang memengaruhi peningkatan narkoba di Indonesia dapat meningkat dengan mudah, yaitu dilihat dari kondisi geografis yang dimana memudahkan penyaluran mudahnya potensi masuknya narkoba secara ilegal.

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengurangi penggunaan narkoba cukup gencar, terutama pemerintah di wilayah Jawa Timur yang menjadi sepuluh provinsi dengan tingkat penggunaan narkoba yang cukup tinggi, dihitung mulai tahun 2017 yaitu sekitar 608.520 kasus yang tercatat pada Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Timur. BNNP Jawa Timur memiliki kewenangan dan kewajiban dalam penegakan hukum pada tindak pidana narkoba termasuk dalam hal penyalahgunaan dan pengedaran (Putra, n.d.). Pada pasal 70 f UU narkoba menyebutkan bahwa BNN memiliki tugas dan peran penting dalam memnatau, mengerahkan serta mengarahkan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam upaya bersama mencegah penyalahgunaan dan peredaran narkoba secara ilegal. Hal tersebut gencar dilaksanakan oleh pemerintah dikarenakan melihat betapa besar dampak yang diakibatkan oleh penggunaan narkoba secara ilegal (Malik, 2019). Dampak tersebut dapat berupa penurunan suatu kualitas yang dimiliki oleh manusia, mengganggu aktifitas secara fisik maupun psikis yang mengakibatkan pengguna merasa tidak memiliki semangat, malas dan kurang aktif serta memiliki kualitas diri yang kurang baik. (Ishak, & Torro, 2016). Secara dalam lagi suatu dampak narkoba secara fisik yaitu dapat merusak dan menyebabkan terjadinya gangguan otak, pembuluh darah, paru-paru, gangguan jantung dan penafasan serta terganggunya system syaraf dan banyak penyakit menular lainnya, sedangkan dampak yang dapat mengganggu kesehatan secara psikis yaitu seperti depresi, gangguan jiwa, agresi dan kemungkinan ingin melakukan bunuh diri (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan, 2017)

Penelitian ini akan membahas mengenai narapidana kasus narkoba dan obat-obatan terlarang, dengan hukuman sel atau penjara di sebuah lembaga

pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan yang dimaksud yaitu lapas umum Kelas II B Lamongan, wajarnya narapidana dengan hukuman penjara akan mengalami kesulitan beradaptasi didalam lapas dikarenakan hilangnya kemerdekaan dan perubahan cara hidup narapidana yang merupakan salah satu resiko atas pelanggaran hukum yang telah dilakukan. ikatakan jika di dalam lapas terdapat suatu rangkaian bentuk penegakan hukum yang ditujukan untuk narapidana supaya menyadari kesalahan dan memperbaiki hidupnya, serta diharapkan adanya upaya tidak mengulangi kesalahannya lagi agar dapat diterima dan hidup dengan wajar dimata masyarakat dan lebih bertanggung jawab pada hidupnya, ketika sudah lepas masa pidana. (Rohmah, 2020).

Kehidupan narapidana didalam penjara tentu sangat mempengaruhi kesehatan psikologis yang dimiliki, dikarenakan terdapat hilangnya suatu kebebasan dan hak yang dimiliki seseorang dalam bersosialisasi dan melanjutkan hidup tanpa keluarga serta adanya label "orang jahat" yang menempel pada dirinya. Sejalan dengan yang diutarakan Sykes dalam (Pratama, 2016)) Kehilangan kebebasan dan hak yang dimaksud yaitu kehilangan hubungan heteroseksual (*lost of heteroseksual*), kehilangan suatu kebebasan (*lost of autonomy*), kehilangan pelayanan (*loos of good and service*, dan kehilangan rasa aman), selain itu terdapat juga praangka buruk dari masyarakat (*moral rejection of the inmates by society*). Menurut (Pratama, 2016) Hal tersebut akan membawa pengaruh terhadap kondisi psikologis narapidana tersebut, seperti kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para narapidana.

Keadaan psikologis yang dihadapi oleh para narapidana akan berbeda setiap individunya, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan usia, hukuman dari kasus yang dihadapi misalnya menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara secara langsung oleh sipir dengan inisial WY (42) ia mengatakan bahwasanya jika tahanan kasus pembunuhan yang banyak ia temui pada saat didalam penjara narapidana tersebut selalu merasa bersalah dan terus membawa perasaan gusar ke dalam dirinya dan lebih sering dikucilkan di dalam sel karena narapidana yang lain merasa tidak aman jika disekitar narapidana kasus pembunuhan, berbeda dengan yang dialami pada narapidana kasus narkoba yang saat didalam sel lebih sering melamun dan mengasingkan diri dikarenakan ia merasa tidak kuat menahan rasa ingin menggunakan lagi serta adanya pengaruh dan dampak secara tidak langsung yang dialami oleh narapidana narkoba yang diakibatkan mengkonsumsi narkoba selama jangka waktu yang Panjang sebelum tertangkap dan divonis hukuman, selain itu keadaan psikologis narapidana juga dipengaruhi oleh bagaimana lingkungan dalam penjara termasuk bagaimana ia berinteraksi

dengan rekan atau individu lain didalam penjara dan lingkungan yang di luar penjara seperti bagaimana dukungan keluarga beberapa individu ada yang merasa lebih depresi karena tidak dapat dukungan dari keluarganya. Menurut (Eva et al., 2020) kurangnya dukungan social akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang dimana hal tersebut akan membuat individu memiliki keinginan untuk lebih menutup diri dikarenakan merasa adanya penolakan dari orang sekitar dan adanya ketidak inginan menerima dirinya sendiri.

Namun berbeda dirasakan oleh narapidana yang peneliti temukan pada lapas kelas dua b Lamongan, dimana mereka dapat membaur dan melaksanakan kewajiban mereka dilapas dengan baik dan penuh semangat. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, peneliti mengamati bagaimana narapidana tersebut mudah berinteraksi dan terbuka dengan sipir dan peneliti sendiri, narapidana tersebut melakukan kegiatan seperti mengikuti pelatihan keahlian menjadi montir dengan semangat. Menurut pegawai sipir yang peneliti temui, WY (42) ia mengatakan bahwa ketiga narapidana tersebut selalu bangun dipagi hari tanpa harus dipaksa atau dibangunkan, mereka langsung menyiram kebun atau menyapu ruangan mereka. Hal tersebut selaras dengan kesejahteraan psikologis yang baik karena dapat digambarkan bahwa mereka dapat menemukan fungsi dari individu sebagai manusia dan apa yang diinginkan sebagai manusia yang memiliki tujuan dan memiliki tujuan untuk mencapai dan meraih tujuan hidupnya tersebut (Papalia et al., 2007). Secara umum kesejahteraan psikologis ini berbicara mengenai kondisi seseorang yang dapat berfungsi dengan baik dan secara positif, dimana hal itu meliputi karakter positif yang dimiliki individu, kesejahteraan individu secara subjektif, dan kebahagiaan yang dimiliki individu.

Menurut (Ryff & Keyes, 1995) terdapat 6 dimensi pada kesejahteraan psikologis yang pertama yaitu penerimaan diri dari lingkungan dan ke lingkungannya, yang kedua adanya hubungan positif yang dimiliki individu bersamaan dengan lingkungannya, yang ketiga yaitu otonomi yang dimiliki oleh individu tersebut, yang keempat yaitu mengenai adanya penguasaan lingkungan, lalu yang kelima yaitu mengenai bagaimana individu mampu memiliki dan mencapai tujuan hidup dan yang keenam adalah bagaimana individu tersebut mampu bertumbuh dan mengembangkan dirinya dengan lebih baik. Menurut (Ryff, 1989) individu yang memiliki kesejahteraan psikologi yang baik ia akan mampu memiliki perasaan yang bahagia dan akan merasa cukup dengan apa yang ia miliki serta mendapatkan dukungan, sehingga kesejahteraan psikologis ini sangat memungkinkan mempengaruhi kehidupan kesejahteraan seorang individu secara fisik.

Menurut (Ryff, 2013), terdapat dua prespektif mengenai kesejahteraan psikologis yang pertama disebut pandangan hedonik dimana kesejahteraan individu yaitu memiliki tujuan hidup untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Yang kedua dimana manusia memiliki tujuan hidup untuk mencapai kebahagiaan ia harus mengaktualisasikan diri, dimana masuk kedalam kesejahteraan psikologis secara subjektif yang akan mengarah pada kebahagiaan individu, kepuasan individu dalam menjalani hidup dan harga diri. Kesimpulan dari hal tersebut adalah kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu ini yaitu sebuah bentuk dari kepuasan individu dari apa yang ia miliki dalam hidup dimana ia merasa cukup dengan apa yang ia miliki, maka hal tersebut dapat menimbulkan perasaan bahagia dan tidak merasa banyak tuntutan dalam hidup yang ia jalani (Ramadhani et al., 2016).

Beberapa penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada narapidana telah dilakukan oleh Farkhan (Pratama, 2016) menemukan bahwasanya kesejahteraan psikologis narapidana berpengaruh pada bagaimana ia menjalani kehidupannya saat berada di sel. Terdapat juga penelitian dari Elsa (Pasaribu, n.d.) menjelaskan bahwa narapidana yang sedang menjalani masa hukuman memandang dirinya dimasa lampau menjadi seorang yang kontradiktif dan setelah menjalani masa pembinaan dan mendapat dukungan dari keluarga ia memandang dirinya lebih positif. Jika melihat penelitian selanjutnya milik Diajeng (Puspaningtyas et al., 2011) menjelaskan bahwa hukuman yang dijalani oleh narapidana dilapas meliputi beragam aspek medis, psikologis dan rohani yang membantu narapidana mencapai kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diupayakan oleh para narapidana melalui beragam aktivitas dan kegiatan yang positif didalam sel sehingga dapat membentuk kebiasaan baru bagi narapidana dalam mencapai tujuan hidupnya terutama di usia remaja akhir. Apabila ditinjau dari sisi psikologis perkembangan remaja menurut (Elizabeth Hurlock, 1997) seseorang pada remaja akhir adalah masa dimana ia sedang melalui masa transisi dalam masa peralihan hidupnya. Terutama pada narapidana kasus narkoba dan obat terlarang yang dimana tentu sulit melepaskan candu yang dirasakan saat setelah menggunakannya. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti, karena sampai saat ini belum ada penelitian yang meneliti mengenai kesejahteraan psikologis narapidana kasus narkoba di usia remaja.

Penelitian ini diambil di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Lamongan yang merupakan Unit Pelaksanaan Teknis Layanan (UPTL) Pemasyarakatan yang ada di wilayah Lamongan, dimana UPTL ini berwenang

melaksanakan pembinaan bagi individu yang berstatus Warga Binaan Pemasyarakatan atau disebut WBP sesuai dengan prosedur peraturan yang ada.. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara langsung dengan sipir berinisial TQ (32) yang dilakukan di lembaga pemasyarakatan Kelas II B Lamongan, didapatkan informasi bahwa lapas kelas II B Lamongan memiliki 429 kasus pidana dimana yang 369 kasus nya merupakan kasus narkoba dan 17 narapidana merupakan tahananpengguna dan pengedar narkoba, sehingga narkoba menjadi kasus yang paling banyak ditangani di lapas kelas II B Lamongan. Meninjau dari hal tersebut, maka secara umum lembaga pemasyarakatan diwajibkan menyediakan beragam pelayanan, termasuk pelayanan psikologis untuk membantu secara optimal masalah psikologis yang dihadapi oleh para narapidana (PP RI Nomor 32, 1999)

Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Lamongan memiliki dakwaan beragam, seperti pembunuhan, pencurian, penggunaan narkoba dll. Didalam lamongan Kelas II B memiliki tanggung jawab untuk membina WBP terdapat 3 pembinaan rutin yang diberikan yaitu, pembinaan pendidikan, kemandirian dan kerohanian. Pembinaan kerohanian diisi dengan pengajian rutin yang bekerja sama dengan Kementerian Agama, pondok SPMAA dan Thoriqul Ulum, Pembinaan kemandirian yaitu ada pelatihan kerja, pertanian, pengelasan, kerajinan tangan dsb. Pembinaan Pendidikan yaitu bekerja sama dengan Lembaga Media cinta ilmu. Baragam bentuk pembinaan yang dilakukan Lapas pemasyarakatan kelas IIB Lamongan diharapkan dan memiliki tujuan supaya terbentuknya WBP menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih bertanggung jawab, dan menyadari akan kesalahan dan kekhilafaan saat melakukan kesalahan, dan memperbaiki diri supaya tidak terbiasa untuk emngulangi kesalahannya kembali sehingga bisa diterima dengan baik di lingkungan baik diluar lembaga pemasyarakatan atau di masyarakat luas.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Lamongan. Menggunakan metode penelitian studi kasus melalui pendekatan kualitatif, yang dimana berfokus untuk menggali kesejahteraan psikologis narapidana yang dimiliki narapidana yang memiliki profil unik sebagai narapidana narkoba dan dalam kurun waktu tdan tempat tertentu yang sedang menjalani hukuman penjara di Lapas kelas dua b Lamongan.

Penelitian dibantu dengan menggunakan pengumpulan data melalui wawancara, secara online dan offline. Teknik pemilihan informan yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling, dimana (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa purposive sampling adalah teknik

dalam nonprobability sampling yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subyek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini memiliki subyek dengan tiga orang, yang bernama AG (21), ID (21), GL (18).

Tabel 1. Subjek Penelitian

Peran	Nama	Usia	Pekerjaan	Masa Tahanan
S1	AG	21	Pengangguran	4 Tahun (1 tahun, 2 bulan)
S2	ID	21	Penjaga toko distro	4 Tahun (1 Tahun)
S3	GL	18	Putus sekolah	4 Tahun (8 bulan)

Peneliti mendapat subjek tersebut berdasarkan informasi yang diberikan oleh pihak ketiga yaitu sipir lapas bernama TQ (32) dengan berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

a). Seorang narapidana remaja akhir berusia 12 - 21 tahun. Penelitian ini mengambil kriteria tersebut berdasarkan pertimbangan bahwa bagaimana individu berusia yang memasuki masa remaja akhir memandang dirinya sendiri seiring masa transisi atau perubahan yang ia lalui. Menurut (Elizabeth Hurlock, 1997) pada masa remaja akhir suatu individu sudah bisa memandang kesalahan diri, dan berfikir mengenai penolakan dari orang lain. b). Narapidana yang sedang dalam setengah atau lebih masa pidana narkoba. Menurut Bartol dalam (Handayani, 2013) pada masa tersebut, seseorang atau individu akan mulai merasa tidak memiliki semangat atau motivasi untuk berubah sehingga ketika terdapat narapidana yang tetap memiliki semangat serta kemauan untuk berubah maka hal tersebut dapat menjadi indikasi bahwa narapidana tersebut memiliki upaya dalam memperbaiki tujuan hidupnya di masa depan. c). Narapidana yang baru pertama kali menghuni Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Lamongan. Menurut Haney dalam (Yudianto, 2011) seseorang yang pertama kali menghuni lapas ia akan dipaksa untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang kaku dan baru untuk mereka , tanpa privasi, dan mengalami kondisi yang kurang menyenangkan sehingga apabila narapidana tersebut dapat menyesuaikan diri dan tetap positif dalam menghadapi situasi yang terjadi maka akan menjadi indikasi bahwa ia memiliki kemauan dan semangat dalam upaya memperbaiki diri. d). Berkenan menjadi subjek penelitian. Dua sipir atau pegawai lapas turut diwawancari guna menjadi *significant other* untuk membantu peneliti dalam melengkapi dan mengkonfirmasi data yang idapatkan peneliti dari subjek.

Tabel 2. *Significant Other* Penelitian

Peran	Nama	Usia	Hubungan
SO 1	TQ	32	Pegawai lapas yang sedang menangani atau mendapatkan <i>jobdesk</i> untuk berada dan membantu narapidana kasus narkoba sejak tahun 2015 serta akrab dengan subjek dengan inisial AG dan ID sejak satu tahun terakhir.
SO 2	WY	42	Pegawai lapas yang juga berada di ruangan narapidana narkotika sejak 2017 dan cukup akrab dengan subjek berinisial GL yang sudah dianggap seperti adik sendiri

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara semi terstruktur dan mendalam dengan menggunakan 2 cara yaitu daring 3 kali dan luring 2 kali dikarenakan pandemi. Wawancara dilakukan dengan pencacatan verbatim serta alat perekam suara. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti selama 1 bulan, dimana peneliti mencoba membangun kepercayaan dengan subjek supaya berkenan secara terbuka menceritakan mengenai apa yang ada di dalam hatinya saat menggunakan narkoba sampai akhirnya ia sudah terlepas dari narkoba.

Pelaksanaan wawancara dilakukan melalui videocall *zoom* dan bertemu langsung sebanyak dua kali guna membangun *raport* dan kepercayaan subjek. Hasil wawancara yang didapatkan akan dicatat dalam bentuk transkrip setelah itu di olah dalam bentuk verbatim sehingga dapat dianalisis. Menurut (Poerwandari, 2007) Teknik analisis data merupakan cara untuk menguraikan materi kedalam suatu bagian. Teknik analisis data yang digunakan peneliti menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Menurut (Jonathan & Osborn, 2009) teknik IPA menggunakan tahapan, yaitu; Membaca dan pembacaan ulang, pencatatan awal, pengembangan pada tema yang muncul, mencari hubungan dari suatu tema yang muncul.

Uji keabsahan yang akan dilakukan yaitu penggunaan uji keabsahan triangulasi data yang dilakukan oleh *significant other* selaku pihak ketiga yang ikut mengamati dan membantu memberikan informasi tambahan guna melengkapi dan mengkonfirmasi data yang diberikan subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menemukan tema yang merujuk pada empat tema utama dari 6 dimensi menurut Ryff (2013), yaitu penerimaan diri, memiliki suatu hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai dan mengendalikan diri pada suatu lingkungan dan memiliki tujuan hidup.

a. Penerimaan diri

Keadaan yang di hadapi setiap subjek berbeda pada awalnya, ada yang merasa sedih, tertekan dan menyesal. Pada subjek AG dan GL mereka bercerita apabila ketika tervonis hukuman dan berada di tahanan di hari pertama, mereka merasa menyesal dan merindukan rumah.

yo gak enak kabeh mbak rasane, kangen nak oma masio yo jarang nak oma tapi nek ngene ngeroso gak enak mbek ibuk (Ya tidak enak semua mbak rasanya, rindu di rumah meskipun ya jarang dirumah tapi jika begini merasa tidak enak dengan ibu) (AG, 31 Maret 2021)

“Sedih, merasa bersalah ke orang tua mbak *trus* (lalu) nyesel *wes* (sudah) pernah ngonsumsi” (GL, 1 April 2021)

Kemudian, setelah kurang lebih 6 bulan masa tahanan AG dan ID mulai merasa dapat beradaptasi dengan lingkungannya yang baru dan dapat menerima dan mengakui dengan lapang dada atas kesalahannya.

lali mbak, kiro-kiro pas wes 5 ta 6 ulan nak kene yowes mikir nek yowes iki ancen salahku dan iki hukuman e dadi mugo mene wes metu kene gak nggawe mane..... yowes ngonoku lah mbak, dijalani ae sak mlakune (Lupa mbak, kira-kira saat sudah 5 atau 6 bulan disini sudah berfikir bahwa ini memang salahku dan ini hukumannya jadi semoga besok setelah keluar dari sini tidak menggunakan lagi [...] Yasudah gitu mbak dijalani saja) (AG, 31 Maret 2021)

[...] mmm paling pas 6 ta 7 bulan nak kene paling mbak, baru bisa ngejaki ngobrol mbek guyonan. Wes ndak pengen mikir pie-pie penting aku nak kene ya gak aneh-aneh dan nurut, kan yo ancen salah mbak nek menggunakan narkoba (mungkin saat 6 atau 7 bulan disini mbak, baru bisa mengajak bicara dan bercanda. Sudah tidak ingin memikirkan yang gimana-gimana yang penting aku disini tidak aneh-aneh dan patuh, karena memang salah saat aku menggunakan narkoba) (ID, 1 April 2021)

Namun berbeda dengan GL yang dimana ia telah menyadari dan langsung mudah menyesuaikan diri pada 1 bulan pertama ia menjalani hukuman penjara.

[...]ya itu mbak di minggu pertama saya sudah cerita-cerita mbak sama sipir dan kawan-kawan, saya cuma mikirkan gimana saya bisa nyaman menjalani sisa hukuman saya. Toh disini ya banyak kegiatan yang menurut saya positif jadi ya saya menikmati saja (GL, 31 Maret 2021)

AG, GL dan ID memiliki kesamaan bahwa tidak ada lagi yang bisa dilakukan selain menerima hukuman dan menikmati sisa hukuman yang ada dengan sebaik mungkin dan memahami jika dalam menggunakan narkoba adalah suatu hal yang salah, sehingga mereka memilih untuk menikmati saat-saat dilapas sembari mengikuti beragam kegiatan positif yang tersedia. Hal ini dibenarkan dan diperkuat oleh sipir atau SO 1, ia mengatakan bahwa

[...]ya begitulah mbak, mereka banyak tertawa dan tidak merasa berat menjalani rutinitas baru ya meskipun akan ada waktu

dimana mereka kurang bergairah namun mereka betul-betul kooperatif dan memahami bahwa mereka memang salah (TQ, 31 Maret 2021)

b. Membangun hubungan yang positif dengan orang lain

Hasil yang terkait mengenai hubungan sosial para subjek dengan orang lain yaitu bahwa dari ketiga subjek yang memberikan informasi, hampir semua memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, baik antar sesama narapidana lain ataupun penjaga lapas. Subjek AG memiliki sikap yang baik dan memiliki hubungan sosial yang baik, hal tersebut terlihat dari sikap subjek yang baik dalam memperlakukan narapidana lain dan memiliki komunikasi yang baik antar sesama napi ataupun orang lain.

“ya nek orang kayak kita gini ya mbak, ndek sini nek gak isa membaur dan ngeroso paling bener ya ngko di jejeke (re; dimusuhi) mbak karo napi liane hahaha dadi sebisa mungkin tetep kudu gak sekarepe dewe,..... yo nek pas ono masalah biasane ono sg luweh tuo mbak gawe misahi trus di omongno nak penjogo e biasane awakndewe mek bantu ennangno emosie tok ae soale seng nenaghi wes ono seng kebih tuo ngono (Ya, orang seperti kita gini kalua tidak bisa membaur dan merasa paling benar ya nanti dimusuhi mbak sama napi yang lain haha jadi sebisa mungkin tetap harus tidak bertingkah sesuka hati [...] Ya kalua ada masalah biasanya ada yang lebih tua mbak untuk mlerai lalu dilaporkan ke penjaga dan biasanya kami hanya membantu menenangkan emosi nya saja karena yang melerai sudah ada yang lebih tua) (AG, 3 April 2021)

Sedangkan subjek ID masih sedikit tertutup dan memilih untuk menurut dan tidak ingin ikut campur dengan permasalahan napi yang lain jika ada, ia lebih memilih menjalani hari-hari nya dengan tenang dan tidak ingin terlibat dalam perkelahian ataupun masalah yang ada didalam sel karena terkadang ia masih sering kepikiran mengenai distro nya namun ia tetap memiliki sikap untuk saling menghargai dan ia sering membantu jika ada yang merasa kesulitan.

“eee nggak pernah aku mbak *due* (punya) masalah *nak kene* (disini) *ya soale emo duwe masalah mbak pengen ayem-ayem ae gak pengen ribet, nek ono seng tukaran yo disawang ae emo elu-elu tapi nek ono sg loro baru tak ewangi. Wes ngono ae pokoke aku mbak, wes pegel mbek kegiatan nak kene dadi emo nambahi kegiatan seng gawe soro hahaha* (ya soalnya tidak mau punya masalah mbak, pengen tenang aja dan nggak ingin ribet, jika ada yang berantem ya dilihat saja tidak mau ikut-ikutan namun jika ada yang sakit baru saya bantu. Sudah gitu saja pokoknya saa mbak, sudah capek dengan kegiatan disini jadi nggak mau menambah kegiatan yang membuat susah haha) (ID, 3 April 2021)

Subjek GL karena mungkin usianya juga paling muda diantara napi yang lain sehingga dia merasa diperlakukan dengan baik oleh napi lain, hal tersebut yang membuat dia merasa harus menghormati dan mengharagai yang lain juga. Ia sering mengajak bicara dan cerita-cerita sipir dan napi yang lain.

baik mbak ya biasa aja gitu, kadang banyak yang lebih perhatian *nak* (ke) aku mbak apalagi *biasane seng* (biasanya yang) udah punya anak *ngono* (gitu) *biasane* (biasanya) *koyok nganggep* (seperti menganggap) aku anaknya haha diperhatikan, *mbek petugas barang ngono mbak dadi yo aku seneng dan biasa ae, paling sering kangen ibu mbak dan kadang yo ono seng cerito nak aku mbak nek lagi kangan anak e ngono mbak* (Lalu petugas juga seperti itu mbak jadi aku diperhatikan dan aku jadi senang saja mbak, paling sering rindu dengan ibu dan kadang ya juga ada yang cerita dengan sama tentang anaknya) (GL, 1 April 2021)

Meninjau dari ketiga subjek, terlihat suatu bentuk keberhasilan dalam memiliki hubungan yang baik dengan orang lain baik dengan narapidana lain ataupun dengan sipir atau penjaga lapas. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana baiknya mereka dalam hal saling menghargai dan menolong ketika ada masalah, kecuali subjek ID yang lebih sedikit menutup diri dan tidak mau ribet, namun meskipun begitu ia

tetap memiliki rasa ingin menolong apabila terdapat narapidana lain yang kesulitan. Ryff (2013) mengatakan apabila suatu hubungan yang lebih positif dengan orang lain masuk dalam kategori dimensi yang memperlihatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan membentuk hubungan yang hangat, sehingga dapat saling percaya dan membantu satu sama lain.

c. Penguasaan dan pengendalian diri dengan lingkungan

Kegiatan yang monoton dan berjangka waktu lama membuat subjek merasa bosan, perasaan tertekan dan diselimit rasa bersalah sampai membuat mereka stress dan kepikiran, hal tersebut terjadi tidak hanya dirasakan subjek diawal menghuni lapas namun sampai saat ini apalagi ketika mengingat dan merindukan keluarga dirumah.

hmm kan ancen kegiatan nak kene iki uwakeh yo mbak kegiatane, kadang iku yo pegel, dan kan ancen awakndewe iki opo yoo mmm ibarate gak diolehi males ngono lo mbak dadi pas lagi pegel trus kilingan ibuk ngono wes rasane gak enak kabeh pokoke..... biasane akuse langsung tak sibukno ae melu pengajian ta melu montiran ngono cek gak kilingan ibukk (mm kan memang disini ibaratnya kegiatannya itu banyak ya mbak, jadi seperti tidak diizinkan untuk bermalasan gitu mbak sehingga saat lagi capek lalu mengingat ibu itu rasanya tidak enak semua, biasanya saya langsung menyibukkan diri mengikuti pengajian atau kegiatan pelatihan montir seperti itu mbak supaya tidk ingat ibu) (AG, 3 april 2021)

Sedangkan ID lebih sering mengikuti kegiatan olahraga seperti voli, senam dan belajar ngaji untuk membantunya saat stress dan merasa tertekan, hal tersebut dilakukan diluar kegiatan rutinnnya di lapas seperti bersih-bersih kamar dan menyiram kebun.

[...] sebenere aku iki guampang nangis mbak hahaha opo maneh nek kilingan keluarga, sek ngeroso bersalah ngono mbak sek kepikiran lapo kok aku ngggawe ngeneki tokoku gak ono sg ngeramut hahaha.... Biasane nek pas

kepikiran yo palang melu voli ta tenis meja ngono mbak seng paling seneng nek ben di minggu ono senam hahaha trus saiki yo lagi belajar ngaji mbak enak tibake tentrem opomane nek lagi kepikiran ibuk pol i lo mbak ya allah langsung dzikir teko seng diajari pas ngaji ngono mbak..... yo gak mbak, iku kegiatan tambahan kadang-kadang ae, pokoke seng rutin paling ngeresiki kamar mbek kamar mandi utowo nyiram kembang ngonoku mbak ikut yo rutinlah (Sebenarnya say aini mudah menangis mbak, apalagi ketika ingat keluarga masih merasa bersalah gitu mabk, masih kepikiran kenapa kok saya menggunakan barang tersebut, kalua sudah begini toko saya tidak ada yang mengurus haha biasanya kalua pas kepikiran ya mending mengikuti voli atau tenis meja seperti itu mbak yang paling senang setiap hari minggu ada senam haha lalu sekarang sedang belajar mengaji mbak ternyata enak tenram ketika kepikiran ibu ya Allah langsung dizikir dari yang diajarkan pada saat pengajian [...] ya tidak mbak itu kegiatan kadang-kadang, jika kegiatan yang rutin ya membersihkan kamar dan menyiram kebun) (ID, 3 April 2021)

Sedangkan GL lebih sering menghabiskan waktu dengan membaca buku, berolahraga dan rajin mengikuti pelatihan montir. Ia tertekan ketika harus menjalani kegiatan yang banyak dan monoton setiap hari.

ya gitu mbak, stress kadang soalnya kegiatan buanyak dan ya bosan, paling *montiran* (bermontir), voli *mbek* (dan) *biasane* (biasanya) ada mobil perpus mbak *dadi iso* (jadi bisa) pinjam buku (GL, 31 Maret 2021)

AG, GL dan ID melakukan banyak kegiatan seperti olahraga, mengaji dan banyak kegiatan positif yang mereka ikuti guna mengimbangi dan menghilangkan rasa jenuh dan stress yang mereka rasakan selama berada di lapas.

Hal tersebut selaras seperti yang diungkapkan Ryff, ia mengatakan bahwa individu yang mampu menguasai lingkungannya dengan baik yaitu individu yang mempunyai kemampuan

untuk mengatur dan mengendalikan diri didalam lingkungannya. Wajarnya, individu yang memiliki kemampuan tersebut ia dapat dengan baik mengatur dan mengendalikan diri serta kegiatannya untuk dibawa kearah yang lebih positif dan bermanfaat untuk dirinya.

d. Tujuan hidup

Berada di dalam lapas membuat narapidana berfikir lebih jauh mengenai apa yang akan dilakukan dikemudian hari setelah keluar dari penjara. Mereka menginginkan diri mereka yang baru, yang lebih positif karena hasil dari memperbaiki diri dan mengupgrade diri sejauh ini. Mereka berfikir bahwa apa yang dialami sekarang adalah teguran dan akan membawa mereka kearah yang lebih baik karena bagi mereka 4 tahun bukan waktu yang singkat dan tidak baik jika dihabiskan dengan sia-sia. Selaras dengan yang disampaikan ketiga subjek, dimana mereka ingin terus memperbaiki diri supaya ketika masa tahanan berakhir mereka menjadi pribadi yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

[...]jintie ya dengan mengikti kegiatan nak kene iki selain gawe mneghabiskan waktu dan mengisi kegiatan, salah sijine yo gawe ngonoku mbak cek mene pas *wes bebas gak ketergantungan mane, gak dibaleni mane, mene pas bebas yowespengen nggelek kerjo seng yo enak-enakan ae gak seng nggateli maneh hahahaha* (Intinya ya dengan mengikuti kegiatan disini selain untuk menghabiskan waktu dan mengisi kegiatan, salah satunya ya untuk seperti itu mbak supaya pas sudah bebas tidak bergantung kembali dengan narkoba, tidak diulangi kembali, besok saat sudah bebas ya sudah oengen mencari pekerjaan yang baik saja dan tidak aneh-aneh lagi hahaha) (AG, 3 April 2021)

Subjek ID juga menyampaikan hal yang sama ia tidak berkenan melakukan kesalahan dan mengulangi kesalahan nya kembali. Ia ingin focus melanjutkan usaha toon nya dan hidup tenang dengan keluarga.

“ngko pas wes pulang yo pengen fokus tok mbak, mbek nyuwun ngapuro nak ibuk

dan bapak buktino nak keluarga nek iso berubah dan gak mbaleni mane (Nanti saat sudah pulang ya ingin focus saja mbak, sama memohon maaf kepada ibu dan bapak lalu membuktikan ke keluarga bahwa aku bisa berubah dan tidak mengulangi lagi) (ID, 1 April 2021)

Begitu juga dengan subjek GL, ia ingin melanjutkan bekerja di bengkel saja dan kembali ke keluarga

aku mung pengen balik nak bengkel mbak soale aku seneng ngutak atik sepeda motor, mbek mbalik nak oma mbak, trus buktino nak bapak mbek ibu nek anak e wes berubah lebih baik. (aku hanya ingin kembali ke bengkel mbak, karena aku senang mereparasi motor dan kembali kerumah mbak lalu membuktikan kepada bapak dan ibu apabila anaknya sudah berubah menjadi yang lebih baik) (GL, 1 April 2021)

Hal tersebut selaras seperti yang diungkapkan Ryff (2013) yaitu dimana apabila individu memiliki tujuan hidup yaitu individu yang memiliki arah dalam hidup mereka. Selain itu, subjek berarti merasa bahwa dirinya berharga dengan mau memperbaiki diri dan tidak merasa kehilangan harapan ataupun tujuan hidupnya.

PEMBAHASAN

Menilik dari tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat dan menjelaskan bagaimana kesejahteraan psikologis pada narapidana kasus narkoba, dimana individu yang memiliki status sebagai seorang narapidana akan membuat mereka merasa tertekan dan mungkin akan benci pada dirinya sendiri akan kesalahan yang ia lakukan sebelumnya, terutama saat melihat dan membayangkan bagaimana respon orang lain terhadap dirinya maupun anggapan negative terhadap kelaurganya. Namun, tidak semua narapidana merasa stress dan tertekan secara berlebihan, terdapat narapidana yang mampu mengolah perasaan negatif tersebut dengan baik sehingga mereka mampu beradaptasi dengan baik dan berupaya mengontrol diri ke arah yang lebih positif sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis hingga menuntun mereka ke arah yang lebih positif saat berada didalam penjara. Penelitian ini menemukan poin-poin penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis narapidana

melalui wawancara mengenai kehidupan mereka di dalam penjara, bagaimana ia menjalani dan menerima diri mereka. Hal tersebut yaitu empat dari enam dimensi milik Ryff, seperti : Penerimaan diri, bagaimana individu mampu mengendalikan diri dalam suatu lingkungan, tujuan hidup dan bagaimana ia berhubungan secara positif dengan orang lain. Subjek yang mempunyai suatu kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari bagaimana ia mampu dan mudah berbaur dengan lingkungan yang baru, serta memiliki hubungan sosial dengan individu lain secara positif yang akan membuat mereka mendapat dukungan secara sosial sehingga dapat terciptanya suatu lingkungan yang dapat membantu mereka dalam memperbaiki diri untuk mencapai tujuan hidup mereka yang baru dan lebih baik dari sebelumnya. Berkebalikan jika individu tidak memiliki kesejahteraan psikologis maka akan sangat mudah depresi dan stress saat ia dalam kondisi tertekan, karena individu tersebut tidak akan mudah bergaul dan menciptakan hubungan dan pola lingkungan yang baru apalagi untuk mencapai sebuah tujuan hidup.

Poin 1 mengenai bagaimana adaptasi individu dengan lingkungan yang baru, awalnya pada masa pembinaan ketiga subjek merasa bersalah, tertekan dan rindu rumah. Subjek AG merasa tidak enak dengan ibunya dan memiliki perasaan bersalah terhadap keluarganya, kemudian setelah kurang lebih 6 bulan ia baru bisa beradaptasi dengan baik dan mulai membuka diri untuk mengobrol dan berbagi cerita dengan sesama penghuni lapas maupun dengan sipir atau pegawai lapas. Subjek ID juga merasakan hal yang sama, dimana ia merasa sedih di awal karena perasaan bersalah kepada kedua orangtua, namun seiring berjalannya waktu kurang lebih 6 bulan, ia mulai bisa memmbiasakan diri dan beradaptasi dengan baik di lingkungan lapas sebagai bentuk pengakuan diri bahwa ia memang bersalah ketika mengonsumsi narkoba. Berbeda dengan AG dan ID, subjek GL lebih mudah beradaptasi dengan orang lain, ia merasa tidak ada lagi yang bisa dilakukan sehingga hal paling baik adalah mengikuti segala kegiatan dengan senang hati, meskipun terkadang masih merindukan orang tua. Mereka sama-sama merasakan perasaan bersalah yang sama kepada orang tua dan keluarga mereka, namun hal tersebut tidak membuat mereka merasa berkecil hati dan terus memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan positif yang disediakan oleh pihak lapas dengan baik. Hal tersebut membentuk sikap positif yang diharapkan dapat membangun perasaan dan kenyamanan individu dalam menghadapi masalah. Menurut Ryff individu yang dapat menerima kesalahan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri. Dimana sikap ini akan membangun individu tersebut, lebih mudah dalam menghadapi

permasalahan hidupnya dan melupakan kesalahan dimasa lalu.

Poin kedua yaitu menjelaskan mengenai bagaimana hubungan yang baik dengan individu lain dimana mereka dapat berbaaur dengan baik. Hasil penelitian mengenai hal ini menjelaskan bahwa tiga subjek sama-sama memiliki hubungan yang baik dan positif dengan orang lain, meskipun subjek ID lebih memilih focus untuk tidak terlalu ikut campur apabila terdapat masalah didalam suatu ruangan, ia lebih memilih membantu orang lain jika memang dibutuhkan. Berbeda dengan ID, AG dan GL dengan sangat mudah berbaaur dengan individu lain dan mengikutui segala kegiatan yang ada di dalam lapas. Terutama pada subjek GL, karena umurnya yang paling muda membuat ia merasa disayang dan lebih banyak diperhatikan oleh narapidana lain ataupun dengan sipir atau pegawai lapas ia mengungkapkan bahwa ia sering dianggap anak oleh narapidana yang dirasa usianya lebih tua dan memiliki anak dan ia merasa tidak keberatan. Hal ini merupakan sikap yang positif dimana mereka mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Menurut Ryff (2013) individu memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan yang baik dan positif dapat dilihat dari bagaimana ia memiliki empati dan kasih sayang serta kemudahan individu dalam menjalin keakraban dengan individu lain.

Poin ketiga yaitu mengenai bagaimana individu dapat menguasai dan mengendalikan diri di lingkungan. Bagi ketiga subjek stress bukan lagi hal yang asing, karena kepadatan jadwal kegiatan yang harus mereka jalani selama menjadi narapidana, apalagi ketika mereka mulai merindukan dan memikirkan bagaimana keadaan dan kabar orang tua dan keluarga mereka serta bagaimana rasa bersalah dari masa lalu akan kesalahannya terus membebani mereka selama berada dalam masa tahanan. Subjek AG lebih banyak menghabiskan waktu dengan beraktivitas dalam kegiatan pelatihan montir atau bengkel guna menghabiskan waktu, ia juga mengikuti pengajian untuk menambah ilmu dan mendapat ketenangan, tidak lupa bermain voli untuk menghilangkan stress saat sedang ingin berolahraga. Berbeda dengan AG, ID justru senang mengikuti senam di setiap hari minggu dan sedang belajar ngaji untuk menenangkan diri ketika stress dan tertekan karena rindu rumah dan kepikiran tokonya, hal tersebut dilakukan ID diluar kegiatan rutinnnya yaitu membersihkan kamar dan kamar mandi atau menyiram kebun. Sedangkan GL lebih senang dalam menenangkan diri yaitu dengan menggeluti hobinya yaitu memperbaiki dan memodif kendaraan atau biasa disebut montiran, ia juga senang membaca buku ketika ada kendaraan dari perpustakaan kota yang menyediakan banyak buku untuk dibaca dan dipinjam. Hal tersebut merupakan sebuah perubahan positif bagi para subjek, dimana kehidupan

mereka jauh terasa lebih teratur, mandiri dan meningkatnya kemampuan beradaptasi dan hal-hal kecil seperti lebih bertanggung jawab atas kebersihan diri atau lingkungannya seperti kamar dan kamar mandi, hal tersebut lah yang menyebabkan adanya suatu penyesuaian diri dengan lingkungan (Rath & Elliott, 2012)

Poin keempat yaitu mengenai tujuan hidup, para subjek memiliki keyakinan kepada dirinya bahwa setelah keluar dari penjara dapat membuat mereka menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Hal tersebut karena mereka menganggap bahwa kesempatan melakukan kegiatan positif yang ada di lapas membuat mereka memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri, memiliki kebiasaan yang belum pernah mereka alami sebelumnya, dan bagaimana mereka mengelola diri mereka dalam keadaan stress, tertekan ataupun dalam keadaan emosi. Ketiga subjek memiliki tujuan yang sama yaitu pulang kerumah dan membuktikan diri bahwa mereka telah menjadi pribadi baru yang lebih baik dari sebelumnya dan membuktikan bahwa mereka tidak memiliki keinginan untuk menggunakan narkoba lagi. Tujuan dan harapan yang mereka sampaikan ini membuat mereka merasa hidupnya masih berharga dan memiliki harapan hidup untuk kehidupan selanjutnya setelah habis masa tahanannya.

Selain itu, subjek mengaku bahwa tekanan dan stress yang mereka alami sedikit mereda dan teralihkan dengan baik ketika mereka melakukan kegiatan yang positif, terutama jika kegiatan tersebut adalah hobi yang mereka tekuni. Diantara empat poin yang didapatkan pada penelitian ini, dari satu poin ke poin lain saling berhubungan, dimana ketika seseorang mampu beradaptasi dengan baik maka ia akan mudah memulai hubungan baru dengan orang lain dan ketika hal tersebut diarahkan kedalam hubungan yang lebih positif maka dapat membuat suatu pengendalian diri dari lingkungan tersebut tentu ke arah yang positif, hingga akhirnya dapat membentuk suatu semangat dan keinginan untuk mencapai tujuan dan untuk memiliki harapan di kehidupan yang baru, dimana adanya suatu hubungan positif antara kesadaran dan penerimaan diri dan motivasi untuk berubah dan melepaskan diri dari ketergantungan narkoba yang mana hal tersebut akan mengarahkan individu menjadi lebih baik. (Suparno, 2017)

PENUTUP

Simpulan

Banyak hal yang terjadi diluar kemampuan kita untuk menangani, namun ketika hal tersebut terjadi satu-satunya jalan yang bisa dilalui yaitu dengan menghadapinya dengan baik. Memiliki pengalaman masa lalu yang kurang baik, baiknya tidak membuat kita merasa stress berkepanjangan, namun pengelolaan diri harus

ditingkatkan. Kesejahteraan psikologis menjadi hal yang perlu di pertimbangkan oleh setiap individu, terlebih kepada individu yang sedang menjadi seorang narapidana karena banyaknya tekanan dan perasaan bersalah yang muncul. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan ketika individu memiliki penerimaan diri yang baik terhadap apa yang pernah ia lakukan dimana hal terpenting adalah ia mampu memaafkan dan menyadari kesalahan-kesalahannya di masa lalu, karena ketika individu mampu menerima dirinya maka untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain akan terasa lebih mudah dan hal tersebut merupakan suatu cara untuk memulai adaptasi dengan kehidupan yang baru, sehingga individu dapat melakukan penegelolaan lingkungan yang baik pula dan individu tersebut dapat mengendalikan diri dengan baik di lingkungannya yang baru, yang nantinya dapat membantu individu tersebut untuk mencapai suatu harapan dan tujuan dikemudian hari.

SARAN

a. Saran teoretis

Penelitian ini telah mendeskripsikan mengenai kesejahteraan psikologis narapidana kasus narkoba yang merujuk pada teori milik kesejahteraan diri milik Ryff (2013). Hasil penelitian ini terbatas dalam membahas kesejahteraan psikologis narapidana kasus narkoba dengan menggunakan teori tersebut. Sehingga, pada penelitian lain pada subjek sejenis disarankan untuk mendeskripsikan konsep kesejahteraan psikologis atau subjek pada kasus yang lain, karena penelitian seperti ini dapat membantu mengembangkan dan memperkaya konsep kesejahteraan psikologis. Penelitian ini memiliki jumlah responden yang sedikit dan hanya mengandalkan wawancara dalam pengumpulan data sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan Teknik pengumpuln data lain.

b. Saran Praktis

Berdasarkan penelitian ini, menjadi narapidana bukan hal yang mudah dan dapat menjadi tekanan tersendiri bagi narapidana sehingga perlakuan yang diberikan kepada narapidana baiknya menggunakan pendekatan secara humanis dan dilakukan secara interpersonal guna terciptanya kesuksesan dan keberhasilan dalam program rehabilitasi pecandu narkoba. Bagi keluarga dan lingkungan sosial diharapkan untuk selalu memberikan dukungan sosial baik secara psikologis maupun secara fisik dikarenakan narapidana dalam kasus narkoba membutuhkan dukungan secara optimal dan jangka Panjang guna menghindari penggunaan narkoba kembali dan bagi lingkungan sekitar diharapkan untuk tetap memberikan kesempatan kedua

bagi para narapidana untuk kembali menjalani kehidupan di lingkungan secara umum dan tetap melibatkan para narapidana kedalam kegiatan sosial yang diadakan oleh masyarakat. Bagi narapidana diharapkan untuk selalu memiliki motivasi dan semangat dalam menjalani kegiatan didalam lapas dan melakukan rehabilitasi dengan sungguh-sungguh dan yakin bahwa usaha untuk pulih dari kecanduan narkoba tidak akan terasa sia-sia.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth Hurlock. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga. In *Erlangga*.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Handayani, T. P. (2013). Kesejahteraan Psikologis Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Anak Kutoarjo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Indonesia, C. (2020). *Wapres: Pengguna Narkoba Naik, Generasi Milenial Rentan Kena*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200626132039-20-517818/wapres-pengguna-narkoba-naik-generasi-milenial-rentan-kena>
- Indonesia, R. (1995). *www.bphn.go.id*.
- Ishak, & Torro, S. (2016). Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-FIS UNM*, 3(2), 136–142. <http://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/2376>
- Jonathan, S., & Osborn, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory Method and Research (Book Review)*. May 2014.
- Malik, A. M. (2019). Pengalaman Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Psikologi*, 06, 1–9.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development, 10th ed. In *Human development, 10th ed.*
- Pasaribu, E. Y. (n.d.). *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Narapidana Pecandu Narkotika*.
- Poerwandari, E. K. (2007). Pendekatan Kualitatif: Penelitian Perilaku Manusia. In *Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), Fakultas Psikologi UI*.
- PP RI Nomor 32. (1999). *Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan Pemasarakatan*. 1–12.
- Pratama, F. A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Sragen*. 42(1), 1–10.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan. (2017). *Anti Narkoba sedunia*.

- <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-narkoba-2017.pdf>
- Puspaningtyas, D. A., Kesejahteraan, Y., Dan, P., Hukum, F., Studi, P., & Hukum, I. (2011). *Pembinaan narapidana penyalahgunaan narkotika*.
- Putra, W. (n.d.). *Upaya Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jawa Timur dalam Memberantas Penyalahgunaan Narkoba di Surabaya*. 1–8.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26 pembangunan jakarta). *Insight: jurnal bimbingan konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Rath, J. F., & Elliott, T. R. (2012). Psychological Models in Rehabilitation Psychology. In *The Oxford Handbook of Rehabilitation Psychology* (Issue October). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199733989.013.0003>
- Rohmah, N. (2020). *Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri Dengan Motivasi Sembuh Pecandu NAPZA. *Psikoborneo*, Vol. 5(No. 2), 235–245.
- Yudianto, F. (2011). *Dinamika Psychological Well Being Pada Narapidana Wanita*.