

Psychological Well-Being Warga Binaan Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung Menjelang Pembebasan

Dhuhita Karima, Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, Zainal Abidin

E-mail: dhuhita16001@mail.unpad.ac.id
Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Abstract

A good level psychological well-being is important for inmates' prerelease to have a good function in their new surroundings and as a predictor of resilience. Women inmates who will be release can have psychological distress that have negative consequences to their level of psychological well-being. The aim of this research is to see psychological well-being in inmates' during their prerelease. This is a descriptive and quantitative research using 42-item Ryff Psychological Well-Being Scale. The respondents were 33 inmates' during their prerelease time in Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung (Women Prison in Sukamiskin Bandung) and were taken using accidental sampling in non-random sampling method. The data then were analyzed by using distribution of frequency in the percentations. The level of psychological well-being was divided into three categories: high, middle, and low psychological well-being, and the result of this research shows that most of the inmates' have moderate level of psychological well-being. High scores were mostly found in positive relation to others dimension and low scores were mostly found in self-acceptance dimension.

Keyword: prerelease, psychological well-being, inmates

Abstrak

Psychological well-being yang baik diperlukan warga binaan menjelang pembebasan agar dapat memaksimalkan potensi untuk beradaptasi di lingkungan masyarakat dan sebagai prediktor tingkat resiliensi. Berdasarkan fenomena yang terjadi, sebagian warga binaan wanita menjelang pembebasan merasakan tekanan psikologis yang berpengaruh negatif terhadap psychological well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat psychological well being warga binaan menjelang masa pembebasan. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan alat ukur 42-item Ryff Psychological Well-Being Scale. Jumlah sampel 33 warga binaan menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung yang dipilih dengan metode non-random sampling melalui teknik accidental sampling. Analisis data berupa persentasi distribusi frekuensi. Hasil penelitian sebagian besar psychological well-being warga binaan menjelang pembebasan dalam kategori sedang. Skor dalam kategori tinggi paling banyak ditemukan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sedangkan skor dalam kategori rendah paling banyak ditemukan pada dimensi penerimaan diri.

Kata kunci: masa kebebasan, psychological well-being, warga binaan pemasyarakatan

Pendahuluan

Aksi kriminalitas merupakan fenomena yang masih banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) angka kriminalitas di Indonesia pada tahun 2017 mencapai sejumlah 336.652 kasus dan diperkirakan dari setiap 100.000 penduduk, 129 diantaranya terkena tindak kejahatan (BPS, 2018). Warga Negara Indonesia yang melakukan tindak kriminal akan mengikuti proses pengadilan yang kemudian ditentukan keputusan pidana. Berdasarkan UU No.12 Tahun 1999 tentang Pemasyarakatan, terpidana yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) disebut sebagai narapidada atau Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) (www.bphn.go.id). Tingginya aksi kriminal di Indonesia tidak hanya dilakukan oleh pria, namun juga dilakukan oleh wanita. Salah satu Lapas khusus wanita di Indonesia adalah Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung. Banyaknya wanita yang melakukan tindak kejahatan dapat dilihat melalui jumlah WBP di Lapas ini yang selalu penuh hingga melebihi kapasitasnya. Data jumlah WBP di Lapas Wanita Klas IIA Bandung semenjak bulan Januari 2019 hingga April 2019 meningkat dari sejumlah 484 orang menjadi 488 orang, dengan kapasitas Lapas hanya 325 orang (<http://smslap.ditjenpas.go.id/>).

Berdasarkan hasil wawancara dengan staf di Lapas Wanita Sukamiskin Klas IIA Bandung, salah satu fenomena yang terjadi adalah sebagian WBP menjelang kebebasannya merasakan tekanan yang berbeda dibandingkan saat sebelum mereka memasuki masa kebebasannya. Sebagian WBP mendekati masa kebebasannya seringkali merasa tidak tenang dan tidak fokus ketika diajak berbicara. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa WBP dalam masa pembebasan di Lapas Wanita Sukamiskin Klas IIA Bandung, sebagian WBP memiliki permasalahan karena merasa belum siap kembali pada kehidupan di luar Lapas. Mereka memiliki beberapa pikiran seperti merasa malu, takut tidak diterima keluarga dan masyarakat, bingung mencari pekerjaan dan uang, dan belum mengetahui tujuan hidup setelah keluar dari Lapas.

Hasil wawancara peneliti di atas juga sesuai dengan temuan Utari (2012), menurutnya sebagian WBP di Lapas Sukamiskin Klas IIA Bandung mendekati masa bebas memiliki pandangan negatif terhadap dirinya, merasa rendah diri, dan merasa tidak diterima keluarga atau masyarakat di lingkungan, takut stigma masyarakat terhadap mantan WBP, penerimaan anak dan suami serta cemas menanti berkumpul dengan keluarga. Pemikiran ini sulit dikendalikan yang menimbulkan keluhan dalam kegiatan

sehari-hari seperti kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, berdebar-debar, kehilangan selera makan, dan meluapkan emosi seperti marah secara tiba-tiba. Sedangkan di Lapas tidak terdapat pembinaan khusus terkait kondisi psikologis WBP menjelang masa kebebasannya.

Pemikiran negatif mengenai masa kebebasan yang dimiliki sebagian WBP menjelang kebebasannya menimbulkan tekanan secara psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis atau *well-being* (Mirowsky & Ross, 2003). Menurut World Health Organization (WHO), keadaan sejahtera atau *well-being* merupakan kemampuan individu untuk berpikir, menerima diri, menyelesaikan masalah, mengatur kehidupan diri dan lingkungan, berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain, mencari pekerjaan untuk masa depan, dan menikmati hidup.

WBP menjelang masa kebebasannya perlu memiliki *well-being* yang baik agar dapat memaksimal potensi diri untuk melakukan adaptasi ketika kembali ke masyarakat. Beberapa permasalahan yang menjadi pikiran WBP berhubungan dengan beberapa dimensi dari konsep *psychological well-being* oleh Carol D. Ryff (1989). *Psychological well-being* (Ryff, 1989) meliputi kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri serta menjadi seorang yang diinginkan dengan menggunakan berbagai potensi yang ada pada diri untuk mewujudkannya. Ryff & Singer (dalam Fava & Tomba, 2009) menyatakan bahwa *psychological well-being* yang tinggi dapat meningkatkan ketahanan individu (resiliensi) ketika menghadapi situasi sulit dalam hidup, hal ini diperlukan agar WBP berhasil menghadapi persoalan sulit ketika kembali di kehidupan sehari-hari dalam masyarakat.

Psychological well-being (Ryff, 1989) memiliki enam dimensi yaitu, penerimaan diri (*self-acceptance*) yaitu memiliki pandangan positif terhadap diri (menerima masa lalu, kelebihan, dan kekurangan diri), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yaitu memiliki hubungan hangat dan saling percaya serta mampu mencintai orang lain, autonomi (*autonomy*) yaitu mampu mengambil keputusan, bertindak independen, dan dapat regulasi perilaku dari dalam diri berdasarkan standar pribadi, penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu mampu mengatur kehidupan diri dan lingkungan, mampu menemukan, memilih, dan membuat lingkungan menjadi sesuai dengan kebutuhan dan kapasitas diri, pertumbuhan diri (*personal growth*) individu terus membangun potensi diri untuk bertumbuh dan berkembang, dan

tujuan hidup (*purpose in life*) yaitu memiliki arah, tujuan, dan makna dalam kehidupan. Azani (2012) melakukan penelitian mengenai *psychological well-being* pada warga binaan yang telah bebas dengan konsep *psychological well-being* Ryff (1989). Hasil menunjukkan sebagian besar WBP yang telah bebas setidaknya memiliki satu dimensi yang rendah sehingga menghambat mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-harinya hingga mengalami kesulitan melakukan penyesuaian diri dengan masyarakat.

Dari uraian di atas sebagian WBP dalam masa pembebasan memiliki berbagai pemikiran yang menimbulkan tekanan psikologis hingga berdampak negatif bagi tingkat *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan hal yang penting dimiliki individu agar dapat berfungsi secara optimal dalam menjalankan kehidupannya. WBP menjelang kebebasan dengan *psychological well-being* yang tidak optimal akan berdampak pada kemampuan menjalankan kehidupan sehari-hari dan beradaptasi di lingkungan masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat *psychological well-being* pada WBP menjelang kebebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung. Hasil dari penelitian ini dapat mempertegas hasil penelitian Azani (2012) dan hasil penelitian ini akan digunakan sebagai awal dari penelitian lebih mendalam dengan pendekatan studi kasus pada subyek yang memiliki tingkat dimensi *psychological well-being* rendah.

Metode

Metode penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung. Kriteria sampel yang diambil adalah Warga Binaan Pemasyarakatan yang memiliki masa kebebasan pada tahun 2019 di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung. Pengambilan data dengan metode *non-random sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Dengan teknik *accidental sampling*, sampel dipilih berdasarkan ketersediaan atau kemudahan sampel yang dapat diperoleh yang sesuai dengan kebutuhan. Sampel yang diperoleh sejumlah 33 partisipan dengan masa kebebasan paling banyak di bulan Mei – Juli 2019 dengan jenis tindak pidana berbeda seperti narkoba, korupsi, dan penipuan.

Psychological well-being merupakan kondisi ketika individu memiliki sikap positif mengenai diri sendiri dan masa lalunya, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur perilakunya, memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya serta mampu mencintai orang lain, mampu mengatur kehidupan diri dan lingkungan di sekitarnya, berusaha untuk selalu mengeksplorasi dan mengembangkan diri secara berkelanjutan, serta memiliki tujuan, arah, dan makna dalam hidup. Secara operasional *psychological well-being* dilihat melalui skor total yang diperoleh individu dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu *42-item Ryff Psychological Well-Being Scale (RPWB)* yang diciptakan oleh Ryff (1989). Alat ukur ini dikonstruksi oleh Ryff pada tahun 1989 sejumlah 120 item dengan jumlah 20 item untuk setiap dimensi. Kemudian, alat ukur ini dipersingkat oleh Ryff & Keyes (1995) menjadi 42 item dengan memilih 7 item setiap dimensi. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 6 kategori berupa (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Agak Tidak Setuju, (4) Agak Setuju, (5) Setuju, (6) Sangat Setuju. Alat ukur ini memiliki skor minimum 42 dan skor maksimal 252, sehingga rentang skor pada alat ukur ini adalah 42 - 252.

Alat ukur ini mengukur enam dimensi dari *psychological well-being* yaitu *autonomy* (item 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37), *environmental mastery* (item 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38), *personal growth* (item 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39), *positive relations with others* (item 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40), *purpose in life* (item 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41), dan *self-acceptance* (item 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42). Alat ukur ini terdiri dari 19 item *favorable* dan 23 item *unfavorable*, scoring dilakukan dengan mengubah pilihan partisipan dalam bentuk angka dan melakukan *reverse* pada item *unfavorable*. *RPWB Scale 42-item* diadaptasi oleh Wintoro (2018) dengan semua item yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang telah diuji coba dalam kelompok normal dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.914. Hasil tersebut menunjukkan alat ukur skala *RPWB* reliabel untuk digunakan pengambilan data. Kemudian peneliti melakukan analisis data dengan persentasi distribusi frekuensi menggunakan program *SPSS statistics for MacBook* versi 23 tahun 2015.

Hasil

Berikut ini akan diuraikan secara lebih detil hasil dari penelitian ini. Pertama, hasil akan diuraikan berdasarkan data demografis responden seperti usia, pendidikan, waktu

bebas, masa pidana, serta pikiran yang dirasa paling mengganggu. Kedua, hasil akan diuraikan berdasarkan hasil analisis kondisi *psychological well-being* secara keseluruhan dan hasil analisis kondisi *psychological well-being* berdasarkan setiap dimensi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori	F	%
Usia 20 - 30	2	6,10
Usia 31 - 40	14	42,40
Usia 41 - 50	11	33,30
Usia 51 - 60	6	18,20
Jumlah	33	100

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Kategori	F	%
SD	5	15.2
SMP	5	15.2
SMA	13	39.4
D3	3	9.10
S1	6	18.2
Jumlah	33	100

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Waktu Bebas

Kategori	F	%
< Mei 2019	2	6,10
Mei 2019	14	42,40
Juni 2019	11	30,30
Juli 2019	6	9,10
>Juli 2019	2	6,10
Jumlah	33	100

*keterangan : < Mei 2019 = sebelum Mei 2019; > Juli 2019 = setelah Juli 2019

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Masa Hukuman

Kategori	F	%
<1 - 5 Tahun	28	84,80
6 - 10 Tahun	4	12,20
> 10 Tahun	1	3,00
Jumlah	33	100

Responden diberikan pertanyaan terbuka mengenai pikiran yang mengganggu

menjelang masa bebas, berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar subyek merasa terbebani dengan pemikiran mengenai kemampuan diri untuk beradaptasi kembali di lingkungan masyarakat. Beberapa pemikiran lain yang mengganggu adalah merasa malu dan belum dapat menerima diri sendiri karena tindak kriminal yang telah dilakukan, takut menghadapi stigma 'mantan narapidana' yang ada di masyarakat, takut tidak dapat bekerja dan mencari penghasilan di luar Lapas, dan merasa takut bertemu dengan keluarga.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan Menjelang Masa Kebebasan

Kategori	F	%
Takut bertemu keluarga	2	6,10
Menghadapi stigma masyarakat	3	9,10
Malu terhadap diri sendiri	3	9,10
Mencari pekerjaan dan uang	3	9,10
Beradaptasi dengan lingkungan	11	33,30
Tidak ada	11	33,30
Jumlah	33	100

Data *Psychological well-being* warga binaan menjelang masa bebas di Lapas wanita Sukamiskin Bandung diambil dengan menggunakan alat ukur skala *psychological well-being* (Ryff, 1989) berupa 42 butir pertanyaan. Nilai maksimum yang dapat diperoleh yaitu 252 dan skor minimum yaitu 42 dengan panjang interval sebesar 70, berikut merupakan distribusi frekuensi dari skor *psychological well-being*, dimana secara umum *psychological well-being* warga binaan menjelang masa kebebasan di Lapas wanita Sukamiskin Klas IIA Bandung dalam kategori sedang.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Psychological well-being*

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	183 - 252	8	24.2%
Sedang	113 - 182	25	75.8%
Rendah	42 - 112	0	0
Total		33	100%

Sedangkan analisis untuk setiap dimensi *psychological well-being* nilai maksimum yang dapat diperoleh yaitu 42 dan skor minimum yaitu 7 dengan panjang interval sebesar 11, akan dijelaskan lebih detail sebagai berikut:

Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Secara umum dimensi penerimaan diri pada warga binaan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung dalam kategori sedang dan erdapat sejumlah 3 subyek yang memiliki skor rendah pada dimensi ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Dimensi Penerimaan Diri

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	31 – 42	4	12%
Sedang	19 – 30	26	78%
Rendah	7 - 18	3	10%
Total		33	100%

Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Secara umum dimensi hubungan positif dengan orang lain pada warga binaan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung dalam kategori tinggi dan terdapat 1 subyek yang memiliki skor rendah pada dimensi ini.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	31 – 42	21	63%
Sedang	19 – 30	11	33%
Rendah	7 - 18	1	4%
Total		33	100%

Otonomi (*Autonomy*)

Secara umum dimensi otonomi pada warga binaan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung dalam kategori sedang dan terdapat 1 subyek yang memiliki skor rendah pada dimensi ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	31 – 42	5	15%
Sedang	19 – 30	27	81%
Rendah	7 - 18	1	0
Total		33	100%

Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Secara umum dimensi penguasaan lingkungan warga binaan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung dalam kategori tinggi dan sedang.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Dimensi Penguasaan Lingkungan

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	31 – 42	17	51%
Sedang	19 – 30	16	49%
Rendah	7 - 18	0	0
Total		33	100%

Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Secara umum dimensi tujuan hidup warga binaan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung dalam kategori sedang dan terdapat 1 subyek yang memiliki skor rendah pada dimensi ini.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Dimensi Tujuan Hidup

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	31 – 42	13	57%
Sedang	19 – 30	19	39%
Rendah	7 - 18	1	4%
Total		33	100%

Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Secara umum dimensi pertumbuhan diri warga binaan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin Bandung dalam kategori tinggi.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Dimensi Pertumbuhan Diri

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	31 – 42	10	30%
Sedang	19 – 30	23	70%
Rendah	7 - 18	0	0
Total		33	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *psychological well-being* WBP menjelang kebebasan di Lapas Wanita Sukamiskin Klas IIA Bandung sebagian besar dalam kategori sedang. Sesuai dengan definisi *psychological well-being* dari Ryff (2013), dapat diartikan bahwa WBP secara umum masih mampu mengenali diri sendiri serta dapat menjadi

seorang yang diinginkan dengan menggunakan potensi diri untuk mewujudkannya, namun potensi tersebut belum digunakan secara optimal. Potensi dilihat dari skor *psychological well-being* pada dimensi penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri sebagian besar warga binaan berada dalam kategori sedang, dan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan sebagian besar warga binaan berada dalam kategori tinggi. Terdapat sejumlah 6 dari 33 WBP menjelang masa pembebasannya yang memiliki setidaknya satu skor dari dimensi *psychological well-being* dalam kategori rendah, dimensi tersebut antara lain *self-acceptance*, *positive relation with other*, *autonomy*, dan *purpose in life*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Lapas, hal ini membuktikan bahwa tidak seluruh WBP dan hanya sebagian WBP menjelang masa kebebasannya yang memiliki permasalahan berkaitan dengan *psychological well-being*. Permasalahan yang berkaitan dengan *psychological well-being* ini diduga karena saat memasuki masa kebebasannya WBP memiliki pemikiran negatif mengenai masa kebebasan yang berhubungan dengan dimensi *psychological well-being*. Hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* yang penting dimiliki WBP agar dapat beradaptasi kembali di lingkungan masyarakat dengan baik.

Wagnild & Young (1993) dalam penelitiannya menyatakan tingkat *psychological well-being* memiliki hubungan linear dengan tingkat resiliensi individu. Berdasarkan Ryff & Singer (2000, dalam Fava & Tomba, 2009) *psychological well-being* tinggi dapat meningkatkan ketahanan (resiliensi) ketika menghadapi situasi sulit dalam kehidupan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa WBP menjelang kebebasan yang menjadi subyek dari penelitian ini memiliki tingkat resiliensi sedang. Hubungan antara *psychological well-being* dengan resiliensi juga dilihat dari dimensi *psychological well-being* yang menjadi prediktor utama resiliensi yaitu dimensi *purpose in life*, *self-acceptance*, dan *personal growth* memiliki persamaan dengan karakteristik dari dimensi resiliensi yaitu *meaningfulness*, *self-reliance*, dan *existensial aloneness*.

Dalam penelitian ini, terdapat 6 dari 33 warga binaan menjelang masa pembebasannya memiliki setidaknya satu skor dimensi dalam kategori rendah antara lain pada dimensi *self-acceptance*, *positive relation with other*, *autonomy*, dan *purpose in life*. Dari hasil tersebut, masih terdapat warga binaan dengan skor rendah pada dimensi *self-acceptance* dan *purpose in life* yang dapat dijadikan sebagai prediktor resiliensi

terutama pada dimensi *self-reliance* dan *meaningfulness*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa WBP yang memiliki setidaknya satu skor dimensi *psychological well-being* rendah kemungkinan akan berkurang tingkat resiliensinya ketika menghadapi situasi sulit dalam lingkungan setelah keluar dari Lapas. Salah satu limitasi dari penelitian ini hanya menggunakan metode kuantitatif, hasil penelitian pada dimensi yang rendah dapat lebih diperdalam dengan metode kualitatif agar dapat digambarkan secara mendalam tingkat *psychological well-being* WBP menjelang masa kebebasannya.

Tingkat *psychological well-being* warga binaan wanita menjelang masa pembebasan sebagian besar masuk dalam kategori sedang, serta masih terdapat sebagian warga binaan setidaknya terdapat satu skor dimensi dalam kategori rendah. Hasil skor tersebut tersebut kemungkinan dikarenakan sebagian dari warga binaan tersebut masih merasakan tekanan psikologis dalam dirinya menjelang masa kebebasannya. Kecemasan berdasarkan Mirowsky & Ross (2003) merupakan salah satu bentuk utama dari *psychological distress* yang mana apabila warga binaan tersebut kesulitan mengatasi kecemasan tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis atau *well-being* warga binaan tersebut. Kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan menjelang masa pembebasannya dikategorisasikan menjadi beberapa hal, yaitu kekhawatiran menghadapi dan beradaptasi dengan lingkungan baru di masyarakat, menghadapi stigma ‘mantan narapidana’ yang ada pada masyarakat, takut bertemu dan tidak diterima oleh keluarga karena telah merusak nama baik keluarga, merasa malu dengan perbuatan yang telah dilakukan hingga masuk penjara, dan kekhawatiran akan kesulitan mencari pekerjaan dan mendapatkan uang untuk membiayai hidup di luar penjara. Hal ini sesuai dengan penelitian Utari (2012) bahwa sebagian warga binaan wanita di Lapas Sukamiskin Klas IIA Bandung cenderung merasakan tekanan berat menjelang masa pembebasan.

Dari beberapa kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan wanita menjelang masa pembebasannya, kecemasan yang paling banyak dirasakan adalah mengenai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan keluarga dan masyarakat. Hal ini sesuai dengan penelitian Azani (2012) mengenai *psychological well-being* dimana setidaknya terdapat satu dimensi dari *psychological well-being* yang rendah ditemukan pada warga binaan yang telah bebas yang menyebabkan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan masyarakat. Beberapa tekanan yang dirasakan oleh WBP

wanita menjelang masa kebebasan berdasarkan penelitian ini berhubungan dengan sebagian besar dimensi dari *psychological well-being*, seperti kecemasan beradaptasi dengan lingkungan berkaitan dengan dimensi *environmental mastery*, rasa malu terhadap diri sendiri berkaitan dengan dimensi *self-acceptance*, rasa takut bertemu keluarga berkaitan dengan dimensi *positive relation to others*, serta belum memiliki tujuan untuk bekerja dan mencari uang berkaitan dengan dimensi *purpose in life*.

Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, gender, serta status pendidikan, dan ekonomi. Responden penelitian ini sebagian besar berusia 21 – 40 tahun (48,5%), dimana Hurlock (2008) membagi masa dewasa menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal 21 – 40 tahun, dewasa madya 41 – 60 tahun, dan dewasa akhir dengan usia lebih dari 60 tahun. Berdasarkan Hurlock (2008) rentang usia dewasa awal yaitu 21 – 40 tahun, seperti sebagian besar warga binaan wanita menjelang masa kebebasannya, rentan mengalami stress psikologis berlebihan ketika dihadapkan dengan permasalahan dalam lingkungan dikarenakan pengalaman hidup yang dimiliki masih lebih sedikit dibandingkan dewasa madya dan dewasa akhir.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah gender dimana berdasarkan Keaveny & Zauszniewski (1999) melakukan penelitian mengenai *well-being* pada warga binaan wanita, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa warga binaan wanita mengalami gejala kecemasan dan depresi yang cukup tinggi. Faktor lain yang berpengaruh adalah status pendidikan dan ekonomi dimana sebagian besar warga binaan wanita menjelang masa bebas berpendidikan akhir SMA dan masih terdapat warga binaan wanita dengan pendidikan akhir SD dan SMP. Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) membuktikan bahwa individu dengan nilai *psychological well-being* tinggi memiliki status pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan nilai *psychological well-being* rendah.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* adalah lamanya masa tahanan, Kartono (2011) menyatakan bahwa masa hukuman yang lama akan menimbulkan tekanan batin yang akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya masa hukuman, merasa rendah diri, dan minim kontak dengan dunia luar sehingga akan membutuhkan kemampuan adaptasi ketika warga binaan sudah bebas. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan

menjelang masa kebebasan memiliki masa tahanan dalam rentang 1 – 5 tahun, sebanyak 4 subyek (12,2%) memiliki masa tahanan dalam rentang 6 – 10 tahun, dan 1 subyek (3%) masa tahanan lebih dari 10 tahun. Data ini menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan warga binaan wanita menjelang masa bebas dengan masa tahanan lama akan lebih rentan merasakan kecemasan yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* warga binaan tersebut. Keterbatasan dari penelitian ini meliputi keterbatasan peneliti dalam mengambil responden dikarenakan keterbatasan kondisi di Lapas dan keterbatasan jumlah responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Simpulan

Tingkat *psychological well-being* pada warga binaan pemasyarakatan menjelang masa pembebasan di Lapas Wanita Sukamiskin Klas IIA Bandung sebagian besar berada dalam kategori sedang. Skor *psychological well-being* berdasarkan setiap dimensinya yaitu pada dimensi penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri sebagian besar warga binaan berada dalam kategori sedang, dan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan sebagian besar warga binaan berada dalam kategori tinggi.

Terdapat sejumlah 6 dari 33 WBP menjelang masa pembebasannya yang memiliki setidaknya satu skor dari dimensi *psychological well-being* dalam kategori rendah, dimensi tersebut antara lain *self-acceptance*, *positive relation with other*, *autonomy*, dan *purpose in life*. Dengan skor dimensi dalam kategori rendah paling banyak pada dimensi penerimaan diri dan skor dimensi dalam kategori tinggi paling banyak pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. WBP menjelang masa kebebasan yang memiliki setidaknya satu skor dimensi *psychological well-being* rendah perlu untuk lebih diperhatikan kedepannya agar dapat dipersiapkan sebelum kembali di lingkungan masyarakat nantinya.

Saran bagi Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin diharapkan hasil dari penelitian dapat menjadi masukan agar dapat memberikan program pembinaan mental bagi warga binaan menjelang pembebasan yang memiliki permasalahan. Secara lebih spesifik, pembinaan dapat diarahkan pada dimensi *psychological well-being* yang cenderung rendah dan sedang, yaitu penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan

pertumbuhan diri, serta mempertahankan dimensi yang sudah tinggi, yaitu hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan.

Program pembinaan mental selain secara berkelompok, juga lebih baik diberikan secara individual agar WBP lebih nyaman secara pribadi ketika mengutarakan pikiran. Saran bagi WBP menjelang pembebasan di Lapas Wanita Klas IIA Sukamiskin untuk mengikuti program pembinaan mental khususnya yang berkaitan dengan *psychological well-being* agar dapat membantu proses adaptasi di lingkungan masyarakat. Bagi penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai program pembinaan mental yang efektif kepada WBP menjelang masa kebebasannya. Bagi penelitian selanjutnya dapat menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan metode wawancara secara mendalam pada subyek saat sebelum dan sesudah penelitian agar dapat menjelaskan hasil secara lebih komprehensif.

Referensi

- Azani. (2012). Gambaran *psychological well-being* mantan narapidana. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. *Empathy*. Vol. 1.
- Fava, G. A. & Tomba, E. (2009). Increasing *psychological well-being* and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*. Vol 77(6). 1904 – 1934.
- Kartono, K. (2011). *Patologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Keaveny, M. E. & Zauszniewski, J. A. (1999). Life events and *psychological well-being* in women sentenced to prison. *Issues in Mental Health Nursing*. 20: 73 – 89.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 6, 1007-1022.
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2003). *Social cause of psychological distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- 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. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes CL. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*; Vol. 69; pp. 719-727
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). *Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenge thriving*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:http://dx.doi.org/10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic

-
- approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. (2013). Relationship between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Journal of social and behavioral science*; 141; pp. 881 - 887
- Utari, D. I, et al. (2012). Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di lembaga pemasyarakatan wanita kelas IIA bandung. *Skripsi. Program studi Psikologi, Universitas Padjadjaran.*
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*; 1; pp. 165-178
- Wintoro, A. Y. (2018). Penerapan well-being therapy untuk menurunkan gejala depresi pascastroke. Tesis. Program studi Psikologi Universitas Padjadjaran.
- “Sistem Database Pemasyarakatan”.
<http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/detail/monthly/upt/db5e84e0-6bd1-1bd1-be9d-313134333039>. (Accessed on Monday, 8th April 2019; 14.00 pm).
- “Statistik Kriminal 2018”.
<https://www.bps.go.id/publication/2018/12/26/89c06f465f944f3be39006a1/statistik-kriminal-2018.html>. (Accessed on Tuesday, 21st May 2019; 20.00 pm).
- “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995”.
<http://www.bphn.go.id/data/documents/95uu012.pdf>. (Accessed on Tuesday, 12th Dec 2018; 12.00 pm).