

## Determinasi Kesehatan Mental Narapidana: Peran Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, dan Optimisme Terhadap Resiliensi

Nazir Utama Anugrah<sup>1\*</sup>, Zulfa Indira Wahyuni<sup>2</sup>, Syahid Izharuddin<sup>3</sup>,  
Redo Tridinata Wijaya<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: [nazir.ultama@unj.ac.id](mailto:nazir.ultama@unj.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Lingkungan lembaga pemasyarakatan yang memiliki tekanan tinggi menimbulkan kerentanan psikologis yang serius, sehingga diperlukan upaya memahami bagaimana narapidana dapat bertahan dan pulih secara mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis signifikansi pengaruh dari dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme terhadap tingkat resiliensi pada narapidana. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 185 narapidana pria dewasa berusia 21 hingga 60 tahun dilibatkan sebagai subjek penelitian melalui teknik convenience sampling dan analisis regresi berganda diaplikasikan untuk menguji hipotesis penelitian. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan dari dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme terhadap resiliensi narapidana. Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh variabel independen tersebut mampu menerangkan 40,3% varians dari resiliensi narapidana. Sementara itu, sisa 59,7% varians dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam ruang lingkup penelitian ini. Saran penelitian berdasarkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan dikembangkan lebih lanjut dalam studi mendatang, dengan menyertakan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi narapidana, seperti *psychological well-being*, *kepuasan hidup*, *self-efficacy*, *self-esteem*, dan sejenisnya.

**Keywords:** Dukungan sosial, Narapidana, Penyesuaian diri, Optimisme, Resiliensi

### PENDAHULUAN

Sistem pemasyarakatan Indonesia mengalami tekanan signifikan akibat permasalahan *overcrowding*. Data terkini menunjukkan tingkat hunian lembaga pemasyarakatan mencapai 131–215% dari kapasitas normal, dengan prevalensi gangguan psikiatrik pada narapidana berkisar antara 40–80% (Arafat dkk., 2024). Kondisi narapidana dalam Lembaga Pemasyarakatan ini menciptakan *stressor* unik, seperti waktu berkunjung keluarga yang terbatas, akses minimal terhadap kegiatan rekreatif, serta kontak interpersonal yang sangat terbatas

dalam konteks positif (Liu et al., 2022). Faktor lemahnya koordinasi antar lembaga penegak hukum juga dilaporkan berimplikasi serius pada penurunan kesehatan fisik-mental, tingginya kekerasan seksual, dan peningkatan angka bunuh diri di dalam lapas (Munir dkk., 2022).

Prevalensi gangguan kesehatan mental pada populasi tahanan secara konsisten lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Sebuah integrasi 17 meta-analisis (2002-2023) menunjukkan prevalensi depresi mayor 11,4%, gangguan stres pasca-trauma 9,8%, dan penyakit psikotik 3,7% pada tahanan (Favril et al.,

2024). Secara spesifik di Indonesia, studi epidemiologis di Lapas Kelas II-A Wanita Jakarta menemukan status residivisme sebagai faktor paling berpengaruh terhadap insiden depresi (Juliane & Mahmud, 2020). Temuan ini merekomendasikan pengembangan program kesehatan mental yang komprehensif, termasuk skrining berkala dan rehabilitasi.

Dalam menghadapi tekanan lingkungan penjara, narapidana memerlukan kemampuan resiliensi yang kuat. Resiliensi didefinisikan sebagai ketahanan individu untuk bangkit dalam lingkungan stres, mempertahankan fungsi psikologis normal, dan melakukan pemulihan dari kesulitan berkelanjutan (Smith et al., 2008). Pada narapidana, resiliensi tinggi dikaitkan dengan kemampuan adaptasi lebih baik, penurunan perilaku agresif, dan peningkatan kepatuhan terhadap program pembinaan (Riza & Herdiana, 2013). Kemampuan ini menjadi krusial mengingat mantan narapidana terus diuji ketahanannya pasca-bebas oleh stigma, sedikitnya peluang kerja, dan diskriminasi (Bidola et al., 2024).

Beberapa faktor protektif berperan dalam membangun resiliensi. Pertama, dukungan sosial, khususnya hubungan dengan keluarga selama masa tahanan, secara signifikan memprediksi peningkatan keterikatan keluarga dan kesehatan mental yang lebih baik (Folk dkk., 2019). Kedua, penyesuaian diri, yaitu kemampuan bereaksi efektif dalam situasi sosial tertentu (Schneiders, 1960), memungkinkan narapidana melewati tekanan lingkungan

penjara sambil mempertahankan fungsi psikososial (Picken, 2012). Ketiga, optimisme sebagai pola kognitif untuk mengharapkan hasil positif terbukti memengaruhi tingkat resiliensi dan membantu adaptasi pada lingkungan stres (Souri & Hasanirad, 2011; Seligman, 2011).

Meskipun berbagai studi telah mengeksplorasi faktor-faktor individual tersebut secara terpisah, penelitian di Indonesia mengenai pengaruh simultan dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme terhadap resiliensi narapidana masih sangat terbatas. Penelitian yang mengintegrasikan ketiga dimensi ini secara simultan dalam model regresi yang komprehensif pada populasi tahanan Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menguji secara empiris pengaruh ketiga faktor tersebut terhadap resiliensi narapidana, guna memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikososial yang lebih terpadu di lembaga pemasyarakatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menguji hubungan antar variabel secara simultan. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan efisiensi waktu dan sumber daya dalam mengumpulkan data dari populasi narapidana yang relatif sulit diakses.

Populasi penelitian adalah seluruh narapidana pria dewasa di LP Kelas 1 Rajabasa Bandarlampung dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-*

*probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, menghasilkan 185 sampel responden yang memenuhi kriteria inklusi: (1) narapidana pria, (2) usia 21-60 tahun, (3) masa tahanan minimal 1 tahun, (4) bersedia menjadi responden secara sukarela.

Dalam pengambilan data responden, pertama-tama peneliti meminta izin surat penelitian kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Lampung dan Kantor Kementerian Hukum dan HAM Provinsi Lampung, setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti mendatangi LP Kelas 1 Bandarlampung dan meminta bantuan kepada pegawai lapas untuk membagikan kuisisioner kepada sampel penelitian yang bersedia menjawab kuisisioner.

Penelitian ini menggunakan empat skala psikologis yang dikembangkan berdasarkan teori dan alat ukur yang telah teruji reliabilitasnya. Pertama, skala resiliensi mengadaptasi *The Brief Resilience Scale* (BRS) oleh Smith et al. (2008), yang terdiri dari 6 item dengan skor reliabilitas sebesar 0.703. Kedua, skala dukungan sosial diadaptasi berdasarkan *The Social Provision Scale* (Cutrona & Russel, 1987) dengan total 24 item yang mencakup enam dimensi, yaitu *emotional attachment, guidance, reliable alliance, reassurance of worth, social integration, dan opportunity for nurturance* dengan skor reliabilitas sebesar 0.823. Ketiga, skala penyesuaian diri disusun merujuk pada teori Schneiders (1960) yang memuat 20 item untuk mengukur tujuh aspek penyesuaian diri, seperti kemampuan mengelola emosi dan

pembelajaran dari pengalaman dengan skor reliabilitas sebesar 0.853. Keempat, skala optimisme dikembangkan dari konsep Seligman (2011) tentang *explanatory style*, terdiri dari 15 item yang mengukur tiga dimensi, yakni *permanence, pervasiveness, dan personalization* dengan skor reliabilitas sebesar 0.736.

Untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian dan uji statistik, peneliti menggunakan teknik analisis regresi berganda. Metode ini diterapkan guna menguji signifikansi pengaruh dari beberapa variabel independen secara bersama-sama terhadap satu variabel dependen. Proses pengolahan data statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 27.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi dengan total sampel sebanyak 185 orang dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Data demografi sampel penelitian

Sampel Penelitian	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
21-30	86	46.4%
31-40	54	29.1%
41-50	30	16.2%
50 keatas	15	8.1%
<b>Status</b>		
Lajang	63	34%
Menikah	103	55.6%
Duda	19	10.2%
<b>Kasus yang Dilakukan</b>		
Perlindungan Anak	37	20%
Narkoba	36	19.4%
Pembunuhan	35	18.9%
Pencurian	17	9.1%
Korupsi	10	5.4%

Penganiayaan	8	4.3%
Asusila	5	2.7%
Penggelapan uang	4	2.1%
Lainnya	33	17.8%
<b>Masa Tahanan</b>		
< 5 tahun	33	17.8%
5-10 tahun	84	45.4%
Diatas 10 tahun	66	35.6%
Seumur hidup	2	1%
<b>Lama Tinggal di Lapas</b>		
< 1 tahun	24	12.9%
1-3 tahun	87	47%
4-6 tahun	19	10.2%
> 6 tahun	55	29.7%
<b>Total</b>	<b>185</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 21-30 tahun (46.4%). Selanjutnya, sampel dengan status menikah mendominasi dengan persentase 55.6% atau 103 orang.

Lebih lanjut, kasus terbanyak yang dilakukan narapidana adalah perlindungan anak (20%) dengan masa tahanan pada yang paling banyak adalah selama 5-10 tahun dengan persentase sebesar 45.4% dan lama tinggal di lapas paling banyak adalah selama 1-3 tahun dengan persentase 47%.

**Tabel 2.** Hasil regresi linear berganda

Variabel	F	Sig (p-value)
Resiliensi – Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Optimisme	11.756	0.000

Berdasarkan hasil yang tertera pada Tabel 2, nilai signifikansi uji regresi linear berganda (p-value) adalah 0.000. Karena nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme secara signifikan mempengaruhi resiliensi narapidana.

**Tabel 3.** Hasil koefisien determinasi

Variabel	R	R Square (R <sup>2</sup> )
Resiliensi – Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri, Optimisme	0.635	0.403

Berdasarkan Tabel 3, nilai R square yang diperoleh adalah 0,403. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme secara bersama-sama mampu menerangkan 40,3% varians dari resiliensi. Sementara itu, sisa 59,7% varians resiliensi dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme secara signifikan berpengaruh terhadap resiliensi narapidana pria di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Kota Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, terdapat bukti empiris kuat bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi individu. Secara psikologis, dinamika antara dukungan sosial dan resiliensi berfungsi melalui mekanisme di mana individu yang menerima dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sosial (keluarga atau teman) cenderung memiliki kapasitas lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Betty dan Rahayu (2023) yang dilakukan pada penyintas Covid-19 menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat resiliensi. Individu yang merasa didukung

secara sosial oleh keluarga, *significant others* maupun temannya akan lebih mampu beradaptasi secara positif, menunjukkan sikap optimis, serta cenderung pulih lebih cepat dari kesulitan psikologis yang dialami selama masa krisis.

Selain itu, penyesuaian diri juga memengaruhi resiliensi secara signifikan pada penelitian ini. Hal ini sejalan pada penelitian dari Prayadi dan Subroto (2021) yang menggali resiliensi pada narapidana hukuman seumur hidup yang lanjut usia di Lapas Permisian Nusakambangan. Hasilnya menunjukkan bahwa penyesuaian terhadap kondisi lingkungan penjara, penerimaan diri, dan kemampuan membangun makna hidup baru menjadi faktor penentu utama dalam penguatan resiliensi narapidana. Dalam konteks ini, penyesuaian diri tidak sekadar adaptasi pasif, melainkan upaya aktif untuk menata kembali makna hidup, menerima kenyataan hukuman, serta membangun hubungan sosial yang suportif di dalam lapas. Faktor-faktor tersebut menjadikan narapidana lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan mempertahankan kesehatan mental meski dalam tekanan lingkungan yang ekstrem.

Terakhir, optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi individu pada penelitian ini. Hal ini senada dengan penelitian dari Mangestuti dkk. (2020) yang menyatakan bahwa resiliensi akan lebih efektif jika individu memiliki tingkat optimisme yang tinggi, sehingga kedua variabel ini saling memperkuat dalam membangun kesehatan mental yang baik pada individu. Secara psikologis, optimisme

berperan sebagai suatu keyakinan positif yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan atau tekanan hidup dengan pandangan yang lebih positif. Hal ini meningkatkan kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit kembali dari kesulitan, yang secara langsung berbicara pada konstruksi resiliensi. Oleh karena itu, optimisme tidak hanya menjadi indikator atau prediktor resiliensi, tetapi juga dapat dianggap sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat daya tahan mental individu.

Temuan penelitian ini pada akhirnya memiliki beberapa implikasi praktis, khususnya dalam konteks pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan, seperti perlu adanya rancangan program yang sistematis untuk memperkuat ketiga faktor tersebut. Selain itu juga dibutuhkan intervensi psikologis dengan mengembangkan intervensi berbasis bukti seperti psikoterapi suportif, konseling, *Cognitive Behavioral Therapy/CBT* untuk membangun pola pikir optimis dan adaptif, serta pelatihan *mindfulness* untuk dapat meningkatkan penerimaan diri dan regulasi emosi, yang pada akhirnya akan dapat memperkuat resiliensi.

Walaupun begitu, terlepas hasil dari analisis data penelitian yang menunjukkan adanya peran ketiga variabel independen terhadap variabel dependen, perlu juga melihat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya berfokus terhadap ketiga variabel independen yang telah diteliti. Subjek penelitian hanya melibatkan narapidana pria, sehingga temuan belum

tentu dapat digeneralisasi kepada narapidana wanita dan rentang usia dan faktor demografi lain yang diukur mungkin belum mencakup variasi yang luas.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, oleh karena itu peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat menganalisis variabel lain yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi seperti psychological well-being, kepuasan hidup, self-efficacy, self-esteem dan sebagainya. Memperluas cakupan sampel dengan melibatkan narapidana wanita serta rentang usia yang lebih beragam untuk melihat perbedaan berdasarkan faktor demografi. Serta menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam (misalnya wawancara mendalam, observasi) untuk melengkapi data self-report dan memperdalam pemahaman tentang dinamika resiliensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji multiple regression analysis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan simultan dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme terhadap resiliensi narapidana. Dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme secara bersama-sama mampu menerangkan 40,3% varians dari resiliensi. Sementara itu, sisa 59,7% varians resiliensi dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Temuan penelitian ini dapat memberikan implikasi praktis, bagi

pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan, seperti fokus pada pembinaan yang terarah dan terintegrasi serta perlu adanya rancangan program yang sistematis untuk dapat memperkuat dukungan sosial, penyesuaian diri, dan optimisme masyarakat binaan, yang pada akhirnya akan dapat memperkuat resiliensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandarlampung yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi pengambilan data responden, serta kepada Universitas Negeri Jakarta selaku institusi peneliti. Harapan penulis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arafat, S. M. Y., Kar, S. K., Abhayanayake, C., Sharma, P., & Marthoenis, M. (2024). Prison mental health in South-East Asia: A narrative review. *Brain and Behavior*, *14*, e70004. <https://doi.org/10.1002/brb3.70004>
- Betty, K. A., & Rahayu, M. N. M. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas COVID-19. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (JPSP)*, *7*(1), 1–8. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i1.39606>
- Bidola, V. R., Leon, R. D., Ignacio, E., Mori, M. J., Valdez, S. N., &

- Bernabe, J. (2024). Life after bars: a narrative-case study of ex-convicts. *American Journal of Human Psychology*, 2(1), 22–32. <https://doi.org/10.54536/ajhp.v2i1.2554>
- Favril, L., et al. (2024) Mental and physical health morbidity among people in prisons: An umbrella review. *The Lancet Psychiatry*, 11(4), 315–329. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00023-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00023-9)
- Folk, J. B., Stuewig, J., Mashek, D., Tangney, J. P., & Grossmann, J. (2019). Behind bars but connected to family: Evidence for the benefits of family contact during incarceration. *Journal of Family Psychology*, 33(4), 453–464. <https://doi.org/10.1037/fam0000520>
- Gabrysch, C., Fritsch, R., Priebe, S., Mundt, A. P. (2019) Mental disorders and mental health symptoms during imprisonment: A three-year follow-up study. *PLOS ONE* 14(3): e0213711. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213711>
- Juliane, Z., & Machmud, P. (2020). Factors Associated with Depression among Prisoners in Womens Class II-A Prison Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 338-343. <https://doi.org/10.15294/kemas.v15i3.19850>
- Liu, H., Qu, X., Wong, W. Y., & Chen, S. (2022). Measuring everyday adaptation after imprisonment: The post-release living inventory for ex-prisoners (PORLI-ex). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(2), 100352. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100352>
- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R., & Wahyuni., E. N. (2020). Urgency of resilience and optimism in improving students' mental health. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(4), 154–161. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p154>
- Munir, A., Prihatin, P., Freddy, H., & Saudi, A. (2024). Overcrowding warga binaan di lembaga pemasyarakatan ditelisik dari perspektif viktimologi (studi terhadap overcrowding warga binaan di provinsi riau). *Jurnal Trias Politika*, 8(2), 193 - 204. <https://doi.org/10.33373/jtp.v8i2.6416>
- Picken, J. (2012) The coping strategies, adjustment and well being of male inmates in prison environment. *Internet Journal of Criminology*, 1-29
- Prayadi, T., & Subroto, M. (2021) Resiliensi narapidana seumur hidup yang lanjut usia *elderly lifetime prisoner reliance*. *Jurnal Syntax Admiration* 2(12). <https://doi.org/10.46799/jsa.v2i12.353>
- Riza, M., Herdiana, I. (2013) Resiliensi pada narapidana laki-laki kelas 1 medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-6
- Schneiders, A., A. (1960) *Personal Adjustment and Mental Health*. USA: Library of Congress
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/1070550080222972>
- Souri, H., Hasanirad, T. (2011) Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541 – 1544 <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>.