



BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto selama 2 hari mulai tanggal 29 April 2026 dan 30 April 2026. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bagaimana peran warga binaan dalam mengatasi pengalaman trauma psikologis dan adaptasi psikologis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 10 partisipan yang dipilih berdasarkan kuota sampling. Adapun deskripsi hasil penelitian tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto yang merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis di bawah naungan Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan Republik Indonesia. Lembaga Pemasyarakatan ini berfungsi sebagai tempat pembinaan bagi warga binaan pemasyarakatan dengan tujuan membentuk narapidana agar mampu memperbaiki diri, menyadari kesalahan, serta dapat kembali diterima di lingkungan masyarakat setelah menjalani masa pidana.

Secara geografis, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto terletak di wilayah Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur, dengan lokasi yang cukup strategis dan mudah dijangkau. Lembaga pemasyarakatan ini memiliki 927 warga binaan yang didukung oleh 84 orang pegawai dan 2 orang perawat. Selain itu, tersedia berbagai fasilitas penunjang, antara lain 47 blok hunian warga binaan, ruang pembinaan, tempat ibadah, ruang pelayanan kesehatan,

area kunjungan keluarga, aula, dapur, dan layanan publik. Blok hunian terdiri atas kamar berukuran besar yang dihuni sekitar 60 orang dan kamar berukuran kecil yang dihuni sekitar 4 orang.

Kegiatan pembinaan yang dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto meliputi pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. Pembinaan kepribadian dilakukan melalui kegiatan keagamaan, pembinaan mental, konseling, dan kegiatan sosial lainnya. Sedangkan pembinaan kemandirian dilakukan melalui pelatihan kerja dan keterampilan yang bertujuan meningkatkan kemampuan warga binaan selama menjalani masa pidana.

Selain itu, lingkungan lembaga pemasyarakatan memiliki aturan dan tata tertib yang harus dipatuhi oleh seluruh warga binaan. Kondisi tersebut menuntut warga binaan untuk mampu beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan lingkungan, keterbatasan kebebasan, serta tekanan emosional selama menjalani hukuman. Oleh karena itu, lokasi penelitian ini dianggap sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengalaman trauma psikologis dan adaptasi psikologis warga binaan selama menjalani masa pidana.

Pemilihan lokasi penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto didasarkan pada adanya berbagai macam masalah psikologis yang dialami warga binaan, seperti perasaan cemas, takut, stres, rasa bersalah, serta proses penyesuaian diri selama berada di dalam lembaga pemasyarakatan. Kondisi tersebut memberikan peluang bagi peneliti untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara lebih mendalam melalui pendekatan penelitian kualitatif fenomenologi.

4.2 Hasil Penelitian

Tabel 4. 1 karakteristik Partisipan

No res	Usia	Jenis Kelamin	Status Menikah	Alamat	Pendidikan Terakhir	Lama Tahanan	Kasus
P1	20	L	Belum menikah	Mojokerto	SMP	3 bulan	Penganiayaan
P2	26	L	Belum menikah	Bangka	S1	3 bulan	Pembunuhan
P3	22	L	Belum menikah	Mojokerto	SMA	2 bulan	Penganiayaan
P4	24	L	menikah	Jombang	SMP	3 bulan	Penganiayaan
P5	22	L	belum menikah	Mojokerto	SMP	3 bulan	Penganiayaan
P6	23	L	Belum menikah	Mojokerto	SMP	3 bulan	Penganiayaan
P7	31	L	menikah	Pasuruan	SMP	2 bulan	Perampokan
P8	34	L	menikah	pasuruan	SMP	3 bulan	Perampokan
P9	21	L	Belum menikah	Mojokerto	SMA	1 bulan	Penganiayaan
P10	35	L	menikah	Mojokerto	SMP	3 bulan	Penganiayaan

Berdasarkan table 4.1 ditemukan bahwa Sebagian besar partisipan berada pada usia dewasa produktif dan menjalani masa hukuman (waktu yang bervariasi). Seluruh partisipan bersedia mengikuti wawancara dan memberikan informasi secara terbuka terkait pengalaman psikologis yang mereka alami pada kasus masing-masing partisipan.

4.3 Deskripsi Tema

Pengalaman warga binaan dalam menghadapi trauma psikologis dan proses adaptasi psikologis selama menjalani masa pidana diperoleh melalui eksplorasi yang dilakukan peneliti menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan terhadap 10 partisipan dengan durasi sekitar 20–30 menit untuk setiap partisipan sesuai dengan kesepakatan yang telah ditentukan sebelum proses wawancara. Pedoman wawancara terdiri atas enam pertanyaan, yang

meliputi tiga pertanyaan mengenai pengalaman trauma psikologis dan tiga pertanyaan mengenai adaptasi psikologis. Seluruh data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan transkripsi verbatim, pengkodean (*coding*), pengelompokan kategori, hingga identifikasi tema-tema utama penelitian.

Berdasarkan hasil analisis tematik, diperoleh enam tema utama yang dikelompokkan sesuai dengan tujuan khusus penelitian.

1. Tujuan Khusus 1: Mengidentifikasi pengalaman trauma psikologis warga binaan

Pada tujuan khusus pertama, ditemukan tiga tema yang menggambarkan pengalaman trauma psikologis warga binaan selama menjalani masa pidana, yaitu:

1. Kehilangan kebebasan sebagai sumber trauma psikologis.
2. Reaksi emosional akibat menjalani masa pidana.
3. Kesulitan adaptasi pada awal masa penahanan.

2. Tujuan Khusus 2: Mengidentifikasi adaptasi psikologis warga binaan di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan

Pada tujuan khusus kedua, ditemukan tiga tema yang menggambarkan proses adaptasi psikologis warga binaan selama menjalani masa pidana, yaitu:

1. Strategi koping dalam menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

2. Penerimaan diri dan penyesuaian terhadap kehidupan di lembaga pemasyarakatan.
3. Harapan dan makna hidup setelah menjalani masa pidana.

1.3.1 Pengalaman Trauma Psikologis menemukan tiga tema yaitu :

Tema 1 : Kehilangan kebebasan sebagai sumber trauma psikologis

Tema kehilangan kebebasan sebagai sumber trauma psikologis menggambarkan bahwa kehilangan kebebasan menjadi pengalaman yang paling berat bagi warga binaan selama menjalani masa tahanan di lembaga pemasyarakatan. Kondisi ini menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti perasaan sedih, tertekan, kehilangan kebiasaan hidup sehari-hari, serta kesulitan menerima perubahan lingkungan dan keterpisahan dari keluarga. Keterbatasan ruang gerak, aturan yang harus dipatuhi, dan terbatasnya interaksi dengan orang terdekat membuat partisipan merasa hidupnya dibatasi sehingga memunculkan tekanan emosional. Pada tema ini diperoleh subtema pertama yaitu kehilangan kebebasan dan tekanan emosional, yang ditandai dengan perasaan sedih, tertekan, dan merasa hidup tidak lagi bebas. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“...Merasa tidak nyaman berada disini semua aktifitasnya dibatasi” (P1)

“Merasa sangat tertekan dengan aktifitas yang terbatas, tetapi lama lama saya mencoba menerima bahwa ini adalah konsekuensi dari perbuatan saya”(P2)

“Emmm hilang bebas buat saya tertekan mbak, karena hidup terasa dibatasi. Tapi Lama-lama saya coba nerima kenyataan ini.” (P6)

“ Saya sedih dan merasa hidup saya berubah saat saya berada disini” (P8)

“ Sedih karena tidak bisa hidup bebas seperti sebelumnya, saya juga merasa tidak nyaman berada disini” (P9)

Sub tema kedua tekanan emosional akibat menjalani masa pidana. Subtema ini menggambarkan berbagai respon emosional yang dialami partisipan selama menjalani masa tahanan di lembaga pemasyarakatan. Partisipan mengungkapkan perasaan sedih, tertekan, stres, dan sulit menerima kondisi yang dihadapi akibat perubahan kehidupan, keterbatasan aktivitas, serta lingkungan lembaga pemasyarakatan yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya. Tekanan emosional tersebut membuat beberapa partisipan merasa tidak nyaman, kehilangan semangat, dan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut.

“Merasa sangat tertekan dengan aktifitas yang terbatas, tetapi lama lama saya mencoba menerima bahwa ini adalah konsekuensi dari perbuatan saya” (P2)

“Ga enak, ga nyaman terasa tertekan banget” (P4)

“ Merasa tertekan dan sedih karena tidak bisa hidup bebas seperti dulu lagi” (P5)

“Emmm hilang bebas buat saya tertekan mbak, karena hidup terasa dibatasi. Tapi Lama-lama saya coba nerima kenyataan ini.” (P6)

“ mereka sangat kecewa dan sedih dengan apa yang yang saya lakukan” (P8)

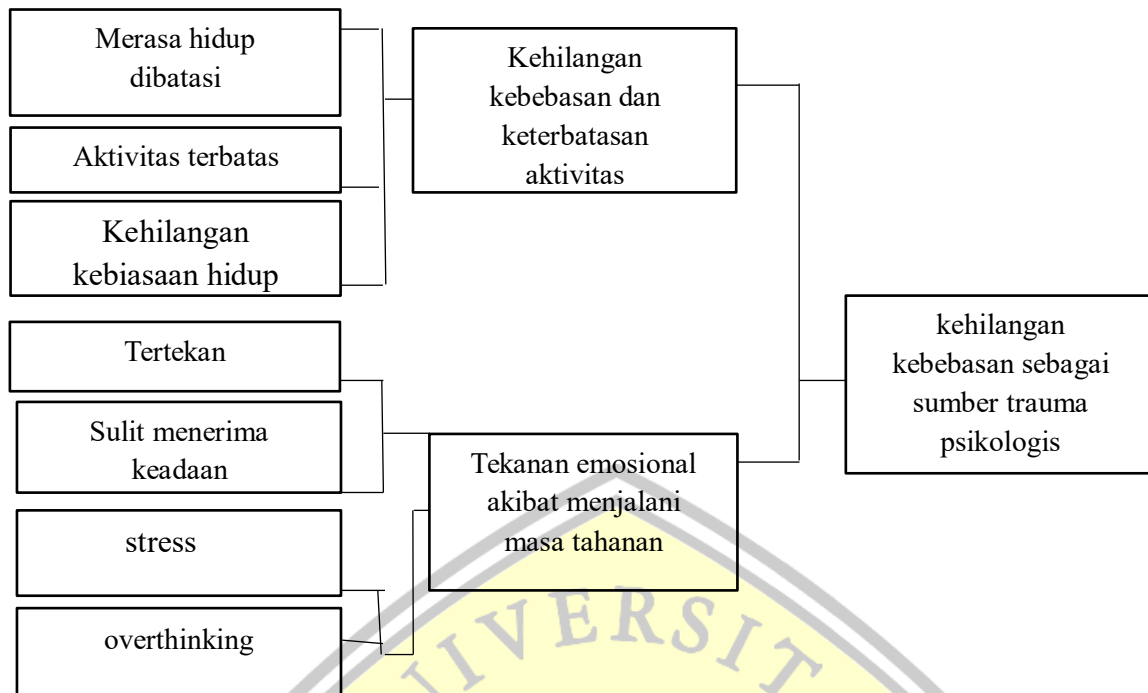
“...Merasa tertekan semua aktifitas dibatasi” (P7)

“Saya merasa tidak berarti karena tidak bisa menjalani hidup seperti dulu” (P8)

“Sedih karena tidak bisa hidup bebas seperti sebelumnya, saya juga merasa tidak nyaman berada disini” (P9)

“Berat untuk melanjutkan hidup disini” (P10)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Diagram tema 1: Kehilangan kebebasan sebagai sumber trauma psikologis

Tema 2 : Reaksi emosional akibat menjalani masa tahanan

Tema reaksi emosional akibat menjalani masa tahanan menggambarkan berbagai respons emosional yang dialami partisipan selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Kondisi tersebut muncul sebagai dampak dari kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, perubahan kehidupan, serta tuntutan untuk menjalani kehidupan dengan berbagai aturan di dalam lembaga pemasyarakatan. Partisipan mengungkapkan berbagai reaksi emosional seperti perasaan sedih, cemas, takut, syok, stres, rasa bersalah, hingga gangguan tidur. Berbagai respons emosional tersebut umumnya dirasakan pada awal menjalani masa pidana, meskipun beberapa partisipan mengaku masih merasakan dampaknya hingga saat ini. Reaksi emosional yang dialami

menunjukkan bahwa proses menjalani masa tahanan tidak hanya memberikan dampak terhadap kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis partisipan. Tema reaksi emosional akibat menjalani masa pidana terdiri atas beberapa subtema, yaitu syok, kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan, rasa bersalah dan penyesalan, serta gangguan tidur. Subtema pertama yaitu syok dan kesulitan menerima kenyataan yang menggambarkan respons emosional awal yang dialami partisipan ketika pertama kali mengetahui harus menjalani masa pidana dan memasuki lembaga pemasyarakatan. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak percaya, bingung, sedih, dan sulit menerima kenyataan yang dihadapi. Kondisi tersebut merupakan respons psikologis awal terhadap perubahan kehidupan yang terjadi secara mendadak sehingga membutuhkan waktu untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan situasi yang dialami. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“...Yang bikin saya syok pada saat itu ya saya didatangi polisi ke rumah” (P1)

“...Saya panik, saya takut saya gatau harus bagaimana” (P2)

“Saya sangat kaget dan panik mbak” (P3)

“Saya syok pada saat saya melihat wajah korban” (P4)

“Saya kaget dan tidak menyangka kejadian itu bisa membuat saya masuk penjara” (P7)

“Saya sangat menyesal dan tidak ingin mengulangi itu lagi” (P8)

Subtema kedua yaitu kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan. Subtema ini menggambarkan perasaan khawatir dan ketidakpastian yang dialami partisipan terhadap kehidupan setelah menjalani masa tahanan. Partisipan mengungkapkan kecemasan mengenai kemungkinan

sulit diterima kembali oleh keluarga dan masyarakat, kesulitan memperoleh pekerjaan, serta adanya stigma negatif yang dapat memengaruhi kehidupan mereka setelah bebas. Kondisi tersebut menyebabkan partisipan sering memikirkan masa depan secara berlebihan (*overthinking*), merasa takut menghadapi kehidupan setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan, dan khawatir tidak mampu menjalani kehidupan yang lebih baik. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“Saya takut jadi bahan omongan saat saya sudah keluar nanti” (P1)

“Saya takut sulit dapat pekerjaan setelah saya keluar dari sini” (P3)

“Takut dikucilkan dan tidak diterima kembali oleh keluarga” (P4)

“Takut dikucilkan keluarga dan dijauhi teman-teman di rumah” (P5)

“Saya takut tidak ada cewek yang mau sama saya (sedikit tersenyum)” (P6)

“...Saya takut anak saya malu mempunyai orang tua seperti saya” (P8)

“Takut jika saya tidak bisa mendapatkan pekerjaan dan takut dijauhi orang sekitar” (P9)

“Saya takut tidak punya kesempatan hidup bebas lagi dan saya takut tidak bisa berkumpul dengan anak dan istri saya” (P10)

Subtema ketiga yaitu rasa bersalah dan penyesalan. Subtema ini menggambarkan kondisi psikologis partisipan yang dipenuhi perasaan bersalah dan penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan hingga menyebabkan mereka harus menjalani masa tahanan di lembaga pemasyarakatan. Partisipan menyadari bahwa tindakan yang dilakukan telah memberikan dampak buruk, baik bagi diri sendiri maupun keluarga, sehingga menimbulkan penyesalan yang mendalam. Perasaan tersebut membuat partisipan sering mengintrospeksi diri, menyalahkan diri atas kesalahan yang telah diperbuat, serta bertekad untuk tidak mengulangi

perbuatan yang sama setelah bebas nanti. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“ Saya merasa sadar akan kesalahan saya” (P1)

“...Setiap hari saya dihantui rasa bersalah terus” (P2)

“Dengan saya berada disini saya merasa sangat menyesal” (P2)

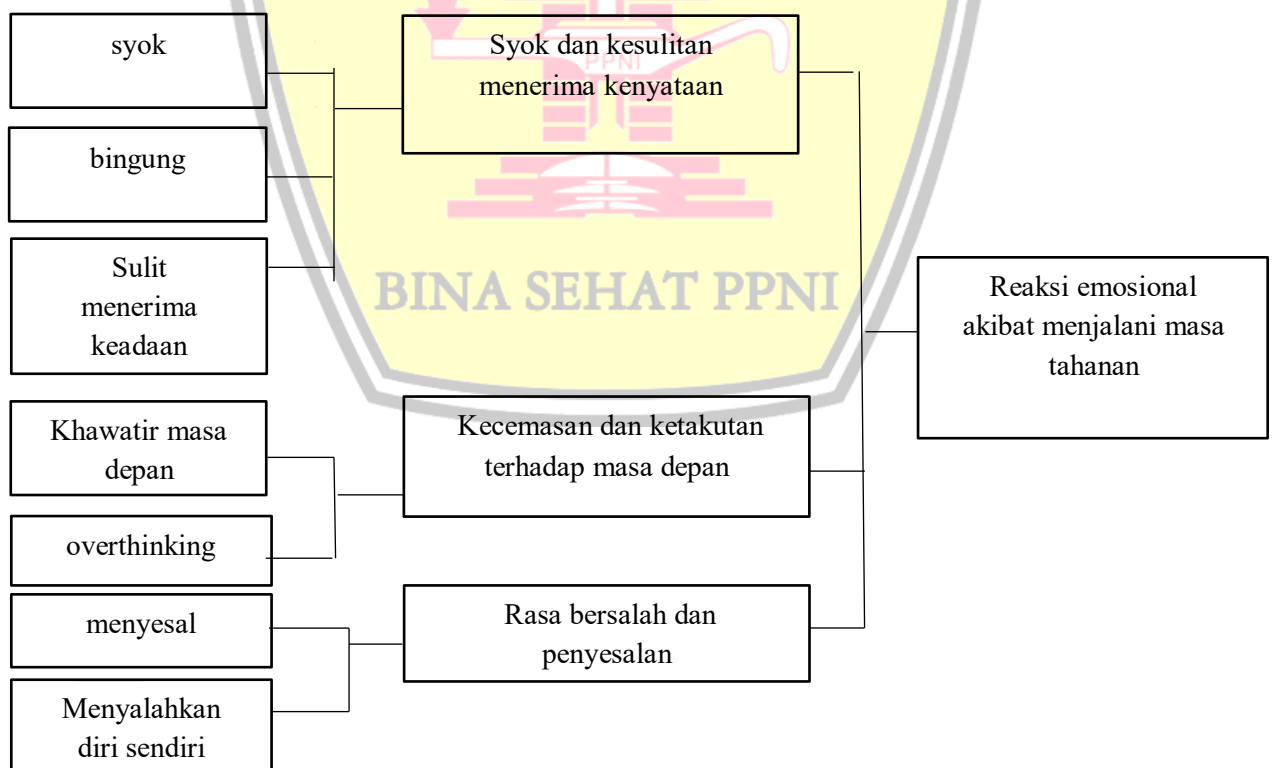
“Sangat menyesal. Karena saya ada disini saya jadi sadar atas apa yang sudah saya lakukan” (P3)

“Saya menyesal mbak.. saya gamau ada disini... saya mau keluar” (P4)

“Saya sangat menyesal, saya gamau mengulangi lagi” (P9)

“Yang saya rasakan yaitu penyesalan” (P10)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 2 Diagram tema 2 : Reaksi emosional akibat menjalani masa tahanan

Tema 3 : Kesulitan adaptasi pada awal masa penahanan

Tema kesulitan adaptasi pada awal masa penahanan menggambarkan pengalaman partisipan dalam menghadapi proses penyesuaian diri ketika pertama kali menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Partisipan mengungkapkan bahwa masa awal penahanan merupakan periode yang cukup sulit karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, aturan yang berlaku, serta kehidupan yang berbeda dari sebelumnya. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya kebingungan dalam menghadapi situasi baru, perasaan tidak nyaman terhadap lingkungan lembaga pemasyarakatan, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, partisipan membutuhkan waktu untuk memahami aturan, membangun hubungan dengan sesama warga binaan, dan menerima kondisi yang sedang dijalani. Kesulitan tersebut menunjukkan bahwa adaptasi pada awal masa penahanan merupakan pengalaman yang penuh tantangan bagi partisipan. Pada tema ini diperoleh beberapa subtema, yaitu kebingungan menghadapi lingkungan baru, menarik diri dan menyendiri, serta proses menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“Saya menyendiri agar saya merasa lebih tenang” (P2)

“Saya menyendiri dari teman-teman mbak, karena saya belum mengenal lingkungan yang seperti ini” (P3)

“Mencoba beradaptasi dengan kondisi lingkungan di lapas dan mengikuti aturan yang ada” (P7)

“...Mengikuti kegiatan rutin di lapas” (P8)

“Saya mulai terbiasa terbiasa mengikuti kegiatan pembinaan...” (P9)

Subtema kedua yaitu menarik diri dan menyendiri. Subtema ini menggambarkan respons partisipan dalam menghadapi masa awal penahanan dengan mengurangi interaksi sosial dan lebih memilih menyendiri. Partisipan mengungkapkan bahwa pada awal berada di lembaga pemasyarakatan mereka lebih banyak diam, enggan berkomunikasi dengan sesama warga binaan, dan memilih menyendiri karena merasa belum mengenal lingkungan serta belum mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang baru. Perilaku tersebut muncul sebagai bentuk respons terhadap perasaan tidak nyaman, takut, dan ketidakpastian yang dirasakan selama menjalani masa awal penahanan. Seiring berjalannya waktu, beberapa partisipan mulai membuka diri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar setelah merasa lebih mampu beradaptasi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

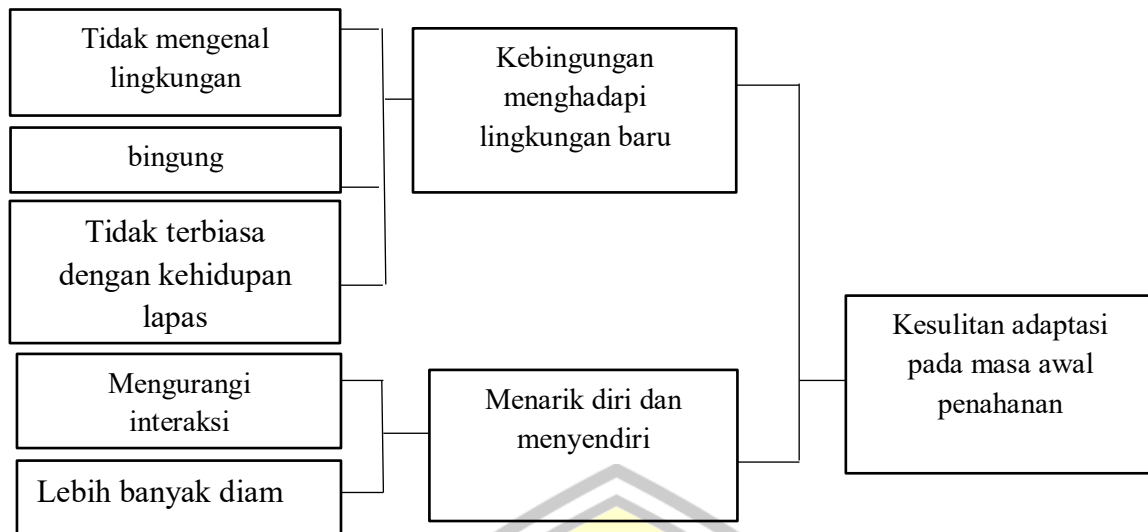
“Saya merenung dan menyendiri agar saya merasa lebih tenang” (P2)

“...Sering menyendiri agar saya merasa lebih tenang” (P10)

“Saya menyendiri dari teman-teman mbak” (P3)

“Saya sedih terus ngga nyaman, kadang saya menyendiri terus merenungkan perbuatan saya” (P3)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 3 Diagram tema 3: Kesulitan adaptasi pada masa awal penahanan

4.3.2 Adaptasi Psikologis menemukan tiga tema yaitu:

Tema 1 : Strategi koping dalam menjalani kehidupan di lapas

Tema strategi koping dalam menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan menggambarkan berbagai upaya yang dilakukan partisipan untuk mengatasi tekanan psikologis selama menjalani masa pidana. Setelah melalui masa awal penahanan dan menghadapi berbagai kesulitan dalam beradaptasi, partisipan mulai mengembangkan cara-cara untuk mengurangi tekanan, menerima keadaan, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Upaya tersebut dilakukan melalui pendekatan spiritual, penerimaan terhadap kondisi yang dialami, serta mengikuti berbagai kegiatan pembinaan yang diselenggarakan di lembaga pemasyarakatan. Berbagai strategi koping tersebut membantu partisipan menghadapi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta memberikan harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Pada tema ini diperoleh beberapa subtema, yaitu pendekatan spiritual sebagai

sumber ketenangan, penerimaan diri terhadap masa tahanan, dan mengikuti kegiatan pembinaan sebagai upaya pengembangan diri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“...Saya juga memperbanyak ibadah yang membuat saya merasa lebih tenang dan nyaman” (P2)

“Emm sering mendekatkan diri kepada tuhan terus mengikuti hal-hal yang positif” (P6)

“...Ikut pengajian terus sholat 5 waktu gitu mbak” (P6)

“...Fokus memperbaiki ibadah saya aja” (P7)

“...Memperbanyak berdoa dan beribadah dengan tekun agar saya menjalani hukuman dengan Ikhlas” (P9)

“Saya membaca doa-doa agar saya merasa lebih tenang seperti berdzikir” (P10)

Subtema kedua yaitu penerimaan diri terhadap masa tahanan. Subtema ini menggambarkan proses penerimaan yang dilakukan partisipan terhadap kondisi yang sedang dijalani selama berada di lembaga pemasyarakatan. Partisipan mengungkapkan bahwa seiring berjalannya waktu mereka mulai menerima masa pidana sebagai konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan. Penerimaan diri tersebut ditunjukkan dengan sikap ikhlas menjalani hukuman, berusaha mengendalikan diri, serta menjadikan pengalaman selama menjalani masa pidana sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri di masa mendatang. Proses penerimaan ini membantu partisipan mengurangi tekanan psikologis, menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan dengan lebih tenang, dan mempersiapkan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik setelah bebas nanti. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“Saya mencoba fokus memperbaiki diri dan tidak terlalu memikirkan omongan orang lain supaya tetap kuat menjalani hukuman” (P1)

“...Saya akan menjadi orang yang berguna” (P2)

“Yang saya lakukan cuman memperbaiki diri mbak, dan menjalani dengan nyaman agar masa hukuman saya ga kerasa” (P3)

“Jalani aja sesuai jalannay alur mau gimanapun juga sudah kondisinya seperti ini jadi saya berusaha untuk berdamai dengan keadaan dan saya ingin memperbaiki hidup setelah keluar” (P4)

“Saya menerima dengan Ikhlas dan lapang dada” (P5)

“Saya Ikhlas saya tidak akan keberatan dengan hukuman say aini” (P5)

“Mencoba menjalani hari dengan sabar terus ingin memperbaiki diri supaya jadi pribadi yang lebih baik” (P6)

“...Tetapi saya mencoba Ikhlas menjalani hukuman ini”(P10)

Subtema ketiga yaitu mengikuti kegiatan pembinaan sebagai upaya pengembangan diri. Subtema ini menggambarkan upaya partisipan dalam memanfaatkan berbagai kegiatan pembinaan yang diselenggarakan di lembaga pemasyarakatan sebagai sarana untuk mengembangkan diri dan mengurangi tekanan selama menjalani masa pidana. Partisipan mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan pembinaan, seperti pembinaan kepribadian, pembinaan kerohanian, maupun pelatihan keterampilan, memberikan pengalaman yang positif serta membantu mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat. Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan pembinaan juga memberikan motivasi kepada partisipan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, mempersiapkan diri kembali ke masyarakat, serta menghindari pengulangan kesalahan di masa mendatang. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

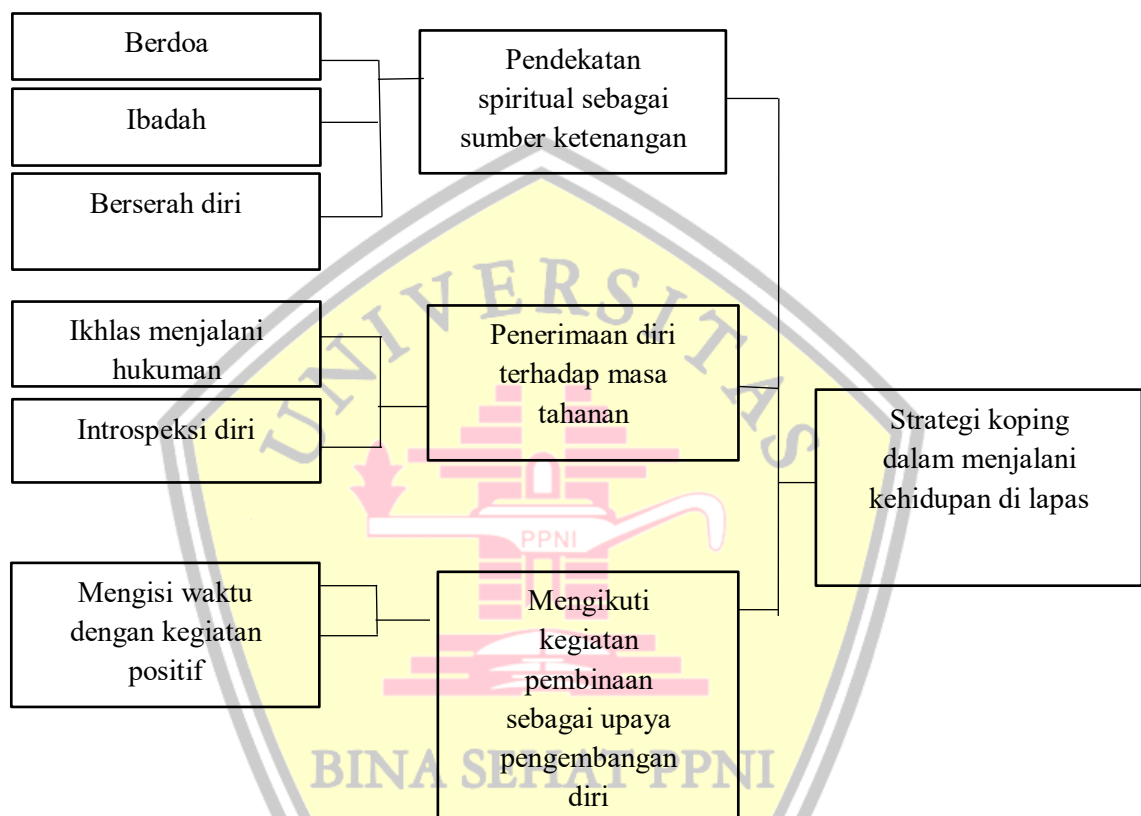
“Awalnya juga saya ga nyaman karena gabisa pegang hp dan menjalani kegiatan lainnya tapi lama-lama juga nyaman dengan kondisi yang seperti ini” (P1)

“Ehh mencoba sibuk mbak dengan kegiatan pembinaan di lapas” (P3)

“Yang saya lakukan saat ini mencoba menenangkan diri dengan mengikuti kegiatan rutin di lapas” (P8)

“Saya mulai terbiasa mengikuti kegiatan pembinaan dan menerima keadaan yang sedang saya jalani. Saya hanya ingin hidup terasa tenang” (P9)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 4 Diagram tema 4: Strategi koping dalam menjalani kehidupan di lapas

Tema 2 : Penerimaan diri dan penyesuaian terhadap kehidupan di lapas

Tema penerimaan diri dan penyesuaian terhadap kehidupan di lembaga pemasyarakatan menggambarkan proses yang dialami partisipan dalam menerima kondisi sebagai warga binaan serta menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Setelah melewati berbagai tekanan psikologis dan kesulitan pada awal masa penahanan, partisipan

mulai menunjukkan sikap menerima masa pidana sebagai konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan. Seiring berjalannya waktu, partisipan juga mulai beradaptasi dengan lingkungan, mengikuti aturan yang berlaku, serta menjalani aktivitas sehari-hari di lembaga pemasyarakatan dengan lebih baik. Proses penerimaan diri dan penyesuaian tersebut membantu partisipan mengurangi tekanan psikologis, membangun ketenangan dalam menjalani masa pidana, serta menumbuhkan keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa mendatang. Pada tema ini diperoleh beberapa subtema, yaitu menerima masa tahanan sebagai konsekuensi dan menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“Yang saya lakukan cuman memperbaiki diri mbak, dan menjalani dengan nyaman agar masa hukuman saya ga kerasa” (P3)

“Jalani aja sesuai jalannay alur mau gimanapun juga sudah kondisinya seperti ini jadi saya berusaha untuk berdamai dengan keadaan dan saya ingin memperbaiki hidup setelah keluar” (P4)

“Saya menerima dengan Ikhlas dan lapang dada” (P5)

“Saya Ikhlas saya tidak akan keberatan dengan hukuman say aini” (P5)

“Mencoba menjalani hari dengan sabar terus ingin memperbaiki diri supaya jadi pribadi yang lebih baik” (P6)

“...Tetapi saya mencoba Ikhlas menjalani hukuman ini”(P10)

“Saya mencoba fokus memperbaiki diri dan tidak terlalu memikirkan omongan orang lain supaya tetap kuat menjalani hukuman” (P1)

Subtema kedua yaitu menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Subtema ini menggambarkan adaptasi yang dialami partisipan setelah menjalani masa penahanan dalam kurun waktu

tertentu. Partisipan mengungkapkan bahwa seiring berjalannya waktu mereka mulai terbiasa dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan, memahami aturan yang berlaku, serta mampu menjalani rutinitas sehari-hari dengan lebih baik. Meskipun pada awalnya mengalami berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri, partisipan berusaha menerima kondisi yang dihadapi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Proses penyesuaian diri tersebut membantu partisipan menjalani masa pidana dengan lebih tenang serta memudahkan mereka dalam berinteraksi dan mengikuti berbagai kegiatan di lembaga pemasyarakatan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“Waktu saya awal masuk sini ya merasa malu bertemu dengan orang-orang yang ada di sini, lama-kelamaan banyak yang mengajak saya mengobrol akhirnya saya merasa punya teman dan mereka semua baik-baik saling memberi semangat satu sama lain” (P1)

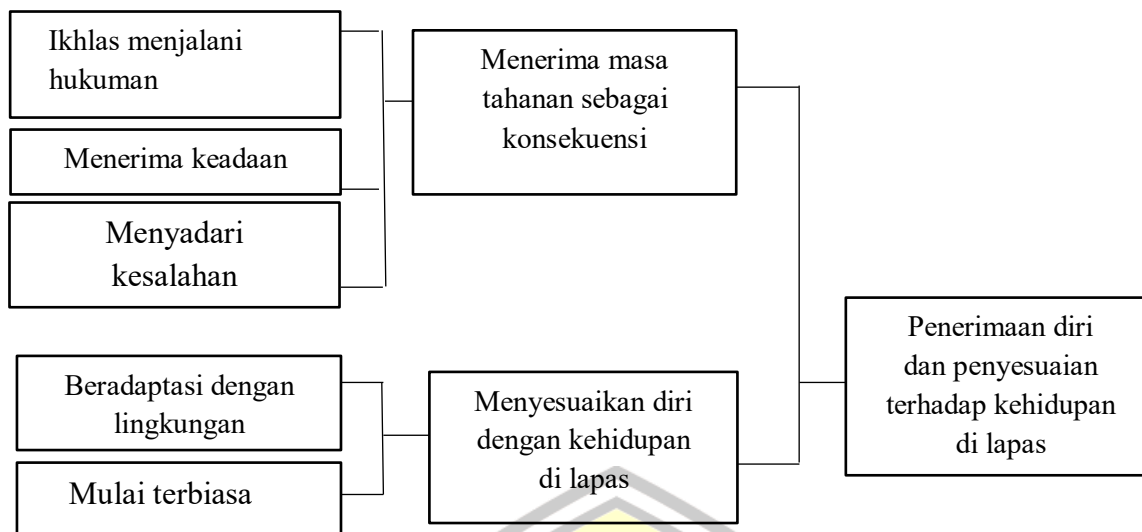
“...Saya mulai nyaman dengan lingkungan lapas” (P6)

“Mencoba beradaptasi dengan kondisi lingkungan di lapas dan mengikuti aturan yang ada” (P7)

“Yang saya lakukan saat ini mencoba menenangkan diri dengan mengikuti kegiatan rutin di lapas” (P8)

“Saya mulai terbiasa mengikuti kegiatan pembinaan dan menerima keadaan yang sedang saya Jalani” (P9)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 5 Diagram tema 5: Penerimaan diri dan penyesuaian terhadap kehidupan di lapas

Tema 3 : Harapan dan makna hidup setelah menjalani masa pidana

Tema harapan dan makna hidup setelah menjalani masa pidana menggambarkan perubahan cara pandang partisipan terhadap kehidupan setelah menjalani masa penahanan di lembaga pemasyarakatan. Pengalaman tersebut menjadi proses refleksi diri yang membuat partisipan lebih menyadari arti kehidupan, pentingnya keluarga, serta konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan. Partisipan mengungkapkan keinginan untuk memperbaiki diri, tidak mengulangi kesalahan yang sama, serta menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas nanti. Meskipun masih memiliki kekhawatiran terhadap stigma sosial dan penerimaan masyarakat, partisipan tetap berharap dapat diterima kembali oleh keluarga, memperoleh pekerjaan, dan membangun kehidupan yang lebih positif. Harapan tersebut menjadi motivasi bagi partisipan untuk menjalani masa pidana dengan lebih baik sekaligus memberikan makna baru terhadap kehidupan yang akan

dijalani di masa depan. Pada tema ini diperoleh beberapa subtema, yaitu keinginan memperbaiki diri, harapan diterima kembali oleh keluarga dan masyarakat, serta memaknai kehidupan sebagai proses pembelajaran. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut. Subtema pertama yaitu keinginan memperbaiki diri. Subtema ini menggambarkan adanya kesadaran partisipan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik setelah menjalani masa pidana. Partisipan menyadari kesalahan yang telah dilakukan, menjadikan pengalaman selama di lembaga pemasyarakatan sebagai pembelajaran, serta bertekad untuk tidak mengulangi perbuatan yang sama di masa mendatang. Hal ini diperkuat dengan pernyataan partisipan berikut.

“...Saya ingin berubah dan fokus memperbaiki diri saya aja” (P7)

“Setelah saya keluar dari sini akan saya buktikan bahwa saya ingin berubah lebih baik lagi” (P2)

“...Ingin memperbaiki diri supaya jadi pribadi yang lebih baik” (P6)

“...Saya ingin diri saya sendiri menjadi lebih baik dan lebih bisa menerima keadaan” (P10)

Subtema kedua ini yaitu harapan diterima kembali oleh masyarakat menggambarkan harapan partisipan untuk memperoleh penerimaan sosial setelah menyelesaikan masa pidana. Partisipan berharap dapat kembali hidup bersama keluarga, diterima oleh lingkungan sekitar, serta memperoleh kesempatan untuk menjalani kehidupan yang normal. Harapan tersebut muncul karena adanya kekhawatiran terhadap stigma negatif dari masyarakat setelah bebas nanti.

“saya ingin bisa diterima Kembali oleh keluarga saya” (P8)

“ ... Saya hanya ingin cepat keluar dan ingin berkumpul Kembali dengan keluarga saya dan hidup dengan normal” (P8)

“...Ingin berubah menjadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya terus menjalani hidup saya sekarang yang dengan tenang” (P3)

“ ...Saya ingin berubah lebih baik lagi” (P2)

Sub tema ketiga yaitu makna hidup dan perubahan diri menggambarkan perubahan cara pandang partisipan terhadap kehidupan setelah menjalani masa pidana. Partisipan mulai lebih menghargai kehidupan, keluarga, dan kebebasan yang sebelumnya kurang disadari. Pengalaman selama di lembaga pemasyarakatan memberikan pelajaran hidup serta meningkatkan kesadaran diri untuk menjalani kehidupan yang lebih positif dan bermakna di masa depan.

“...Tidak akan mengulangi hal yang sama” (P1)

“Saya kadang juga merenungi kejadian yang udah terjadi membuat saya menyadari bahwa saya sangat menyesal” (P2)

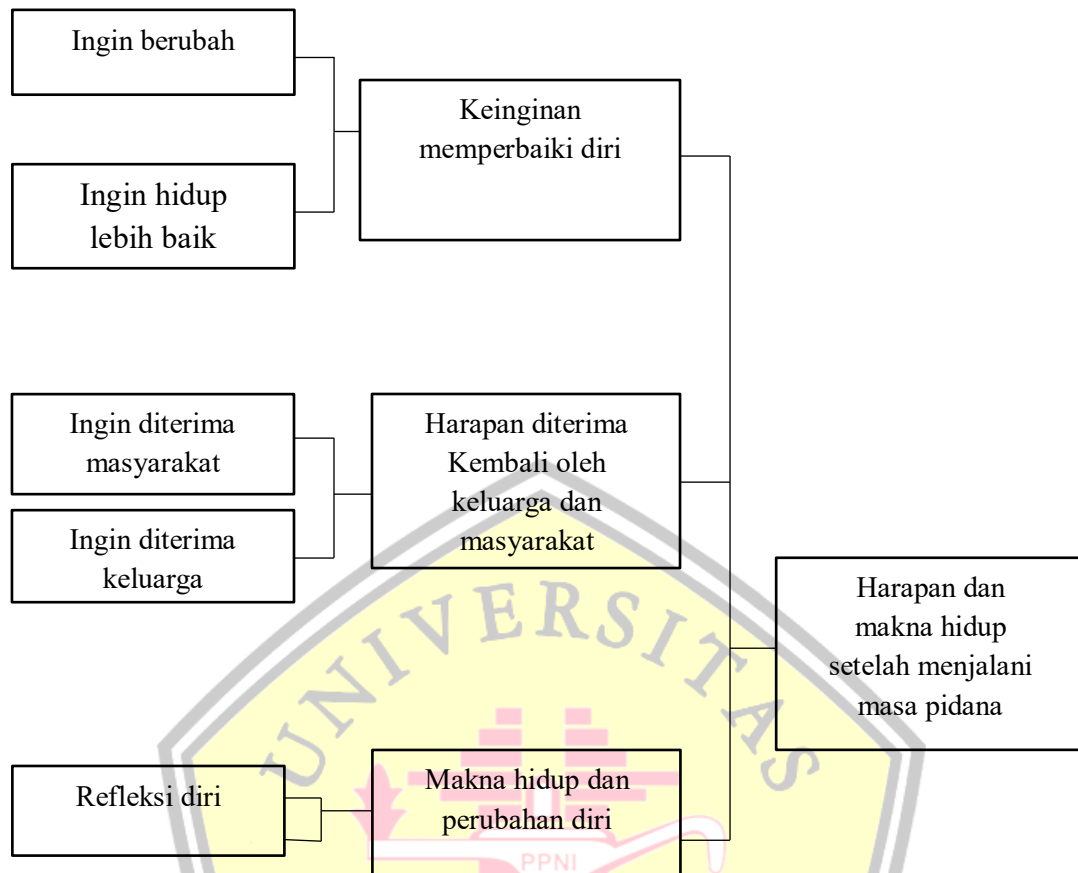
“Saya mencoba menerima bahwa ini adalah konsekuensi dari perbuatan saya” (P2)

“..Karena saya ada disini saya jadi sadar atas apa yang sudah saya lakuin” (P3)

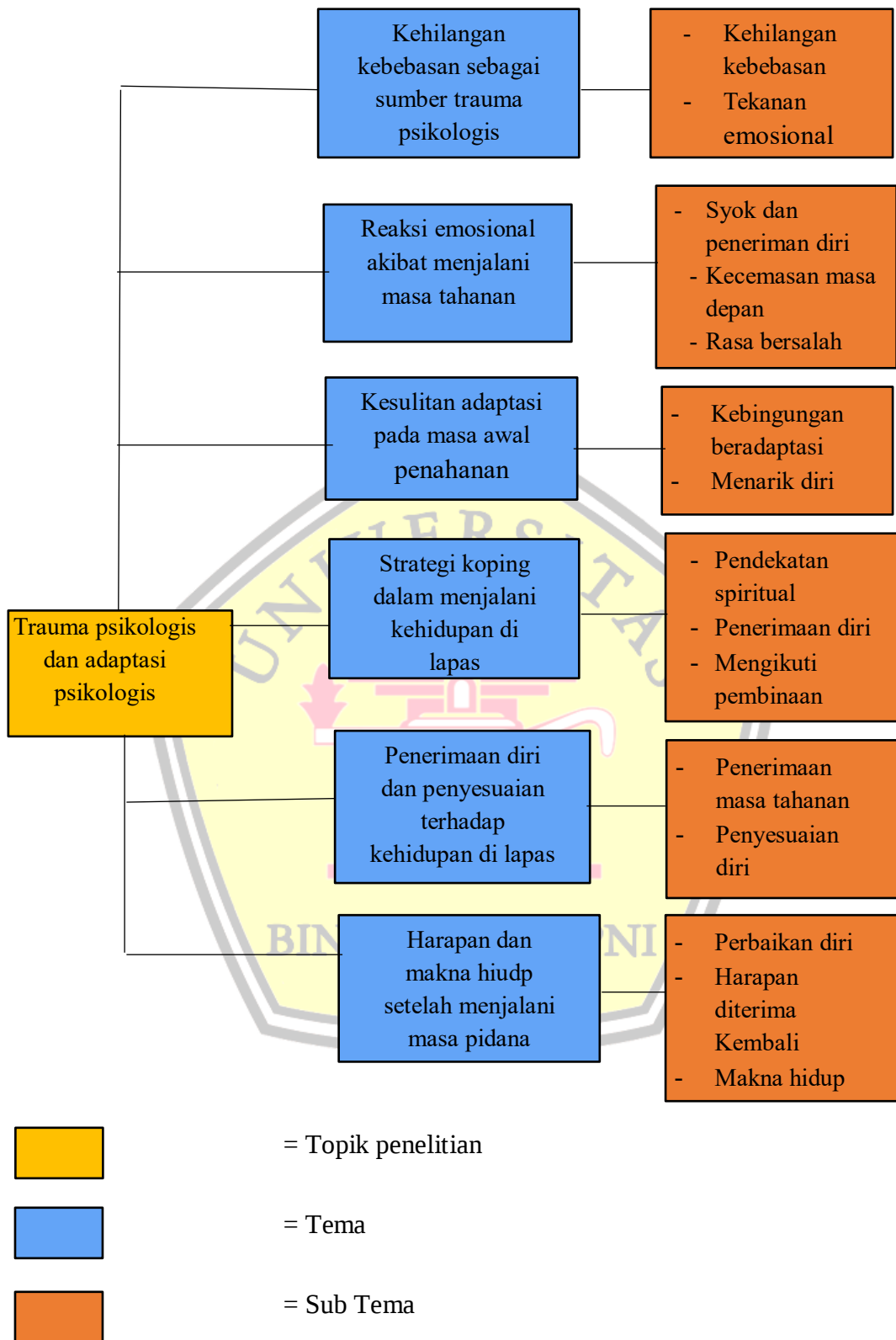
“...Saya tidak akan mengulangi hal yang buruk lagi” (P2)

“saya merasa sangat menyesal karena melakukan tindakan itu” (P2)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 6 Diagram tema 6: Harapan dan makna hidup setelah menjalani masa pidana



Gambar 4. 7 Topik Utama Trauma Psikologi dan Adaptasi Psikologis

4.4 Pembahasan

4.4.1 Tema 1: Kehilangan kebebasan sebagai sumber trauma psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan kebebasan merupakan sumber utama trauma psikologis yang dialami warga binaan selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengungkapkan bahwa mereka mengalami perubahan kehidupan secara drastis sejak memasuki lembaga pemasyarakatan. Kehilangan kebebasan untuk beraktivitas, keterpisahan dari keluarga, keterbatasan ruang gerak, serta kewajiban mematuhi berbagai aturan memunculkan perasaan sedih, tertekan, stres, dan merasa hidup dibatasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menunjukkan bahwa trauma psikologis pada anak binaan berdampak pada aspek emosional, konsep diri, dan hubungan sosial akibat pengalaman yang menekan selama menjalani pembinaan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) adalah sama-sama menunjukkan bahwa kehidupan di lingkungan pemasyarakatan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional individu. Namun, terdapat perbedaan pada penyebab trauma, di mana penelitian (Mardiyah et al., 2026) lebih menekankan pengalaman traumatis sebelum menjalani pembinaan, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa kehilangan kebebasan selama menjalani masa pidana menjadi faktor utama yang memicu trauma psikologis pada warga binaan dewasa.

Hasil penelitian subtema pertama menunjukkan bahwa kehilangan kebebasan dan keterbatasan aktivitas merupakan pengalaman yang paling dominan dirasakan partisipan selama menjalani masa pidana. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka tidak lagi bebas melakukan aktivitas seperti sebelum menjalani hukuman, harus mematuhi berbagai aturan, serta terbatas dalam berinteraksi dengan keluarga dan lingkungan luar. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan sedih, tertekan, dan kehilangan kemandirian sehingga menjadi sumber trauma psikologis bagi warga binaan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengalaman selama menjalani pembinaan dapat menimbulkan trauma psikologis yang berdampak pada kondisi emosional, konsep diri, dan hubungan sosial individu. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa pengalaman berada di lingkungan pemasyarakatan menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi kondisi emosional. Perbedaannya, penelitian (Mardiyah et al., 2026) berfokus pada trauma psikologis anak binaan yang dipengaruhi pengalaman hidup sebelum pembinaan, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa kehilangan kebebasan dan keterbatasan aktivitas selama menjalani masa pidana merupakan faktor utama yang memicu trauma psikologis pada warga binaan dewasa.

Hasil penelitian subtema kedua menunjukkan bahwa menjalani masa tahanan menimbulkan tekanan emosional pada partisipan yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih, stres, cemas, dan sulit

menerima kondisi yang dialami. Tekanan emosional tersebut muncul akibat perubahan kehidupan secara mendadak, keterpisahan dari keluarga, serta keharusan menjalani kehidupan dengan berbagai keterbatasan di lembaga pemasyarakatan. Kondisi ini menyebabkan partisipan mengalami beban psikologis, terutama pada awal menjalani masa pidana.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengalaman yang menekan selama menjalani pembinaan dapat menimbulkan trauma psikologis yang berdampak pada kondisi emosional individu, seperti munculnya kecemasan, kesedihan, dan gangguan dalam hubungan sosial. Persamaan penelitian ini dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) adalah sama-sama menunjukkan bahwa lingkungan pembinaan atau pemasyarakatan dapat memengaruhi kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis individu. Perbedaannya, penelitian (Mardiyah et al., 2026) lebih menitik beratkan pada trauma psikologis anak binaan yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup sebelum menjalani pembinaan, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa tekanan emosional terutama muncul sebagai respons terhadap proses menjalani masa pidana, kehilangan kebebasan, dan perubahan kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

4.4.2 Tema 2: Reaksi emosional akibat menjalani masa tahanan

Hasil penelitian tema reaksi emosional akibat menjalani masa tahanan menunjukkan bahwa menjalani masa tahanan menimbulkan berbagai reaksi emosional pada warga binaan, seperti perasaan sedih, stres, cemas, syok, rasa

bersalah, dan penyesalan. Reaksi emosional tersebut muncul sebagai respons terhadap perubahan kehidupan yang terjadi secara mendadak, kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan aturan di lembaga pemasyarakatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa awal menjalani pidana merupakan periode yang paling berat secara emosional bagi sebagian besar partisipan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengalaman selama menjalani pembinaan dapat menimbulkan trauma psikologis yang memengaruhi kondisi emosional, konsep diri, dan hubungan sosial individu. Trauma tersebut ditandai dengan munculnya kecemasan, kesedihan, dan gangguan dalam penyesuaian diri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) adalah sama-sama menunjukkan bahwa pengalaman berada di lingkungan pembinaan atau pemasyarakatan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada reaksi emosional individu. Namun, terdapat perbedaan pada fokus temuan. Penelitian (Mardiyah et al., 2026) lebih menekankan trauma psikologis yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup anak binaan sebelum memasuki lembaga pembinaan, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa reaksi emosional muncul sebagai respons terhadap pengalaman menjalani masa pidana, terutama akibat kehilangan kebebasan, perubahan lingkungan, dan keterpisahan dari keluarga.

Hasil penelitian subtema pertama menunjukkan bahwa partisipan mengalami syok dan kesulitan menerima kenyataan ketika pertama kali

menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Perubahan kehidupan yang terjadi secara mendadak, kehilangan kebebasan, dan keterpisahan dari keluarga menyebabkan partisipan merasa sedih, tidak percaya, serta sulit menerima kondisi yang dihadapi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis selama menjalani pembinaan dapat menimbulkan gangguan emosional dan kesulitan dalam menerima kondisi yang dialami. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan adanya respons emosional akibat pengalaman traumatis. Namun, perbedaannya terletak pada sumber trauma. Penelitian (Mardiyah et al., 2026) menekankan pengalaman traumatis anak binaan sebelum memasuki lembaga pembinaan, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa syok dan kesulitan menerima kenyataan muncul akibat kehilangan kebebasan dan perubahan kehidupan setelah menjalani masa pidana.

Hasil penelitian subtema kedua menunjukkan bahwa partisipan mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap masa depan setelah menjalani masa pidana. Kecemasan tersebut berkaitan dengan kekhawatiran tidak diterima kembali oleh keluarga dan masyarakat, kesulitan memperoleh pekerjaan, serta adanya stigma negatif sebagai mantan warga binaan. Kondisi ini menyebabkan partisipan sering memikirkan kehidupan setelah bebas dan merasa tidak yakin terhadap masa depannya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menyatakan bahwa trauma psikologis dapat memengaruhi

kondisi emosional individu, termasuk munculnya kecemasan, rendahnya konsep diri, dan kekhawatiran terhadap kehidupan di masa depan. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa pengalaman traumatis menimbulkan kecemasan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Namun, perbedaannya terletak pada penyebab kecemasan. Penelitian (Mardiyah et al., 2026) lebih menekankan pengalaman traumatis yang dialami anak binaan, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan terutama muncul akibat kekhawatiran terhadap penerimaan sosial, stigma masyarakat, dan ketidakpastian kehidupan setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan.

Hasil penelitian subtema ketiga menunjukkan bahwa partisipan mengalami rasa bersalah dan penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan sehingga harus menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Perasaan tersebut muncul ketika partisipan menyadari dampak dari tindakannya terhadap diri sendiri maupun keluarga. Pengalaman selama menjalani masa pidana menjadi proses refleksi diri yang mendorong partisipan untuk menyadari kesalahan, menyesali perbuatannya, dan berkeinginan untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Menurut penelitian (Mardiyah et al., 2026) yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis selama menjalani pembinaan memengaruhi kondisi emosional dan konsep diri individu sehingga mendorong munculnya refleksi diri serta perubahan sikap terhadap kehidupan. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa pengalaman selama

menjalani pembinaan menimbulkan perubahan emosional dan kesadaran diri. Namun, perbedaannya terletak pada fokus temuan. Penelitian (Mardiyah et al., 2026) lebih menekankan dampak trauma psikologis terhadap konsep diri anak binaan, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa rasa bersalah dan penyesalan muncul sebagai bentuk refleksi atas kesalahan yang telah dilakukan selama menjalani masa pidana.

4.4.3 Tema 3 : Kesulitan Adaptasi pada Awal Masa Penahanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awal masa penahanan warga binaan mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan. Kesulitan tersebut ditandai dengan munculnya perasaan takut, cemas, tertekan, kehilangan kebebasan, sulit menerima keadaan, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan aturan dan lingkungan sosial yang baru. Beberapa partisipan juga cenderung menarik diri dan merasa tidak nyaman berinteraksi dengan warga binaan lain akibat perubahan kehidupan yang terjadi secara tiba-tiba.

Menurut penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) yang menyatakan bahwa narapidana pada awal masa pidana sering mengalami perasaan kehilangan, isolasi, dan ketidakpastian yang berdampak pada kesejahteraan mental, seperti kecemasan, stres, dan kesulitan beradaptasi. Persamaan penelitian ini terletak pada temuan bahwa perubahan lingkungan dan hilangnya kebebasan menjadi faktor utama yang menghambat adaptasi warga binaan.

Hasil penelitian pada subtema pertama menunjukkan bahwa pada awal menjalani masa pidana partisipan mengalami kebingungan dalam

menghadapi lingkungan baru di lembaga pemasyarakatan. Kebingungan tersebut ditandai dengan perasaan tidak terbiasa terhadap suasana lapas, kesulitan memahami aturan yang berlaku, serta ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan kehidupan dan interaksi sosial di lingkungan yang baru. Perubahan kehidupan yang terjadi secara mendadak membuat partisipan membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan kondisi di lembaga pemasyarakatan.

Menurut penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) yang menyatakan bahwa narapidana pada awal masa penahanan sering mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan kesulitan menyesuaikan diri akibat perubahan lingkungan serta hilangnya kebebasan. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa perubahan lingkungan menjadi faktor utama yang memengaruhi proses adaptasi awal warga binaan. Perbedaannya, penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) lebih menggambarkan adaptasi narapidana secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus menemukan bahwa kebingungan muncul karena partisipan belum memahami kehidupan, aturan, dan pola interaksi di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Hasil penelitian pada subtema kedua menunjukkan bahwa sebagian partisipan cenderung menarik diri dan memilih menyendiri pada awal menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Kondisi tersebut muncul karena partisipan merasa takut, tidak nyaman, malu, dan belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta orang-orang di

sekitarnya. Perilaku menarik diri menjadi respons psikologis yang dilakukan partisipan untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan selama menghadapi perubahan kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

Menurut penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) yang menyatakan bahwa narapidana pada awal masa penahanan sering menunjukkan perilaku menarik diri, mengurangi interaksi sosial, dan mengalami kesulitan beradaptasi akibat tekanan psikologis serta perubahan lingkungan yang drastis. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa perilaku menarik diri merupakan respons awal terhadap adaptasi di lingkungan pemasyarakatan. Namun, perbedaannya terletak pada fokus temuan. Penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) lebih menggambarkan perilaku menarik diri sebagai bagian dari proses penyesuaian narapidana secara umum, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh perasaan takut, malu, dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan warga binaan lain.

4.4.4 Tema 4 : Strategi koping dalam menjalani kehidupan di lapas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga binaan mengembangkan berbagai strategi koping untuk menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Mojokerto. Strategi koping yang dilakukan meliputi mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah, menerima masa pidana sebagai konsekuensi atas perbuatan yang dilakukan, serta mengikuti kegiatan pembinaan sebagai upaya mengembangkan diri. Strategi tersebut membantu

partisipan mengurangi tekanan emosional, meningkatkan ketenangan, dan mempermudah adaptasi terhadap kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

Menurut penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) yang menyatakan bahwa narapidana mengembangkan strategi koping melalui dukungan spiritual, penerimaan diri, dan keterlibatan dalam program pembinaan sehingga mampu meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pidana. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa strategi koping adaptif membantu warga binaan menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa pidana. Perbedaannya, penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) lebih menekankan peran dukungan keluarga dalam membentuk strategi koping, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa strategi koping lebih banyak berasal dari upaya internal warga binaan, seperti meningkatkan spiritualitas, menerima keadaan, dan aktif mengikuti kegiatan pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Hasil penelitian pada subtema pertama menunjukkan bahwa pendekatan spiritual menjadi salah satu strategi koping yang digunakan partisipan untuk memperoleh ketenangan selama menjalani masa pidana. Partisipan mengungkapkan bahwa kegiatan seperti salat, berdoa, berdzikir, dan mendekatkan diri kepada Tuhan membantu mereka merasa lebih tenang, ikhlas, serta mampu menerima keadaan yang sedang dihadapi. Pendekatan spiritual juga memberikan harapan dan kekuatan bagi partisipan dalam menghadapi tekanan psikologis selama berada di lembaga pemasyarakatan.

Menurut penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) yang menyatakan bahwa dukungan spiritual membantu narapidana menjaga ketenangan batin, meningkatkan resiliensi psikologis, serta mempermudah proses adaptasi selama menjalani masa pidana. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan psikologis. Namun, perbedaannya terletak pada sumber dukungan spiritual. Penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) menekankan peran keluarga dalam memberikan dukungan spiritual, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa ketenangan lebih banyak diperoleh melalui upaya spiritual yang dilakukan secara mandiri oleh warga binaan, seperti beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan selama menjalani masa pidana.

Hasil penelitian subtema kedua menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mulai mampu menerima masa tahanan sebagai konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan. Penerimaan diri ditunjukkan melalui sikap ikhlas menjalani hukuman, berusaha berpikir positif, serta menjadikan masa pidana sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penerimaan diri merupakan salah satu bentuk *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang digunakan individu untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang tidak dapat diubah. Melalui penerimaan diri, individu lebih mampu mengurangi tekanan psikologis dan beradaptasi dengan kondisi yang dihadapi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) yang menyatakan bahwa penerimaan diri membantu warga binaan menghadapi stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pidana. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa penerimaan diri menjadi strategi koping yang membantu warga binaan menghadapi tekanan psikologis. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian. (Apriliansyah & Butar, 2025) lebih menekankan peran dukungan keluarga dalam membentuk penerimaan diri, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa penerimaan diri lebih banyak berkembang melalui proses refleksi diri dan kesadaran partisipan untuk menerima masa pidana sebagai konsekuensi atas perbuatannya. Menurut peneliti, penerimaan diri merupakan tahap penting dalam adaptasi psikologis karena membantu warga binaan mengurangi penolakan terhadap kondisi yang dialami, sehingga mereka lebih siap mengikuti pembinaan dan membangun harapan untuk kehidupan yang lebih baik setelah bebas.

Hasil penelitian pada subtema ketiga menunjukkan bahwa mengikuti kegiatan pembinaan menjadi salah satu upaya yang dilakukan partisipan untuk mengembangkan diri selama menjalani masa pidana. Partisipan mengikuti berbagai kegiatan seperti pembinaan keagamaan, pelatihan keterampilan, dan kegiatan positif lainnya untuk mengisi waktu, memperoleh pengetahuan, serta mengurangi tekanan psikologis. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), keterlibatan dalam aktivitas yang bersifat positif merupakan

bentuk *problem-focused coping*, yaitu strategi yang dilakukan individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan stres sehingga dapat meningkatkan kemampuan adaptasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) yang menyatakan bahwa keterlibatan narapidana dalam program pembinaan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, mengembangkan potensi diri, serta membantu menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pidana. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa kegiatan pembinaan menjadi sarana bagi warga binaan untuk mengembangkan diri dan mengurangi tekanan psikologis. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian. (Apriliansyah & Butar, 2025) lebih menekankan efektivitas program pembinaan yang didukung oleh lingkungan dan keluarga, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa partisipan secara aktif memanfaatkan kegiatan pembinaan sebagai upaya mengisi waktu, memperoleh keterampilan, dan mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat. Menurut peneliti, keterlibatan dalam kegiatan pembinaan tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan dan keterampilan warga binaan, tetapi juga membangun rasa percaya diri, memberikan harapan, serta mendukung adaptasi psikologis selama menjalani masa pidana.

4.4.5 Tema 5 : Penerimaan diri dan penyesuaian terhadap kehidupan di lapas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seiring berjalannya waktu, sebagian besar partisipan mulai mampu menerima masa pidana sebagai

konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan dan berusaha menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Penerimaan diri ditunjukkan melalui sikap ikhlas menjalani hukuman, mematuhi peraturan, mengikuti kegiatan pembinaan, serta membangun hubungan yang baik dengan sesama warga binaan. Kondisi tersebut membantu partisipan mengurangi tekanan psikologis dan menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan dengan lebih tenang. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penerimaan diri merupakan bagian dari *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang digunakan individu untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang tidak dapat diubah sehingga individu lebih mampu beradaptasi dengan kondisi yang dihadapi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) yang menyatakan bahwa penerimaan diri dan kemampuan beradaptasi membantu warga binaan mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pidana. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan bahwa penerimaan diri menjadi faktor penting dalam adaptasi psikologis warga binaan. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian. (Apriliansyah & Butar, 2025) lebih menekankan peran dukungan keluarga dan lingkungan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa proses penerimaan diri lebih banyak berkembang melalui kesadaran pribadi, pengalaman selama menjalani masa pidana, serta keterlibatan dalam kegiatan pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Menurut peneliti,

penerimaan diri merupakan tahap penting dalam adaptasi karena membantu warga binaan mengurangi penolakan terhadap kondisi yang dialami, meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, serta mempersiapkan diri untuk kembali menjalankan kehidupan di masyarakat setelah bebas

Hasil penelitian subtema pertama menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mulai menerima masa tahanan sebagai konsekuensi atas perbuatan yang telah dilakukan. Penerimaan tersebut ditunjukkan melalui sikap ikhlas menjalani hukuman dan berusaha menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penerimaan diri merupakan bentuk *emotion-focused coping* yang membantu individu mengelola respons emosional terhadap situasi yang tidak dapat diubah sehingga mampu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan beradaptasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) yang menyatakan bahwa penerimaan diri berperan dalam meningkatkan adaptasi psikologis warga binaan selama menjalani masa pidana. Persamaannya adalah sama-sama menunjukkan bahwa penerimaan diri membantu mengurangi tekanan psikologis. Perbedaannya, penelitian (Apriliansyah & Butar, 2025) menekankan peran dukungan keluarga, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri lebih banyak muncul melalui refleksi atas kesalahan dan kesadaran untuk menerima hukuman sebagai konsekuensi dari perbuatan yang telah dilakukan.

Menurut peneliti, penerimaan diri menjadi langkah awal yang penting dalam mendukung adaptasi warga binaan selama menjalani masa pidana.

Hasil penelitian subtema kedua menunjukkan bahwa seiring berjalannya waktu partisipan mulai mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan mulai terbiasa mengikuti aturan, menjalankan kegiatan sehari-hari, serta menjalin hubungan yang lebih baik dengan sesama warga binaan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penyesuaian diri merupakan bagian dari strategi koping yang dilakukan individu untuk mengatasi stres sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) yang menyatakan bahwa kemampuan beradaptasi membantu narapidana mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pidana. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa adaptasi terjadi secara bertahap seiring kemampuan individu menerima lingkungan baru. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian (Subroto & Febrianto, 2024) lebih menekankan faktor lingkungan dan dukungan sosial dalam adaptasi, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri berkembang melalui pengalaman menjalani kehidupan sehari-hari di lembaga pemasyarakatan serta penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi. Menurut peneliti, kemampuan menyesuaikan diri merupakan indikator penting dari

adaptasi psikologis karena membantu warga binaan menjalani masa pidana dengan lebih tenang dan mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat.

4.4.6 Harapan dan Makna Hidup Setelah Menjalani Masa Pidana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga binaan masih memiliki harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah menyelesaikan masa pidana. Partisipan mengungkapkan keinginan untuk memperbaiki diri, memperoleh pekerjaan, serta tidak mengulangi kesalahan yang sama. Pengalaman selama menjalani masa pidana juga dimaknai sebagai proses pembelajaran dan refleksi diri. Menurut Frankl (1963), individu yang mampu menemukan makna hidup akan lebih memiliki harapan, motivasi, dan kemampuan untuk menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Celta & Ramadhan, 2025) yang menyatakan bahwa program pembinaan psikologis, kegiatan keagamaan, serta penguatan konsep diri berperan dalam mempersiapkan narapidana menghadapi masa transisi menuju kehidupan di masyarakat. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik mendorong warga binaan untuk memperbaiki diri dan mempersiapkan masa depan setelah bebas. Perbedaannya, penelitian (Celta & Ramadhan, 2025) lebih menekankan pentingnya penguatan konsep diri dan program pembinaan sebagai upaya meningkatkan kesiapan narapidana menjelang bebas, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa harapan dan makna hidup tumbuh dari proses refleksi diri, penerimaan terhadap masa pidana, serta

pengalaman psikologis yang dialami selama menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Menurut peneliti, harapan terhadap masa depan menjadi motivasi penting yang membantu warga binaan menerima keadaan, mengikuti proses pembinaan, dan mempersiapkan diri untuk kembali menjalankan peran secara positif di tengah keluarga maupun masyarakat.

Hasil penelitian pada subtema pertama menunjukkan warga binaan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri setelah menjalani masa pidana. Partisipan mengungkapkan keinginan untuk tidak mengulangi kesalahan, memperbaiki hubungan dengan keluarga, serta menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Menurut Frankl (1963), individu yang mampu menemukan makna dari pengalaman hidupnya akan memiliki motivasi untuk berubah dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Theresia et al., 2025) yang menyatakan bahwa individu yang menemukan makna hidup setelah menghadapi penderitaan cenderung memiliki motivasi untuk berubah ke arah yang lebih positif. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa pengalaman sulit dapat menjadi refleksi diri yang mendorong perubahan perilaku. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian. (Theresia et al., 2025) membahas pencarian makna hidup secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus menunjukkan bahwa pengalaman menjalani masa pidana menjadi faktor yang mendorong warga binaan untuk memperbaiki diri dan mempersiapkan kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Menurut peneliti, keinginan memperbaiki diri

merupakan indikator positif dari adaptasi psikologis dan kesiapan warga binaan untuk kembali ke masyarakat.

Hasil penelitian pada subtema kedua ini menunjukkan bahwa warga binaan memiliki harapan untuk diterima kembali oleh keluarga dan masyarakat setelah menjalani masa pidana. Partisipan berharap dapat memperbaiki hubungan dengan keluarga, memperoleh pekerjaan, serta menjalani kehidupan yang lebih baik. Namun, mereka juga merasa cemas terhadap kemungkinan munculnya stigma dan penolakan dari lingkungan sosial. Menurut Roy (2009), kemampuan individu beradaptasi dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sehingga penerimaan keluarga dan masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Theresia et al., 2025) yang menyatakan bahwa warga binaan menjelang pembebasan sering mengalami kecemasan akibat stigma sosial, tetapi tetap memiliki harapan untuk diterima kembali oleh keluarga dan masyarakat. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan penerimaan sosial menjadi faktor penting dalam membangun harapan dan kesiapan menghadapi kehidupan setelah bebas. Perbedaannya, (Theresia et al., 2025) lebih menyoroti kesiapan psikologis menjelang pembebasan, sedangkan penelitian ini menemukan bahwa harapan tersebut mulai terbentuk sejak warga binaan menjalani masa pidana melalui proses refleksi diri dan keinginan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut

peneliti, harapan untuk diterima kembali menjadi motivasi penting yang mendorong warga binaan mempertahankan perubahan positif dan mempersiapkan diri untuk kembali berperan di masyarakat.

Hasil penelitian pada subtema ketiga menunjukkan bahwa warga binaan mulai menemukan makna hidup dan mengalami perubahan diri setelah menjalani masa pidana. Partisipan mengungkapkan menjadi lebih sabar, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, lebih menghargai keluarga, serta bertekad untuk tidak mengulangi kesalahan di masa lalu. Menurut Frankl (1963), individu yang mampu menemukan makna dari pengalaman hidupnya akan lebih mudah menerima keadaan dan termotivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Theresia et al., 2025) yang menyatakan bahwa pencarian makna hidup setelah mengalami penderitaan dapat mendorong perubahan diri yang positif dan meningkatkan harapan terhadap masa depan. Persamaan kedua penelitian adalah sama-sama menunjukkan bahwa pengalaman sulit menjadi refleksi yang membentuk perubahan diri. Namun, perbedaannya, (Theresia et al., 2025) membahas pemaknaan hidup secara umum, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan diri muncul sebagai hasil dari pengalaman menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Menurut peneliti, kemampuan menemukan makna hidup menjadi faktor penting yang membantu warga binaan membangun sikap positif dan mempersiapkan kehidupan yang lebih baik setelah bebas.

