

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemberitaan mengenai tindak kejahatan atau kriminalitas di media massa menunjukkan semakin tingginya perilaku merusak yang dianggap melanggar nilai-nilai di masyarakat. Tindak kejahatan atau kriminalitas sendiri merupakan suatu perbuatan seseorang yang dapat diancam hukuman berdasarkan Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) atau Undang-undang serta peraturan lain yang berlaku di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2014). Bentuk tindak kejahatan ini semakin berkembang tiap harinya baik secara kualitas maupun kuantitas, seperti korupsi, pembunuhan, pelecehan seksual, pencurian, pengedar dan pengguna narkoba, penculikan serta lain sebagainya.

Maraknya tindak kejahatan yang dilakukan masyarakat dapat menimbulkan ketidakseimbangan sebuah Negara yang berdampak pada ketidakamanan Negara tersebut. Indonesia merupakan salah satu Negara yang memiliki tingkat kejahatan cukup tinggi. Badan Pusat Statistik Kriminal (2014) menunjukkan jumlah tindak kejahatan yang terjadi di Indonesia dari tahun 2011 hingga 2014 ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Tindak Kejahatan Di Indonesia

Tahun	Banyaknya kasus pertahun
2011	347.605 kasus
2012	341.159 kasus
2013	342.084 kasus
2014	325.317 kasus

Sumber : Badan Pusat Statistik (2014)

Pembagian wilayah Indonesia yang rawan dengan tindak kejahatan adalah Jawa Tengah. Angka tindak kejahatan di wilayah tersebut terlihat cukup fluktuatif setiap tahunnya. Pemberitaan media online mengatakan bahwa setiap 30 menit sekali terjadi tindak kejahatan meliputi pencurian, perampokan, dan lainnya (<http://komisikepolisianindonesia.com>). Tindak kejahatan yang telah dilakukan seseorang baik dengan kekerasan ataupun tidak, menimbulkan ketidaknyamanan dan berkurangnya rasa aman terhadap masyarakat. Kepolisian Daerah (Polda) Jawa Tengah melakukan pencatatan tindak kejahatan dan mengevaluasi bahwa Kota Solo menempati peringkat kedua banyaknya terjadi tindak kejahatan setelah kota Semarang. Tindak kejahatan yang sering terjadi di Kota Solo adalah pencurian dengan kekerasan dan kejahatan kecil lainnya (<http://joglosemar.co>).

Pemberian hukuman terhadap pelaku tindak kejahatan cukup membantu memberikan rasa adil terhadap masyarakat yang merasa dirugikan. Hukuman yang diberikan terhadap pelaku tindak kejahatan salah satunya adalah hukuman pidana penjara. Prayitno (2006) menjelaskan bahwa penjara merujuk pada pembatasan kebebasan seorang terpidana dengan memasukkannya ke sebuah Rumah Tahanan Negara (Rutan) atau Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dan kewajiban mereka untuk menaati semua peraturan dan tata tertib yang berlaku. Lapas maupun rutan merupakan sebuah wadah pembinaan yang dilakukan kepada para narapidana/anak didik.

Narapidana merupakan sebutan kepada pelaku tindak kejahatan yang telah dijatuhi hukuman penjara pada waktu yang telah ditentukan. Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia, Nomor: M.01-PR.07.03 Tahun 1985 menjelaskan

tujuannya untuk mengembalikan fungsi narapidana untuk menjadi seorang yang dapat hidup secara normal sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat setelah menjalani masa hukuman (www.icjr.or.id).

Pembinaan dan bimbingan yang dilakukan kepada narapidana melalui pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. Pembinaan kepribadian diharapkan narapidana memiliki kesadaran untuk beragama berbangsa dan bernegara, kemampuan intelektual dan kesadaran akan hukum. Pembinaan kemandirian meliputi keterampilan untuk mendukung usaha-usaha mandiri dan industri serta mengembangkan bakat-bakat atau potensi yang dimiliki oleh narapidana. Disamping itu, pembinaan juga diberikan secara keagamaan guna memperbaiki mental dan jiwa narapidana agar menjadi lebih baik. Beberapa pendekatan yang dilakukan kepada narapidana bertujuan untuk memulihkan harga diri narapidana tersebut. Narapidana memiliki keyakinan bahwa dirinya masih mempunyai potensi produktif sehingga mampu menguasai keterampilan tertentu dalam rangka membentuk pribadi yang hidup mandiri.

Aturan dalam Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia Nomor M.02-PK.04.10 Tahun 1990 (www.icjr.or.id) mengenai pola pembinaan narapidana atau tahanan merupakan sistem upaya menggerakkan manusia melakukan tingkah laku seperti masyarakat pada umumnya. Pemberian pembinaan tersebut juga harus diperhatikan berdasarkan kondisi dari narapidana, sebab tidak akan berdampak sama pada setiap individu (Dwiatmodjo, 2013). Hal tersebut mengarahkan narapidana untuk menjalankan hidup yang lebih baik

selama menjalani masa hukumannya dan mampu menjadi pribadi yang produktif serta lebih baik setelah keluar di masyarakat.

Hasil observasi pada lingkungan rutan juga menunjukkan suasana aktifitas yang cukup beragam. Para narapidana yang mendapatkan kesempatan untuk dipekerjakan sebagai tamping diberbagai ruang kantor akan bertugas membantu para sipir menjalankan tugasnya, namun tidak semua yang mendapatkan kesempatan tersebut. Narapidana juga diberikan untuk mengembangkan pengetahuannya dengan meminjam buku-buku yang tersedia di perpustakaan. Narapidana yang mendapatkan kesempatan lain juga berada dibengkel kerja sesuai dengan keahlian yang dimilikinya, seperti bengkel elektronik, bengkel kerajinan tangan (*craft*), cuci motor, pengembangan kantin dan lainnya. Bengkel kerja ini dalam rangka meningkatkan usaha yang dilakukan oleh narapidana sendiri agar mereka memiliki kreatifitas dan dapat menerapkannya pada saat bebas. Pembinaan secara keagamaan yang sangat sering dilakukan, baik dari pemberian ceramah, belajar mengaji hingga sholat yang dilakukan oleh sesama narapidana. Pembinaan ini guna meningkatkan akhlak, pribadi yang baik dan rasa syukur narapidana serta bertobat atas perbuatan yang telah dilakukannya. Namun demikian, tidak semua narapidana mendapatkan serta memanfaatkan kesempatan tersebut.

Narapidana yang dapat bekerja di bengkel kerja memiliki kriteria yaitu harus melewati sepertiga atau separuh masa hukuman dan juga hasil seleksi petugas sesuai dengan potensi yang dimiliki narapidana tersebut. Peminatan terhadap bacaan ilmu pengetahuan dan pengembangan nilai keagamaan juga tidak

semua narapidana ikuti meskipun telah diberikan ketentuan. Narapidana yang tidak memiliki kesempatan dan tidak memanfaatkan kesempatan hanya memilih berada didalam blok kamar dan duduk di mushola. Sebagian berdiam diri tidak melakukan apa-apa kecuali ada yang mendapat besukan maka dipanggil ke ruang aula untuk bertemu kerabat dan keluarga padahal banyak aktifitas yang dapat dilakukan dengan fasilitas yang tersedia.

Kegiatan yang diberikan oleh pihak Rutan pada dasarnya untuk memberikan keterampilan bagi narapidana agar lebih dapat produktif dan menjadi lebih baik selama menjalani masa hukuman. Selain itu, juga meningkatkan kesadaran bagi narapidana agar tidak mengulangi perbuatan yang buruk telah dilakukan. Kegiatan yang diberikan pada dasarnya sama dengan yang ada di luar penjara, hanya saja tergantung pada minta narapidana itu sendiri untuk mengikutinya. Pembimbingan dilakukan kepada narapidana namun tidak semua mendapatkan kesempatan yang sama. Waspiah (2006) menjelaskan bahwa pemberian sanksi bagi narapidana berupa penjatuhan hukuman penjara memang menghilangkan kemerdekaan seseorang namun tujuannya guna pembinaan dan sikap tobat. Meskipun kegiatan dan pembinaan yang dilakukan beragam, namun bersifat rutinitas. Hal tersebut dapat memunculkan rasa bosan dan menurunkan rasa bahagia serta minat bagi narapidana.

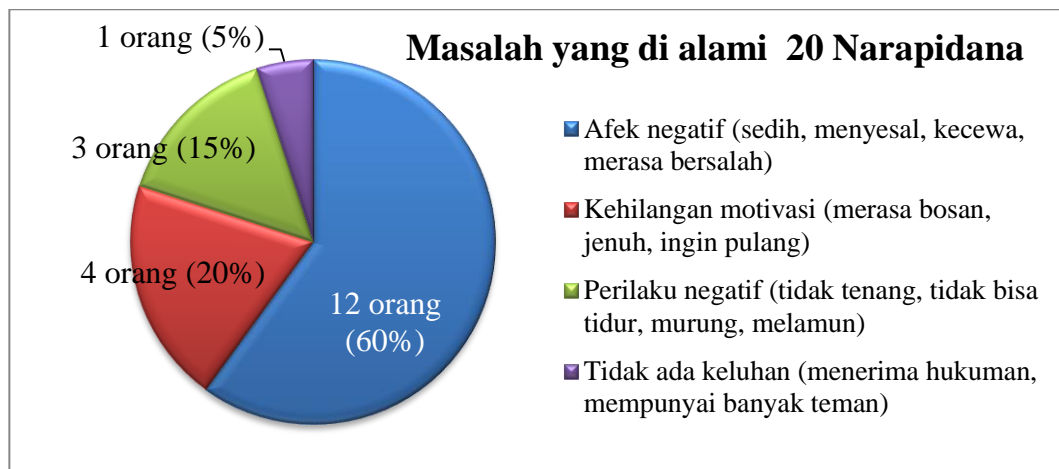
Secara teoritis, penerapan pemberian hukuman kepada narapidana secara konseptual baik karena akan mengubah seseorang menjadi pribadi lebih baik dan tidak mengulangi perbuatannya serta dapat mengembangkan diri. Namun demikian, tidak sejalan dengan relitas yang ada dilapangan. Banyak penelitian

sebelumnya yang menyimpulkan bahwa penjara memberikan dampak negatif secara psikologis dan efek fisik pada narapidana yang mengarah pada kerusakan psikologis (Tomar, 2013). Dampak tersebut sangat mempengaruhi kualitas hidup narapidana selama berada di dalam penjara. Perasaan menarik diri, kehilangan minat untuk bekerja dan menjalani aktifitas, stress, depresi, pikiran bunuh diri atau perilaku bunuh diri dan sampai meningkatnya level permusuhan. Hasil penemuan dari penelitian modern juga menyimpulkan bahwa faktor yang sangat membahayakan pada narapidana adalah kehilangan kehidupan mereka dengan dunia luar dan hubungan dengan keluarga dibandingkan dengan aturan-aturan atau kondisi di penjara (Tomar, 2013).

Cooke, Baldwin, & Howison (2008) mengutarakan bahwa narapidana mengalami berbagai masalah psikologis selama berada di penjara, seperti a) kehilangan kendali terhadap dirinya untuk memilih, b) kehilangan keluarga sehingga memunculkan masalah baru, c) kurangnya stimulasi kegiatan sehari-hari karena hanya menjalani rutinitas dan monoton kegiatan di penjara, d) cemas, depresi hingga keinginan untuk bunuh diri.

Hasil menyebarkan angket terbuka yang peneliti lakukan kepada 20 orang narapidana dan melakukan *indept interview* terhadap 3 orang narapidana di rutan Klas IA Solo pada tanggal 10 November 2015 diperoleh informasi bahwa masalah yang dialami selama berada dipenjara ditunjukkan dengan beberapa gejala psikologis yaitu afek negatif, kehilangan motivasi dan perilaku negatif. Afek negatif yang muncul berupa perasaa sedih, menyesal dan kecewa atas perbuatan yang telah mereka lakukan sehingga terbatas haknya untuk bertemu dengan

keluarga. Masalah psikologis juga menimbulkan hilangnya motivasi pada narapidana, mereka menjadi bosan, jenuh dengan kegiatan yang monoton dan ingin segera pulang karena tidak dapat berbuat apa-apa selama berada dipenjara. Kurangnya kreatifitas narapidana sehingga membuat mereka kehilangan kesempatan untuk bertindak secara produktif. Disamping itu, memikirkan masalah keluarga dan hidup mereka selama dipenjara memunculkan perasaan tidak tenang sehingga muncul perilaku sulit untuk tidur pada malam hari, murung dan sering melamun. Masalah yang dialami narapidana dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Masalah Narapidana di Penjara

Peningkatan jumlah narapidana di dalam rutan atau lapas juga mengakibatkan kepadatan penghuni yang menimbulkan masalah baru tidak hanya bagi petugas namun juga bagi narapidana itu sendiri. Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia, menjelaskan bahwa kondisi lembaga pemasyarakatan di Indonesia sangat memprihatinkan akibat meningkatnya kapasitas penghuni penjara. Disamping itu, keterbatasan sumber daya manusia juga tidak seimbang dengan

jumlah penghuni disetiap lembaga pemasyarakatan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 3 (<http://hukumpedia.com>).

Tabel 2.
Data Kelebihan Kapasitas Huni Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia

	Desember 2012	Desember 2013	Desember 2014	Januari 2015
Tahanan	48.309	51.293	52.922	53.014
Narapidana	102.379	108.668	110.482	111.845
Unit Pelaksana Teknis (UPT)	440	459	463	464
Kapasitas	102.040	107.359	109.573	110.098
Kelebihan Kapasitas (%)	148%	149%	149%	150%

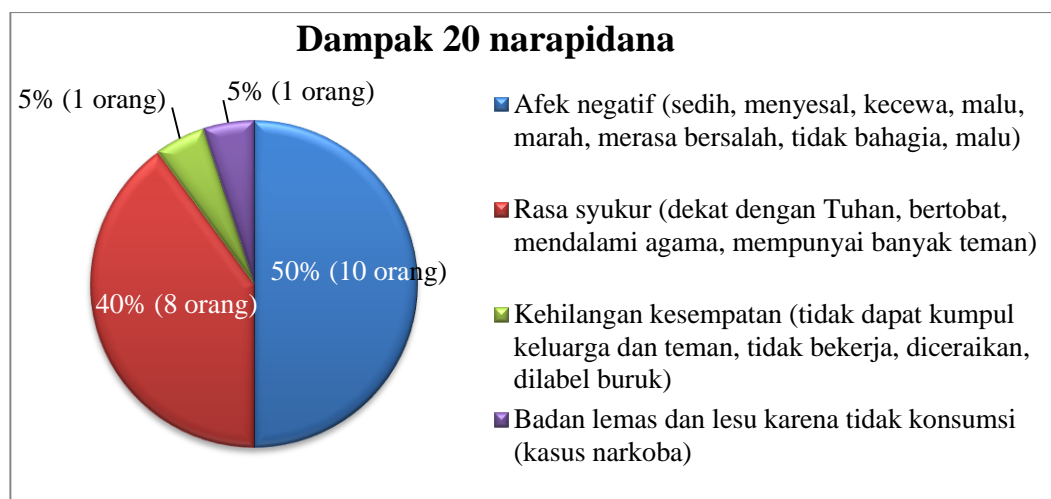
Sumber : <http://hukumpedia.com> (2015)

Peningkatan penghuni lapas dan rutan sudah diimbangi dengan bertambahnya jumlah UPT tiap tahunnya, akan tetapi hal tersebut tetap belum menampung jumlah penghuni yang dua kali lipat bertambah. Petugas Rutan Kelas IA Surakarta pada tanggal 29 Oktober 2015 mengungkapkan bahwa padatnya penghuni disebabkan karena pengiriman narapidana maupun tahanan dari Kota Solo, Karanganyar dan Sukoharjo. Dampak yang terjadi membuat ruangan yang seharusnya cukup untuk menampung narapidana sesuai dengan standar pelayanan baik dari segi kesehatan fisik maupun psikis menjadi sebaliknya.

Dampak dari kelebihan kapasitas juga ditunjukkan dengan banyaknya penghuni yang kabur atau melarikan diri seperti kasus di Lapas Balikpapan. Masalah lain yaitu mengakibatkan terjadinya perkelahian antar napi yang biasanya karena hal sepele seperti kasus keributan di dalam Lapas Kerobokan pada 17 Desember 2015 yang menewaskan dua orang napi dan bentrok sesama ormas di luar lapas (www.merdeka.com). Padatnya penghuni dan keterbatasan ruang gerak membuat para narapidana mudah untuk terpancing secara emosi yang

menjadi pemicu keributan, balas dendam dan kekesalannya terhadap napi yang lain (<http://hukumpedia.com>)

Hasil menyebarkan angket terbuka yang peneliti lakukan juga diperoleh dampak yang beragam dari pada narapidana selama menjalani hukuman di penjara. Dampak penjara yang dirasakan oleh narapidana dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Dampak Penjara bagi Narapidana

Dampak yang dialami narapidana juga berpengaruh besar selama menjalani masa hukumannya. Dampak terbesar dirasakan narapidana adalah afek negatif (50%), meningkatnya rasa syukur selama dipenjara (40%), kehilangan kesempatan (5%) dan badan terasa lemah lesu pada kasus narkoba (5%). Afek negatif seperti rasa menyesal muncul dan anggapan bahwa dirinya sebagai pembuat salah yang besar. Rasa bersalah terhadap kondisi keluarga yang menjadi berantakan karena perbuatannya, membuat malu dan sedih atas hidup yang dialami mereka saat ini.

Dampak positif yang dirasakan narapidana juga meningkatnya rasa syukur narapidana, sebab mereka merasa bahwa telah disadarkan dan diperkuat dengan siraman spiritual yang membuat mereka merasa nyaman dan lebih bertakwa terhadap agama yang dianutnya. Meningkatnya perilaku menjalankan ibadah, menjadi lebih tenang dan berperilaku positif sesuai dengan ajaran agama.

Hilangnya kesempatan untuk membantu perekonomian, tidak dapat melakukan aktifitas yang bebas dan terpisah cukup lama dengan keluarga. Bagi narapidana kasus narkoba, mereka yang tidak mengkonsumsi selama dipenjara membuat tubuhnya terasa lemah dan lesu. Disamping itu, dampak yang positif juga dirasakan narapidana selama menjalani masa hukuman dipenjara. Narapidana lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan bertobat atas perbuatan buruk yang dilakukan serta merasa memperoleh teman baru yang menjadi sepenanggungan selama dipenjara.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2010) menunjukkan bahwasanya perubahan yang paling jelas adalah masalah hilangnya kebebasan sehingga mereka merasa terkekang di dalam penjara dan merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi tersebut. Semua konsekuensi dan dampak yang dialami narapidana membuat mereka mendapatkan permasalahan lain yang terjadi selama berada di penjara. Hal tersebut ditunjukkan dengan muncul pengaruh terhadap terganggunya kesehatan, psikis dan keseimbangan psikologis, baik dari segi perilaku, emosi maupun kondisi kognitif.

Narapidana memerlukan waktu yang lama untuk dapat melakukan adaptasi dengan kondisi sosial dan fisik selama berada di penjara agar dapat menjalani

kehidupan dengan baik dan memanfaatkan kesempatan untuk berubah. Peristiwa yang dialami narapidana selama di penjara dapat membuat kualitas hidup menurun dan produktifitas pada diri narapidana juga menurun dengan sendirinya akibat dari permasalahan yang dialami selama menjalani masa hukuman di rutan.

Kondisi negatif yang dirasakan dapat mempengaruhi narapidana dalam melihat dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar dan hal tersebut mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis. Memiliki kondisi yang sehat dan sejahtera secara psikologis sangat membantu narapidana menjalani masa hukuman menjadi lebih baik, sebaliknya kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang dapat memunculkan rasa ketidakmampuan dari dalam diri yang membuat narapidana terhambat untuk menunjukkan potensi yang dimiliki.

Vazquez, Hervas, Rahona & Gomez (2009) menjelaskan mengenai kesehatan mental bahwasanya orang yang terlihat sehat secara mental bukan berarti tidak mengalami sakit mental namun mampu menikmati setiap sumber pada penanganan masalah. Persepsi diri orang yang sehat memiliki karakter perasaan yang positif mengenai dirinya, perasaan kontrol diri dan optimis terhadap masa depan, mempunyai cadangan kekuatan dan sumber untuk menjalankan tidak hanya mengatasi kesulitan namun juga stress. Menurut WHO (2001) bahwa kesehatan mental yang positif merupakan suatu kondisi seseorang sejahteran dengan menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan normal dari kehidupan, mampu bekerja secara baik dan produktif, dan mampu memberikan kontribusi nyata pada dirinya maupun komunitasnya.

Pada dasarnya kesehatan mental yang positif merupakan cakupan dari kesejahteraan psikologis yang diperoleh melalui perasaan sehat dari diri sendiri. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995). Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan seseorang dapat memenuhi kriteria fungsi psikologis yang positif. Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington (2012) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah perpaduan antara keadaan yang cenderung positif meliputi kebahagiaan dan fungsi penuh seseorang serta kehidupan bersosialnya. Kebahagiaan sendiri merupakan kriteria yang utama dari kesehatan mental.

Faktanya bahwa kebahagiaan merupakan sebab akibat dan membawa lebih banyak keuntungan daripada hanya perasaan baik. Orang-orang yang bahagia lebih sehat, lebih sukses dan memiliki hubungan sosial yang baik serta memiliki arah tujuan setiap jalannya (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan mencari sumber kebermaknaan hidup dari seseorang agar dapat memiliki nilai-nilai yang dijadikan sebagai pedoman untuk menjalani hidup dan mencapai tujuan hidupnya. Hasil penelitian Lubis & Maslihah (2012) menunjukkan narapidana menemukan sumber kebermaknaan membuat seseorang menyadari bahwa dirinya memiliki makna hidup, tidak hanya sekedar ada (eksis) namun juga memiliki makna (esensi) agar mampu menerima konsekuensi perbuatan dan menikmati serta merasa bahagia dalam menjalaninya. Ratih & Rastogi (2007) juga menjelaskan penelitian yang telah dilakukan oleh Lukas menunjukkan bahwa kebermaknaan dan pemenuhan

diri sebagai prediktor yang signifikan untuk melawan ketidakstabilan emosi dan sebagai jaminan kesejahteraan psikologis dan kesehatan.

Penelitian lain dari Sulistyono (2011) menunjukkan bahwa kebahagiaan selama berada di lapas dapat ditemukan dengan cara belajar (baik secara agama maupun pengetahuan), berkumpul bersama narapidana lainnya, kedatangan keluarga untuk menjenguk, pada saat mendekati masa kebebasan dan kesehatan yang terjamin. Studi lain dari Jibeen & Khalid (2010) menunjukkan bahwa dukungan sosial sebagai prediktor yang signifikan dari kedua hasil positif dan negatif kesehatan mental. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik kesejahteraan psikologis yang dirasakan dan sebaliknya. Adanya perasaan sejahtera dalam diri seseorang dapat membuat dirinya mampu untuk bertahan dan memaknai segala kesulitan yang dialami sebagai sebuah pengalaman hidupnya. Ryff (dalam Lianawati, 2008) menuturkan bahwa untuk menjadi sejahtera, seseorang tidak harus menerima pengalaman yang menyenangkan dalam setiap kehidupannya.

Peningkatan pada kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilakukan menggunakan beberapa bentuk dari intervensi melalui terapi dengan metode konsep psikoterapi. Sundberg, Winebarger & Taplin (2007) mendefinisikan psikoterapi sebagai pengaplikasian berbagai metode klinis dan sikap interpersonal yang didasarkan pada informasi yang cukup dan dilakukan secara sengaja berdasarkan prinsip psikologis, dengan maksud membantu memodifikasi perilaku, kognisi, emosi dan karakteristik pribadi lainnya. Beberapa dari peneliti mengasumsikan bahwa pemberian strategi psikoterapi dapat meningkatkan

kesejahteraan psikologis pada seseorang melalui kognisi positif dengan menggunakan metode terapi kognitif (Fava & Ruini, 2013). Fava dan Frisch menjelaskan secara tegas target dari pendekatan ini adalah kesalahan berpikir, mengganggu emosi atau kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, dan tawaran komponen dari kesejahteraan sebagai tambahan (Seligman, Rashid & Parks, 2006).

Intervensi yang pernah dilakukan untuk meningkatkan *Well-being* (Mazzucchelli, Kane & Rees, 2010) yaitu *Positive Psychology Intervention* (PPI) merupakan intervensi yang melatih emosi positif, perilaku dan atau secara kognitif yang berbagai macam intervensi seperti: pemaafan, kebermaknaan (logoterapi), *mindfulness*, *Penn Resiliency Programme*, Kelompok Psikoterapi Positif dan lain sebagainya. Kelompok Psikoterapi Positif yang dipromotor oleh Seligman memfokuskan pada keseluruhan dasar intervensi psikologi positif yaitu tiga hal baik, gunakan kekuatanmu, kunjungan terima kasih, respon aktif-konstruktif, menikmati, dan ringkasan hidup. Sedangkan *Behavioral Activation* (BA) merupakan sebuah intervensi yang fokus pada membawa individu untuk kontak secara langsung dengan kemungkinan penguatan lingkungan yang diberikan.

Salah satu bentuk dari psikoterapi yang digunakan pada penelitian ini adalah Kelompok Psikoterapi Positif yaitu sebagai suatu intervensi yang mendasarkan pada psikologi positif untuk menangani permasalahan psikologis dari seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2014) diketahui bahwa *group positive psychotherapy* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada

orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Penelitian yang dilakukan oleh Khayatan, Azkhosh, Bahmani, Azimian & Dolatshasi (2014) juga menunjukkan bahwa *group positive psychotherapy* efektif untuk menurunkan depresi pada wanita yang terinfeksi *multiple sclerosis* baik secara kognitif dan kecenderungan somatis. Hasil penelitian Meyer, Johnson, Parks, Iwanski & Penn (2012) diperoleh pemberian intervensi *group positive psychotherapy* dapat digunakan untuk memberikan peningkatan kekuatan, pemulihan sumber daya manusia, fungsi sosial dan mengurangi gejala kejiwaan pada penderita skizofrenia. Penelitian sebelumnya juga dilakukan Nilasari (2013) bahwa pemberian *positive psychotherapy* menunjukkan hasil adanya penurunan depresi yang dialami oleh subjek dengan dapat meningkatkan emosi positif, keterlibatan dan kebermaknaan pada penderita gejala depresi. Terakhir hasil penelitian yang dilakukan oleh Seligman dkk (2006) menunjukkan gejala depresi yang dialami oleh subjek mengalami penurunan disertai dengan meningkatnya emosi positif, hubungan dengan orang lain yang positif serta kebermaknaan pada penderita gejala depresi.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa banyaknya manfaat pemberian intervensi psikoterapi positif pada berbagai jenis kasus mental yang terjadi dengan berbagai jenis gender dan usia. Hal tersebut membuat pentingnya psikoterapi positif sebagai suatu intervensi untuk membangun emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan sehingga dapat mencegah timbulnya kembali gangguan mental tersebut (Seligman, dkk, 2005; Seligman dkk, 2006).

Para narapidana yang mengalami berbagai macam kondisi psikologis cenderung untuk memunculkan emosi, pikiran dan perilaku negatif. Dengan

demikian, perlunya diberikan penanganan terhadap narapidana untuk lebih mengarah kepada hal yang positif agar dapat meningkatkan perasaan bahagia, membangun kualitas hidup yang baik dan produktif selama berada di rutan. Penanganan tersebut berupa pemberian intervensi dengan menggunakan psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana.

Pentingnya kesejahteraan psikologis terhadap narapidana yang sedang menjalani masa hukuman membuat peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian efektifitas psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana.

B. Rumusan Masalah

Apakah Kelompok Psikoterapi Positif efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian Kelompok Psikoterapi Positif terhadap peningkatan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan sumbangan pemikiran dalam bidang psikologi khususnya minat klinis yang berhubungan dengan informasi dan data-data empiris. Terutama mengenai efektifitas Kelompok Psikoterapi Positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dapat memberikan masukan bagi Psikolog/Bagian Pembinaan Narapidana Rumah Tahanan untuk dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana.
- b. Diharapkan bagi narapidana bahwa penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk membangun emosi positif, fungsi sosial dan kebermaknaan hidup sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan Kelompok Psikoterapi Positif yang diketahui oleh peneliti dapat dilihat dari tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Keaslian Penelitian

Peneliti	Variabel	Design	Hasil
Tahun 2015 Moghanloo, Moghanloo & Moazezi	<i>Acceptance and Commitment Therapy, Psychological Well Being, Feeling Guilt & Depression</i>	Eksperimen	Intervensi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> efektif menurunkan depresi dan rasa bersalah serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada anak dengan diabetes
Tahun 2014 Hidayah, N	<i>Group positive psychotherapy</i> dan kesejahteraan psikologis pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA)	Eksperimen	Ada pengaruh pemberian intervensi <i>group positive psychotherapy</i> dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ODHA
Khayatan, Azkhosh, Bahmani, Azimian, & Dolatshasi	<i>Group Positive Psychotherapy And Depression of Female Affected by Multiple Sclerosis</i>	Eksperimen	Intervensi ini efektif menurunkan depresi pada wanita yang terinfeksi <i>multiple sclerosis</i> baik secara kognitif dan kecenderungan somatic
Raudatussalamah & Susanti	Pemaafan (<i>Forgiveness</i>) dan <i>psychological well-being</i> pada narapidana wanita		Terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologi dan pemaafan dengan mengubah pikiran, emosi, dan perilaku negatif ke respon yang lebih positif
Maisaroh, S	Makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada narapidana	Korelasi	Kesejahteraan psikologis berhubungan positif dengan kebermaknaan psikologis secara signifikan
Tahun 2013 Nilasari, S	<i>Positive psychotherapy</i> dan depresi	Eksperimen	Ada penurunan tingkat depresi yang dialami oleh subjek serta adanya peningkatan emosi positif, keterlibatan dalam hidup dan makna hidup
Lu, Wang, & Liu	<i>Positive psychotherapy dan low trait positive affect of cardiac vagal tone in individual</i>	Eksperimen	Nada vagal jantung pada kelompok subjek dengan karakter rendah afek positif dapat dinaikkan dengan meningkatkan karakter afek positif mereka menggunakan <i>positive psychotherapy</i>
Mawarpury, M	<i>Coping</i> dan kesejahteraan psikologis	Korelasi	Ada hubungan signifikan, artinya semakin baik seseorang

			menggunakan coping dalam menghadapi persoalan semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya, demikian sebaliknya
Tahun 2012			
Meyer, Johnson, Parks, Iwanski, & Penn	<i>Group Positive Psychotherapy and skizofrenia</i>	Eksperimen	<i>Group positive psychotherapy</i> memberikan peningkatan kekuatan, pemulihan sumber daya manusia, fungsi sosial dan mengurangi gejala kejiwaan pada penderita skizofrenia .
Asharipoor, Farid, Arshadi, & Sahebi	<i>Positive psychotherapy, group cognitive-behavioral therapy and major depression disorder</i>	Eksperimen	Ada perbedaan hasil secara signifikan pada dua grup intervensi tersebut, <i>positive psychotherapy</i> lebih efektif meningkatkan kebahagiaan daripada <i>cognitive-behavioral therapy</i> pada pasien gangguan depresi berat
Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington	<i>Psychological well-being and psychological distress</i>	Korelasi	Ada hubungan positif antara kedua variabel, sebagai contoh rendahnya kesejahteraan psikologis maka tinggi distress psikologis
Tahun 2011			
Hutapea	<i>Psychological well-being dan karakteristik kepribadian pada narapidana</i>	Korelasi	Ada perbedaan yang signifikan antara kedua variabel, narapidana dengan trait <i>extraversion</i> merasa lebih sejahtera secara psikologis
Tahun 2010			
Handayani, T. P	Kesejahteraan psikologis pada narapidana anak	Kualitatif	Ketiga subjek mengalami kondisi kesejahteraan psikologis yang tidak sehat yang berimplikasi pada ketidakberdayaan diri menghadapi kondisi yang membuat tidak nyaman
Mazzucchelli, Kane & Rees	<i>Behavioral activation dan well-being pada depresi</i>	Eksperimen	Terjadi peningkatan kesejahteraan pada partisipan dengan depresi rendah dan depresi tinggi.
Tahun 2009			
Lianawati & Merdekawati	Kesejahteraan psikologis pada perempuan Asmat	Kualitatif	Kesejahteraan psikologis menurut Ryff tergolong rendah pada perempuan Asmat, namun mereka memiliki konsep yang berbeda mengenai kondisi yang sejahtera.

Ramdhani	Kesejahteraan psikologis pada wanita muslimah Bali lanjut usia	Kualitatif	Dimensi kesejahteraan psikologis mengacu standar pribadi dan kepasrahan terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa namun hal tersebut menimbulkan gangguan perilaku yang mencolok
Tahun 2008 Lianawati	Kesejahteraan psikologis pada pasangan suami istri muslim	Kualitatif	Banyaknya variasi kesejahteraan psikologis yang disebabkan oleh kesamaan sikap peran gender bukan karena perbedaan
Nyklicek & Kuijpers	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction, Psychological Well Being and Quality of Life</i>	Eksperimen	Intervensi <i>Mindfulness</i> sangat signifikan untuk menurunkan perasaan stress, meningkatkan afek positif dan kualitas hidup pada wanita dengan gejala stress
Tahun 2007 Rathi & Rastogi	<i>Meaning life and Psychological well-being</i>	Korelasi	Terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi kebermaknaan hidup dengan kesejahteraan psikologis pada grup siswa yang berbeda.
Putri & Suryadi	Kesejahteraan psikologis pada selebriti menjelang usia lanjut	Kualitatif	Kesejahteraan psikologis tidak menunjukkan pada kondisi yang baik meskipun sudah memiliki persiapan menjelang masa lanjut usia

Pemaparan beberapa penelitian di atas, diketahui bahwa ada perbedaan dan kesamaan dalam penelitian ini, meliputi tema, teori yang digunakan, alat ukur penelitian, metode penelitian, subjek penelitian dan pemberian intervensi. Kesamaan dalam penelitian ini adalah mengenai tema dan teori utama yaitu mengenai kedua variable kesejahteraan psikologis yang menggunakan teori utama dari Ryff dan Kelompok Psikoterapi Positif dengan teori utama dari Seligman. Perbedaannya dengan penelitian lain, sebagian besar terdapat pada berbagai jenis variabel bebas dan variable tergantung yang digunakan.

Kesamaan lainnya dari penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2014) adalah menggunakan alat ukur kesejahteraan psikologis dari *Ryff's scale psychological well-being* yang kemudian dilakukan adaptasi dan modifikasi. Penggunaan intervensi *Group Positive Psychotherapy* ini juga menggunakan modul yang dimodifikasi dari milik Park & Seligman (2007). *Group* yang dimaksud dalam penelitian yang dilakukan Hidayah adalah pemberian perlakuan terhadap orang yang berada dalam satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Sedangkan penelitian lain menggunakan intervensi *Mindfulness* yang dilakukan oleh Nyklicek & Kuijpers (2008) dan *Acceptance and Commitment Therapy* yang dilakukan oleh Moghanloo, Moghanloo & Moazezi (2015) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Disamping itu, sebagian penelitian lainnya menggunakan rancangan guide yang dikembangkan sendiri berdasarkan keenam dimensi kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya banyak menggunakan subjek penelitian orang dengan gejala depresi, stress, orang dengan penyakit HIV/AIDS dan jenis penyakit lainnya. Sedangkan persamaan dengan penelitian ini, beberapa penelitian sebelumnya juga pernah menggunakan subjek penelitian narapidana.

Penelitian menggunakan intervensi Kelompok Psikoterapi Positif untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis sebelumnya pernah diteliti oleh Hidayah (2014) pada orang dengan HIV/AIDS. Hidayah (2014) menggunakan alat ukur *Ryff's scale psychological well-being* versi 42 item yang diadaptasi dan modifikasi dari miliknya Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth, & Groudace (2006). Sedangkan pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Ryff's*

scale psychological well-being versi 84 item yang dikirim langsung oleh Carol D. Ryff atas permintaan peneliti, yang kemudian diadaptasi dan dimodifikasi kembali sesuai dengan karakteristik subjek.

Penggunaan modul kelompok psikoterapi positif pada penelitian Hidayah (2014) menggunakan kegiatan intervensi sesuai dengan modul utama dari milik Seligman, terdiri dari Latihan 3 Hal baik, Latihan Gunakan Kekuatanmu, Latihan Kunjungan Terima Kasih, Latihan Menikmati, Latihan Tanggapan Aktif-Konstruktif, dan Latihan Ringkasan Hidup. Peneliti juga melakukan penelitian dengan menggunakan intervensi yang sama yaitu Kelompok Psikoterapi Positif namun memodifikasi modul dari miliknya Hidayah (2014) menyesuaikan dengan subjek penelitian yaitu seorang narapidana. Hal yang disesuaikan antara lain: lebih mengutamakan kemampuan atau potensi yang dimiliki, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, berinteraksi disekitar, membangun emosi yang positif disekitar, meningkatkan rasa syukur terhadap apa yang telah dimiliki dan membangun optimis serta memiliki tujuan dalam hidup.

Modul pelatihan ini menggunakan rancangan dari Hidayah (2014) dengan melakukan modifikasi pada materi agar dapat disesuaikan dengan latar belakang subjek penelitian yang berada di Rumah Tahanan Kelas 1A Surakarta. Adapun modifikasi terdiri dari tujuan pada sesi dan materi kegiatan yang ditambah pada sesi 5 dan 6, waktu sesi pelaksanaan, metode yang digunakan dan perubahan penugasan.

Subjek penelitian ini yaitu narapidana yang berada di Rutan Kelas 1A Surakarta. Penggunaan kedua variabel yaitu kesejahteraan psikologis dan *group*

positive psychotherapy belum pernah digunakan pada subjek penelitian narapidana. Intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan Psikoterapi Positif berdasarkan konsep Kelompok Psikologi Positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana.