E-ISSN: 3025-0994
Halaman 2154-2163
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2026

Dinamika Resiliensi Narapidana Hukuman Tinggi Selama Menjalani Masa Pidana di Lapas Kelas IIA Pancur Batu

Dicky Extrada Surbakti[1], Mitro Subroto[2], Andi Kurniawan[3]

[1,2,3] Program Studi Teknik Pemasyarakatan, Politeknik Imigrasi dan Pemasyarakatan Indonesia
e-mail: dickyesurbakti01@gmail.com[1], subrotomitro07@gmail.com[2], akatigatujuh@gmail.com[3]

Abstrak

Narapidana hukuman tinggi menghadapi tekanan psikologis yang berlangsung lama, sehingga resiliensi mereka perlu dipahami sebagai proses yang berubah, bukan keadaan yang tetap. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika resiliensi narapidana hukuman tinggi serta faktor yang mendukung dan menghambatnya di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pancur Batu. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan lima karakteristik individu beresiliensi tinggi sebagai kerangka tema. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap empat narapidana yang menjalani pidana 11 sampai 15 tahun dan tiga petugas pembinaan yang dipilih secara purposif, dilengkapi observasi dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan model Miles, Huberman, dan Saldaña serta diperiksa melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi bergerak melalui empat fase, yaitu guncangan awal yang dapat berlangsung sekitar dua tahun, penyesuaian, fase stabil yang berfluktuasi akibat kehilangan orang tua, tidak dikunjungi keluarga, dan kejenuhan, serta fase menjelang bebas yang diwarnai harapan sekaligus kecemasan terhadap stigma. Spiritualitas, dukungan keluarga, tanggung jawab sebagai orang tua, relasi dengan sesama warga binaan dan petugas, serta pembinaan kerohanian mendukung resiliensi. Keterpisahan dari keluarga, tekanan ekonomi, kejenuhan, kekhawatiran terhadap stigma, dan keterbatasan jumlah petugas menghambatnya. Simpulan penelitian ini adalah bahwa resiliensi narapidana hukuman tinggi bersifat dinamis dan dibentuk oleh interaksi faktor internal dan eksternal, sehingga pembinaan perlu memberi pendampingan psikologis sejak masa awal pidana.

Kata Kunci: Resiliensi, Narapidana Hukuman Tinggi, Lembaga Pemasyarakatan, Dinamika, Dukungan Sosial

Abstract

Prisoners serving long sentences endure prolonged psychological pressure, so their resilience should be understood as a changing process rather than a fixed state. This study aimed to analyze the dynamics of resilience among high-sentence prisoners and the factors that support and hinder it at the Class IIA Pancur Batu Correctional Institution. The study was conducted in 2026 using a descriptive qualitative approach and five characteristics of highly resilient individuals as the thematic framework. Data were collected through in-depth interviews with four prisoners serving sentences of 11 to 15 years and three correctional officers selected purposively, supplemented by observation and documentation, and were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model with source triangulation. The results show that resilience moves through four phases: an initial shock that may last about two years, adjustment, a stable but fluctuating phase triggered by the loss of parents, the absence of family visits, and boredom, and a pre-release phase marked by both hope and anxiety about stigma. Spirituality, family support, responsibility as a parent, relationships with fellow inmates and officers, and religious guidance programs support resilience. Separation

from family, economic pressure, boredom, fear of stigma, and limited staffing hinder it. The study concludes that resilience among high-sentence prisoners is dynamic and shaped by the interaction between internal and external factors; therefore, correctional guidance should provide psychological assistance from the early stage of imprisonment.

Keywords: Resilience, High-Sentence Prisoners, Correctional Institution, Dynamics, Social Support

LATAR BELAKANG

Pemasyarakatan dalam sistem peradilan pidana Indonesia tidak lagi dipahami semata-mata sebagai tempat menjalani hukuman, tetapi sebagai proses pembinaan yang mendorong warga binaan menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan kembali diterima masyarakat (Republik Indonesia, 2022). Pembinaan itu mencakup pembinaan kepribadian dan kemandirian yang dilaksanakan secara bertahap (Republik Indonesia, 1999). Di lapangan, pelaksanaan pembinaan berhadapan dengan kondisi yang berat. Data Sistem Database Pemasyarakatan per April 2026 mencatat 271.468 penghuni lembaga pemasyarakatan dan rumah tahanan negara dari kapasitas 146.260 orang, atau tingkat hunian sekitar 185% (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2026). Kepadatan hunian sering diasumsikan menambah tekanan psikologis penghuni, meskipun bukti empirisnya belum seragam. Jaya dkk. (2025), misalnya, tidak menemukan hubungan antara kepadatan hunian dan stres pada warga binaan perempuan di Bandar Lampung.

Tekanan psikologis yang bertahan paling lama dialami narapidana yang menjalani pidana berat. Dalam penelitian ini, narapidana hukuman tinggi didefinisikan sebagai narapidana dengan pidana penjara lebih dari 10 tahun, pidana seumur hidup, atau pidana mati. Batasan tersebut bukan sekadar kategori administratif. Crewe dkk. (2020), melalui kajian longitudinal terhadap narapidana pidana seumur hidup sejak usia dewasa muda, menunjukkan bahwa pidana yang sangat panjang menuntut adaptasi terhadap identitas, waktu, dan hubungan dengan dunia luar. Crewe (2024) menambahkan bahwa narapidana pidana seumur hidup di Inggris dan Wales mengembangkan *sedative coping*, yaitu menekan dan menumpulkan perasaan agar mampu bertahan, yang dapat menimbulkan mati rasa emosional dan kesulitan setelah bebas.

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan (Reivich & Shatté, 2002; Faridah dkk., 2025). Kajian mutakhir tidak lagi memandang resiliensi sebagai sifat yang tetap. Resiliensi muncul dari interaksi berbagai sistem (Masten dkk., 2021), melibatkan pengaturan afek (Troy dkk., 2023), dan bergantung pada fleksibilitas individu menanggapi tuntutan situasi (Bonanno dkk., 2023). Pandangan ini sejalan dengan temuan Lanciano dkk. (2022) bahwa dampak psikologis pemenjaraan berbeda antarindividu menurut ciri kognitif, psikopatik, dan afektifnya. Bagi narapidana hukuman tinggi, pertanyaan yang penting karena itu bukan hanya seberapa resilien mereka, tetapi bagaimana resiliensi tersebut berubah sepanjang masa pidana.

Penelitian resiliensi narapidana di Indonesia umumnya bersifat kuantitatif dan menguji hubungan antarvariabel, seperti dukungan sosial pada narapidana residivis di Malang (Putranti dkk., 2024), dukungan sosial di Bangkinang (Anjani dkk., 2025), serta penerimaan diri pada narapidana laki-laki di Surabaya (Nabilla & Ardelia, 2025). Penelitian kualitatif Harahap dan Situmorang (2024) di Samarinda menggambarkan resiliensi narapidana dan peran pembinaan secara umum. Di tingkat internasional, resiliensi narapidana banyak dikaji sebagai penghubung antara religiusitas dan penyesuaian diri (Okwuosa dkk., 2024) serta dalam kaitannya dengan dukungan sosial dan depresi (Çıvgın & Gün, 2022). Sepanjang penelusuran penulis, kajian yang secara khusus menelusuri perubahan resiliensi narapidana hukuman tinggi di Indonesia sepanjang masa pidana masih jarang.

Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika resiliensi narapidana hukuman tinggi dalam menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa pidana di Lembaga

Pemasyarakatan Kelas IIA Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, serta mengidentifikasi faktor yang mendukung dan menghambatnya. Kerangka tema yang digunakan adalah lima karakteristik individu beresiliensi tinggi dalam *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003). Kerangka ini dipilih karena tujuh faktor Reivich dan Shatté (2002) bersifat luas dan saling berkorelasi sebagai satu konstruk, sehingga lebih tepat dipahami bersama daripada ditelaah satu per satu.

Menurut CD-RISC, individu dengan resiliensi tinggi memiliki lima karakteristik. Pertama, (a) mampu beradaptasi dengan perubahan dan menerima kondisi yang tidak dapat diubah. Kedua, (b) mampu bertahan dan tetap berfungsi secara baik di bawah tekanan atau dalam situasi yang menyakitkan. Ketiga, (c) memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mencapai tujuan meskipun menghadapi rintangan. Keempat, (d) mampu memandang pengalaman sulit sebagai sesuatu yang dapat memberikan kekuatan, bukan semata-mata sebagai beban. Kelima, (e) mampu bangkit kembali setelah mengalami sakit, kehilangan, atau kegagalan. Karakteristik ini bersifat saling berkaitan dan menjadi dasar penyusunan panduan wawancara dalam penelitian ini, sehingga setiap karakteristik dapat ditelusuri pada masing-masing fase masa pidana.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman dan proses penyesuaian narapidana hukuman tinggi secara mendalam. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pancur Batu. Informan dipilih secara purposif. Informan utama adalah empat narapidana yang menjalani pidana lebih dari 10 tahun, yaitu 11 sampai 15 tahun, dengan kasus pembunuhan dan narkotika (N1 sampai N4), dan telah cukup lama menjalani pidana sehingga memiliki pengalaman beradaptasi. Informan pendukung adalah tiga petugas yang mewakili tingkat kebijakan, yaitu Kepala Seksi Pembinaan Narapidana dan Anak Didik (P1), tingkat teknis, yaitu Kepala Subseksi Bimbingan Kemasyarakatan dan Perawatan (P2), dan tingkat lapangan, yaitu staf bimbingan kemasyarakatan dan perawatan (P3).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan panduan yang disusun berdasarkan lima karakteristik individu beresiliensi tinggi dalam CD-RISC, yang mencakup respons awal memasuki masa pidana, proses adaptasi, titik tersulit, keyakinan diri, serta pemaknaan dan harapan. Wawancara dengan petugas membahas kondisi psikologis narapidana hukuman tinggi dan pelaksanaan pembinaan. Observasi nonpartisipatif terhadap kegiatan pembinaan dan studi dokumentasi profil serta program pembinaan lembaga digunakan sebagai data pendukung. Setiap informan menyatakan persetujuan secara tertulis, dan identitas narapidana disamarkan dengan kode.

Panduan wawancara narapidana disusun menurut lima karakteristik tersebut, yaitu pertanyaan tentang respons awal dan penerimaan pidana (karakteristik a), cara bertahan dan menjalani aktivitas di tengah tekanan (b), keyakinan terhadap kemampuan mencapai tujuan setelah bebas (c), pemaknaan pengalaman sulit (d), serta peristiwa terberat dan cara bangkit kembali (e). Panduan untuk petugas mengikuti tema yang sama dari sudut pandang pengamatan terhadap narapidana. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lingkungan lembaga dan ditranskripsikan menjadi verbatim.

Analisis data mengikuti model Miles dkk. (2014), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan serta verifikasi. Verbatim wawancara dibaca berulang, pernyataan yang relevan ditandai, kemudian dikelompokkan menurut kesamaan makna menjadi tema. Tema disusun mengikuti alur bangkit kembali, yaitu respons awal, adaptasi, titik tersulit, keyakinan diri, serta pemaknaan dan harapan, ditambah tema faktor pendukung dan penghambat. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan keterangan narapidana dengan petugas, dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengelompokan pernyataan informan menghasilkan tujuh tema yang membentuk dua kelompok temuan. Lima tema pertama menggambarkan alur dinamika resiliensi, dan dua

tema terakhir menggambarkan faktor yang mendukung dan menghambatnya. Berdasarkan alur tersebut, resiliensi narapidana hukuman tinggi bergerak melalui empat fase yang tidak selalu berurutan, yaitu guncangan awal, penyesuaian, fase stabil yang berfluktuasi, dan fase menjelang bebas (Tabel 1).

Tabel 1. Fase dinamika resiliensi narapidana hukuman tinggi

Fase	Gambaran kondisi	Karakteristik resiliensi yang menonjol	Sumber data
Guncangan awal	Terpuruk, terhina, putus asa, dan menyalahkan diri; melamun, menyendiri, dan emosi mudah tersulut; dapat berlangsung sekitar dua tahun	Belum tampak	N1–N4, P2, P3
Penyesuaian	Mengikuti aturan, beribadah, mendekat kepada petugas, dan memperbaiki hubungan dengan keluarga	Menerima kondisi yang tidak dapat diubah; tetap berfungsi di bawah tekanan	N1–N4, P2, P3
Stabil yang berfluktuasi	Relatif stabil, tetapi goyah saat kehilangan orang tua, tidak dikunjungi, malam hari, dan jenuh; bangkit dengan bantuan dukungan	Bangkit kembali; memandang pengalaman sulit sebagai kekuatan	N1–N4, P3
Menjelang bebas	Rencana usaha atau pekerjaan yang konkret, disertai keraguan dan kekhawatiran terhadap stigma	Yakin pada kemampuan mencapai tujuan; diuji kembali oleh ketidakpastian	N1–N4, P2, P3

Keempat narapidana memulai masa pidana dari keterpurukan, tetapi dengan warna yang berbeda. N1 merasa tidak berdaya (*"terpuruk, tidak bisa berbuat apa-apa"*), N2 merasa terhina dan dikecilkan, N3 merasa pahit karena meninggalkan enam orang anak dan kehilangan peran sebagai tulang punggung keluarga, sedangkan N4 mengalami keputusasaan terdalam: *"hancur total"* dan *"harapan sudah tidak ada"*, termasuk keinginan untuk mati, disertai kecenderungan menyalahkan diri sendiri selama dua tahun pertama. Petugas mengamati dua bentuk ekspresi tekanan yang berakar pada belum diterimanya kenyataan hukuman, yaitu menarik diri berupa melamun dan menyendiri (P2) serta emosi yang mudah tersulut (P3).

Penyesuaian berlangsung dengan cara yang beragam. N1 mengikuti saja "alur" kehidupan lapas, suatu kepatuhan yang cenderung pasif. N2 beradaptasi secara aktif dengan mendekati petugas, mempelajari karakter sesama narapidana dan petugas, serta mengambil peran sebagai tamping kunci yang ia sebut sebagai *"solusi"* untuk mengisi hari. N3 memaknai aturan yang ketat sebagai hal yang justru membuatnya *"lebih baik lagi daripada sebelumnya"*. N4 menyebut kunci adaptasinya adalah *"merendahkan diri"* dan baru dapat menikmati kehidupan lapas setelah dua sampai tiga tahun, dengan bantuan ibadah dan dukungan keluarga. Petugas membenarkan pola ini. Narapidana yang sudah lama menjalani pidana tampak lebih menerima daripada narapidana baru yang masih memikirkan panjangnya pidana (P2), dan setelah beberapa kali pembinaan awal mereka mulai memandang lapas sebagai wadah untuk memperbaiki diri (P3).

Penyesuaian tidak berarti kondisi psikologis terus membaik. N1, N2, dan N4 menyebut kehilangan orang tua selama menjalani pidana sebagai titik terberat. N1 mengaku *"mulai goyah"* setelah kedua orang tuanya tiada, lalu bangkit karena dorongan adik dan kakaknya. N3, yang tidak pernah dikunjungi karena keluarganya jauh dan tidak mampu, merasa paling berat saat narapidana lain dikunjungi pada hari besar dan menjelang tidur, lalu menenangkan diri dengan mengingat Tuhan. N4 merasakan bosan setelah lama

menjalani pidana. P3 mengamati narapidana yang murung dan termenung pada malam hari, sedangkan P2 mencatat bahwa narapidana hukuman tinggi lebih sering menanyakan kapan mereka dapat pulang.

Semua narapidana memiliki rencana konkret setelah bebas, yaitu membuka usaha grosir atau warung makan (N1), melanjutkan usaha yang telah dimiliki (N2), menghidupi dan membimbing anak-anak (N3), serta bekerja atau mengolah lahan keluarga (N4). Namun, harapan itu dibayangi kecemasan. N2 dan N4 berharap dapat *"diterima"* dan dipercaya masyarakat, N4 ragu mengenai proses kepulangannya di penghujung masa pidana, dan P3 mengamati bahwa sebagian narapidana yang menjelang bebas kembali sensitif seperti pada awal pidana karena khawatir tidak diterima.

Faktor pendukung yang paling konsisten adalah spiritualitas, yang disebut oleh keempat narapidana dan ketiga petugas. N1 bangkit setelah seorang teman sesama narapidana mengajaknya sholat dan mengaji. N3 menjadikan ibadah sebagai sumber kesabaran dan mengajar mengaji. N2 dan N4 beribadah di gereja, dan N4 mendekatkan diri kepada Tuhan setelah tahun ketiga dan keempat, saat fase menyalahkan diri berakhir. Ketiga petugas menempatkan pembinaan kerohanian sebagai program yang paling membantu. P1 dan P2 menekankan bahwa ibadah tidak boleh dipaksakan agar tidak dirasakan sebagai tekanan baru, dan P3 mengamati seorang narapidana kasus pembunuhan yang menjadi lebih terbuka dan ceria setelah rutin beribadah di gereja.

Dukungan keluarga menjadi faktor berikutnya. N1 menyebut keluarga *"nomor satu"* dan menyatakan bahwa tanpa mereka ia mungkin tidak kuat. Bagi N2, dukungan tidak harus berupa kunjungan karena *"sekadar support"* dari keluarga sudah cukup, sedangkan bagi N4 titik balik terjadi ketika hubungan dengan keluarga dipulihkan pada tahun ketiga dan keempat. Faktor internal yang berkaitan adalah tanggung jawab sebagai orang tua dan tulang punggung keluarga. N3 tetap bertahan meskipun tidak pernah dikunjungi karena merasa harus memperbaiki diri demi anak-anaknya, dan N4 bertahan karena *"masih ada anak yang harus diperjuangkan"*. Relasi di dalam lapas menjadi dukungan pengganti. N2 menggambarkan hubungan dengan petugas yang *"sifatnya keluarga"*, sedangkan N4 menyebut petugas dan teman satu kamar sebagai sumber dukungan. P2 menjelaskan pendekatan persuasif yang tidak menghakimi, yaitu memandang narapidana sebagai orang yang *"salah jalan"*, dan P3 ikut berbaur dalam kegiatan ibadah dan olahraga. Peran tamping, konseling informal, serta pengusulan hak remisi dan integrasi memberi struktur waktu dan harapan yang nyata.

Faktor penghambat berasal dari keluarga, diri sendiri, dan lembaga. Kehilangan orang tua, jarak, serta keterbatasan ekonomi keluarga memutus dukungan yang paling dibutuhkan, dan N2 menyebut ekonomi sebagai hal yang paling membuatnya sulit bertahan. Kecenderungan menyalahkan diri pada masa awal, termenung pada malam hari, kebosanan, dan kekhawatiran terhadap stigma menjadi hambatan dari dalam diri. Pada tingkat lembaga, P2 menyampaikan bahwa bagian pembinaan hanya memiliki empat petugas untuk sekitar 1.200 warga binaan. Menurut P1, perhatian khusus terhadap narapidana hukuman tinggi hanya berbeda dalam hal pemantauan dan pengawasan. Narapidana yang baru menjalani pidana juga cenderung belum terbuka kepada petugas karena takut dihakimi (P2), dan P3 menilai kegiatan pembinaan kepribadian perlu lebih bervariasi. Keterangan P2 tentang kerja sama pembinaan hanya menyebut rohaniawan dan pemuka agama, tanpa pendampingan psikolog khusus bagi kelompok ini. Faktor pendukung dan penghambat dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Faktor pendukung dan penghambat resiliensi narapidana hukuman tinggi

Kategori	Faktor pendukung	Faktor penghambat
Internal	Spiritualitas yang terinternalisasi; tanggung jawab sebagai orang tua dan tulang punggung keluarga; keyakinan diri; kesediaan mengendalikan ego	Menyalahkan diri pada masa awal; termenung pada malam hari; kebosanan; kecemasan menjelang bebas; refleksi yang terbatas terhadap penyebab perbuatan

Kategori	Faktor pendukung	Faktor penghambat
Eksternal	Dukungan keluarga; relasi dengan sesama warga binaan dan petugas; pendekatan petugas yang tidak menghakimi; pembinaan kerohanian; peran tamping; pengusulan remisi dan integrasi	Kehilangan orang tua; jarak dan keterbatasan ekonomi keluarga; tekanan ekonomi; stigma masyarakat; jumlah petugas terbatas; kebijakan yang menekankan pengawasan; variasi kegiatan kurang

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelima karakteristik individu beresiliensi tinggi dalam CD-RISC, yaitu (a) sampai (e), ditemukan pada seluruh narapidana, tetapi tidak muncul sejak awal. Karakteristik pertama, yaitu beradaptasi dan menerima kondisi yang tidak dapat diubah, tumbuh setelah fase penolakan, dengan kualitas yang berbeda. Penerimaan N3 dan N4 bersifat aktif karena disertai pemaknaan ulang dan pelepasan ego, sedangkan penerimaan N1 yang cenderung pasif (“mengikuti alur saja”) mirip dengan *sedative coping*, yaitu strategi menekan perasaan dan memusatkan diri pada rutinitas yang membuat narapidana tampak tenang dan patuh, tetapi dapat menimbulkan mati rasa emosional dan kesulitan setelah bebas (Crewe, 2024). Karena itu, penerimaan yang disertai pemaknaan perlu dibedakan dari penerimaan yang bersifat pasrah. Temuan ini melengkapi hubungan positif tetapi rendah antara penerimaan diri dan resiliensi (Nabilla & Ardelia, 2025): penerimaan memang menjadi pintu masuk resiliensi, tetapi tidak cukup tanpa dukungan sosial, spiritualitas, dan pemaknaan. Pentingnya fase penyesuaian sejalan dengan Langenhoven dkk. (2026) yang menemukan bahwa penyesuaian diri terhadap lingkungan lapas merupakan prediktor paling bermakna bagi suasana hati depresif narapidana laki-laki di lembaga berpengamanan maksimum, dan dengan Lanciano dkk. (2022) bahwa respons terhadap pemenjaraan tidak seragam antarindividu.

Karakteristik kedua, yaitu tetap berfungsi di bawah tekanan, tampak ketika para narapidana goyah karena kehilangan atau kesepian tetapi tidak berhenti menjalani aktivitasnya. N1 menyatakan tidak pernah melanggar aturan, N2 tetap menjalankan peran sebagai tamping, dan N3 tetap beribadah serta mengajar mengaji. Kegiatan tersebut menata waktu yang panjang sehingga lebih dapat dijalani. Temuan ini sejalan dengan Harahap dan Situmorang (2024) bahwa narapidana beradaptasi melalui pengendalian emosi, kesabaran, dan peningkatan spiritualitas, serta dengan Stewart dkk. (2023) yang menyimpulkan bahwa intervensi terorganisasi, kegiatan relasional, dan proses subjektif menopang resiliensi narapidana lanjut usia. Karakteristik ketiga, yaitu keyakinan pada kemampuan diri, dibangun melalui perbandingan dengan narapidana lain yang mampu bertahan (N1 dan N2), jati diri sebelum dipidana (N3), dan pembelajaran dari pengalaman melewati kesulitan (N4), serta diarahkan pada rencana yang konkret setelah bebas. Keyakinan N4 tumbuh dari kondisi yang sangat rendah, sehingga keyakinan diri dapat berkembang apabila tersedia dukungan dan pengalaman yang memadai, sebagaimana peningkatan resiliensi dan efikasi diri narapidana melalui intervensi yang membantu menyusun tujuan hidup (Malekzadeh dkk., 2023). N2 yang mengaku *“kurang paham”* ketika ditanya tentang keyakinan dirinya menunjukkan bahwa keyakinan sering hadir tanpa disadari sebagai kekuatan.

Karakteristik keempat, yaitu memandang pengalaman sulit sebagai sumber kekuatan, tampak pada semua narapidana. N1 belajar sholat dan mengaji, N2 menyadari bahwa kebebasan itu mahal, N3 memandang ketatnya aturan sebagai pendorong untuk berubah, dan N4 menggambarkan dirinya berubah dari pribadi yang emosional menjadi mampu meredam diri. Perubahan tersebut sejalan dengan pertumbuhan pascatrauma setelah pemenjaraan yang berupa perbaikan persepsi diri, hubungan, dan pandangan hidup (Gormley dkk., 2025), dan peran sentral spiritualitas sejalan dengan Okwuosa dkk. (2024) yang menempatkan resiliensi sebagai penghubung antara religiusitas dan penyesuaian. Kedalaman refleksi berbeda: N2 dan N4 mampu menghubungkan pengalamannya dengan penyebab perbuatan dan perubahan perilaku, sedangkan N1 belum menjelaskan penyebab perbuatannya. Karakteristik kelima, yaitu bangkit kembali, merupakan inti resiliensi dan

tampak berulang. N1 bangkit dari keterpurukan awal dan dari kehilangan orang tua, N4 dari keputusasaan menuju harapan, dan N3 dalam siklus harian. Pola turun-naik ini sesuai dengan pandangan bahwa resiliensi bukan lintasan yang terus meningkat, melainkan proses yang bergantung pada pengaturan afek dan fleksibilitas terhadap tuntutan situasi (Troy dkk., 2023; Bonanno dkk., 2023). Penurunan menjelang bebas menunjukkan bahwa kemampuan bangkit kembali diuji lagi pada fase akhir, sejalan dengan Crewe (2024) bahwa strategi bertahan jangka panjang membawa kesulitan setelah bebas.

Faktor pendukung dan penghambat bekerja melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Ajakan teman membawa N1 pada ibadah yang kemudian menjadi kekuatan dari dalam dirinya, pulihnya komunikasi dengan keluarga membangkitkan kembali harapan N4, dan program kerohanian baru berdampak ketika dijalani dengan tulus, sebagaimana ditegaskan petugas. Interaksi ini sesuai dengan pandangan resiliensi sebagai hasil hubungan timbal balik berbagai sistem (Masten dkk., 2021) dan konsep stres sebagai transaksi antara individu dan lingkungannya (Obbarius dkk., 2021). Peran dukungan sosial konsisten dengan penelitian kuantitatif yang menemukan kontribusi dukungan sosial sebesar 38,7% terhadap resiliensi narapidana residivis (Putranti dkk., 2024), peluang resiliensi tinggi 2,461 kali lebih besar pada narapidana yang mendapat dukungan sosial baik (Anjani dkk., 2025), dan peran mediasi dukungan sosial antara resiliensi dan depresi (Çıvgın & Gün, 2022). Tinjauan literatur pun mencatat hubungan keluarga, hubungan sosial, dan penerimaan diri sebagai faktor yang memengaruhi resiliensi tahanan (Khosidah & Andriany, 2021). Penelitian ini menambahkan bahwa makna dukungan keluarga lebih ditentukan oleh rasa terhubung daripada frekuensi kunjungan. Pada pidana panjang, keluarga juga menanggung beban yang berat (Tubex & Gately, 2023), sehingga keterpisahan memengaruhi kedua belah pihak.

Pada tingkat lembaga, perbandingan empat petugas pembinaan dengan sekitar 1.200 warga binaan menyulitkan pendekatan personal yang oleh narapidana dirasakan membantu. Perhatian khusus bagi narapidana hukuman tinggi yang berfokus pada pengawasan, padahal masa awal pidana merupakan periode yang paling rentan, menunjukkan perlunya pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada ketertiban, tetapi juga pada kebutuhan psikologis, sesuai orientasi pembinaan dan pemulihan dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 (Republik Indonesia, 2022). Terdapat pula perbedaan antara keterangan petugas, yang menyatakan bahwa narapidana belum terbuka karena takut dihakimi, dan keterangan N2 serta N4 yang menggambarkan petugas sebagai pendukung. Perbedaan ini dapat dipahami karena para informan telah lama menjalani pidana, sehingga kepercayaan kepada petugas tampaknya tumbuh seiring waktu dan menjadi bagian dari dinamika resiliensi. Temuan ini dapat dimanfaatkan untuk menyusun deteksi dini berdasarkan tanda yang sudah dikenali petugas, seperti melamun, menyendiri, dan mudah tersulut, pendampingan psikologis pada masa awal pidana, saat menerima kabar duka, dan menjelang bebas, serta perluasan akses komunikasi dengan keluarga.

Triangulasi sumber memperlihatkan kesesuaian antara pengalaman narapidana dan pengamatan petugas pada tiga hal, yaitu fase awal yang sarat tekanan, peran spiritualitas, dan kerentanan menjelang bebas. Kesesuaian ini memperkuat kredibilitas temuan, meskipun petugas mengamati dari luar dan tidak selalu mengetahui pergulatan batin narapidana, seperti keinginan untuk mati yang hanya diungkapkan oleh N4 dalam wawancara. Hal ini menunjukkan bahwa tanda yang tampak bagi petugas, seperti menyendiri atau emosi yang mudah tersulut, dapat menjadi pintu masuk untuk menggali kondisi psikologis yang lebih dalam.

Secara konseptual, temuan ini mempertegas bahwa lima karakteristik CD-RISC lebih tepat dibaca sebagai kemampuan yang berkembang dan diuji berulang daripada ciri yang dimiliki secara tetap. Tidak ada narapidana yang memperlihatkan kelima karakteristik secara utuh sejak awal pidana. Karakteristik pertama dan kedua menonjol pada fase penyesuaian, karakteristik keempat dan kelima pada fase stabil yang berfluktuasi, dan karakteristik ketiga pada fase menjelang bebas ketika rencana konkret disusun. Dengan demikian, kerangka CD-RISC yang semula dirancang untuk mengukur resiliensi pada satu titik waktu dapat

dimanfaatkan secara kualitatif untuk menelusuri perubahan resiliensi sepanjang masa pidana.

Bagi praktik pembinaan, temuan ini menunjukkan bahwa titik rawan dapat diantisipasi. Masa awal pidana memerlukan perhatian karena keputusasaan paling dalam dan keinginan untuk mati muncul pada fase tersebut. Peristiwa kehilangan, terutama meninggalnya orang tua, dan hari besar saat narapidana lain dikunjungi perlu disikapi dengan pendampingan, karena pada saat itulah resiliensi paling goyah. Menjelang bebas, narapidana membutuhkan persiapan yang tidak hanya bersifat keterampilan kerja, tetapi juga kesiapan menghadapi stigma. Pembinaan kerohanian, yang dinilai paling membantu oleh narapidana maupun petugas, dapat diperkuat dengan pendekatan yang tidak memaksa, sedangkan konseling informal yang telah dijalankan petugas perlu didukung jumlah tenaga yang memadai.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Informan hanya empat narapidana pada satu lembaga, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi. Fase dinamika disusun dari pengalaman yang diceritakan kembali dan keterangan petugas, bukan dari pengamatan longitudinal terhadap individu yang sama, sehingga urutan dan lamanya setiap fase bersifat indikatif. Pernyataan informan di dalam lembaga juga mungkin dipengaruhi keinginan untuk tampil positif. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan informan yang lebih beragam, termasuk narapidana yang baru menjalani pidana dan keluarga narapidana, diperlukan.

SIMPULAN

Resiliensi narapidana hukuman tinggi di Lapas Kelas IIA Pancur Batu bersifat dinamis, bergerak melalui fase guncangan awal, penyesuaian, stabil yang berfluktuasi, dan menjelang bebas. Spiritualitas, dukungan keluarga, tanggung jawab sebagai orang tua, relasi sosial, dan pembinaan kerohanian mendukungnya, sedangkan keterpisahan keluarga, tekanan ekonomi, kejenuhan, stigma, dan keterbatasan petugas menghambatnya. Lapas disarankan menyediakan pendampingan psikologis sejak masa awal pidana, memperluas komunikasi keluarga, dan menyiapkan program persiapan bebas. Peneliti berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pancur Batu beserta jajaran petugas atas dukungan selama pengumpulan data, kepada seluruh narapidana yang bersedia menjadi informan, serta kepada dosen pembimbing, Mitro Subroto dan Andi Kurniawan, atas arahan selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Anjani, C., Alini & Zurrahmi, Z.R. 2025. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lapas Kelas II A Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 9(5): 5509–5514.

Bonanno, G.A., Chen, S. & Galatzer-Levy, I.R. 2023. Resilience To Potential Trauma And Adversity Through Regulatory Flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2: 663–675. Https://Doi.Org/10.1038/S44159-023-00233-5

Çıvgın, U. & Gün, Z. 2022. The Mediating Role Of Perceived Social Support In The Relationship Between Psychological Resilience And Depression Level In A Sample Of Prisoners. *Psychiatry And Clinical Psychopharmacology*, 32(2): 159–166. Https://Doi.Org/10.5152/Pcp.2022.21331

Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. 2003. Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, 18(2): 76–82.

Crewe, B. 2024. 'Sedative Coping', Contextual Maturity And Institutionalization Among Prisoners Serving Life Sentences In England And Wales. *The British Journal Of Criminology*, 64(5): 1080–1097.

Crewe, B., Hulley, S. & Wright, S. 2020. *Life Imprisonment From Young Adulthood: Adaptation, Identity And Time.* Cham: Palgrave Macmillan.

Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. 2026. *Sistem Database Pemasyarakatan (Data Per April 2026).* Jakarta: Kementerian Imigrasi Dan Pemasyarakatan.

Faridah, Sulfikar, Mansyur, A.Y., Al Anshori, M.Z. & Agung. 2025. Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(1).

Gormley, O., Cunningham, T., Mcfadden, S. & Toner, P. 2025. Exploring The Experience Of Posttraumatic Growth Following Imprisonment: A Mixed Methods Systematic Review. *Journal Of Forensic Psychology Research And Practice*, 25(2): 472–497.

Harahap, B.N. & Situmorang, L. 2024. Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Samarinda. *Ejournal Psikologi*, 12(2): 242–256.

Jaya, H.A., Sary, L., Muhani, N., Setiawati, O.R. & Amperaningsih, Y. 2025. Analisis Faktor Stres Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(2): 413–427. Https://Doi.Org/10.33024/Jikk.V12i2.18175

Khosidah, K. & Andriany, M. 2021. Resiliensi Tahanan: Studi Literatur. *Holistic Nursing And Health Science*, 4(2).

Lanciano, T., De Leonardis, L. & Curci, A. 2022. The Psychological Effects Of Imprisonment: The Role Of Cognitive, Psychopathic And Affective Traits. *Europe's Journal Of Psychology*, 18(3): 262–278. Https://Doi.Org/10.5964/Ejop.3995

Langenhoven, R., Jordaan, J. & Hesselink, A. 2026. Coping, Adjustment, Perceived Social Support, And Age As Predictors Of Depressed Mood Among Male Maximum-Security Incarcerated Offenders. *Psychiatry, Psychology And Law*, 33(1): 1–21. Https://Doi.Org/10.1080/13218719.2024.2372765

Malekzadeh, M., Zoladl, M. & Movahedi, H. 2023. The Effect Of Reality Therapy On Resilience And Self-Efficacy Of Prisoners: A Randomized Controlled Trial Study. *International Journal Of Offender Therapy And Comparative Criminology*. Https://Doi.Org/10.1177/0306624X231188230

Masten, A.S., Lucke, C.M., Nelson, K.M. & Stallworthy, I.C. 2021. Resilience In Development And Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 17: 521–549. Https://Doi.Org/10.1146/Annurev-Clinpsy-081219-120307

Miles, M.B., Huberman, A.M. & Saldaña, J. 2014. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd Ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Nabilla, J.N. & Ardelia, V. 2025. Hubungan Antara Self-Acceptance Dengan Resiliensi Pada Narapidana. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3): 1170–1180.

Obbarius, A., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, N. & Rose, M. 2021. A Modified Version Of The Transactional Stress Concept According To Lazarus And Folkman Was Confirmed In A Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers In Psychology*, 12: 584333. Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2021.584333

Okwuosa, L.N., Onu, D.U. & Onyedibe, M.C. 2024. Inmates' Adaptation To Prison: Investigating The Mediating Role Of Resilience In The Relationship Between Religiosity And Prison Adjustment. *International Journal Of Offender Therapy And Comparative Criminology*. Https://Doi.Org/10.1177/0306624X241246097

Putranti, N.D., Priyanggasari, A.T.S. & Taufiqurrahman. 2024. Resiliensi Narapidana Residivis Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Malang Dikaitkan Dengan Dukungan Sosial. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*: 5414–5420.

Reivich, K. & Shatté, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles.* New York: Broadway Books.

Republik Indonesia. 1999. *Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan Dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan.* Jakarta.

Republik Indonesia. 2022. *Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan.* Jakarta.

Stewart, W., Coppard, C. & Thompson, A. 2023. Promoting Resilience Among Older People In Prisons: A Systematic Literature Review. *Nursing Older People*. Https://Doi.Org/10.7748/Nop.2023.E1436

Troy, A.S., Willroth, E.C., Shallcross, A.J., Giuliani, N.R., Gross, J.J. & Mauss, I.B. 2023. Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. *Annual Review Of Psychology*, 74: 547–576. Https://Doi.Org/10.1146/Annurev-Psych-020122-041854

Tubex, H. & Gately, N. 2023. "Living With Life": Experiences Of Families Of People Serving A Life Sentence In Western Australia. *Journal Of Criminology*, 57(2): 203–220. Https://Doi.Org/10.1177/26338076231214554