

**FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG KEBAHAGIAAN PADA EMPAT  
NARAPIDANA WANITA DI LAPAS WANITA KELAS II A  
TANGERANG**

**Natanael Lewi**

**Shanty Sudarji**

**ABSTRACT**

*Inmates have a great potential to generate pressures that make them unhappy. This can lead to stress and tend to have a desire to commit suicide. To minimize this they need the ability to look for happiness in order to reduce the negative impact arising from the situation in prisons. There are two factors that affect happiness is internal and external factors. Internal factors, there are 3 (three), namely the satisfaction of the past, optimism about the future, and happiness in the present. External factors are 5 (five), namely social life, religion or religiosity, marriage, money and health. This study used qualitative techniques in analyzing the data. Data were obtained through interviews and observations. The number of research subjects are four people according to specified criteria.*

*The results showed on the subject C supporting factors of happiness comes from internal and external factors likely to be achieved, on the subject W and D tend to be achieved on the factors supporting the happiness derived from external factors alone. On the subject of A tends not achieved the supporting factors of happiness derived from external and internal factors. The conclusion from this study is only one subject that is the subject of C which tends achieved in supporting factors of happiness derived from external and internal factors, the remaining three subjects achieved only on external happiness factors alone, or internal only. If the views of external and internal factors supporting factors of happiness, of 4 subjects only 3 subjects tend to be achieved in the happiness of external factors, while the source of happiness internal factors, of 4 subjects only one subject that tends to be achieved.*

**Keywords:** *Happiness, Women Prisoners,*

## **A. LATAR BELAKANG**

Narapidana merupakan pelaku tindak kejahatan yang sudah mendapatkan jumlah hukuman dan sudah berada di penjara. Narapidana menjalani hukuman penjara memiliki tujuan untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan tidak melakukan kesalahan yang sama. Namun, narapidana memiliki permasalahan dan mayoritas merupakan masalah psikologis, dimana hal ini berkaitan dengan emosi negatif yang dirasakan oleh mereka. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk menemukan hal-hal yang dapat menimbulkan emosi positif sehingga dapat menimbulkan rasa kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu konstruk ukur dalam bidang psikologi. Berkembangnya bidang kajian *positive psychology* di era baru ini, mendorong munculnya berbagai penelitian bertemakan kebahagiaan. Menurut Cacciopo pengertian kebahagiaan bukanlah sesederhana keterbalikan dari rasa sakit, kesedihan, atau ketidaknyamanan (dalam Anggoro & Widhiarso, 2010). Veenhoven, 1995 (dalam Anggoro & Widhiarso, 2010) mendefinisikan kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai keunggulan afek positif pada afek negatif dan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh (Anggoro & Widhiarso, 2010). Menurut Argyle (2001) kebahagiaan juga menjadi penghalang stress (dalam Oetami & Yuniarti, 2011). Lebih lanjut, Argyle (2001) menjelaskan bahwa kejadian hidup yang positif mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika mereka memiliki atribusi yang positif (dalam Oetami & Yuniarti, 2011). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat (Oetami & Yuniarti, 2011).

Kebahagiaan adalah salah satu faktor untuk memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan. Kata kebahagiaan kerap kali dikaitkan dengan kondisi

emosional dan bagaimana individu merasai dunianya (lingkungannya) dan dirinya sendiri (Seligman, 2005). Kondisi kebahagiaan itu sendiri bukanlah merupakan

kekuatan yang memotivasi tetapi merupakan dampak dari termotivasinya aktivitas seseorang (Seligman, 2005). Contohnya di dalam lapas narapidana wanita disibukkan dengan kegiatan kerohanian dan kegiatan-kegiatan lain, narapidana wanita juga berhak memilih kegiatan aktivitas yang disukainya untuk merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah hal yang menjadi harapan di dalam kehidupan banyak orang, bahkan sepertinya semua orang mendambakan kehidupan yang berbahagia (Seligman, 2005). Menurut Compton (2005) tidak ada perbedaan kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Argyle (2001) tidak ada yang lebih bahagia antara laki-laki dan perempuan, namun terdapat penyebab kebahagiaan yang berbeda pada dua jenis kelamin (dalam Oetami & Yuniarti, 2011). Laki-laki lebih dipengaruhi pekerjaan, kepuasan ekonomi, dan diri mereka sendiri (Oetami & Yuniarti, 2011). Adapun wanita lebih dipengaruhi oleh anak-anak mereka dan kesehatan keluarganya (Oetami & Yuniarti, 2011). Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh beberapa aspek antara lain terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi (Seligman, 2005).

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan betapa pentingnya kebahagiaan. Menurut Ryff (1989) kebahagiaan merupakan cita-cita tertinggi yang selalu ingin diraih oleh semua manusia dalam tindakannya (dalam Oetami & Yuniarti, 2011). Dengan kata lain meskipun menjadi narapidana wanita yang menjalani hukuman di penjara dengan waktu yang lama, narapidana wanita harus tetap memiliki kebahagiaan. Menurut Lubis dan Maslihah (2012) kebahagiaan sangat diperlukan untuk narapidana wanita karena dengan adanya kebahagiaan narapidana wanita dapat menjalani kehidupannya dengan semangat, menikmati dan merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan yang narapidana wanita peroleh meskipun berada di dalam penjara memberikan semangat untuk narapidana wanita terus memperjuangkan kehidupannya dan dapat menikmati dalam menjalani kehidupannya. Hal ini juga yang membuat

narapidana wanita tidak bosan dalam menjalani rutinitas yang sebagian besar sama setiap harinya dan juga tidak putus asa dalam menjalani hukuman seumur hidup yang

sampai saat ini harus dijalannya (Lubis & Maslihah, 2012). Narapidana lebih memilih untuk menerima dan menjalani hukumannya tersebut (Lubis & Maslihah, 2012). Tidak hanya sekedar ada di penjara, tetapi juga memiliki makna melalui kegiatan dan tindakan menolong yang dilakukannya sambil terus berusaha dan memperjuangkan tujuan hidupnya tercapai (Lubis & Maslihah, 2012). Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melihat faktor-faktor pendukung kebahagiaan pada 4 narapidana wanita di lapas wanita kelas II ATangerang. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah *“Apa faktor-faktor pendukung kebahagiaan pada narapidana wanita lapas wanita kelas II A Tangerang ?”*

## **B. TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui faktor-faktor pendukung kebahagiaan pada narapidana wanita di lapas wanita kelas II A Tangerang.

## **C. TINJAUAN TEORI**

### **Pengertian Kebahagiaan**

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Menurut Seligman (2005) orang-orang yang berbahagia memiliki lebih banyak teman biasa maupun teman dekat, lebih mungkin untuk menikah, dan lebih terlibat dalam kegiatan berkelompok. Myers (dalam Ismuniar, 2013) mengemukakan bahwa terdapat empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu menghargai dirinya sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri.

## **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

### **Faktor Internal**

Menurut Seligman (2005), terdapat faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan :

1. Kepuasan terhadap masa lalu. Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:
  - a. Melupakan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.
  - b. Bersyukur terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif.
  - c. Memaafkan dan melupakan akan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral atau bahkan positif.
2. Optimisme Terhadap Masa Depan
3. Kebahagiaan Pada Masa Sekarang. Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:
  - a. *Pleasure* (kenikmatan) yaitu kesenangan yang memiliki komponen indrawi dan emosional yang kuat, perasaan-perasaan dasar seperti gairah, rasa senang dan nyaman.
  - b. *Gratification* (Gratifikasi) yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan, konsentrasi.

### **Faktor Eksternal**

Menurut Seligman (2005), faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan adalah :

- a. Kehidupan sosial
- b. Agama atau religiusitas
- c. Pernikahan
- d. Uang
- e. Kesehatan

### **D. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara. Untuk menganalisis data penelitian ini menggunakan teknik *content analysis*, yaitu melalui deskripsi terhadap fenomena, kajian terhadap tema-tema yang muncul sampai interpretasinya (Poerwandari, 2011).

### **E. HASIL**

#### **1. Subjek 1**

Inisial	: W
Tempat dan Tanggal Lahir	: Jakarta, 24 Febuari 1975
Usia	: 38 tahun
Agama	: Islam
Anak ke	: 3 dari 3 bersaudara
Kasus	: Bandar Narkoba
Di penjara sejak tahun	: 2008
Hukuman	: Hukuman Penjara Seumur hidup

### **Gambaran Faktor Internal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari internal subjek cenderung kurang tercapai karena subjek masih merasa kesal dengan suaminya. Subjek mencoba untuk melupakan masa lalunya. Namun, terkadang ia teringat kembali dengan masa lalunya yang membuat ia merasa sakit hati. Tetapi ia percaya bahwa Tuhan tidak tidur dan Tuhan akan memberikan pertolongan kepadanya sesuai dengan waktuNya. Namun, subjek mencoba untuk bersyukur dan menganggap permasalahan yang dialami selalu ada hikmahnya. Ia berpikir bahwa Tuhan pasti punya rencana untuk menempatkan subjek ditempat ini.

Subjek mencoba untuk memaafkan dan melupakan yang terjadi di masa lalunya. Subjek memiliki kekecewaan terhadap perlakuan saudaranya. Namun, subjek mencoba untuk memaafkan mereka. Keluarga subjek sampai sekarang masih kecewa dan marah terhadapnya. Saudara-saudaranya tidak pernah menelepon bahkan tidak pernah datang untuk mengunjungi subjek. Subjek berpikir bahwa saudara-saudaranya tidak mengerti permasalahan yang dialaminya. Subjek juga masih mempunyai perasaan kesal dengan suami. Namun, ia mencoba untuk memaafkan suaminya. Menurut subjek suaminya sudah mendapat hukuman yang sesuai dengan perbuatannya yaitu hukuman mati.

Subjek juga merasa yakin masa depannya akan lebih baik karena subjek merasakan bahwa Tuhan menyemangatnya. Selain itu, subjek mulai mengetahui bahwa hubungannya kepada Tuhan mulai semakin dekat pada saat ia berada di lapas. Bukan hanya Tuhan, subjek merasakan bahwa anak, narapidana dan penjaga lapas juga menyemangatnya. Subjek mempunyai keinginan untuk segera kembali kerumah dan mengurus anaknya. Subjek juga mempunyai keinginan untuk menikah dan berkeluarga lagi. Akan tetapi, subjek lebih memilih untuk mendekati diri kepada Tuhan. Di saat subjek mulai menyadari kehidupannya di dunia ini hanya untuk Tuhan, subjek semakin yakin untuk pergi umroh. Subjek memiliki keyakinan bakal meraih impiannya untuk pergi umroh karena subjek sudah mempersiapkan uang yang

dikumpulkan dari hasil pembuatan telur asin di lapas. Subjek juga yakin bahwa ia dapat keluar dari penjara. Menurutnya, apabila ia tidak melanggar dan mematuhi peraturan di lapas hukumannya akan berkurang. Hukuman seumur hidup akan menjadi hukuman angka melalui grasi yang hanya bisa dilakukan oleh presiden. Ia percaya akan mendapatkan grasi. Ia juga merasa kehidupannya di lapas sudah baik dan ia tidak melanggar peraturan di lapas.

Subjek mempunyai *pleasure* (kenikmatan) di dalam penjara yang ia dapatkan darimemiliki hubungan yang dekat dengan petugas dan narapidana di lapas dapat membuat subjek senang. Lalu subjek merasa senang pada saat mengikuti perlombaan-perlombaan yang diadakan pihak lapas. Subjek juga merasa senang apabila teman-temannya memenangkan perlombaan.

Subjek juga mempunyai gratifikasi yang didapatkan pada saat ia mengikuti pola pembinaan kerohanian, memasak dan senam. Ia juga merasa bahagia ketika ia bisa berhubungan lebih dekat dengan Tuhan. Ia mengatakan bahwa hidupnya hanya untuk mendekatkan diri dengan Tuhan. Subjek juga merasa senang pada saat memasak dan mengikuti pola pembinaan senam karena sesuai dengan hobinya yaitu memasak. Ia juga mencoba hal yang baru di dalam penjara, seperti mempelajari membuat telur asin. Ia juga merasa dapat beribadah dengan tenang dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan pada saat di lapas. Ia juga bisa melakukan sholat dengan tepat waktu.

### **Gambaran faktor eksternal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari eksternal subjek cenderung tercapai karenasubjek seorang narapidana yang memiliki hubungan baik dengan petugas maupun dengan narapidana lainnya. Subjek memiliki kesukaan untuk berinteraksi dengan petugas maupun dengan narapidana lainnya. Namun, subjek memiliki waktu interaksi kepada narapidana dan petugas yang berbeda. Pada saat

pagi sampai siang subjek lebih memilih untuk berinteraksi dengan petugas, hal tersebut dikarenakan subjek bekerja di kantor lapas. Setelah pukul satusiang subjek

lebih sering melakukan interaksi dengan narapidana lainnya. Subjek juga sering mengobrol dan bercerita dengan petugas lapas maupun dengan narapidana lainnya.

Subjek juga memiliki hubungan yang baik kepada Tuhan. Pada saat di lapas subjek merasakan lebih memiliki hubungan yang dekat dengan Tuhan. Subjek membangun hubungan dengan Tuhan lima kali sehari dengan cara melakukan sholat dan pada saat malam subjek melakukan pengoreksian diri. Subjek merasakan kelegaan pada saat membangun hubungan dengan Tuhan, hatinya menjadi enak seperti mendapatkan pencerahan baru. Membangun hubungan pribadi dengan Tuhan membuat perasaan subjek menjadi lebih tenang. Hal ini serupa seperti yang diungkapkan oleh Seligman, (2005). Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia (Seligman, 2005).

Subjek juga merasa dirinya sehat. Meskipun pada saat di lapas subjek pernah mengalami sakit, pada saat mengalami sakit subjek pergi ke dokter lapas. Subjek juga mendapatkan obat dari dokter lapas. Subjek merasa biasa saja pada saat mengalami sakit. Namun, subjek mengakui badannya menjadi lemas pada saat ia sakit dan membuat subjek kurang semangat. Tetapi, ia berusaha menganggap dirinya baik-baik saja. Hal tersebut dikarenakan pada saat ia mengalami sakit ia tidak pernah memanjakannya.

## 2. Subjek 2

Inisial	: A
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bandung, 16 September 1985
Usia	: 29
Agama	: Kristen
Anak ke	: 1 dari 2 bersaudara
Kasus	: Narkoba

### **Gambaran faktor internal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari internal subjek cenderung kurang tercapai karena subjek mengalami penyesalan terhadap masa lalunya dengan tidak memikirkan kondisi keluarganya di masa lalu. Ia juga kecewa terhadap perbuatan suaminya yang berselingkuh dan perbuatan pacar yang menjadi kurir narkoba sehingga menyebabkan ia masuk kedalam penjara. Kekecewaannya bertama lebih besar pada saat ayahnya yang menikah lagi setelah ibu subjek baru empat bulan meninggal. Subjek juga masih memiliki kekecewaan terhadap pacarnya, ia masih merasa cukup kesal, tetapi ia mencoba untuk melupakannya.

Namun, subjek memiliki optimisme terhadap masa depannya akan lebih baik dengan cara menjalani kehidupannya dan mematuhi peraturan di lapas. Menurut subjek, ia tidak dapat melakukan apa-apa untuk mengurangi masa hukuman selain mematuhi peraturan di lapas. Subjek juga mempunyai keinginan untuk tinggal bersama anaknya. Apabila Tuhan memberikan, subjek juga memiliki keinginan untuk menikah lagi. Subjek sudah mempersiapkan uang untuk membayar biaya kuliahnya. Subjek juga melakukan konseling kepada pendeta dalam menentukan kampus yang akan ia pilih.

Subjek juga mengisi kehidupan lapas dengan melakukan kesenangan jangka pendek, seperti subjek dapat mengenal orang-orang hebat seperti MG, bahkan MG bersedia untuk melakukan pembicaraan dengan dirinya dan juga dilapas ia mempunyai banyak narapidana untuk bertukar pikiran yang menurutnya sangat berpengalaman dibandingkan dirinya. Selain hubungan pertemanan, kesenangan jangka pendek subjek lainnya seperti moment-moment jika ada teman yang berulang tahun. Dengan melihat kebahagiaan narapidana lain, subjek ikut merasakan kesenangan dalam dirinya karena saling berbagi moment.

Subjek juga mempunyai kesenangan jangka panjang ia dapatkan pada saat kegiatan kelompok nyanyi, *teater*, dan tarian daerah. Kegiatan tersebut dapat menjadi sumber kesenangan subjek selama menjadi narapidana di lapas. Ia merasa bersyukur dapat melakukan kegiatan tarian daerah. Sejak mengikuti tari di lapas ia jadi lebih mengenal beberapa tarian beserta daerah asalnya. Apalagi jika dibandingkan sebelum berada di di lapas, ia hanya fokus bekerja saja. Selain itu, ada pula kegiatan yang sangat memberikan kesenangan dalam dirinya. Yaitu bila subjek diajak keluar untuk ikut serta dipanggung besar dan yang menyaksikan orang besar pula. Selama perjalanan menuju panggung, subjek bisa melihat jalanan diluar dan keluar dari tempat narapidana untuk sementara. Hal ini menjadi kesenangan subjek karena dapat melihat pemandangan di luar, seperti jalan raya, bangunan, dan toko JCO.

### **Gambaran faktor eksternal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari eksternal subjek cenderung kurang tercapai karena subjek merasa pernikahan adalah salah satu cara memuaskan hasrat seksual, subjek merasa masih membutuhkan hasrat seksual pada saat di penjara. Dalam pemenuhan hasrat seksual di dalam lapas, subjek menggunakan jarinya dan subjek merasa kurang puas.

Subjek juga belum mampu membeli kebutuhan anaknya jika anaknya seperti tas dan sepatu, tetapi subjek meminta anaknya untuk lebih bersabar dan mengerti keadaannya saat ini. Subjek merasa sedih bila tidak dapat memenuhi kebutuhan anaknya secara materi. Faktor materi juga mempengaruhi perlakuan petugas lapas dengan para narapidana. Subjek pernah merasa kesal karena melihat perbedaan perlakuan yang diberikan pihak lapas.

Pada saat berada di lapas subjek juga menderita penyakit asma. Subjek membutuhkan inhalasi untuk menghilangkan rasa sesak nafasnya. Namun, pihak lapas tidak memberikannya dan subjek tidak mempunyai cukup uang untuk membeli inhalasi tersebut. Akan tetapi, pihak lapas memberikan obat lain untuk

menghilangkan rasa sesak yang dialaminya. Subjek merasa sedih karena perlakuan dari petugas lapas dalam memberikan penanganan kesehatan yang kurang cepat. Subjek sudah merasa sesak sekali akan tetapi pertolongan yang diberikan tidaklah cepat. Subjek merasa sehat dan jarang sakit. Namun, subjek mempunyai penyakit asma yang sering kali membuat subjek susah untuk bernafas. Subjek juga mengalami penyakit lainnya seperti pilek, batuk, pusing. Namun, penyakit tersebut tidak mengganggu aktivitas subjek pada saat berada di lapas.

### **3. Subjek 3**

Inisial	: D
Tempat dan Tanggal Lahir	: Jakarta, 28/Januari/1988
Usia	: 26
Agama	: Kristen
Anak ke	: 1 dari 2 bersaudara
Kasus	: Kurir Narkoba
Di penjara sejak tahun	: 2009
Hukuman	: Hukuman Penjara 10 Tahun 3 Bulan

#### **Gambaran faktor internal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari internal subjek cenderung tidak tercapai karena subjek tidak puas dengan masa lalunya. Subjek menyesal karena masa lalunya yang diperalat oleh bossnya dan memberikan kesetiiaannya terhadap pacarnya. Subjek merasa tidak dapat mencapai apa yang diinginkan. Subjek merasa di usianya yang masih produktif seharusnya ia sudah dapat menghasilkan sesuatu. Pada akhirnya, subjek menunda pencapaiannya dimasa lalu.

Namun, subjek merasa bersyukur terhadap masa lalunya, ditangkap di dalam penjara, jika tidak ia mungkin bekerja di pabrik pembuat narkoba saat ini. Jika hal itu terjadi, hukumannya mungkin saja sampai seumur hidup. Melalui penangkapan ini, ia menjadi bebas dari narkoba dan setelah bebas dari lapas ia tidak mungkin terjerat narkoba lagi. Pada saat di lapas ia juga mengalami kerontokan rambut, ia bersyukur hal tersebut terjadi di penjara, sebab jika hal ini terjadi di luar penjara maka ia mungkin akan malu.

Subjek sudah berusaha untuk memaafkan dan melupakan kejadian di masa lalunya. Ia menganggap kejadian ini sebagai bahan pembelajaran untuk ke depannya dan tidak mengulanginya kembali. Subjek juga sudah mulai memaafkan pacarnya dan berusaha untuk melupakannya walaupun awalnya sempat merasa kesal dan sulit untuk memaafkan.

Subjek mempunyai keyakinan di masa depannya akan lebih baik, subjek mempunyai keinginan untuk kuliah yang nantinya akan dibantu oleh ayahnya, ingin menikah dan ingin bekerja. Ia merasa yakin impiannya akan tercapai karena ia berkelakuan baik di dalam penjara agar mendapatkan keringanan masa tahanan.

Subjek menyukai kegiatan *teater* dan bermain voli. Kegiatan bermain voli dan *teater* untuk subjek dianggap sebagai hiburan di lapas. Subjek juga menyukai kegiatan bersama para narapidana lainnya, seperti menonton DVD bersama berkumpul dan bercerita bersama-sama. Subjek juga merasa senang karena memiliki hubungan baik dengan narapidana dan petugas lapas. Mendengarkan musik di kamar dan menggunakan media sosial juga merupakan hiburan di lapas.

Subjek juga memiliki gratifikasi yang didapatkan dari kegiatan di lapas. Terkadang kegiatan tersebut membuat dirinya lupa makan, seperti menjadi panitia di acara paskah lapas. Meskipun merasa lelah sebagai panitia di lapas, subjek merasa senang karena bila hasilnya bagus akan diberikan pujian dari orang lain. Hal itu menjadi kepuasan dalam dirinya.

### **Gambaran faktor eksternal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari eksternal subjek cenderung tercapai karena subjek memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman narapidana lainnya. Sama halnya dengan hubungan pertemanannya dengan petugas lapas, subjek sering melakukan pembicaraan dengan para petugas lapas karena subjek bekerja di kantor lapas.

Subjek juga memiliki hubungan dengan Tuhan yang cukup baik. Subjek merasa tenang dan legasetelah berdoa. Subjek juga mempunyai keyakinan pada saat ia berdoa, doanya tersebut akan terjawab. Menurut subjek, kegiatan agama, seperti berdoa dan ibadah merupakan kegiatan utama narapidana di lapas. Hal tersebut dikarenakan, pola pembinaan agama dituntut untuk mengubah karakter seseorang menjadi lebih baik. Ia juga merasakan banyak bukti nyata bahwa Tuhan menyertainya. Untuk masalah kesehatan, sekarang subjek merasa sehat dan tidak mempunyai masalah dalam kesehatannya. Subjek pernah mengalami kerontokan rambut, sakit maag, dan sakit ringan lainnya. Subjek merasa mendapatkan perhatian dari petugas lapas.

### **4. Subjek 4**

Inisial	: C
Tempat dan Tanggal Lahir	: Jakarta, 21 April 1981
Usia	: 34
Agama	: Kristen
Anak ke	: 2 dari 3 bersaudara
Kasus	: Kurir Narkoba
Di penjara sejak tahun	: 2010
Hukuman	: Hukuman Penjara 12 Tahun

### **Gambaran faktor internal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari internal subjek cenderung tercapai karena subjek merasa puas dengan masa lalunya sebelum mengenal narkoba masa lalunya baik dalam artian mendapatkan sesuatu dengan kerja keras. Subjek merasa itu hanya masa lalu yang tidak bisa di ubah. Ia berusaha untuk menjalani kehidupan yang sekarang. Subjek juga bersyukur karena tidak kekurangan kebutuhan hidupnya meskipun memiliki tiga saudara. Subjek juga bersyukur karena di masa lalunya ia bisa bersekolah, bertumbuh dengan sehat dan mempunyai keluarga lengkap, mempunyai ayah, ibu, kakak, dan adik. Ia merasa bersyukur sudah lama mengenal narkoba, ia bersyukur karena tidak mempunyai keinginan untuk mencoba memakai narkoba. Ia hanya menjadiseorang kurir narkoba untuk mendapatkan penghasilan lebih banyak. Ia ingin melupakan masa lalunya. Ia juga tidak ingin menyakiti keluarganya. Subjek merasa harus belajar mengerti, sabar dan memaafkan kesalahan narapidana apabila melakukan kesalahan. Subjek mencoba untuk melupakan masa lalunya. Subjek juga memaafkan narapidana lain yang berbuat salah kepadanya. Ia juga mencoba untuk melupakan, menurutnya kebebasan itu mahal. Ia belajar untuk mengenal, berusaha sabar dan tidak mementingkan diri sendiri.

Subjek juga mempunyai keyakinan terhadap masa depannya akan lebih baik. Subjek mempunyai impian untuk mendirikan sekolah anak-anak. Ia juga sudah mengajak teman-teman yang memiliki ketertarikan dengan anak untuk bekerja sama mendirikan sekolah anak bersama. Ia juga bersedia untuk bergabung dengan sekolah anak apabila ia tidak berhasil mendirikan sekolah anak. Impiannya yang lain adalah keliling Indonesia. Menurutnya Indonesia memiliki tempat wisata yang menarik dan indah seperti, raja ampat, bunaken, candi borobudur. Pergi ke tempat candi-candi, ia yakin akan pergi apabila ia mempunyai waktu dan uang.

Subjek juga mengisi kehidupan lapas dengan melakukan kesenangan jangka pendek yang didapatkan pada saat subjek mendapatkan remisi satu bulan. Menurutnya remisi tidak bisa didapatkan selain dengan cara berkelakuan baik di dalam lapas.

Subjek juga merasa senang pada saat mendengarkan cerita lucu narapidana dan saat merayakan ulang tahun narapidana lain yang di sirami air. Hal lainnya yang membuat ia senang seperti memanjat pohon jambu, makan bersama-sama, mencuri cabai di pohon cabai lapas dan berenang di kolam lele yang tidak bersih airnya. Menurutnya aneh, tetapi membuat ia senang. Hal lainnya seperti melihat narapidana bermain layang-layang dan bermain karet.

Subjek juga mempunyai kesenangan jangka panjang yang didapatkan dari hobinya yaitu menyanyi, subjek juga senang menjadi pemimpin pujian karena subjek mempunyai kesukaan menyanyi. Subjek merasa senang pada saat bernyanyi di gereja. Pada saat di lapas yang kegiatan yang paling subjek sukainya yaitu menyanyi. Ia menyanyi setiap hari pada saat kebaktiaan gereja, ia menjadi *singer*.

#### **Gambaran faktor eksternal**

Faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari eksternal subjek cenderung tercapai karena subjek adalah seorang narapidana yang memiliki hubungan baik dengan narapidana lainnya. Subjek sering berkumpul dengan narapidana lainnya. Subjek selalu memberikan waktunya untuk berinteraksi dengan perkumpulan narapidana dandi lapas harus bisa berteman karena keseharian bertemu dengan narapidana lain. Ia juga merasa hubungannya dengan petugas itu baik. Ia juga merasa akrab dengan petugas lapas, terkadang ia suka bercanda kepada petugas. Hubungan yang baik dengan petugas hanya sebatas saling mengenal. Pada saat ia membutuhkan sesuatu yang tidak adadi dalam kantin terkadang petugas bersedia membelikannya.

Subjek juga mengikuti pola pembinaan agama di lapas. Pada saat mengikuti pola pembinaan agama ia menjadi lebih baik. Menurutnya mendengarkan hal-hal baik setiap hari membuatnya sedikit-sedikit mengalami perubahan, seperti pendarah menjadi penyabar. Mendengarkan hal-hal baik seperti memberikan motivasi untuknya maupun narapidana lain bahwa ia masih berharga dimata Tuhan. Terkadang subjek meneteskan air mata pada saat penyembahan berlangsung. Ia belum memiliki waktu

pribadi dengan Tuhan. Namun, ia berusaha untuk dekat dengan Tuhan, jika ia tidak datang beribadah akan mempunyai perasaan yang tidak enak.

Subjek juga mendapatkan kesenangan dari suaminya ketika suaminya berkunjung. Ia senang menikah dengan laki-laki yang ia cintai. Namun, subjek merasa sedih karena masuk penjara. Hubungan dengan suaminya baik. Ia bertemu dengan suami pada saat hari besar, seperti paskah dan natal. Subjek merasa biasa saja pada saat suaminya datang, rasanya seperti menerima kunjungan dari teman-temannya. Terkadang ia merasa tidak puas jika hanya mengobrol, ia mempunyai keinginan untuk jalan bersama suaminya dan mempunyai waktu untuk bersama suaminya.

Kesehatan subjek pada saat di lapas baik-baik saja, tidak mempunyai penyakit yang serius. Subjek merasa sehat ketika sudah berada di lapas selama lima tahun dan ia merasa baik-baik saja. Ia mengalami sakit migren, batuk dan diare. Ia juga merasa sedih pada saat sakit karena tidak ada yang mengurus. Namun, menurutnya tidak ada penyakit yang membahayakan. Subjek merasa dirinya sehat-sehat saja.

## **F. SIMPULAN**

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa sebagian besar narapidana wanita masih mengalami masalah dengan kepuasan terhadap masa lalu, narapidana masih tidak puas dengan masa lalunya yang menyebabkan narapidana masuk kedalam penjara. Tantangan yang di alami narapidana adalah pada saat teringat kembali kembali masa lalunya. Narapidana cenderung sering kali teringat kembali masa lalunya yang bebas dan membuat narapidana wanita kadang merasa sedih. Cara narapidana wanita menghadapi tantangan yang dialami tersebut adalah dengan cara bersyukur terhadap masa lalunya, memaafkan dan melupakan masa lalunya, optimis terhadap masa depan, mengikuti kegiatan-kegiatan yang paling disukai pada saat di lapas. Faktor yang selanjutnya adalah faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan adalah kehidupan sosial, agama, pernikahan, uang, kesehatan. Selain itu faktor eksternal lainnya pendukung kebahagiaan adalah bermain *handphone*

menggunakan media sosial pada saat berada di lapas. Pada faktor eksternal sebagian besar narapidana wanita bermasalah dengan pernikahan ada sebagian narapidana wanita pada saat berada di lapas tidak bisa untuk menyalurkan hasrat seksualnya. Cara narapidana wanita menghadapi tantangan yang dialami adalah dengan cara menyibukan diri dengan berinteraksi dengan narapidana lain, petugas dan mencoba lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

#### **G. SARAN**

Bagi narapidana wanita yang cenderung belum memiliki faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari faktor internal harus lebih memiliki motivasi untuk semangat dalam menjalani kehidupannya di lapas dan memiliki optimis terhadap masa depannya akan lebih baik. Untuk narapidana wanita yang cenderung belum memiliki faktor-faktor pendukung kebahagiaan yang berasal dari faktor eksternal harus berusaha untuk menyibukan diri untuk mengikuti aktivitas-aktivitas yang diberikan oleh pihak lapas, seperti aktivitas: kerohanian dan keterampilan. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mengontrol data untuk pemilihan karakteristik subjek, seperti usia, kasus, status pernikahan. Selain itu, peneliti selanjutnya sebaiknya harus memiliki persiapan yang lebih matang dengan membuat panduan wawancara yang lebih dalam serta menyediakan waktu yang lebih lama untuk dapat menggali permasalahan secara lebih mendalam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, S. Z., & Nurwianti, F. (2009). Kekuatan Karakter Kebahagiaan pada Suku Minang. *Jurnal Psikologi*. Vol 3(1), 16-24.
- Anggoro, W. J., & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod. *Jurnal Psikologi*. Vol.37(02), 176-188.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2003). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. *Jurnal Psikologi*. Vol.2(01), 1-7.
- Azani. (2012). Gambaran Psychological Well-Being Mantan Narapidana. *Jurnal Psikologi*. Vol.1(1), 1-18.

- Aziz, R. (2011). Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*. Vol.6(2), 1-11.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Hamza, A. (2008). *Asas-asas Hukum Pidana*. (Ed. Revisi). Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Handayani, T. P. (2011). *Kesejahteraan Psikologis Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*. Skripsi Sarjana. Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP.
- Hutapea, B. (2011). Terpenjara dan Bahagia PSYCHOLOGICAL WELL-BEING pada Narapidana ditinjau dari Karakteristik Kepribadian. *Jurnal Psikologi*. Vol.4(1), 143-145.
- Ismuniar, C (2013). Gambaran Kebahagiaan Penderita Kanker Serviks pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*. Vol.1(1), 1-20.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Krisdianti, R. (2015). Terapi Kelompok Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Harga Diri Narapidana. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol.3(1), 67-79.
- Lubis, S. M., & Maslihah, S. (2012). Analisis Sumber-Sumber Kebermaknaan Hidup Narapidana yang Menjalani Hukuman seumur hidup. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.1(1), 29-39.
- Mustofa, M. (2013). *Metodologi Penelitian Kriminologi*. (Ed. Ke-3). Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Oetami, P., & Yuniarti, K. W. (2011). Orientasi kebahagiaan siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous pada siswa laki-laki dan perempuan. *Jurnal Psikologi*. Vol.3(2), 105-108.
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2009. *Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poerwandari, E, K. (2011). *Pendekatan kualitatif : Penelitian Perilaku Manusia*. (Cet Ke-4). Depok. Universitas Indonesia.
- Riza, M., & Herdiana, I. (2013). Resiliensi pada Narapidana Laki-Laki dilapas Kelas I Madeang. *Jurnal Psikologi dan Sosial*. Vol.2(02), 2.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Widiyastuti, N., & Pohan, V. W. Q. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama dengan Kecemasan pada Narapidana Perempuan Menjelang Masa Bebas. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2(2), 141-159.

**Sumber dari Internet :**

- Kristanti, E. Y., & Mahaputra, S. A. (9 Juni 2011). Ini Wilayah Jakarta Paling Rawan Kejahatan. Diunduh dari <http://metro.news.viva.co.id/news/read/225624-ini-wilayah-jakarta-paling-rawan-kejahatan>.
- Trianita, L. (17 Agustus 2014). Dapat Remisi, 2.549 Narapidana Langsung Bebas. Diunduh dari [itempo.co/read/news/2014/08/17/063600211/Dapat-Remisi-2549-Narapidana-Langsung-Bebas](http://itempo.co/read/news/2014/08/17/063600211/Dapat-Remisi-2549-Narapidana-Langsung-Bebas).
- Web Mahkamah Agung Republik Indonesia. (2010). Direktori putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia. Diunduh dari [http://putusan.mahkamahagung.go.id/pengadilan/mahkamahagung/direktori/pe\\_rdata](http://putusan.mahkamahagung.go.id/pengadilan/mahkamahagung/direktori/pe_rdata).
- Web Total napi Ditjen PAS. (2014). *Sistem Database Permasalahan*. Diunduh dari [smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/kanwil/](http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/kanwil/).