

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rumah Tahanan Negara (Rutan) memiliki peran strategis dalam peradilan pidana sebagai tempat menahan tersangka, terdakwa, dan juga narapidana, terutama akibat kondisi *over capacity* di lembaga pemasyarakatan (*Permenkumham No. 8 Tahun 2024, 2024*; Sirait & Wibowo, 2022). Di Rutan X, narapidana perempuan tidak hanya menghadapi pembatasan fisik, tetapi juga tekanan psikologis yang kompleks. Tekanan tersebut meliputi tuntutan adaptasi terhadap lingkungan yang terbatas, perasaan bersalah terhadap keluarga, serta stigma sosial yang berkontribusi terhadap meningkatnya distres psikologis (Blegur dkk, 2025; Panggabean, 2019).

Gales dkk. (2023) menyatakan bahwa kehidupan di dalam rutan dapat menjadi lebih menekan dibandingkan pengalaman stres lain di luar lembaga pemasyarakatan, karena lingkungan yang deprivatif, penuh ketidakpastian, serta minimnya kontrol individu terhadap situasi yang dihadapi. Dalam perspektif psikologi, distres psikologis yang berlangsung secara kronis berhubungan erat dengan penurunan *Subjective well-being* (SWB), yang mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif. SWB yang rendah menjadikan narapidana lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, kesulitan adaptasi sosial, serta menurunkan efektivitas program rehabilitasi dan reintegrasi sosial yang

dijalankan oleh lembaga pemasyarakatan (Syafrudin & Subroto, 2023).

Salah satu indikator penting dari tingginya distress psikologis pada narapidana perempuan adalah munculnya keluhan fisik yang berkaitan dengan tekanan emosional. Dalam kajian psikologi kesehatan, distress psikologis yang tidak terkelola dengan baik dapat termanifestasi dalam berbagai keluhan fisik, seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan keluhan somatik lainnya, meskipun tidak selalu ditemukan penyebab medis organik yang jelas. Kondisi ini dipahami sebagai manifestasi fisik dari stres dan distress psikologis, bukan sebagai gangguan medis primer (Ng & Diener, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas medis Rutan X pada tanggal 4 April 2025, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar keluhan kesehatan narapidana perempuan berkaitan erat dengan kondisi psikologis, khususnya stres dan kecemasan. Petugas medis menyampaikan.

kalau dilihat dari data harian kami, sebagian besar narapidana di sini memang sering datang ke poliklinik, hampir setiap hari ada yang periksa. Tapi menariknya, dari keluhan yang mereka sampaikan, tidak semuanya bersumber dari medis. Banyak yang datang dengan gejala seperti pusing, nyeri lambung, atau badan pegal, tapi setelah diperiksa hasilnya normal. Sekitar sembilan dari sepuluh kasus keluhan fisik sebenarnya berkaitan dengan stres, misalnya setelah menerima kabar dari keluarga, konflik di kamar hunian, atau dalam kondisi menunggu kepastian administratif terkait proses pembebasan (...) (wawancara petugas medis, 4 April 2025).

Temuan tersebut konsisten dengan hasil analisis rekam medis resmi bulan Maret 2025, yang menunjukkan bahwa $\pm 95\%$ narapidana perempuan mengalami keluhan fisik yang tidak disertai temuan medis organik yang jelas. Petugas medis menegaskan bahwa keluhan tersebut

berkaitan erat dengan stres berkepanjangan dan kondisi emosional narapidana (Das dkk, 2020).

Tabel 1.1 Rangkuman Keluhan Fisik yang Berkaitan dengan Distres Psikologis Narapidana Perempuan Bulan Maret 2025

No.	Jenis Keluhan Fisik	Jumlah Kasus	Persentase (%)
1.	Sakit kepala/pusing	15	30.3%
2.	Sakit lambung	8	16.2%
3.	Gastritis	1	2%
4.	Tekanan darah tinggi	5	10.1%
5.	Mual/muntah	5	10.1%
6.	Gangguan Tidur	8	16.2%
7.	Nyeri otot	5	10.1%
Total		47 kasus	95%

Catatan: Keluhan fisik dikategorikan sebagai keluhan yang berasosiasi dengan distres psikologis berdasarkan rekomendasi petugas medis, karena tidak ditemukan penyebab medis organik yang jelas dan keluhan cenderung muncul atau memburuk pada kondisi stres emosional.

Selain data medis, wawancara dengan narapidana juga menguatkan bahwa distres psikologis menjadi pemicu utama munculnya keluhan fisik.

Salah satu narapidana (N1, 34 tahun) menuturkan.

awalnya berat sekali, Bu. Saya kepikiran anak terus, tiap malam susah tidur. Badan sering pegal, kepala juga sering pusing. Kata petugas medisnya normal semua, tapi tiap kali saya stres, sakitnya muncul lagi. Misalnya pas dengar kabar anak sakit, langsung lambung saya perih banget (wawancara N1, 4 April 2025).

Narasi serupa juga disampaikan oleh narapidana lain (N2, 41 tahun).

badan saya gampang banget sakit, Bu. Kadang tiba-tiba nyeri di dada, terus kalau malam perut kayak kram. Pernah dicek katanya gak ada apa-apa, tapi rasanya tetep gak enak. Kalau lagi mikirin keluarga atau pas di kamar ada yang ribut, langsung perut saya sakit. Kayak gak bisa tenang gitu. Akhir-akhir ini juga kepikiran soal pengurusan bebas integrasi. Katanya sudah diajukan tapi sk-nya belum turun karena masih nunggu proses dan penjamin, jadi rasanya cemas terus dan sakitnya jadi kambuh-kambuhan (wawancara N2, 4 April 2025).

Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa distres psikologis dan tekanan emosional memiliki dampak nyata terhadap kondisi fisik narapidana perempuan. Secara teoretis, hal ini dapat dijelaskan melalui konsep *mind-body connection*, di mana stres psikologis yang menetap memicu respons fisiologis yang berkelanjutan. Dalam kerangka *Subjective well-being*, rendahnya kepuasan hidup dan dominasi afek negatif berkontribusi terhadap meningkatnya respons stres tubuh, sehingga memunculkan keluhan fisik sebagai refleksi dari kegagalan regulasi emosi (Diener dkk, 2017; Stenlund dkk, 2021). Dengan demikian, keluhan fisik dalam konteks ini dapat dipahami sebagai indikator empiris dari tingginya distres psikologis dan menurunnya kesejahteraan subjektif narapidana perempuan.

Dalam konteks tersebut, salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan tinggi-rendahnya *Subjective well-being* (SWB) adalah strategi *coping* stres yang digunakan individu. Menurut Carver (1997) melalui pengembangan *Brief-COPE*, strategi *coping* dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu *coping* adaptif dan *coping* maladaptif. *Coping* adaptif mencakup strategi konstruktif seperti perencanaan, penerimaan, reinterpretasi positif, serta *coping* religius, sedangkan *coping*

maladaptif mencakup penyangkalan, menyalahkan diri sendiri, dan penghindaran perilaku yang justru meningkatkan distres psikologis.

Meyer (2001) menyatakan bahwa pembagian *coping* ke dalam kategori adaptif dan maladaptif lebih mampu menggambarkan fungsi psikologis strategi *coping* dibandingkan pembagian berbasis *problem-focused* dan *emotion-focused*, khususnya dalam konteks stresor yang tidak dapat dikendalikan seperti penahanan. Individu yang lebih sering menggunakan *coping* adaptif cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat distres psikologis yang lebih rendah, sehingga berkontribusi pada peningkatan *Subjective well-being*. Sebaliknya, penggunaan *coping* maladaptif berkaitan dengan dominasi afek negatif, meningkatnya distres psikologis, serta munculnya keluhan fisik yang berulang (Faryabi dkk, 2022; Pleško & Rihtarić, 2024).

Meskipun penelitian mengenai *coping* dan *Subjective well-being* telah banyak dilakukan pada populasi umum dan mahasiswa (Jeman dkk, 2023), penelitian yang secara khusus mengkaji strategi *coping* pada narapidana perempuan di Indonesia masih terbatas. Padahal, kelompok ini menghadapi distres psikologis yang unik dan kompleks, sebagaimana tercermin dari tingginya keluhan fisik yang berkaitan dengan stres (Sofyan dkk, 2022; Tarigan dkk, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji hubungan antara strategi *coping* dan *Subjective well-being* pada narapidana perempuan di Rutan X. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian *coping* stres serta kontribusi praktis sebagai dasar perumusan intervensi psikologis yang berorientasi pada pengurangan distress psikologis di lingkungan rumah tahanan.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah, Apakah terdapat hubungan antara strategi *coping* (adaptif dan maladaptif) dengan *Subjective well-being* (SWB) pada narapidana perempuan di Rutan X?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* (adaptif dan maladaptif) dengan *Subjective well-being* (SWB) pada narapidana perempuan di Rutan X.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori psikologi, khususnya mengenai hubungan antara strategi *coping* dan *Subjective well-being* (SWB) pada narapidana perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang *coping* stres dalam konteks masyarakatan serta memberikan pemahaman mengenai *Subjective well-being* (SWB) dalam lingkungan rumah tahanan negara.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pihak pengelola Rumah Tahanan Negara

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memahami faktor-faktor yang berperan terhadap *Subjective well-being* (SWB) narapidana perempuan, khususnya yang berkaitan dengan strategi *coping* stres. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam perencanaan program pembinaan dan pendampingan psikologis yang lebih tepat sasaran.

b. Bagi petugas pembinaan dan layanan masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan pendekatan pembinaan yang memperhatikan variasi strategi *coping* narapidana perempuan, sehingga proses pembinaan dapat berjalan lebih optimal dan mendukung peningkatan *Subjective well-being* (SWB).

c. Bagi narapidana perempuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi narapidana perempuan mengenai pentingnya meminimalkan strategi *coping* maladaptif (seperti menyalahkan diri sendiri dan penolakan) serta meningkatkan penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif agar dapat menjaga *subjective well-being* (SWB) selama menjalani masa pidana.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi empiris

bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji strategi *coping* dan *Subjective well-being* (SWB) pada populasi narapidana perempuan.

