

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Narapidana

1. Pengertian Narapidana

Menurut Shafira dkk. (2022) narapidana adalah seseorang yang telah dinyatakan bersalah oleh pengadilan dan dijatuhi hukuman berupa penjara sebagai bentuk sanksi atas tindak pidana yang dilakukannya. Narapidana menjalani proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan untuk tujuan rehabilitasi dan reintegrasi sosial.

Sementara itu, menurut Undang-undang (UU) Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan (2022), narapidana adalah orang yang menjalani pidana penjara atau pidana kurungan berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Narapidana berhak untuk mendapatkan pembinaan guna mempersiapkan diri kembali ke masyarakat setelah masa hukumannya berakhir.

Menurut Saputra & Subroto (2022), narapidana tidak hanya sebagai subjek hukum, melainkan juga sebagai manusia yang memiliki hak asasi, kewajiban, serta potensi untuk melakukan perubahan perilaku melalui proses pembinaan dan pendidikan dalam lapas atau rutan. Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa narapidana adalah individu yang sedang menjalani hukuman pidana di lembaga pemasyarakatan dengan tujuan tidak hanya sebagai bentuk sanksi, tetapi juga sebagai proses pembinaan agar dapat kembali berperan secara positif dalam masyarakat.

2. Karakteristik Narapidana

Narapidana merupakan individu yang menjalani pidana di lembaga pemasyarakatan sebagai konsekuensi dari pelanggaran hukum yang dilakukan. Dalam perspektif pemasyarakatan modern, narapidana tidak hanya dipandang sebagai pelaku kejahatan, tetapi juga sebagai individu yang memiliki potensi untuk mengalami perubahan perilaku melalui proses pembinaan (Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan). Oleh karena itu, karakteristik narapidana perlu dipahami sebagai ciri khas atau sifat yang melekat pada individu yang menjalani masa pidana, baik dari segi perilaku, psikologis, maupun sosial.

Salah satu karakteristik utama narapidana adalah adanya kecenderungan risiko terhadap perilaku kriminal berulang (*residivisme*). Hal ini berkaitan dengan konsep dalam model *Risk-Need-Responsivity* yang dikembangkan oleh James Bonta dan Donald Andrews, yang menjelaskan bahwa individu pelaku tindak pidana memiliki tingkat risiko yang berbeda-beda untuk kembali melakukan pelanggaran. Karakteristik ini biasanya ditandai dengan riwayat kriminal sebelumnya, pola perilaku menyimpang, serta kesulitan dalam mengontrol impuls.

Selain itu, narapidana juga memiliki karakteristik berupa kebutuhan kriminogenik, yaitu faktor-faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku kriminal. Kebutuhan ini dapat berupa pola pikir antisosial, sikap yang tidak mendukung norma hukum, penyalahgunaan zat, serta rendahnya kemampuan pengendalian diri. Karakteristik ini

menunjukkan bahwa perilaku kriminal tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosial tertentu yang melekat pada individu.

Karakteristik lain yang menonjol adalah kemampuan adaptasi terhadap lingkungan penjara (*prisonization*). Narapidana cenderung mengalami perubahan perilaku dan pola interaksi sosial sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma dan budaya di dalam lembaga pemasyarakatan. Proses ini dapat berdampak pada kondisi psikologis, seperti munculnya stres, kecemasan, maupun tekanan akibat kehilangan kebebasan. Dalam konteks ini, kemampuan coping menjadi ciri penting yang membedakan bagaimana setiap narapidana merespons tekanan selama masa pidana.

Selanjutnya, narapidana juga menunjukkan karakteristik berupa variasi dalam kemampuan psikologis dan respons terhadap pembinaan. Dalam prinsip responsivity, setiap individu memiliki gaya belajar, motivasi, serta kondisi psikologis yang berbeda dalam menerima intervensi (Bonta & Andrews, 2007). Hal ini berarti bahwa tidak semua narapidana merespons pembinaan dengan cara yang sama, sehingga diperlukan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik individu.

Di sisi lain, narapidana juga memiliki karakteristik berupa potensi perubahan dan kesiapan untuk reintegrasi sosial. Meskipun memiliki latar belakang kriminal, individu tetap memiliki peluang untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Hal ini dapat terlihat dari adanya efikasi diri, keterampilan yang diperoleh selama pembinaan, serta kesadaran moral

terhadap kesalahan yang telah dilakukan. Karakteristik ini menjadi penting dalam mendukung proses kembalinya narapidana ke masyarakat secara lebih positif.

B. *Subjective well-being* (SWB)

1. Pengertian *Subjective well-being* (SWB)

Subjective well-being (SWB) (*subjective well-being*) adalah penilaian individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Konstruk ini tersusun atas dua dimensi utama, yaitu 1) dimensi kognitif, yang mencerminkan evaluasi rasional individu terhadap kepuasan hidup, baik secara umum maupun dalam berbagai domain spesifik seperti pekerjaan, relasi sosial, kesehatan, dan pendidikan; serta 2) dimensi afektif, yang merefleksikan keseimbangan antara frekuensi emosi positif (kebahagiaan dan kegembiraan) dan emosi negatif (seperti kecemasan dan kesedihan) (Diener dkk, 2018). Dengan demikian, domain *Subjective well-being* (SWB) tidak hanya sebatas “puas” atau “bahagia”, tetapi juga menjangkau aspek kognitif (evaluasi rasional terhadap hidup) dan afektif (respon emosional yang dialami sehari-hari).

Dalam kajian longitudinal lainnya, Stenlund dkk. (2021) menemukan bahwa *Subjective well-being* (SWB) yang mencakup aspek kognitif dan afektif seperti minat hidup, kebahagiaan, dan kesepian memprediksi perilaku kesehatan jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan kerangka yang dikemukakan oleh Diener dkk. (2017), bahwa *Subjective well-being* (SWB) bukan hanya bersifat sesaat (*mood*), tetapi juga mencerminkan kondisi kronis

(*trait-like*), yang berdampak luas pada kesehatan fisik dan psikologis. Kedua studi ini menekankan bahwa *Subjective well-being* (SWB) berkontribusi secara langsung terhadap sistem imun, kardiovaskular, perilaku kesehatan (seperti olahraga dan pola makan), serta sistem hormonal tubuh.

Secara konseptual, *Subjective well-being* (SWB) mengacu pada teori hedonistik yang menekankan perasaan subjektif individu, bukan pada standar eksternal tertentu. Namun, *Subjective well-being* (SWB) juga bisa dipahami dalam konteks *eudaimonik*, yaitu kebahagiaan yang berasal dari aktualisasi diri, makna hidup, dan hubungan yang bermakna (Diener dkk, 2018).

Kemudian, menurut Das dkk. (2020) *Subjective well-being* (SWB) adalah kondisi psikologis positif individu yang mencerminkan evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidupnya. Terdiri atas:

- a. Kepuasan hidup: evaluasi menyeluruh terhadap hidupnya berdasarkan standar pribadi.
- b. Emosi positif: seperti kegembiraan, rasa syukur, dan rasa cinta.
- c. Emosi negatif yang rendah: seperti stres, depresi, atau kecemasan.

Subjective well-being (SWB) dipengaruhi oleh keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif serta kepuasan individu terhadap berbagai aspek hidupnya, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kondisi ekonomi.

Mutaqin & Fajari (2022) menjelaskan bahwa *Subjective well-being* (SWB) diartikan sebagai evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan individu yang mencakup emosional dan penilaian terhadap hidup. Dalam ranah

narapidana, *Subjective well-being* (SWB) mencakup kemampuan untuk merasa puas, bahagia, dan memiliki harapan meskipun dalam keterbatasan fisik dan sosial.

Mengacu pada uraian di atas, *Subjective well-being* (SWB) merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan sejauh mana individu menilai hidupnya secara positif, baik dari aspek kognitif seperti kepuasan hidup, maupun aspek afektif seperti frekuensi emosi positif dan rendahnya emosi negatif. *Subjective well-being* (SWB) tidak hanya dipahami dan berfokus pada kesenangan belaka, tetapi juga menekankan pada makna hidup dan aktualisasi diri. Kesejahteraan ini bersifat dinamis, dapat bersumber dari pengalaman sesaat maupun kronis dan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu. Dalam ranah narapidana, *Subjective well-being* (SWB) menjadi indikator penting karena mencerminkan kemampuan untuk tetap merasakan harapan, kepuasan, dan makna meskipun dalam kondisi serba terbatas.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective well-being* (SWB)

Menurut Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (Diener dkk, 2018), terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi tingkat *Subjective well-being* (SWB) individu:

a. *Set point genetic*

Faktor ini merujuk pada predisposisi biologis terhadap suasana hati tertentu. Individu cenderung kembali ke tingkat kebahagiaan awal setelah mengalami peristiwa besar.

b. Kondisi kehidupan

Seperti usia, jenis kelamin, pendapatan, status perkawinan, dan lingkungan hidup. Meskipun penting, kontribusinya terhadap *Subjective well-being* (SWB) relatif kecil, hanya 10%.

c. Aktivitas dan pilihan yang disengaja

Termasuk kebiasaan hidup sehat, relasi sosial, praktik bersyukur, dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Faktor inilah yang paling mungkin untuk diintervensi guna meningkatkan *Subjective well-being* (SWB).

Kemudian, menurut Das dkk. (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective well-being* (SWB) dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor dari dalam diri individu seperti kepribadian (resiliensi dan optimisme), rasa syukur, harga diri, dan kemampuan mengatasi masalah dan/atau *coping stress*.

b. Faktor eksternal

Faktor dari luar diri individu seperti kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, kualitas lingkungan, keterlibatan dalam komunitas, dan dukungan sosial.

c. Faktor demografis

Usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan tingkatan pendidikan.

Adapun menurut Mutaqin & Fajari (2022), beberapa faktor utama yang mempengaruhi *Subjective well-being* (SWB) pada narapidana adalah:

a. Lingkungan penjara

Lingkungan penjara yang terbatas terhadap kebebasan, privasi, dan dukungan sosial sangat mempengaruhi bagaimana narapidana mengevaluasi hidupnya.

b. Status pendidikan

Narapidana dengan akses pendidikan (kesetaraan/paket A, B, dan C) cenderung memiliki tingkat *Subjective well-being* (SWB) yang lebih baik.

c. Kondisi psikologis dan emosi negatif

Ketidakamanan, depresi, amarah, kesepian, dan kehilangan harapan secara signifikan menurunkan *Subjective well-being* (SWB).

Kemudian, dalam kajian lain Ng & Diener (2021) menjelaskan bahwa *Subjective well-being* (SWB) juga dipengaruhi oleh genetika, kepribadian, dan pengalaman hidup.

3. Aspek-Aspek *Subjective well-being* (SWB)

Subjective well-being (SWB) memiliki tiga aspek utama (Das dkk, 2020 & Mutaqin & Fajari, 2022). Menurut Diener dkk. (2018), ketiga aspek ini mencakup dimensi kognitif dan afektif yang harus diukur secara terpisah untuk mendapatkan gambaran kesejahteraan yang utuh:

a. Kepuasan hidup

Merupakan evaluasi kognitif terhadap kehidupan secara keseluruhan, mencerminkan seberapa puas individu dengan kehidupannya saat ini.

b. Emosi positif

Frekuensi pengalaman emosi menyenangkan seperti cinta, semangat, antusiasme, dan syukur. Emosi ini memperluas kapasitas psikologis individu dan mendukung fungsi sosial.

c. Emosi negatif rendah

Rendahnya pengalaman emosi seperti stres, rasa bersalah, atau depresi. Semakin sedikit emosi negatif yang dirasakan, semakin tinggi *Subjective well-being* (SWB) individu.

Secara teoretis, seseorang dikatakan memiliki *Subjective well-being* yang tinggi apabila memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, sering merasakan afek positif, dan jarang merasakan afek negatif.

C. Strategi Coping

1. Pengertian *Coping Stress*

Menurut Faryabi dkk. (2022), *coping stress* merujuk pada respons kognitif dan perilaku individu dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan atau ancaman. Teori transaksional dari Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *coping* merupakan proses dinamis yang dimulai dari penilaian individu terhadap situasi yang dianggap mengancam (penilaian primer) dan

diikuti dengan penilaian terhadap sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya (penilaian sekunder). Dengan demikian, stres tidak hanya ditentukan oleh situasi itu sendiri, tetapi juga oleh cara individu memersepsikan dan menanggapi situasi tersebut.

Selanjutnya, Lazarus dan Moskowitz (Algorani & Gupta, 2023), mendefinisikan *coping* sebagai upaya sadar maupun tidak sadar yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dinilai melebihi sumber daya pribadi. Venner (dalam Algorani & Gupta, 2023) menegaskan bahwa *coping* tidak bertujuan untuk menghilangkan stres sepenuhnya, melainkan untuk mengelolanya agar tidak berkembang menjadi tekanan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, *coping stress* dapat disimpulkan sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk menghadapi, mengelola, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan atau ancaman. *Coping* bersifat dinamis dan kontekstual, serta dipengaruhi oleh persepsi individu, sumber daya pribadi, dan dukungan lingkungan.

2. Jenis-Jenis *Coping Stress*

Strategi *coping* sebagaimana dikemukakan oleh Carver (1997; Garcia dkk, 2018) dan dipertegas oleh Meyer (2001) dibedakan ke dalam dua kategori utama, yaitu *coping* adaptif dan *coping* maladaptif. Penting untuk dicatat bahwa menurut Carver (1997), kedua kategori ini merupakan strategi mandiri yang tidak saling meniadakan. Pengelompokan ini menekankan kualitas fungsional dari strategi yang digunakan individu dalam menghadapi

stres:

a. *Coping* Adaptif (*Adaptive Coping*)

Coping adaptif merupakan strategi yang membantu individu menyesuaikan diri secara konstruktif terhadap stres, mendukung regulasi emosi, serta mempertahankan keseimbangan psikologis.

Bentuk *coping* adaptif meliputi

- 1) *Active coping*, mengambil langkah langsung untuk mengurangi atau mengatasi stresor.
- 2) *Planning*, menyusun strategi konkret dalam menghadapi masalah.
- 3) *Positive reframing*, menafsirkan situasi secara positif.
- 4) *Acceptance*, menerima kenyataan sebagai bagian dari penyesuaian diri.
- 5) *Humor*, menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan emosional.
- 6) *Religion*, mencari kekuatan melalui doa atau keyakinan spiritual.
- 7) *Using emotional support*, mencari dukungan emosional dari orang lain.
- 8) *Using instrumental support*, mencari bantuan praktis dari orang lain.

b. *Coping* Maladaptif (*Maladaptive Coping*)

Coping maladaptif merupakan strategi yang cenderung

menghambat penyesuaian diri karena berpotensi memperburuk tekanan psikologis dalam jangka panjang. Strategi ini meliputi:

- 1) *Self-distraction*, mengalihkan perhatian dari stresor.
- 2) *Denial*, menyangkal adanya masalah (maladaptif).
- 3) *Venting*, meluapkan emosi.
- 4) *Substance use*, menggunakan alkohol/obat untuk mengurangi tekanan (maladaptif).
- 5) *Behavioral engagement*, menyerah atau menarik diri dari usaha penyelesaian masalah (maladaptif).
- 6) *Self-blame*, menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi (maladaptif).

Secara teoretis, strategi *coping* seseorang dipandang sebagai satu kesatuan respons terhadap stres. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat strategi *coping* yang baik adalah mereka yang mampu mengoptimalkan penggunaan strategi adaptif sekaligus meminimalisir penggunaan strategi maladaptif (Garcia dkk, 2018).

3. Strategi *Coping* dan Kaitannya dengan *Subjective well-being* (SWB)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi *coping* adaptif berhubungan positif dengan *Subjective well-being* (SWB). Fischer dkk. (2021) menemukan bahwa strategi seperti *active coping*, *positive reframing*, dan *acceptance* berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta penurunan gejala stres.

Sebaliknya, strategi *coping* maladaptif seperti denial, behavioral disengagement, dan self-blame berkaitan dengan peningkatan tekanan emosional, penarikan diri sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini dapat memperpanjang stres dan memicu munculnya gejala distress psikologi (Mawar dkk, 2025). Individu yang lebih sering menggunakan strategi *coping* adaptif cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, mempertahankan makna hidup, serta menunjukkan optimisme terhadap masa depan. Hal ini berkontribusi pada terciptanya *Subjective well-being* (SWB) yang lebih tinggi, baik dari aspek kognitif maupun afektif (Pleško & Rihtarić, 2024).

Dengan demikian, strategi *coping* berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam mengelola stres dan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi. Penggunaan strategi *coping* adaptif berkontribusi dalam menekan afek negatif dan mendukung *Subjective well-being* (SWB), sedangkan strategi *coping* maladaptif cenderung berkaitan dengan penurunan *Subjective well-being* (SWB).

D. Hubungan Strategi *Coping* dan *Subjective well-being* (SWB) Pada Narapidana Perempuan

Narapidana perempuan menghadapi berbagai tekanan psikologis selama menjalani masa pidana, mulai dari kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, hingga tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang terbatas. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif individu, terutama ketika sumber daya psikologis

yang dimiliki tidak memadai untuk menghadapi stres yang dialami. Oleh karena itu, strategi *coping* menjadi salah satu mekanisme penting yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan stres dan mempertahankan *Subjective Well-Being* (SWB).

Coping adaptif memungkinkan individu mengelola stres secara fungsional, memperluas kemampuan regulasi emosi, serta memunculkan emosi positif yang menopang *Subjective Well-Being* (SWB). Berdasarkan teori broaden-and-build dari Fredrickson (2001), emosi positif yang muncul dari penggunaan *coping* adaptif dapat memperluas kapasitas kognitif individu untuk menemukan makna baru dalam pengalaman sulit, membangun hubungan sosial yang lebih kuat, serta meningkatkan daya lenting psikologis. Sebaliknya, penggunaan *coping* maladaptif cenderung mempersempit cara berpikir, meningkatkan fokus pada aspek negatif, dan pada akhirnya menurunkan *Subjective Well-Being* (SWB).

Narapidana perempuan yang mampu mengaplikasikan strategi *coping* adaptif memiliki peluang lebih besar untuk mencapai *Subjective Well-Being* (SWB) yang lebih tinggi karena mereka dapat menafsirkan pengalaman hukuman secara lebih positif, menerima realitas dengan lebih lapang, serta menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* maladaptif berpotensi memperkuat perasaan tertekan, kehilangan makna hidup, dan menurunkan kepuasan hidup selama menjalani masa tahanan (Pleško & Rihtarić, 2024).

Penelitian ini berlandaskan pada teori *transactional model of stress and*

coping oleh Lazarus dan Folkman (dalam Wahidah & Nurdin, 2022) yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya, serta teori *broaden-and-build* (Fredrickson, 2001) yang menjelaskan bagaimana emosi positif dari *coping* adaptif memperkuat *Subjective well-being* (SWB).

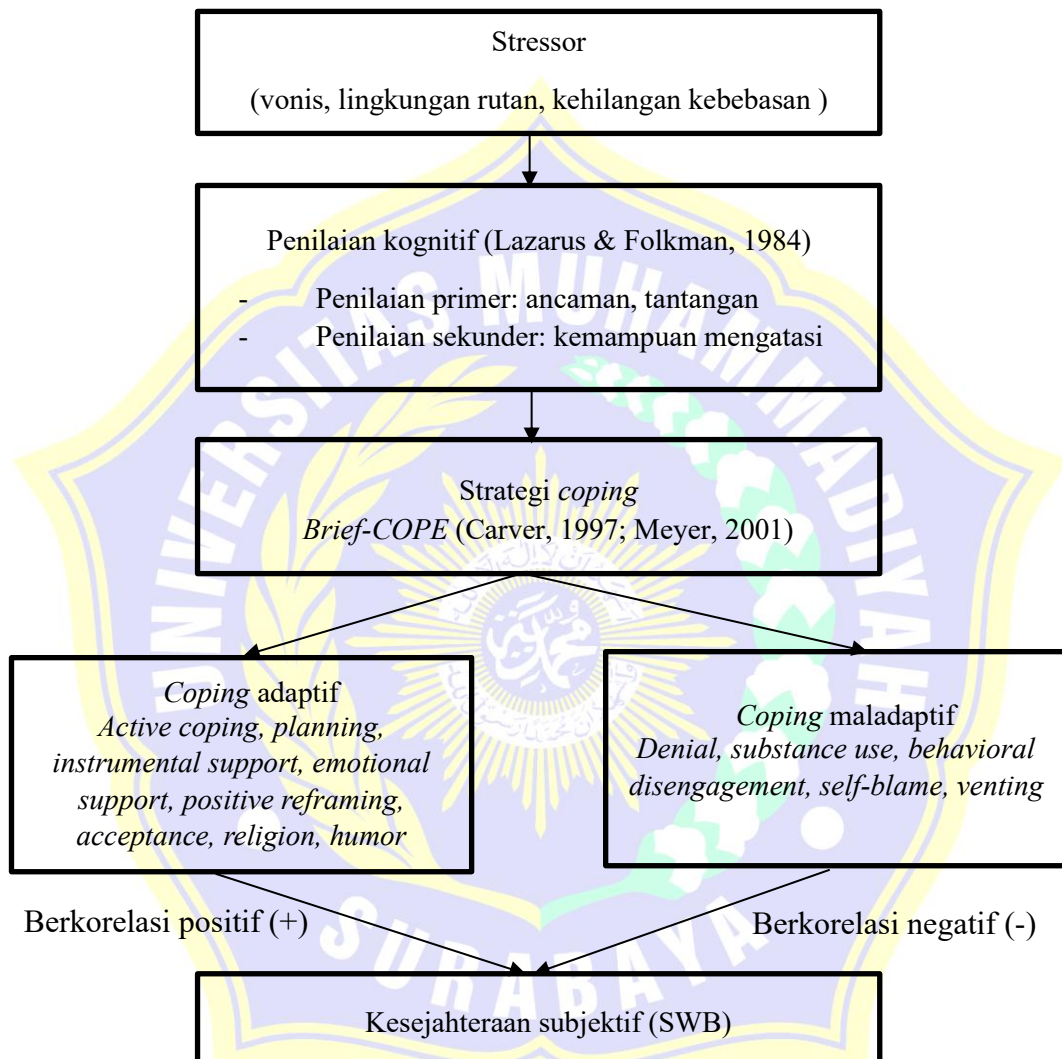
Secara dinamis, hubungan antara variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ketika narapidana perempuan menghadapi stres akibat vonis dan pembatasan kebebasan, mereka melakukan penilaian terhadap situasi yang dihadapi, baik sebagai ancaman (penilaian primer) maupun terhadap kemampuan diri dalam mengatasinya (penilaian sekunder).
2. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, individu memilih strategi *coping* tertentu, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif.
3. Strategi *coping* adaptif menghasilkan emosi positif yang memperluas kapasitas psikologis dan mendukung *Subjective Well-Being* (SWB) (SWB) (Diener dkk, 2018; Fredrickson, 2001).
4. Sebaliknya, *coping* maladaptif memperkuat emosi negatif yang berdampak pada penurunan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa narapidana perempuan yang lebih banyak menggunakan strategi *coping* adaptif cenderung memiliki tingkat *Subjective Well-Being* (SWB) yang lebih tinggi

selama menjalani masa hukuman, dibandingkan dengan mereka yang lebih dominan menggunakan strategi *coping* maladaptif (Pleško & Rihtarić, 2024).

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritis, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H1: Terdapat hubungan positif antara strategi *coping* adaptif dengan *Subjective well-being* (SWB) pada narapidana perempuan.
2. H2: Terdapat hubungan negatif antara strategi *coping* maladaptif dengan *Subjective well-being* (SWB) pada narapidana perempuan.

