

Analisis Kebutuhan Penguatan *Psychological Adjustment* Warga Binaan Perempuan dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Siska Putri Ayu¹, Sarah Shafa Zahrani², Nur Fadilah Umar³, Dwi Endrasto Wibowo⁴

Universitas Negeri Makassar, Indonesia^{1,2,3,4}

Article Info

Article history:

Received 11 November 2025

Revised 19 November 2025

Accepted 20 November 2025

DOI 10.56013/edu.v13i2.4910

Keywords:

Correctional Institution; Female Inmates; Guidance and Counseling Psychological Adjustment

Kata Kunci:

Bimbingan dan Konseling; Lembaga Pemasyarakatan; Penyesuaian Psikologis; Warga Binaan Perempuan

Corresponding Author:

Siska Putri Ayu
Universitas Negeri Makassar,
Indonesia
Email: siska.putri.ayu@unm.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the need assessment of psychological adjustment among female inmates at the Women's Penitentiary in "X" Regency. The research background highlights the psychological vulnerability of female inmates who often experience emotional distress due to loss of freedom, limited social interaction, and negative societal stigma. This study used is descriptive qualitative with data sources in the form of needs assessment results, interviews, and field observations. The analysis revealed that 70% of inmates experienced stress due to a new and restrictive environment, 80% felt pressured by social stigma, and 70% were anxious about being rejected by society after release. These findings indicate a high level for strengthening psychological adjustment, particularly in managing stress, developing self-acceptance, and enhancing social support. The study underscores the importance of establishing community-based counseling services to promote psychological well-being and facilitate social reintegration for female inmates. This study provides context-specific evidence for designing community-based counseling interventions in female correctional institutions, which has received limited empirical attention in Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan penguatan *psychological adjustment* warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten "X" sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Latar belakang penelitian berangkat dari kondisi psikologis warga binaan yang rentan mengalami tekanan emosional akibat kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi sosial, serta stigma negatif masyarakat. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan sumber data berupa lembar asesmen kebutuhan psikologis, wawancara dan observasi lapangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa 70% warga binaan mengalami stres akibat lingkungan baru dan aturan yang ketat, 80% merasa tertekan oleh stigma sosial, dan 70% khawatir tidak diterima kembali oleh masyarakat setelah bebas. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan tinggi terhadap penguatan *psychological adjustment* terutama dalam aspek manajemen stres, penerimaan diri, dan dukungan sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan konseling komunitas di lapas yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesiapan reintegrasi sosial warga binaan perempuan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan kebutuhan *psychological adjustment* warga binaan perempuan secara kontekstual sebagai dasar perancangan layanan konseling komunitas di lapas.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan merupakan institusi sosial yang memiliki fungsi strategis dalam proses pembinaan dan reintegrasi sosial bagi individu yang pernah melakukan pelanggaran hukum. Dalam konteks ini, lembaga pemasyarakatan tidak hanya berperan sebagai tempat penegakan hukum, tetapi juga sebagai wadah rehabilitasi moral, psikologis, dan sosial agar warga binaan mampu memperbaiki diri dan kembali berkontribusi secara positif di masyarakat. Meskipun secara ideal lembaga pemasyarakatan diharapkan menjadi ruang pembelajaran untuk membentuk kepribadian yang lebih baik, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya tantangan serius, terutama yang berkaitan dengan kondisi psikologis warga binaan selama menjalani masa hukuman.

Kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan membawa perubahan besar dalam aspek psikologis individu (Essa et al., 2017). Warga binaan perempuan, misalnya, menghadapi tekanan ganda, selain kehilangan kebebasan mereka juga mengalami keterpisahan dari keluarga dan anak. Selain itu juga keterbatasan dalam mengambil keputusan pribadi, serta berkurangnya rasa kontrol terhadap diri sendiri. Situasi ini tidak jarang memunculkan perasaan malu, bersalah, dan kehilangan harga diri yang mendalam. Tekanan emosional tersebut berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam perspektif psikologi penyesuaian diri, kondisi seperti ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan baru dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi (Desmita, 2009).

Secara struktural, permasalahan tersebut juga diperburuk oleh kondisi fisik lembaga pemasyarakatan yang seringkali melebihi kapasitas ideal. Berdasarkan data Sistem Database Pemasyarakatan Publik (SDP) per April 2025, tercatat sebanyak 386 warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten "X", sedangkan kapasitas idealnya hanya 248 orang. Situasi *overcrowding* ini menyebabkan berkurangnya ruang pribadi, meningkatnya konflik interpersonal, serta menurunnya akses terhadap fasilitas kesehatan dan kegiatan pembinaan. Kondisi semacam ini berdampak langsung terhadap kondisi psikologis warga binaan karena mereka harus hidup dalam tekanan sosial yang tinggi dan lingkungan yang serba terbatas.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Anggraini & Kurniasari, 2020) yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Samarinda tergolong tinggi, terutama disebabkan oleh lamanya masa hukuman dan minimnya aktivitas pembinaan. Aktivitas pembinaan yang kurang bervariasi mengakibatkan warga binaan tidak memiliki ruang untuk menyalurkan emosi secara positif maupun mengembangkan potensi diri selama masa tahanan. Hal ini menandakan bahwa stres dan tekanan psikologis merupakan fenomena umum yang dialami oleh narapidana perempuan di berbagai daerah di Indonesia. Oleh karena itu, isu mengenai kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan perlu mendapatkan perhatian lebih, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu mereka melakukan penyesuaian diri, mengelola stres, serta membangun kembali kepercayaan diri selama berada di lembaga pemasyarakatan.

Psychological adjustment (penyesuaian psikologis) diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan internal dan eksternal sehingga tercapai kondisi emosional yang stabil dan adaptif (Schneiders, 1964; Desmita, 2009). Konsep ini mencakup kemampuan seseorang dalam menerima realitas, mengelola emosi negatif, serta berperilaku secara konstruktif dalam menghadapi tekanan. Individu yang memiliki penyesuaian psikologis yang baik mampu menghadapi stres tanpa kehilangan kontrol diri, memaknai pengalaman hidup secara positif, dan menjalin hubungan sosial yang sehat dengan lingkungannya. Sebaliknya, kegagalan dalam melakukan penyesuaian dapat memunculkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, perilaku agresif, atau penarikan diri sosial.

Dalam konteks lembaga pemasyarakatan, penyesuaian psikologis menjadi proses penting yang menentukan sejauh mana warga binaan dapat bertahan menghadapi perubahan lingkungan yang penuh pembatasan. Kemampuan untuk menyesuaikan diri secara psikologis tidak hanya membantu mereka mengatasi tekanan hidup di balik jeruji, tetapi juga menjadi landasan utama bagi keberhasilan reintegrasi sosial setelah bebas. Oleh karena itu, memahami dinamika penyesuaian psikologis warga binaan perempuan merupakan langkah awal untuk merancang layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pemulihan mental dan penguatan ketahanan pribadi.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tekanan psikologis di lingkungan lembaga pemasyarakatan merupakan masalah serius yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mental warga binaan, khususnya bagi perempuan. Kehidupan di lapas memunculkan tekanan ganda: di satu sisi mereka harus beradaptasi dengan aturan yang ketat dan lingkungan yang serba terbatas, sementara di sisi lain mereka harus menghadapi rasa kehilangan peran sosial, stigma masyarakat, serta perasaan bersalah terhadap keluarga. Akumulasi dari berbagai tekanan tersebut dapat mengganggu keseimbangan psikologis, menurunkan kemampuan berinteraksi sosial, dan menimbulkan gejala stres berkepanjangan. Penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih & Misrah, 2023) mengungkapkan bahwa tingkat stres warga binaan perempuan mencapai 70,6%, sebuah angka yang menunjukkan kondisi mental warga binaan berada pada level mengkhawatirkan. Kondisi ini menggambarkan bahwa proses adaptasi psikologis mereka terhadap lingkungan pemasyarakatan belum berjalan optimal, karena kurangnya ruang dan dukungan untuk menyalurkan emosi secara positif.

Temuan tersebut diperkuat oleh studi (Ratnasari et al., 2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara kurangnya dukungan keluarga dan meningkatnya tingkat stres pada narapidana perempuan. Hubungan yang renggang dengan keluarga menyebabkan banyak warga binaan kehilangan sumber dukungan emosional yang penting untuk menjaga kestabilan mental. Padahal, dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai bentuk kasih sayang, tetapi juga sebagai mekanisme kontrol sosial dan psikologis yang membantu individu mempertahankan makna hidupnya selama menjalani hukuman. Ketika dukungan ini tidak ada, individu cenderung merasa terisolasi, tidak berharga, dan kehilangan harapan. Dalam jangka panjang, kondisi ini menghambat perkembangan kemampuan penyesuaian psikologis karena tidak adanya umpan balik positif dari lingkungan sosial terdekat.

Selanjutnya, penelitian (Sari & Hurrriyati, 2022) serta (Subarkah, Zaenudin & Resyanta, 2021) menyoroti pentingnya dukungan sosial keluarga dalam meningkatkan penyesuaian psikologis warga binaan. Mereka menegaskan bahwa keberadaan jaringan sosial yang suportif dapat memperkuat daya tahan psikologis, meningkatkan rasa aman, dan mengurangi perasaan kesepian. Dukungan tersebut dapat berupa kunjungan keluarga, komunikasi yang berkelanjutan, atau bentuk kepedulian lain yang membuat warga binaan merasa masih diterima sebagai bagian dari keluarga. Tanpa hal itu, individu cenderung mengalami keterasingan emosional dan merasa diputus dari identitas sosialnya. Dalam konteks pembinaan, hal ini berpotensi menurunkan efektivitas program rehabilitasi yang dijalankan lapas karena warga binaan tidak memiliki dorongan batin untuk memperbaiki diri.

Sementara itu, penelitian (Dahirsan, 2021) menegaskan bahwa pelaksanaan pembinaan di lapas perempuan masih berorientasi pada aspek kedisiplinan dan tata tertib, sedangkan dimensi psikologis warga binaan belum memperoleh perhatian yang proporsional. Kegiatan pembinaan lebih banyak diarahkan pada pelatihan kerja atau kegiatan fisik tanpa pendampingan psikologis yang memadai. Padahal, keberhasilan pembinaan sejatinya bergantung pada keseimbangan antara pembentukan perilaku dan pemulihan kondisi mental. Ketika dimensi psikologis diabaikan, warga binaan hanya menunjukkan perubahan perilaku yang bersifat sementara, bukan perubahan internal yang berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan serius dalam sistem pembinaan

di lembaga pemasyarakatan, yang seharusnya tidak hanya menanamkan kedisiplinan, tetapi juga membangun ketahanan emosional dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup.

Dengan demikian, aspek kebutuhan psikologis internal warga binaan dalam proses penyesuaian masih belum banyak dikaji secara mendalam. Sebagian besar penelitian di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten "X" maupun di lembaga pemasyarakatan lain lebih menitikberatkan pada aspek hukum, tata kelola, dan manajemen lembaga. Kajian yang secara eksplisit menyoroti penyesuaian psikologis dan dinamika emosional warga binaan masih terbatas, padahal dimensi ini memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan reintegrasi sosial mereka setelah bebas. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya studi yang fokus pada kebutuhan penyesuaian psikologis perempuan narapidana sebagai dasar pengembangan intervensi konseling yang berbasis kebutuhan riil lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai kebutuhan penguatan penyesuaian psikologis warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten "X". Lembaga ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena menunjukkan tingkat hunian yang melebihi kapasitas dan kompleksitas psikososial yang tinggi. Dalam konteks ini, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengerti secara holistik pengalaman dan persepsi dari warga binaan serta petugas pembinaan tentang dinamika tersebut (Jiang & Winfree, 2006; Binswanger et al., 2010).

Subjek penelitian terdiri dari 10 orang warga binaan perempuan yang berstatus narapidana aktif di Lapas, yang dipilih secara purposif berdasarkan keterbukaan komunikasi dan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam proses asesmen. Selanjutnya wawancara dilakukan kepada dua orang warga binaan dan dua orang petugas pembinaan. Hal ini juga menjadi penting dalam memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang situasi psikososial warga binaan serta kondisi lingkungan yang mempengaruhi penguatan penyesuaian psikologis mereka (McTernan et al., 2023; Favril & Laenen, 2019).

Pemilihan jumlah subjek dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan karakteristik populasi warga binaan perempuan serta tujuan eksploratif penelitian dalam konteks lembaga pemasyarakatan. Sebanyak 10 warga binaan perempuan terlibat dalam asesmen kebutuhan psikologis (*need assessment*). Jumlah ini dipilih menggunakan *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan kerentanan subjek, tingkat aksesibilitas, dan kebutuhan penelitian untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai dinamika penyesuaian psikologis warga binaan. Dalam penelitian kualitatif, ukuran sampel tidak diukur melalui jumlah, tetapi melalui *informational power*, yaitu sejauh mana data yang diperoleh kaya, relevan, dan memadai untuk menjawab fokus penelitian (Malterud, 2016). Mengingat asesmen dilakukan secara individual dan menghasilkan data mendalam, jumlah ini dinilai memadai.

Selanjutnya, dua warga binaan dipilih sebagai informan kunci untuk wawancara mendalam secara formal. Pemilihan dilakukan berdasarkan keterbukaan naratif, kemampuan reflektif, serta relevansi pengalaman mereka terkait proses penyesuaian psikologis. Wawancara dengan informan kunci tetap dapat menghasilkan data yang luas dan mendalam karena penelitian kualitatif menekankan kedalaman eksplorasi, bukan representasi numerik jumlah peserta.

Selain data formal tersebut, data kualitatif wawancara juga diperkaya dengan mengintegrasikan sumber data naturalistik yang diperoleh melalui kegiatan pendampingan psikososial mingguan yang dinamakan Program Kawan Cerita. Program ini merupakan bentuk wawancara konseling semi-formal atas izin warga binaan yang dilaksanakan secara rutin setiap pekan di area Pintu 3, dengan total 18 warga binaan yang mengikuti layanan ini sepanjang periode penelitian. Hal ini memungkinkan peneliti menjalin interaksi berulang dan membangun hubungan yang aman sehingga memunculkan narasi yang lebih autentik dan mendalam. Data dari Kawan

Cerita ini dikategorikan sebagai data wawancara naturalistik, karena diperoleh dalam interaksi yang tidak sepenuhnya terstruktur namun tetap memuat proses eksplorasi mendalam pengalaman psikologis yang relevan dengan fokus penelitian.

Kelengkapan data dari Kawan Cerita menjadi nilai penting dalam penelitian ini karena memberikan triangulasi situasi dan waktu (*contextual and temporal triangulation*) serta memungkinkan peneliti melihat konsistensi, perubahan, atau dinamika emosi warga binaan dari minggu ke minggu. Dengan demikian, meskipun jumlah subjek formal terlihat terbatas, intensitas interaksi, keragaman sumber data, serta kedalaman narasi yang diperoleh menjadikan keseluruhan data penelitian sangat kaya dan memadai secara metodologis.

Selanjutnya, untuk memperkaya perspektif dan menjamin triangulasi data, penelitian ini juga melibatkan dua petugas Pembina lapas yang memiliki kedekatan operasional dengan dinamika kehidupan warga binaan. Partisipasi petugas memungkinkan diperolehnya konteks kelembagaan, pola pembinaan, serta mekanisme dukungan psikososial yang tidak dapat dicapai melalui data warga binaan saja.

Instrumen penelitian terdiri atas lembar asesmen kebutuhan psikologis, pedoman observasi, dan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian psikologis menurut Haber dan Runyon dalam (Limantara et al., 2023), yaitu persepsi terhadap realitas, manajemen stres dan kecemasan, citra diri positif, ekspresi emosi yang wajar, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal.

Langkah-langkah penelitian melibatkan pengumpulan data awal melalui asesmen kebutuhan, observasi langsung terhadap kondisi psikologis warga binaan, serta wawancara semi-terstruktur. Metode analisis *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) digunakan untuk menafsirkan makna pengalaman subjek, dengan fokus pada pengidentifikasian tema-tema utama terkait dengan kebutuhan psikologis (Callahan, 2004). Proses analisis terdiri dari tiga tahap: reduksi data, penyajian data dalam deskripsi tematik, dan penarikan kesimpulan secara induktif (McTernan et al., 2023).

Temuan awal menunjukkan bahwa warga binaan perempuan menghadapi banyak tantangan psikologis akibat lingkungan baru yang ketat, stigma sosial, dan masalah reintegrasi setelah masa tahanan (McTernan et al., 2023; Callahan, 2004). Dalam konteks ini, hasil penelitian menjadi sangat relevan dalam mengembangkan intervensi yang bersifat mendukung dan berkelanjutan supaya warga binaan dapat melakukan penyesuaian psikologis dengan lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan akan penguatan penyesuaian psikologis warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten “X” berdasarkan hasil asesmen kebutuhan. Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengolahan data angket asesmen, observasi langsung di lingkungan lapas dan wawancara dengan beberapa warga binaan serta petugas pembinaan. Data yang dikumpulkan memberikan gambaran yang cukup komprehensif mengenai kondisi psikologis, sosial, dan emosional warga binaan selama menjalani masa tahanan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas warga binaan mengalami berbagai bentuk tekanan psikologis yang berkaitan dengan stres, stigma sosial, serta kekhawatiran terhadap kehidupan setelah bebas.

Berikut hasil asesmen kebutuhan yang menggambarkan tingkat stres, tekanan sosial, dan kekhawatiran sosial sebagai bagian dari penyesuaian psikologis warga binaan perempuan.

Tabel 1. Hasil Asesmen Kebutuhan Warga Binaan Perempuan

Aspek yang Diukur	Persentase Warga Binaan	Bentuk Permasalahan yang Dialami
Stres akibat lingkungan baru dan aturan yang ketat	70%	Ketegangan emosional, sulit tidur, mudah marah, kehilangan motivasi
Tekanan akibat stigma masyarakat	80%	Merasa rendah diri, malu, takut tidak diterima masyarakat
Kekhawatiran terhadap masa depan dan reintegrasi sosial	70%	Cemas menghadapi kehidupan setelah bebas, takut dikucilkan
Minimnya dukungan emosional di dalam lapas	65%	Merasa kesepian, sulit membangun relasi interpersonal, kehilangan rasa percaya diri
Ketidakmampuan mengelola emosi dan stres	60%	Reaksi impulsif, menarik diri, menangis berlebihan, menolak aturan

Sumber: Hasil asesmen kebutuhan warga binaan lapas kelas IIA Kabupaten “X”

Data pada tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan perempuan menghadapi tantangan psikologis yang cukup berat dalam menyesuaikan diri terhadap kehidupan di dalam lapas. Tekanan yang paling dominan muncul dari aspek sosial dan emosional, khususnya yang berkaitan dengan stigma masyarakat dan perubahan gaya hidup secara drastis. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak warga binaan yang merasa kehilangan identitas diri dan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan rutinitas harian yang serba diatur. Beberapa dari mereka mengaku sering mengalami gangguan tidur, mudah marah, dan kehilangan motivasi untuk mengikuti kegiatan pembinaan karena merasa tertekan oleh situasi lingkungan.

Aspek lain yang menonjol adalah tekanan akibat stigma sosial, yang dialami oleh sekitar 80% warga binaan. Hasil wawancara mendalam mengungkapkan bahwa sebagian besar warga binaan merasa malu dan takut untuk berinteraksi dengan masyarakat setelah bebas nanti. Mereka khawatir akan ditolak, dijauhi, atau tidak diberikan kesempatan untuk bekerja kembali. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tekanan psikologis warga binaan tidak hanya muncul dari sistem kehidupan di dalam lapas, tetapi juga dari pandangan negatif masyarakat di luar. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan untuk menerima diri dan membangun citra diri positif, yang merupakan aspek penting dari penyesuaian psikologis.

Selanjutnya, kekhawatiran terhadap masa depan dan reintegrasi sosial juga muncul sebagai tema besar dalam hasil penelitian ini. Sebanyak 70% warga binaan mengungkapkan kecemasan terhadap kehidupan setelah bebas, terutama terkait dengan penerimaan keluarga, lingkungan sosial, dan peluang pekerjaan. Kekhawatiran ini sering kali menimbulkan perasaan tidak berdaya dan keputusasaan, bahkan sebelum mereka menyelesaikan masa hukuman. Dalam observasi, beberapa warga binaan menunjukkan perilaku menarik diri dari kegiatan kelompok karena merasa pesimis terhadap masa depan mereka. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan yang kuat terhadap dukungan psikologis yang berkelanjutan, tidak hanya selama masa tahanan, tetapi juga menjelang dan setelah masa pembebasan.

Minimnya dukungan emosional di dalam lapas juga menjadi faktor yang memperberat kondisi psikologis warga binaan. Sebanyak 65% responden menyatakan bahwa mereka merasa kesepian dan tidak memiliki teman dekat untuk berbagi perasaan. Hubungan antarwarga binaan sering kali bersifat formal dan dibatasi oleh aturan, sehingga tidak semua individu merasa nyaman untuk terbuka. Ketika individu tidak memiliki jaringan dukungan sosial yang aman, mereka

cenderung menarik diri atau menekan emosi secara berlebihan. Kondisi ini juga memperlemah kemampuan mereka dalam mengelola stres dan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan.

Aspek terakhir yang ditemukan adalah rendahnya kemampuan mengelola emosi dan stres. Sekitar 60% warga binaan menunjukkan gejala kesulitan dalam menahan emosi, seperti mudah menangis, marah tanpa sebab, atau menolak peraturan tertentu. Hasil observasi memperlihatkan bahwa perilaku ini umumnya muncul ketika warga binaan merasa tidak diperlakukan adil atau mengalami konflik antarindividu. Kurangnya pelatihan pengelolaan emosi dan minimnya akses terhadap layanan konseling menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Padahal, kemampuan mengelola stres dan emosi merupakan komponen utama dalam penyesuaian psikologis yang harus dibangun agar proses pembinaan berjalan efektif.

Selain data kuantitatif yang disajikan dalam tabel, hasil wawancara dengan beberapa warga binaan baik itu dari wawancara langsung ataupun data yang bersumber dari program kerja "Kawan Cerita" dari mahasiswa proyek kemanusiaan beserta petugas lapas memberikan gambaran lebih mendalam mengenai kondisi psikologis mereka. Seorang warga binaan berinisial "N" (usia 34 tahun) mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa cemas setiap malam dan kesulitan tidur karena terus memikirkan anaknya yang masih kecil. Ia mengungkapkan, "Selama saya disini, saya belum pernah bertemu dan mendapatkan kabar dari anak saya yang tinggal jauh di luar kota, saya merasa sedih dan sangat bersalah karena meninggalkannya disaat dia masih sangat kecil." Pengakuan ini memperlihatkan adanya perasaan bersalah yang kuat dan dorongan emosional yang belum terselesaikan. Warga binaan lain berinisial "S" menuturkan bahwa ia merasa minder bergaul dengan penghuni lain karena takut dinilai berdasarkan kasus yang menjeratnya. "Saya merasa enggan untuk bergaul disini karena takut terkena masalah tambahan dari teman-teman sesama warga binaan, saya lebih suka untuk menyendiri. Juga, saya takut dinilai buruk dari kasus saya" tuturnya.

Sementara itu, hasil wawancara dengan petugas pembinaan menunjukkan bahwa sebagian warga binaan sulit beradaptasi dengan rutinitas yang serba diatur. Petugas menyebutkan bahwa "banyak dari mereka yang butuh waktu cukup lama untuk menyesuaikan diri, terutama yang baru masuk. Beberapa dari mereka kadang enggan mengikuti kegiatan, namun disini diperkenankan hukuman atas warga binaan yang menolak sehingga mereka bisa patuh." Kondisi ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri warga binaan tidak hanya berkaitan dengan faktor pribadi, tetapi juga dengan sistem lingkungan yang kurang fleksibel. Beberapa warga binaan bahkan menunjukkan reaksi menarik diri atau mudah tersinggung ketika dihadapkan pada konflik kecil dalam kelompok. Petugas lapas dan beberapa warga binaan yang diwawancarai menuturkan bahwa beberapa kali terjadi adu mulut satu sama lain di dalam lapas hanya karena masalah sepele. Data observasi ini memperkuat hasil asesmen bahwa sebagian besar warga binaan membutuhkan layanan konseling yang dapat membantu mereka mengelola stres, menumbuhkan rasa percaya diri, dan memperkuat hubungan sosial dengan sesama penghuni.

Berdasarkan hasil temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan terhadap layanan bimbingan dan konseling di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten "X" sangatlah tinggi. Data menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami warga binaan perempuan tidak hanya bersumber dari lingkungan fisik lapas, tetapi juga dari aspek sosial dan emosional yang kompleks. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang menyentuh dimensi psikologis warga binaan secara lebih mendalam dan berkelanjutan, agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik selama masa tahanan maupun setelah kembali ke masyarakat.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan (Yıldırım et al., 2024), bahwa penyesuaian psikologis merupakan kemampuan individu untuk menyeimbangkan aspek kognitif, emosional, dan sosial dalam menghadapi tekanan lingkungan. Kemampuan ini mencakup cara seseorang mengelola stres, menyesuaikan diri dengan kondisi baru, serta mempertahankan keseimbangan emosi di bawah situasi penuh tekanan. Dalam konteks lembaga pemasyarakatan, penyesuaian

psikologis menjadi tantangan utama karena warga binaan kehilangan kebebasan, kontrol terhadap lingkungan, serta peran sosial yang sebelumnya mereka miliki di masyarakat. Tingginya tingkat stres dan kecemasan yang dialami warga binaan perempuan menunjukkan rendahnya kemampuan adaptasi psikologis akibat perubahan lingkungan yang ekstrem dan perasaan kehilangan kendali atas kehidupan sehari-hari. Hal ini memperlihatkan bahwa proses penyesuaian psikologis tidak hanya ditentukan oleh faktor pribadi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh struktur sosial dan sistem pembinaan di dalam lapas yang membentuk dinamika interaksi antarindividu.

Kondisi yang ditemukan di lapangan juga memperlihatkan bahwa tekanan psikologis di kalangan warga binaan perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena mereka membawa beban emosional yang berbeda. Perempuan umumnya memiliki ikatan emosional yang kuat dengan keluarga dan anak, sehingga keterpisahan dari mereka menimbulkan perasaan bersalah dan kehilangan yang mendalam. Tekanan batin semacam ini memperkuat kecenderungan stres dan menurunkan *self-control*, yang berdampak pada munculnya perilaku menarik diri, mudah marah, dan sulit mempercayai orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ratnasari et al., 2020) yang menegaskan bahwa keterbatasan dukungan sosial di lingkungan lapas meningkatkan tekanan mental warga binaan perempuan. Tanpa adanya dukungan sosial yang memadai, individu kehilangan sumber kekuatan psikologis untuk beradaptasi, dan hal tersebut memperlemah kapasitas mereka untuk mempertahankan keseimbangan emosional dalam jangka panjang.

Selanjutnya, temuan bahwa 80% warga binaan merasa tertekan oleh stigma sosial sejalan dengan hasil penelitian (Wulan & Edianti, 2019), yang menunjukkan bahwa narapidana perempuan mengalami kecemasan tinggi terhadap penolakan sosial setelah bebas. Stigma masyarakat menjadi hambatan besar dalam proses reintegrasi sosial karena membuat individu sulit menerima dirinya sendiri. Perasaan malu, rendah diri, dan takut dihakimi mendorong mereka untuk menutup diri dan menghindari interaksi sosial. Dalam teori penyesuaian psikologis, hal ini menggambarkan lemahnya aspek *self-acceptance* dan *self-esteem*, dua komponen penting yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon dalam (Limantara et al., 2023). Ketika individu gagal menerima dirinya dan lingkungan sosialnya, maka penyesuaian diri menjadi tidak seimbang. Akibatnya, warga binaan tidak hanya mengalami tekanan selama masa tahanan, tetapi juga berpotensi menghadapi kesulitan besar setelah bebas, seperti kesulitan mendapatkan pekerjaan atau diterima kembali dalam komunitas sosialnya.

Selain itu, rendahnya kemampuan warga binaan dalam mengelola stres dan emosi juga erat kaitannya dengan minimnya akses terhadap layanan psikologis dan konseling di dalam lapas. Hasil observasi menunjukkan bahwa belum tersedia ruang aman bagi warga binaan untuk mengekspresikan perasaan, membicarakan masalah pribadi, atau mendapatkan dukungan emosional dari tenaga profesional. Lingkungan yang penuh aturan dan keterbatasan interaksi sosial membuat mereka sulit menyalurkan emosi secara sehat. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut menciptakan siklus stres yang berulang: tekanan emosional yang tidak terselesaikan menumpuk dan berpotensi memunculkan gejala gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*). Temuan ini memperkuat hasil studi (Alizah, 2022) yang menegaskan bahwa layanan bimbingan individual di lapas masih belum berjalan optimal karena keterbatasan jumlah konselor dan fasilitas pendukung. Kurangnya sarana ini menyebabkan aspek pembinaan psikologis sering kali terabaikan, padahal peran konselor sangat penting untuk membantu warga binaan menemukan makna, harapan, dan cara baru dalam menghadapi situasi hidup yang menekan.

Dari perspektif Bimbingan dan Konseling, kondisi psikologis yang dihadapi oleh warga binaan perempuan menunjukkan kebutuhan mendesak untuk mengembangkan layanan konseling komunitas yang berbasis pemberdayaan. Dalam konteks ini, penting untuk memfasilitasi warga binaan dalam mengenali potensi diri, memahami sumber stres yang mereka hadapi, serta menemukan strategi adaptif untuk mengelola emosi dan membangun kembali kepercayaan diri mereka. Layanan konseling seharusnya tidak hanya menjadi sarana untuk mencurahkan perasaan,

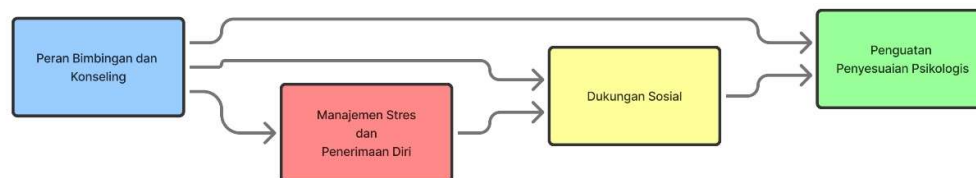
tetapi juga berfungsi sebagai proses pemberdayaan psikologis yang mendorong individu untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih sehat (Lynch et al., 2012). Sebuah studi menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan coping ini ada hubungannya dengan pengurangan masalah kesehatan mental dalam populasi yang terpinggirkan, termasuk perempuan yang terlibat dalam sistem peradilan (Hidayati et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam pelaksanaan layanan konseling adalah konseling kelompok. Dalam konteks ini, warga binaan dapat saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional satu sama lain. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi (Manurung et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu mengurangi gejala depresi dan kecemasan di antara perempuan yang terkonidisi dalam sistem penjara, menciptakan jaringan dukungan yang krusial (Hidayati et al., 2023). Konseling kelompok memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih sehat, seperti melalui dukungan kolaboratif dan pertukaran pengalaman (Suryati et al., 2024).

Selain daripada pendekatan berbasis grup, pendekatan religius juga muncul sebagai alternatif yang sangat relevan untuk memperkuat ketahanan psikologis warga binaan perempuan. Pendekatan spiritual ini membantu individu dalam memahami makna di balik penderitaan mereka dan mendorong penerimaan diri serta harapan untuk masa depan yang lebih baik (Arifin et al., 2023). Aktivitas religius yang terstruktur, seperti refleksi diri dan doa, dapat memperkuat pandangan hidup yang lebih optimis dan resilient, yang pada gilirannya tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga berpotensi mengurangi kekambuhan perilaku negatif di masa depan (Suryati et al., 2024; Hidayati et al., 2023). Pendekatan ini mencerminkan pentingnya integrasi aspek spiritual dalam intervensi konseling, terutama dalam konteks lembaga pemasyarakatan yang memerlukan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan untuk kesehatan mental (Putri et al., 2020).

Dengan demikian, intervensi konseling di lembaga pemasyarakatan tidak hanya harus berfokus pada aspek kedisiplinan dan kontrol perilaku, tetapi juga perlu memprioritaskan penguatan keseimbangan emosional, spiritual, dan sosial yang berkelanjutan. Pendekatan pemberdayaan yang berbasis pada pengembangan diri melalui konseling kelompok dan pendekatan religius diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental serta kualitas hidup warga binaan perempuan (Manurung et al., 2022; Putri et al., 2020).

Bagaimana bimbingan dan konseling berperan dalam penguatan penyesuaian psikologis warga binaan perempuan, dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Gambar Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Penyesuaian Psikologis Warga Binaan Perempuan

Diagram ini menunjukkan bahwa faktor stress dan penerimaan diri memengaruhi tingkat penyesuaian psikologis warga binaan. Dukungan sosial bertindak sebagai penyangga (*buffer*) yang

dapat mengurangi dampak stres. Sedangkan Bimbingan dan Konseling berfungsi memperkuat dukungan sosial dan membantu individu mengelola stress dan menerima diri sehingga tercapai penyesuaian psikologis yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menjawab rumusan masalah dengan menunjukkan bahwa warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten “X” memiliki kebutuhan tinggi terhadap penguatan penyesuaian psikologis terutama dalam aspek manajemen stres, penerimaan diri, dan dukungan sosial. Kebutuhan ini menegaskan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling berbasis komunitas yang mampu menyentuh dimensi psikologis dan sosial warga binaan. Pengembangan layanan konseling yang kontekstual di lingkungan lembaga pemasyarakatan diharapkan dapat memperkuat proses pembinaan yang lebih humanistik, sehingga warga binaan tidak hanya patuh terhadap aturan, tetapi juga mampu memaknai pengalaman hidupnya sebagai bagian dari proses perubahan diri menuju kehidupan yang lebih adaptif dan bermartabat setelah bebas nanti.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan secara komprehensif kebutuhan akan peningkatan penyesuaian psikologis warga binaan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Kabupaten “X”. Berdasarkan hasil asesmen kebutuhan, observasi, dan wawancara, diperoleh temuan bahwa sebagian besar warga binaan mengalami tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, dan kekhawatiran sosial yang tinggi. Kondisi tersebut disebabkan oleh perubahan lingkungan hidup yang drastis, keterbatasan interaksi sosial, serta stigma masyarakat terhadap status mantan narapidana. Situasi ini menunjukkan rendahnya kemampuan penyesuaian psikologis, terutama pada aspek manajemen stres, penerimaan diri, dan dukungan sosial.

(1) Hasil penelitian ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling di lingkungan lembaga pemasyarakatan masih terbatas dan belum menyentuh kebutuhan psikologis warga binaan secara menyeluruh. Penguatan penyesuaian psikologis menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mempersiapkan proses reintegrasi sosial warga binaan setelah bebas. (2) Kelebihan penelitian ini terletak pada penggunaan data asesmen lapangan yang bersumber langsung dari warga binaan, sehingga menghasilkan gambaran kebutuhan psikologis yang faktual dan kontekstual. (3) Keterbatasan penelitian ini adalah cakupan subjek yang masih terbatas pada satu lembaga pemasyarakatan perempuan dan belum melibatkan perbandingan dengan lapas lain, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. (4) Untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya, disarankan dilakukan perancangan model layanan bimbingan dan konseling komunitas yang berbasis hasil analisis kebutuhan ini, dengan pendekatan kelompok, religius, dan pemberdayaan psikologis untuk memperkuat penyesuaian diri warga binaan perempuan di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alizah, N. (2022). *Efektivitas bimbingan individual dalam mengatasi stres perempuan Lapas Kelas IIA Parepare*. Institut Agama Islam Negeri Pare Pare.
- Anggraini, S., & Kurniasari, L. (2020). Hubungan Masa Hukuman dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(1), 365–370.
- Arifin, S., Baharun, M., & Saputra, R. (2023). THE ROLE OF IBU NYAI FOR THE DEVELOPMENT OF LOCAL COMMUNITY-BASED PUBLIC HEALTH SERVICES. *El Harakah: Jurnal Budaya Islam*, 25(1), 1–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18860/eh.v25i1.19620> T
- Binswanger, I., Merrill, J., Krueger, P., White, M., Booth, R., & Elmore, J. (2010). Gender differences in chronic medical, psychiatric, and substance-dependence disorders among jail inmates. *American Journal of Public Health*, 100(3), 476–482. <https://doi.org/https://doi.org/10.2105/ajph.2008.149591>

- Callahan, L. (2004). Correctional Officer Attitudes Toward Inmates with Mental Disorders. *International Journal of Forensic Mental Health*, 3(1), 37–54.
- Dahirsan, M. R. (2021). Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 288–292.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Essa, B., Munthe, U., & Maslihah, S. (2017). HUBUNGAN SPIRITUALITAS DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANAK DIDIK PEMASYARAKATAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN ANAK PRIA KELAS IIA TANGERANG. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 1(1), 53–65.
- Favril, L., & Laenen, F. Vander. (2019). Suicidal Ideation Among Female Inmates : A Cross-Sectional Study. *INTERNATIONAL JOURNAL OF FORENSIC MENTAL HEALTH*, 18(2), 85–98. <https://doi.org/10.1080/14999013.2018.1519613>
- Hidayati, N. O., Suryani, S., Rahayuati, L., & Widiyanti, E. (2023). Women Behind Bars: A Scoping Review of Mental Health Needs in Prison. *Iranian Journal of Public Health*. <https://doi.org/https://doi.org/10.18502/ijph.v52i2.11878>
- Jiang, L., & Winfree, L. T. (2006). Social Support, Gender, and Inmate Adjustment to Prison Life. *The Prison Journal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0032885505283876>
- Limantara, C. C., Talahaturusun, B. G., Tan, A. R., Lakaseng, V., & Sangjaya, Nathania Amabel Tjiptowidjojo, D. M. (2023). Psychosocial Adjustment Individu dalam Hubungan Pacaran Beda Ras. *Jurnal Experientia*, 11(2), 152–172.
- Lynch, S. M., Fritch, A., & Heath, N. M. (2012). Looking Beneath the Surface : The Nature of Incarcerated Women ' s Experiences of Interpersonal Violence , Treatment Needs , and Mental Health. *Feminist Criminology*, 7(4), 381–400. <https://doi.org/10.1177/1557085112439224>
- Malterud, K. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research*, 26, 1753–1760. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Manurung, I., Amperaningsih, Y., & Kohir, D. S. (2022). PEMBENTUKAN KONSELING KELOMPOK WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN DI BANDAR LAMPUNG. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(6), 1798–1811.
- McTernan, N., Griffin, E., Cully, G., Kelly, E., Hume, S., & Corcoran, P. (2023). The incidence and profile of self-harm among prisoners: findings from the self-harm assessment and data analysis project 2017–2019. *International Journal of Prisoner Health*, 19(4), 565–577. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/ijph-02-2023-0012>
- Ningsih, E. C. & Misrah, M. (2023). Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 451–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.484>
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2020). Kesehatan Mental Warga Binaan Pemasyarakatan Berdasarkan Tingkat Kualitas Hidup : an overview Mental Health Prisoners Based On Quality Of Life : An Overview. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XIII(1), 16–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.221>
- Ratnasari, F., Gandaria, Y. F., Wibisono, H. A. Y. G., & Sari, R. P. (2020). DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRESS WARGA TANGERANG. *Edu Dharma Journal*, 4(2), 110–121.
- Sari, T. A., & Hurriyati, D. (2022). Dukungan Sosial dan Psychological Adjustment pada Narapidana Wanita. *Sari, Triska Amalia & Hurriyati, Dwi*, 9(September), 261–270.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart and Winston.

- Subarkah, Maki Zaenudin & Resyanta, E. M. (2021). PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT PADA WARGA BINAAN ASIMILASI DI BALAI PEMASYARAKATAN KELAS II PATI Maki Zaenudin Subarkah Politeknik Ilmu Pemasyarakatan Elsafira Maghfiroti Resyanta Politeknik Ilmu Pemasyarakatan Abstract Keywords : Client Assimilation , Family S. *Journal of Correctional Issues*, 4(2), 132–145.
- Suryati, N., Madani, A. I., Kusuma, R. H., & Inayah, S. S. (2024). Implementasi Feminist Therapy dalam Pemberdayaan Perempuan Dewasa Korban KDRT di UPTD PPA Kota Samarinda. *G-COUNS*, 8(2), 1221–1232. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5025>
- Wulan, A. P. N., & Ediati, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN WANITA KASUS NARKOTIKA DI KALIMANTAN TIMUR. *Jurnal Empati*, 8(1), 173–184.
- Yıldırım, M., Geçer, E., & Bağcı, H. (2024). The mediating role of social connectedness in the relationship between smartphone use and psychological adjustment problems in Turkish youth. *Discover Psychology*, 4(62). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00180-z>