

Peningkatan *Psychological Well-Being* Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan melalui Terapi *Mindfulness*

Ikhwanul Ihsan Armalid^{1*}, Iqlima Pratiwi², Mika Vernicia Humairo³, Mutia Husna Avezahra⁴, Muhammad Faisal Hidayat⁵, Amelia Dwi Rahmah⁶, Refita Auliana Putri⁷
^{1,2,3,4,5,6,7}Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang

e-mail: *ikhwanul.ihsan.fpsi@um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman narapidana yang sudah mengikuti terapi *mindfulness* yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali secara mendalam makna dan pengalaman subjektif dari dua narapidana yang telah mengikuti program *mindfulness*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Analisis menggunakan analisis tematik dan triangulasi metode observasi digunakan untuk keabsahan data. Hasil dari penelitian ini adalah narapidana merasa lebih baik secara psikologis pada aspek adaptasi, penerimaan diri, regulasi emosi, memiliki hubungan yang positif dan makna hidup yang lebih baik. Temuan menarik lainnya adalah terapi *mindfulness* ini juga mempengaruhi fungsi kognitif narapidana, meningkatkan kualitas tidur dan nafsu makan narapidana. Namun, terdapat beberapa tantangan dan hambatan dalam menerapkan *mindfulness* seperti banyaknya distraksi dari teman serta sulitnya menerapkannya secara sendiri. Para narapidana berharap bisa mendapatkan program terapi *mindfulness* lagi dan diberikan waktu khusus untuk menerapkannya.

Kata kunci— terapi *mindfulness*, kesejahteraan psikologis, narapidana, pengabdian kepada masyarakat

Abstract

This study aims to understand the experiences of prisoners who have undergone *mindfulness* therapy conducted by the community service team of the Faculty of Psychology, State University of Malang as an effort to improve their psychological well-being. Through a phenomenological approach, this study explores the subjective meaning and experiences of two prisoners who have undergone the *mindfulness* program. Data were collected through in-depth interviews. Thematic analysis and triangulation methods were used to determine data validity. This study showed that prisoners felt better psychologically in terms of adaptation, self-acceptance, emotional regulation, positive relationships, and a better meaning of life. However, there are several challenges and obstacles in implementing *mindfulness* such as the many distractions from friends and the difficulty of implementing it alone. The prisoners hope to get another *mindfulness* therapy program and be given special time to implement it.

Keywords— *mindfulness* therapy, psychological well-being, prisoners, community service

1. PENDAHULUAN

Sebagai negara yang berdasarkan hukum, Indonesia memiliki sistem hukum yang diatur secara rinci untuk menjaga ketertiban dan keadilan dalam masyarakat. Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) memiliki fungsi penting dalam

sistem ini, sesuai dengan Undang-Undang No. 12 Tahun 1995, yaitu sebagai tempat untuk melaksanakan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik masyarakat. Lapas bertanggung jawab tidak hanya untuk memberikan rehabilitasi dan reintegrasi sosial, tetapi juga untuk memberikan efek penjeraan kepada para korban narapidana. Sebagai institusi yang memiliki peran sentral dalam proses pembinaan, tujuan utama Lapas adalah mengayomi narapidana serta mempersiapkan mereka agar dapat kembali ke masyarakat dengan keterampilan dan bekal hidup yang memadai. Berdasarkan penelitian Panjaitan & Simorangkir (1995), proses pembinaan di Lapas dirancang untuk memperbaiki mental dan perilaku narapidana, sehingga mereka dapat kembali berfungsi dengan baik di tengah masyarakat setelah menyelesaikan masa hukuman (Dongoran, dkk., 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik Kota Malang (2024), jumlah tindak kejahatan di Kota Malang mengalami peningkatan sejak tahun 2021 hingga 2023. Peningkatan kriminalitas ini menyebabkan bertambahnya jumlah narapidana yang harus ditampung di berbagai Lapas dan Rumah Tahanan. Salah satu yang terdampak adalah Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Malang, yang berlokasi di Jalan Raya Kebonsari, Sukun, Kota Malang. Lapas ini awalnya dirancang untuk menampung 164 Warga Binaan Masyarakat (WBP) di area seluas 13.780 meter persegi dengan bangunan seluas 4.102 meter persegi. Namun, pada tahun 2018, jumlah WBP yang ditampung telah melonjak menjadi 618 orang dengan hanya 93 petugas, menunjukkan kapasitas yang sudah jauh melebihi batas seharusnya. Peningkatan jumlah narapidana di berbagai Lapas menimbulkan berbagai masalah baru, termasuk dampak signifikan terhadap kondisi mental para narapidana (Herdiana, 2014). *Over Populasi* di Lapas dapat memperburuk tingkat stres dan ketidaknyamanan yang dialami narapidana, sehingga menghambat proses rehabilitasi dan adaptasi mereka. Kondisi lingkungan yang padat dan kurang ideal ini dapat mengurangi kemampuan mereka dalam menentukan perilaku yang tepat dan dapat menurunkan kemampuan beradaptasi. Melihat kondisi tersebut, diperlukan solusi yang dapat diambil adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana melalui pencapaian *Psychological Well-Being* (PWB) yang optimal. Peningkatan kesejahteraan psikologis akan membantu mereka mengatasi stres dan meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan dalam lingkungan yang penuh tantangan. Pentingnya PWB terletak pada dampak positifnya terhadap kesehatan mental, yang membuat individu untuk mengidentifikasi aspek-aspek kehidupan yang perlu diperbaiki (Ryff, dalam Compton, 2005).

Menurut Ryff (1989), *Psychological Well-Being* adalah konsep yang menggambarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan berbagai aspek fungsi psikologis yang baik. Ryff mengidentifikasi beberapa dimensi utama dari PWB, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Tanpa kesejahteraan psikologis yang tinggi, narapidana akan lebih rentan terhadap kesulitan dalam mengelola stres dan beradaptasi dengan lingkungan penjara yang keras. Ryff & Singer (dalam Karima, 2019) juga menegaskan bahwa PWB yang tinggi dapat memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi situasi yang sulit. Hal ini sangat penting bagi narapidana agar mereka mampu menangani tantangan yang dihadapi selama masa hukuman.

Untuk meningkatkan PWB di kalangan narapidana, salah satu metode yang dapat dipertimbangkan adalah penerapan terapi *mindfulness*. Terapi ini berfokus pada peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan stres melalui teknik-teknik seperti meditasi dan pernapasan. Crane (2009) (dalam Wuryansari & Subandi, 2019) menyatakan bahwa terapi *mindfulness* dapat diterapkan pada berbagai kelompok dan individu yang menghadapi masalah fisik dan psikologis, termasuk narapidana. Beberapa studi menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan gangguan suasana hati lainnya (Nyklíček, Dijkman, Lenders, Fonteijn, & Koolen, 2014; Xu et al., 2016) (dalam Wuryansari & Subandi, 2019). Selain itu, praktik *mindfulness* yang teratur membantu meningkatkan fokus, memperbaiki adaptasi, dan mengurangi dampak negatif lingkungan pada individu, seperti yang ditemukan dalam penelitian Oh, dkk. (2022) terhadap generasi milenial.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas terapi *mindfulness* dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* (PWB) di kalangan WBP di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang, guna membantu mereka menghadapi tekanan dan mempersiapkan diri kembali ke masyarakat dengan kemampuan yang lebih baik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali pengalaman mendalam narapidana dalam menerapkan terapi *mindfulness*. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam dengan dua narapidana yang telah mengikuti program terapi *mindfulness* yang sebelumnya diadakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Psikologi UM pada tanggal 24 Juni 2024 kepada 40 orang narapidana.

Adapun tahapan dari terapi *mindfulness* yang telah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Psikologi UM dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tahapan Terapi *Mindfulness*

Sesi	Aktifitas	Tujuan	Waktu
1	Perkenalan dan gambaran singkat terapi <i>mindfulness</i>	Saling mengenal antar partisipan dan pelaksana kegiatan memberikan gambaran dan pemahaman pada partisipan tentang <i>mindfulness</i>	30
2	Meditasi pernapasan	Mengenalkan pada partisipan dasar meditasi, membiasakan partisipan teknik meditasi dan menyadari proses pernapasan	15
3	Menyadari sensasi tubuh	Partisipan mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya dan menerimanya sebagai bagian dari diri mereka	15
4	Penerimaan dan penghargaan	Partisipan mampu menyadari proses tubuh, menumbuhkan penerimaan dan penghargaan partisipan terhadap tubuhnya	15
5	Meningkatkan kesadaran	Partisipan dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya	15
6	Menerima pikiran dan perasaan	Partisipan dapat menerima pikiran dan perasaan khususnya perasaan “negatif” yang berhubungan dengan kondisi yang dialaminya	15
7	Membebaskan hasrat	Partisipan dapat membebaskan hasrat yang mengganggu yang selama ini dimilikinya	15

Wawancara dilakukan kepada 2 orang narapidana terpilih yang sampai pada Bulan Oktober ini menerapkan terapi *mindfulness*-nya. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi sekitar 60 menit. Wawancara dilakukan dengan panduan pedoman wawancara yang telah melewati tahap *review* oleh *expert reviewer* sebelumnya dimana wawancara berfokus pada 4 aspek yaitu pengalaman, dampak, tantangan dan hambatan serta harapan yang dialami oleh narapidana selama menerapkan terapi *mindfulness*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul seputar pengalaman narapidana dalam berlatih *mindfulness*. Sebagai bentuk keabsahan data, triangulasi metode melalui proses observasi juga dilakukan oleh peneliti meliputi aspek penampilan, gestur tubuh dan ekspresi wajah selama proses wawancara berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menghasilkan beberapa temuan. Temuan ini dihasilkan dari wawancara kepada 2 narapidana yang menerapkan terapi *mindfulness* dari Bulan Juli sampai Oktober. 2 narapidana ini adalah PA dan IR. PA adalah narapidana wanita berusia 22 tahun dengan latar belakang kasus penganiayaan sementara IR adalah narapidana wanita berusia 32 tahun dengan latar belakang kasus penipuan. mereka sama-sama menerima hukuman pidana 2 tahun penjara dan sudah menjalani setengah masa hukumannya.

Tabel 2. Data Demografi Partisipan

	PA	IR
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Usia	22 tahun	32 tahun
Latar belakang kasus	Penganiayaan	Penipuan
Masa pidana	2 tahun	2 tahun
masa tahanan yang telah dijalani	1 tahun	1 tahun

Hasil penelitian ini akan dijelaskan secara deskriptif meliputi beberapa aspek mengacu pada aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff yakni, aspek otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi,

hubungan positif, tujuan hidup dan penerimaan diri. namun, tidak semua aspek ini muncul saat wawancara dilakukan kepada partisipan. Sehingga, berdasarkan hasil wawancara peneliti mengkategorisasikannya menjadi aspek Adaptasi, penerimaan diri, regulasi emosi, hubungan positif, kesadaran diri, tantangan dan hambatan serta harapan. Aspek-aspek ini akan dibahas pada subbab berikut.

Adaptasi

Adaptasi ini erat kaitannya dengan penguasaan lingkungan yang dimaksud oleh Ryff pada alat ukur kesejahteraan psikologis yang ia kembangkan. Dalam penelitian ini adaptasi yang dialami oleh para partisipan adalah berkaitan dengan orang baru dan lingkungan baru. Partisipan IR menunjukkan bahwa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang terus berubah di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keberadaan narapidana baru adalah salah satu indikasi adaptasi yang baik. *“Saya bisa beradaptasi dengan orang yang baru masuk ke lapas” (IR.18/10/24)*. Dalam hal ini IR lebih bisa menerima kehadiran orang baru di lingkungannya. Tak hanya itu IR justru menjadi tertantang untuk selalu bisa beradaptasi dan merubah karakternya menyesuaikan di lingkungannya *“Tidak ada kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, bahkan di sini saya merasa ditantang untuk mampu beradaptasi dan merubah karakter saya menyesuaikan dengan lingkungan yang ada di sekitar saya” (IR.18/10/24)*.

Sementara itu, partisipan PA telah menunjukkan bahwa ia telah melalui proses penyesuaian yang lebih baik terhadap lingkungan barunya, menandakan peningkatan kemampuan menghadapi perubahan atau tekanan. hal ini ia tunjukkan pada jawabannya sebagai berikut *“Saat ini saya bisa dengan mudah beradaptasi, contohnya pada bulan 8 kemarin saya habis pindah blok” (PA.18/10/24)*. PA terlihat memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan IR karena ia mampu beradaptasi tidak hanya 1 orang baru saja melainkan dengan banyak orang baru, dan lingkungan baru.

Narapidana mengalami peningkatan kemampuan adaptasi setelah menerapkan terapi *mindfulness* selama beberapa bulan. Adaptasi penting dimiliki oleh narapidana karena setelah menjalani masa hukuman, narapidana perlu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru dan berbeda dari lingkungan penjara. Kemampuan beradaptasi akan membantu mereka membangun hubungan sosial yang positif, mencari pekerjaan, dan menjalani kehidupan yang produktif. Narapidana yang memiliki kemampuan adaptasi sosial yang baik cenderung lebih mudah mengatasi stres dan tantangan hidup setelah bebas. Hal ini dapat mengurangi risiko mereka untuk kembali melakukan tindak pidana atau melanggar hukum. Kemampuan beradaptasi memungkinkan narapidana untuk mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk menjalin hubungan yang sehat, mengatasi konflik, dan mencapai tujuan hidup mereka. Hal ini akan meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan kepuasan hidup mereka yang mana ini semua merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis.

Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan aspek penting pada kesejahteraan psikologis. individu yang bisa menerima kondisi dirinya akan memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dibandingkan individu yang tidak dapat menerima dirinya seutuhnya. Setelah menerapkan terapi *mindfulness* selama beberapa bulan, Partisipan IR dan PA memiliki penerimaan diri yang lebih baik. hal ini mereka tunjukkan pada kutipan wawancara mereka berikut *“... sekarang jadi lebih semangat dan memperhatikan diri sendiri. kemudian lebih mudah berkonsultasi dengan orang lain...” (IR.18/10/24)*. IR juga memiliki rasa bersalah dan mau memperbaiki kesalahannya *“Iya, saya alhamdulillah bisa menerima diri, dan saya akan membuktikan tanggung jawab saya kepada korban atas perbuatan saya...” (IR.18/10/24)*. IR juga melanjutkan jawabannya bahwa ia hanya perlu mengingat apa yang perlu diingat dan melupakan yang tidak perlu. *“saya harus mengingat mana yang patut diingat, dan mana yang perlu dilupakan. Intinya saya harus bisa mengikhlaskan masa lalu saya yang buruk” (IR.18/10/24)*. Dengan mengakui kesalahannya artinya IR sudah berdamai dengan masa lalunya. hal ini penting sebagai awal mula penerimaan diri.

Partisipan PA menunjukkan penerimaan dirinya dengan pasrah dan meyakini bahwa apa yang dialami olehnya adalah takdir dari tuhan. *“...saya bisa menerima diri saya, karena apa yang saya alami sebelumnya itu sudah ditakdirkan Tuhan” (PA.18/10/24)*. Kedua partisipan memiliki penerimaan diri yang baik. IR mampu menerima diri lebih baik karena ia tidak hanya berpasrah pada tuhan tetapi juga mampu berdamai dengan masa lalunya, menerima kesalahannya, dan mau memperbaiki kesalahannya.

Dengan menerima diri seutuhnya, termasuk kesalahan yang telah dilakukan, narapidana dapat lebih terbuka untuk berubah dan memperbaiki diri. Penolakan terhadap diri sendiri justru akan menghambat proses perubahan. Penerimaan diri membuat seseorang lebih percaya diri dan terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini akan memudahkan narapidana untuk membangun hubungan yang positif dengan sesama narapidana, petugas pemasyarakatan, dan keluarga.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi tidak termasuk dalam aspek yang disampaikan oleh Ryff pada alat ukur kesejahteraan psikologis yang ia kembangkan. Namun, regulasi emosi kami kaitkan dengan otonomi. Otonomi sendiri dalam pengertian yang disampaikan oleh Ryff adalah penguasaan diri agar tidak terpengaruh oleh orang lain. Sementara dari hasil wawancara kami, hal tersebut kurang muncul. Kemampuan akan menguasai diri sendiri dalam menjaga emosi yang lebih dominan muncul dari hasil wawancara kami. Sehingga kami lebih memilih mengkategorisasikan hal tersebut pada regulasi emosi.

Partisipan IR menyampaikan*saya harus mengelola diri dan emosi saya untuk berhadapan dengan orang-orang baru tersebut (IR.18/10/24)*. Sementara partisipan PA tidak hanya memiliki regulasi diri yang baik ia juga jadi memiliki kesadaran diri ...*saya bisa merasa lebih sadar apa yang saya lakukan, dan saya bisa mengontrol emosi saya ... (PA.18/10/24)*. Hal ini juga berdampak pada kemampuan fokus PA dalam melakukan kegiatan sehari-hari, seperti yang dia sampaikan berikut “ ...*lebih fokus ketika melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari*”.(PA.18/10/24)

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan adaptif. Kemampuan ini sangat penting bagi semua orang, termasuk narapidana. Regulasi emosi yang baik dapat mencegah terjadinya konflik dengan sesama narapidana atau petugas. Narapidana juga dapat mengurangi perasaan stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini akan meningkatkan kualitas hidup mereka selama menjalani masa hukuman.

Hubungan Positif

Hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu aspek utama dari kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Dalam penelitian ini, hubungan positif yang dialami oleh partisipan mencakup kemampuan mereka untuk mengurangi pikiran negatif dan membangun relasi yang lebih sehat dengan diri sendiri serta orang lain.

Partisipan IR menunjukkan adanya penurunan dalam memikirkan hal-hal negatif yang berkaitan dengan trauma saat pertama kali masuk ke Polresta. IR menyatakan, “*Alhamdulillah berkurang memikirkan hal-hal negatif seperti saat saya trauma masuk Polresta... saya tetap berusaha memandang positif diri saya, tidak seperti omongan-omongan negatif orang lain*” (IR.18/10/24). Dalam hal ini, IR berusaha menjaga pandangan positif terhadap dirinya sendiri meskipun ada tekanan dari pandangan negatif orang lain. Kemampuan ini menunjukkan peningkatan dalam aspek *positive relations with others*, di mana IR mampu mempertahankan relasi positif dengan dirinya sendiri, meskipun pengalaman awalnya di lingkungan penjara sempat menciptakan trauma.

Sementara itu, partisipan PA mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam aspek hubungan positif dengan orang lain. PA merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani hari-hari, yang memungkinkannya untuk berpikir lebih positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Hal ini tergambar dalam pernyataannya, “*Saya merasa lebih baik dan lebih tenang... merasa lebih semangat... saya juga bisa memiliki pikiran positif ke orang lain*” (PA.18/10/24). PA menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan IR, karena selain mampu membangun relasi positif dengan dirinya sendiri, PA juga mulai melihat orang lain dengan cara yang lebih positif. Ini mencerminkan adanya kemajuan dalam *positive relations with others*, di mana PA tidak hanya mampu menjalani interaksi sosial dengan lebih baik, tetapi juga menunjukkan keterbukaan dan penerimaan yang lebih besar terhadap orang lain.

Secara keseluruhan, kedua partisipan mengalami peningkatan dalam kemampuan menjaga hubungan positif, tetapi PA terlihat lebih mampu membangun relasi sosial yang lebih luas dan sehat dibandingkan IR, yang masih berfokus pada pandangan positif terhadap dirinya sendiri.

Makna Hidup

Makna hidup merupakan salah satu dimensi penting dari kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff. Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk menemukan tujuan dan makna dalam kehidupannya, yang memberikan arah dan rasa pencapaian yang lebih mendalam.

Partisipan IR menunjukkan bahwa ia telah menemukan makna hidup yang berfokus pada tujuan spiritual. Pernyataannya, “... *lebih mampu memaknai hidup dan tujuan hidup, terutama yaitu saya mengejar akhirat*” (IR.18/10/24), menandakan adanya kesadaran yang lebih besar terhadap dimensi spiritual dalam hidupnya. IR melihat tujuan hidupnya tidak hanya dalam konteks duniawi, tetapi juga dalam mengejar kebahagiaan akhirat. Ini menunjukkan bahwa IR telah mengalami perubahan persepsi mengenai makna hidup, di mana orientasi spiritual memainkan peran penting dalam memberikan tujuan yang lebih tinggi. Kemampuan IR untuk mengarahkan hidupnya pada tujuan yang lebih bermakna menggambarkan peningkatan dalam aspek *purpose in life*, di mana hidupnya menjadi lebih terarah dan bermakna.

Sementara itu, partisipan PA juga mengalami peningkatan dalam aspek makna hidup, seperti yang tergambar dalam pernyataannya, “...*saya bisa yakin untuk memiliki arti makna hidup*” (PA.18/10/24). PA menunjukkan keyakinan baru terhadap pentingnya memiliki makna dalam hidup. Meskipun tidak dijelaskan secara rinci mengenai bentuk atau tujuan dari makna hidup yang dirasakan PA, pernyataan ini mengindikasikan bahwa PA mulai memahami pentingnya memiliki tujuan yang jelas dan bermakna. Keyakinan ini mencerminkan peningkatan dalam *purpose in life*, di mana PA mulai melihat hidupnya dengan sudut pandang yang lebih dalam, meskipun mungkin masih dalam proses eksplorasi.

Merasa memiliki tujuan hidup dapat meningkatkan kesejahteraan mental narapidana. Narapidana akan merasa lebih berharga dan memiliki kontrol atas hidup mereka, meskipun dalam kondisi terbatas. Narapidana juga dapat merencanakan masa depan mereka setelah bebas. Mereka akan memiliki tujuan yang ingin dicapai dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapainya.

Tantangan dan Hambatan

Aspek ini mencakup kesulitan yang dialami oleh partisipan dalam memahami, mengingat, serta menerapkan teknik yang telah diajarkan selama intervensi. Partisipan IR menghadapi tantangan utama dalam hal menghafal materi dan teknik *mindfulness* yang diberikan. Ia menyatakan, “... *tidak menghafal semua materi, yaitu teknik-teknik yang diberikan, jadi tidak bisa menerapkan semuanya satu persatu*” (IR.18/10/24). Hal ini menunjukkan bahwa IR kesulitan dalam menerapkan *mindfulness* secara menyeluruh karena ia merasa tidak dapat mengingat setiap teknik yang diajarkan selama pelatihan. Tantangan ini dapat mempengaruhi efektivitas penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari karena kurangnya pemahaman mendalam tentang metode yang digunakan.

Partisipan PA menghadapi tantangan yang lebih kompleks dan beragam. Pertama, ia mengungkapkan kesulitan dalam mengungkapkan kata-kata, hal ini ditunjukkan dari kutipan wawancara berikut “... *nggak bisa ngungkapin kata-kata ketika ingin melakukan...*” (PA.18/10/24), yang dapat menunjukkan adanya hambatan emosional atau kognitif yang dihadapi partisipan PA saat ingin mempraktikkannya. Kedua, PA menyebutkan bahwa “*tidak memiliki waktu luang untuk menerapkan teknik-teknik mindfulness*” (PA.18/10/24), yang menjadi penghalang utama dalam konsistensi praktik. Hambatan ini sering kali terkait dengan keterbatasan aktivitas di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan, di mana rutinitas yang padat bisa mengganggu kesempatan untuk melakukan latihan *mindfulness* secara mandiri.

Selain itu, PA juga mencatat bahwa salah satu sumber hambatan datang dari lingkungan sosialnya, yaitu teman-teman di sekitarnya. “*Banyak godaan dari teman*” (PA.18/10/24) menggambarkan bahwa pengaruh dari lingkungan sosial menjadi penghalang dalam menerapkan *mindfulness*, di mana PA merasa tergoda atau terdistraksi oleh interaksi dengan teman-teman di sekitar. Ia juga merasa perlu menghindari dari teman-temannya sebagai cara untuk mengatasi hambatan ini, hal ini disampaikan partisipan PA pada kutipan berikut “...*menghindar dari teman-teman...*” (PA.18/10/24). Namun, ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat mengganggu fokus dalam melakukan *mindfulness*.

Terakhir, PA juga merasa bahwa kurang efektif dalam melaksanakan terapi *mindfulness* secara mandiri, hal ini ditunjukkan dari kutipan wawancara berikut “*merasa kurang efektif dalam melakukan mindfulness secara mandiri*” (PA.18/10/24). Pernyataan ini mengindikasikan bahwa meskipun telah diberikan teknik dan pelatihan, PA masih membutuhkan dukungan atau bimbingan tambahan agar dapat menerapkannya secara lebih optimal. Kesulitan dalam melakukan *mindfulness* secara mandiri bisa menjadi indikasi bahwa pelatihan *mindfulness* perlu dilengkapi dengan dukungan berkelanjutan untuk memastikan penerapannya yang efektif dalam jangka panjang.

Tantangan dan hambatan yang dialami oleh narapidana dapat dibantu untuk dikurangi dengan adanya intervensi dan dukungan dari pihak Lapas. Namun demikian, narapidana sendiri juga sebaiknya mampu menerima keadaan dan bisa tetap melakukan terapi *mindfulness* karena menerima dan menyadari situasi dan kondisi saat ini merupakan esensi dari *mindfulness* itu sendiri.

Harapan

Aspek harapan fokus pada harapan dari narapidana setelah menerapkan *mindfulness* dalam kehidupannya. Narapidana IR berharap program semacam ini bisa berlanjut karena dapat membantu mengolah pikiran menjadi lebih positif. selain itu berkaitan dengan program *mindfulness* ini narapidana berharap agar ditambah lagi pertemuannya dengan penambahan teknik meditasi lainnya. hal ini disampaikan oleh partisipan IR sebagai berikut “*Harapannya semoga program ini bisa berlanjut... karena program ini dapat membantu mengelola pikiran menjadi lebih positif... Mungkin bisa ditambah lagi pertemuannya... atau teknik- teknik lainnya..*” (IR. 18/10/24)

Narapidana PA berharap bisa menjadi pribadi yang lebih bahagia dengan terus menerapkan *mindfulness* dalam kehidupannya sehari-hari, namun memang mereka merasa belum efektif dalam penerapan *mindfulness* ini jika melakukannya hanya seorang diri. ini disampaikan oleh PA seperti pada kutipan wawancara berikut “*Saya berharap saya mampu untuk menjadi pribadi yang lebih bahagia*” (PA.18/10/24).

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, narapidana yang menerapkan *mindfulness* merasa bahwa mereka dapat lebih menerima diri mereka sendiri, hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Carson 2006 bahwa ketika mereka memandang dunia dan diri mereka sendiri dengan penuh kesadaran, mereka mampu menerima diri mereka sendiri tanpa syarat. selain itu *mindfulness* pada narapidana juga membentuk regulasi emosi yang baik pada mereka hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lizabeth et al (2015) yang menyatakan bahwa praktik *mindfulness* (menumbuhkan kesadaran dan penerimaan terhadap momen saat ini) dikaitkan dengan ER yang sehat (misalnya, intensitas tekanan yang berkurang, pemulihan emosional yang lebih baik, pemrosesan referensi diri yang negatif yang berkurang, dan/atau peningkatan kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan). *Mindfulness* yang dilakukan oleh para narapidana juga berdampak pada kemampuan adaptasi, kualitas hidup dan fungsi kognitif seperti pada penelitian yg dilakukan oleh Oraki et al (2022) bahwa Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada semua variabel, dan menunjukkan bahwa terapi kognitif berbasis *mindfulness* secara signifikan meningkatkan persepsi stres, adaptasi penyakit, kualitas hidup, dan fungsi kognitif peserta kelompok eksperimen

Temuan menarik lainnya adalah pengalaman mereka dalam menerapkan *mindfulness*. tidak hanya aspek kesejahteraan psikologis saja yang terkena dampak. fungsi kognitif mereka pun mengalami perubahan. Hal ini disampaikan oleh PA sebagai berikut “*... program ini itu adalah saya bisa merubah cara berpikir saya.*” (PA.18/10/24). Perubahan cara berpikir yang dimaksud oleh PA adalah bagaimana cara ia dalam memandang suatu permasalahan. ia dapat mengelola emosinya untuk kemudian memberikan respon terhadap masalah yang ia hadapi. Kemudian, temuan lainnya adalah PA mengalami perubahan kualitas tidur. “*ya, untuk pola tidur saya bisa menjadi lebih baik*” (PA.18/10/24). sementara pada IR, tidak hanya kualitas tidur yang mengalami peningkatan, nafsu makan dari IR juga meningkat “*saya ada peningkatan di nafsu makan*” (IR.18/10/24)

Dari kedua partisipan, terdapat beberapa perbedaan dalam hal penerapan terapi *mindfulness* dan hasilnya. partisipan IR yang memiliki usia lebih tua 10 tahun dibandingkan PA cenderung lebih mindful. hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Shook, et al (2017) bahwa peningkatan sifat *mindfulness* yang berkaitan dengan usia dapat berkontribusi pada perbedaan usia dalam kesejahteraan emosional. selain itu terdapat perbedaan lain antara partisipan IR dan PA yakni latar belakang kasus yang mereka alami, dimana IR melakukan penipuan sementara PA penganiayaan. meskipun peneliti tidak mengukur agresivitas dari kedua partisipan, kami berasumsi bahwa PA

memiliki agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan IR, ini juga mungkin berdampak pada proses *mindfulness* yang dia lakukan sehingga PA kurang efektif dalam menerapkan *mindfulness* secara mandiri. Faktor yang membedakan lainnya adalah perbedaan latar belakang pendidikan, dalam sudut pandang peneliti, kami belum menemukan apakah latar belakang pendidikan mempengaruhi proses terapi *mindfulness* seseorang atau tidak, dan mempengaruhi hasilnya atau tidak. sehingga saran bagi penelitian lanjutan adalah mencoba melihat apakah terdapat pengaruh antara jenjang pendidikan seseorang dengan proses terapi *mindfulnessnya* untuk meningkatkan *psychological well being*.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari penerapan terapi *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well being* pada narapidana adalah terapi ini memberikan dampak positif atau terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis dari narapidana. Narapidana merasa lebih bahagia, karena mereka memiliki kemampuan adaptasi yang lebih, bisa menerima diri, mampu mengontrol emosinya, memiliki hubungan positif, memiliki makna hidup, bahkan memiliki kualitas tidur dan nafsu makan yang lebih baik. Namun, dalam menerapkannya banyak tantangan dan hambatan yang mereka alami seperti keterbatasan ruang dan waktu, hingga distraksi dari temannya. Oleh karena itu, saran yang mungkin diberikan adalah pihak LAPAS menyediakan waktu khusus bagi para napi untuk bisa melakukan terapi *mindfulness* juga mendatangkan psikolog atau terapis yang mampu mendampingi para narapidana untuk menerapkan terapi *mindfulness* agar kesejahteraan psikologis para narapidana tetap terjaga dengan baik. .

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini, tak lupa penulis juga berterima kasih kepada pihak LAPAS dan narapidana yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penulis berharap agar seluruh narapidana yang telah menerapkan *mindfulness* dalam kehidupannya bisa lebih sejahtera secara psikologis meskipun masih menjalani masa hukumannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik (2024). Jumlah Tindak Kejahatan dan Realisasi Penyelesaian Menurut Jenis Kejahatan di Kota Malang 2021-2023. Diakses pada 18 Oktober, dari <https://malangkota.bps.go.id/indicator/34/382/1/-jumlah-tindak-kejahatan-dan-realisasi-penyelesaian-menurut-jenis-kejahatan-di-kota-malang.html>.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24, 29-43.
- Compton, William C. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning.
- Dongoran, M. F., Lahinda, J., Nugroho, A., & Syamsudin. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental DENGAN Intervensi Senam Yoga pada Warga Binaan Lapas II B Merauke. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 6-12. <https://doi.org/10.56313/jmnrv2i1.38>.
- Herdiana, I. (2014). Dampak Over Capacity di Lembaga Perasyarakatan Bagi Kesehatan Mental Narapidana. Dalam A. Chusairi, *Bunga Rampai Psikologi Sosial: Catatan-Catatan dari Lapangan*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Karima, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, Z. (2019). Psychological well-being warga binaan Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung menjelang pembebasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 113-127. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2378>.
- Lizabeth Roemer, Sarah Krill Williston, Laura Grace Rollins, Mindfulness and emotion regulation, *Current Opinion in Psychology*, Volume 3, 2015, Pages 52-57, ISSN 2352-250X, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>.
- Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1056834.
- Oraki, M., Safarinia, M., & bahrami, S. (2022). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy (MBCT) on Perceived Stress, Disease Adaptability, Quality of Life, and Cognitive Functions in Patients Undergoing Chemotherapy. *Iranian Journal of Health Psychology*, 5(4), 45-58. doi: 10.30473/ijohp.2023.63821.1249

- Panjaitan dan Simorangkir, (1995). *LAPAS Dalam Prespektif Sistem Peradilan Pidana*, Jakarta, Pustaka Sinar harapan.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Shook, N. J., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 338.
- Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program mindfulness for prisoners (mindfulness) untuk menurunkan depresi pada narapidana. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 196-212.