

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia berlangsung dalam berbagai interaksi sosial yang kompleks sehingga tidak terlepas dari kemungkinan munculnya perilaku menyimpang. Salah satu bentuk perilaku menyimpang yang menjadi perhatian masyarakat adalah tindakan kriminal. Kejahatan merupakan perilaku yang bertentangan dengan norma hukum, nilai moral, dan prinsip kemanusiaan, serta menimbulkan kerugian bagi individu maupun masyarakat. Dalam konteks negara hukum, setiap pelanggaran pidana harus dipertanggungjawabkan melalui mekanisme peradilan yang berlaku. Di Indonesia, individu yang terbukti melakukan tindak pidana akan menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan sebagai bagian dari sistem pemidanaan dan pembinaan yang telah ditetapkan oleh negara (Ramansyah & Rahayu, 2023).

Keberadaan lembaga pemasyarakatan tidak semata-mata ditujukan untuk memberikan hukuman kepada pelaku tindak pidana. Sistem pemasyarakatan di Indonesia menempatkan narapidana sebagai individu yang memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri melalui proses pembinaan yang terencana dan berkelanjutan. Oleh karena itu, tujuan utama lembaga pemasyarakatan adalah membantu narapidana menyadari kesalahan yang telah dilakukan, mengembangkan perilaku yang lebih adaptif, serta mempersiapkan diri untuk kembali menjalankan fungsi sosialnya sebagai anggota masyarakat yang produktif. Keberhasilan sistem pemasyarakatan tidak hanya diukur dari terlaksananya masa hukuman, tetapi juga dari kemampuan narapidana untuk mengalami perubahan pola pikir, sikap, dan

perilaku yang lebih positif setelah menjalani proses pembinaan (Doni & Nabon, 2023).

Sejalan dengan tujuan tersebut, proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan kedisiplinan, tetapi juga mencakup pembinaan psikologis yang bertujuan memperkuat kesehatan mental narapidana. Dalam perspektif pemasyarakatan modern, lembaga pemasyarakatan idealnya menjadi ruang rehabilitasi yang membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan kontrol emosi, memperkuat nilai-nilai moral, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan yang lebih baik. Dengan demikian, pembinaan psikologis menjadi aspek penting karena perubahan perilaku yang berkelanjutan tidak dapat terjadi tanpa adanya perubahan cara berpikir dan cara memaknai pengalaman hidup yang dialami individu (Timor dkk., 2023).

Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan proses pembinaan adalah kemampuan berpikir positif. Kecenderungan berpikir positif merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan cara individu memandang dan menafsirkan pengalaman hidup secara konstruktif. Berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk melihat berbagai peristiwa kehidupan secara rasional dan optimis tanpa mengabaikan realitas yang dihadapi. Kecenderungan ini terdiri atas aspek kognitif yang berkaitan dengan cara berpikir rasional dan berorientasi pada solusi, aspek afektif yang berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi secara adaptif, serta aspek perilaku yang tercermin dalam tindakan konstruktif dan berorientasi pada perbaikan diri. Ketiga aspek tersebut saling

berhubungan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup secara lebih efektif dan adaptif (Ramansyah & Rahayu, 2023).

Meskipun demikian, kondisi ideal tersebut sering kali tidak sejalan dengan realitas yang dihadapi narapidana selama menjalani masa hukuman. Kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, keterbatasan ruang gerak, stigma sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan merupakan berbagai kondisi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Situasi tersebut menjadikan narapidana sebagai kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, serta penurunan harga diri. Tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus dapat menghambat proses penyesuaian diri dan mengurangi efektivitas program pembinaan yang diberikan oleh lembaga pemasyarakatan (Salean dkk., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 narapidana, ditemukan bahwa 8 dari 10 narapidana menunjukkan kecenderungan berpikir positif dalam menghadapi kondisi kehidupan selama menjalani masa pidana. Hal tersebut terlihat dari aspek penerimaan diri positif, di mana sebagian besar narapidana yang diwawancarai mulai mampu menerima keadaan dirinya dan kondisi yang sedang dijalani, termasuk menyadari kesalahan yang pernah dilakukan. Beberapa narapidana mengungkapkan bahwa pengalaman menjalani masa pidana membuat mereka menyadari kesalahan dan mendorong mereka untuk tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Mereka mulai memandang masa lalu sebagai pengalaman yang dapat dijadikan pembelajaran untuk memperbaiki diri. Salah satu narapidana menyampaikan, “Saya memang pernah melakukan kesalahan, tetapi saya tidak mau

terus memikirkan kesalahan itu. Sekarang saya ingin memperbaiki diri dan ketika keluar nanti tidak mengulangi hal yang sama.” Namun demikian, terdapat pula narapidana yang masih menunjukkan kesulitan dalam menerima kondisi dirinya, terutama ketika memikirkan kesalahan masa lalu dan dampaknya terhadap kehidupan serta keluarga.

Kecenderungan berpikir positif juga terlihat dari aspek optimisme terhadap masa depan dan pemikiran konstruktif terhadap masalah. Sebanyak 8 dari 10 narapidana menunjukkan adanya harapan terhadap kehidupan setelah menyelesaikan masa pidana. Mereka memiliki keinginan untuk kembali menjalani kehidupan secara lebih baik, bekerja, berkumpul dengan keluarga, serta tidak mengulangi kesalahan yang pernah dilakukan. Salah satu narapidana mengungkapkan, “Saya ingin setelah keluar nanti bisa bekerja lagi dan berkumpul dengan keluarga. Saya tahu tidak mudah, tetapi saya percaya masih ada kesempatan untuk memperbaiki kehidupan.” Selain itu, beberapa narapidana mulai mampu melihat permasalahan yang dialami secara lebih konstruktif dengan menjadikan pengalaman selama berada di lembaga pemasyarakatan sebagai bahan evaluasi diri. Mereka tidak hanya memandang masa pidana sebagai suatu penderitaan, tetapi juga sebagai kesempatan untuk belajar mengendalikan diri, memahami konsekuensi dari tindakan, dan memperbaiki perilaku. Meskipun demikian, 2 narapidana masih cenderung memandang permasalahan secara negatif, merasa sulit memiliki harapan terhadap masa depan, dan lebih sering memikirkan konsekuensi dari kondisi yang sedang mereka alami.

Pada aspek orientasi pada makna hidup, sebagian besar narapidana yang menunjukkan kecenderungan berpikir positif mulai mampu menemukan makna dari pengalaman menjalani masa pidana. Mereka memandang pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk melakukan introspeksi, memperbaiki hubungan dengan keluarga, mendekatkan diri pada nilai-nilai kehidupan, serta mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Salah satu narapidana menyatakan, “Saya menganggap ini sebagai pelajaran dalam hidup. Kalau saya tidak mengalami ini mungkin saya tidak akan sadar dengan kesalahan saya dan tidak akan berpikir tentang masa depan.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman yang sulit mulai dimaknai sebagai bagian dari proses pembentukan diri. Namun, tidak seluruh narapidana menunjukkan pola yang sama. Dua dari 10 narapidana masih mengalami kesulitan dalam menerima keadaan, memiliki pandangan pesimis terhadap masa depan, serta belum mampu menemukan makna positif dari pengalaman yang sedang dijalani. Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar narapidana telah menunjukkan kecenderungan berpikir positif yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, memiliki harapan terhadap masa depan, memandang masalah secara lebih konstruktif, dan menemukan makna dari pengalaman hidup, meskipun masih terdapat narapidana yang membutuhkan dukungan untuk mengembangkan pola berpikir yang lebih positif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan sering kali berkontribusi terhadap munculnya masalah psikologis yang kompleks. McLennan dkk. (2025) menemukan bahwa pengalaman negatif

selama menjalani masa tahanan meningkatkan risiko distress psikologis yang ditandai dengan munculnya kecemasan, depresi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Durkin dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa banyak narapidana mengalami tingkat ruminasi negatif yang tinggi, rendahnya self-compassion, serta evaluasi diri yang buruk. Kondisi ini menyebabkan individu lebih sulit mengembangkan cara berpikir positif dan cenderung terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri maupun masa depannya.

Selain berasal dari tekanan lingkungan pasyarakatatan, pola pikir negatif juga dapat muncul dari cara individu memaknai pengalaman hidup yang pernah dialami. Fernandes dkk. (2025) menemukan bahwa pengalaman negatif selama menjalani hukuman sering kali lebih dominan dibandingkan pengalaman positif sehingga membentuk persepsi diri yang pesimistis. Sebagian narapidana melaporkan perasaan putus asa, kehilangan arah hidup, serta keyakinan bahwa status sebagai narapidana akan menjadi hambatan permanen untuk memperoleh penerimaan sosial setelah bebas. Tidak sedikit pula yang terus-menerus menyalahkan diri atas kesalahan masa lalu dan merasa tidak layak memperoleh kesempatan hidup yang lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pola pikir negatif tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan penjara, tetapi juga telah menjadi bagian dari cara sebagian narapidana memahami diri dan kehidupannya.

Kondisi psikologis yang demikian menunjukkan bahwa kemampuan berpikir positif merupakan kebutuhan penting bagi narapidana dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa hukuman. Berpikir positif tidak dapat dimaknai sebagai upaya mengabaikan kenyataan yang sulit, melainkan kemampuan

untuk melihat realitas secara objektif sambil tetap mempertahankan harapan dan keyakinan bahwa perubahan ke arah yang lebih baik masih mungkin terjadi. Bagi narapidana, berpikir positif berarti kemampuan memandang masa hukuman sebagai kesempatan untuk melakukan refleksi diri, memperbaiki kesalahan, dan membangun kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Oleh karena itu, kecenderungan berpikir positif menjadi salah satu indikator penting dalam proses adaptasi psikologis narapidana (Amita dkk., 2023).

Pentingnya berpikir positif semakin terlihat ketika dikaitkan dengan kemampuan narapidana dalam beradaptasi dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan. Favril dan Ginneken (2023) menemukan bahwa tekanan psikologis yang tinggi di dalam lapas dapat memengaruhi cara narapidana menilai dirinya dan lingkungannya. Individu yang memiliki ketahanan mental rendah cenderung lebih mudah mengalami distorsi kognitif, pemikiran irasional, dan pola pikir negatif yang berulang. Dalam situasi seperti ini, berpikir positif berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mempertahankan keseimbangan fungsi kognitif dan emosional sehingga tetap mampu menghadapi tekanan secara lebih konstruktif.

Kemampuan berpikir positif juga berkaitan erat dengan konsep diri yang dimiliki narapidana. Narapidana yang memiliki self-esteem dan self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan pandangan positif terhadap dirinya maupun masa depannya. Sebaliknya, individu yang memiliki citra diri negatif lebih rentan mengalami pesimisme, perasaan tidak berharga, dan keyakinan bahwa masa depannya telah berakhir akibat hukuman yang dijalani. Amita dkk.

(2023) menemukan bahwa narapidana dengan tingkat self-esteem dan self-compassion yang tinggi menunjukkan kecenderungan berpikir lebih positif dibandingkan mereka yang memiliki penghargaan diri rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa berpikir positif tidak dapat dipisahkan dari kemampuan individu dalam menerima dan menghargai dirinya sendiri.

Selain berkaitan dengan konsep diri, kecenderungan berpikir positif juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup yang menekan. Salean dkk. (2023) menjelaskan bahwa narapidana yang menggunakan strategi koping adaptif berupa positive reappraisal lebih mampu melihat masa hukuman sebagai proses pembelajaran daripada sekadar penderitaan. Positive reappraisal merupakan strategi kognitif yang memungkinkan individu menafsirkan kembali pengalaman yang menekan ke dalam makna yang lebih positif dan konstruktif. Melalui strategi tersebut, narapidana menjadi lebih mampu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan putus asa. Sebaliknya, individu yang terus melakukan self-judgment negatif cenderung mengalami stres berkepanjangan dan kesulitan mengembangkan pola pikir yang sehat.

Kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup secara positif juga berkaitan dengan penerimaan diri. Deviani dkk. (2023) menemukan bahwa penerimaan diri merupakan fondasi penting dalam pembentukan cara berpikir positif karena membantu individu melihat nilai kehidupan secara lebih objektif. Dalam konteks narapidana, penerimaan diri memungkinkan individu mengakui kesalahan yang pernah dilakukan tanpa harus terus-menerus terjebak dalam rasa bersalah yang berlebihan. Dengan demikian, penerimaan diri membantu narapidana

untuk tetap memiliki harapan terhadap masa depan sekaligus membuka peluang bagi perubahan diri yang lebih baik.

Selain faktor internal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial turut berperan dalam membentuk kecenderungan berpikir positif pada narapidana. Fentahun dkk. (2025) menemukan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, maupun petugas pemsyarakatan berkontribusi dalam menurunkan depresi dan meningkatkan harapan positif selama menjalani masa hukuman. Dukungan sosial memberikan perasaan diterima, dihargai, dan tidak ditinggalkan, sehingga membantu narapidana mempertahankan keyakinan bahwa mereka masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki kehidupannya. Temuan tersebut diperkuat oleh McLennan dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa keberadaan sistem dukungan sosial yang memadai berperan penting dalam mempertahankan pola pikir positif pada individu yang hidup dalam kondisi penuh tekanan.

Sebaliknya, ketidakmampuan mengembangkan kecenderungan berpikir positif dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis yang merugikan. Subagyo (2024) menunjukkan bahwa dominasi pola pikir negatif berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis narapidana dan menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi secara adaptif selama menjalani masa hukuman. Putri dan Rahmasari (2021) juga menemukan bahwa perasaan bersalah, kecemasan, dan depresi cenderung semakin kuat ketika individu terus-menerus memandang dirinya serta masa depannya secara negatif. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat

menghambat proses rehabilitasi dan mengurangi efektivitas program pembinaan yang diberikan oleh lembaga pemasyarakatan.

Dampak negatif dari pola pikir yang tidak adaptif juga dapat terlihat dalam perilaku sehari-hari di dalam lapas. Narapidana yang mengalami kesulitan mengembangkan pikiran positif cenderung lebih rentan menunjukkan perilaku agresif, mudah tersulut emosi, menolak mengikuti program pembinaan, menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan kehilangan makna hidup. Berbagai bentuk perilaku tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berpotensi menghambat terciptanya lingkungan pemasyarakatan yang kondusif bagi proses rehabilitasi (Simamora dkk., 2023).

Sebaliknya, ketika narapidana mampu mengembangkan kecenderungan berpikir positif, berbagai dampak konstruktif dapat muncul. Narapidana yang memiliki pola pikir positif cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, serta keterlibatan yang lebih aktif dalam berbagai kegiatan pembinaan. Sal-syabilla (2024) menemukan bahwa intervensi konseling kelompok mampu memperkuat harapan terhadap perubahan diri dan mengurangi kecenderungan perilaku maladaptif pada narapidana. Selain itu, penelitian Ashim dkk. (2024) menunjukkan bahwa penggunaan kontrol emosi, penilaian rasional, dan strategi koping yang konstruktif membantu narapidana menyesuaikan diri secara lebih efektif selama menjalani masa hukuman.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa berpikir positif tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan mental, tetapi juga berperan dalam keberhasilan

proses pembinaan dan reintegrasi sosial. Narapidana yang mampu mempertahankan pola pikir positif cenderung lebih kooperatif dalam mengikuti program pembinaan, memiliki regulasi emosi yang lebih baik, serta menunjukkan kesiapan yang lebih tinggi untuk memperbaiki diri dan kembali menjalani kehidupan yang produktif setelah bebas (Arsini dkk., 2023). Bahkan, penelitian Timor dkk. (2023) menunjukkan bahwa program mentoring dapat meningkatkan pola pikir positif melalui dukungan emosional dan hubungan interpersonal yang bermakna sehingga narapidana memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap masa depannya.

Berdasarkan berbagai temuan empiris tersebut, dapat dipahami bahwa kecenderungan berpikir positif pada narapidana merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Kemampuan berpikir positif berperan penting dalam membantu narapidana mempertahankan kesehatan mental, menyesuaikan diri dengan lingkungan pemasyarakatan, mengikuti program pembinaan, serta mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat. Sebaliknya, dominasi pola pikir negatif berpotensi menghambat proses rehabilitasi dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis.

Meskipun pentingnya berpikir positif pada narapidana telah didukung oleh berbagai penelitian, kajian yang secara khusus menggambarkan kecenderungan berpikir positif pada narapidana masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks lembaga pemasyarakatan di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih banyak menyoroti aspek stres, depresi, self-esteem, resiliensi, atau kesejahteraan psikologis, sementara gambaran mengenai kecenderungan berpikir positif sebagai konstruk psikologis yang berdiri sendiri masih belum banyak diteliti. Padahal,

informasi mengenai tingkat dan karakteristik kecenderungan berpikir positif sangat diperlukan sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan psikologis yang lebih efektif.

Oleh karena itu, penelitian mengenai kecenderungan berpikir positif pada narapidana menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecenderungan berpikir positif yang dimiliki narapidana serta membantu mengidentifikasi kondisi psikologis yang mendukung maupun menghambat terbentuknya pola pikir positif selama menjalani masa hukuman. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga pemasyarakatan dalam mengembangkan program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek disiplin dan kepatuhan, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental, optimisme, dan kesiapan narapidana untuk kembali berfungsi secara produktif di tengah masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana kecenderungan berpikir positif pada narapidana di lembaga pemasyarakatan?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kecenderungan berfikir positif pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi ilmiah pada bidang ilmu psikologi klinis khususnya yang berkaitan dengan kecenderungan berfikir positif pada narapidana di Lembaga pemasyarakatan

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada narapidana berkaitan dengan kecenderungan berfikir positif yang dialami.