

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase di mana individu berada pada rentangan usia 11 hingga 19 tahun yang sedang melalui masa perpindahan dari tahap anak-anak menuju tahap dewasa (Papalia dkk., 2009). Pada masa ini, remaja dicirikan sebagai kelompok usia yang sedang mencari identitas diri, memiliki kemampuan pengambilan keputusan tidak sebaik kemampuan orang dewasa, dan cenderung menampilkan perilaku berisiko tanpa memikirkan pertimbangan yang matang dalam situasi yang melibatkan emosi (Berk, 2018). Menurut Erikson pada tahap ini apabila remaja tidak dapat menemukan figur yang tepat di lingkungannya, maka hal ini akan berakibat kepada timbulnya krisis identitas pada remaja (Hurlock, dkk., 2012). Krisis identitas yang dialami remaja akan menyebabkan ketidakmatangan perkembangan psikososial yang dapat berujung kepada munculnya perilaku menyimpang di kalangan remaja (Franjic, 2020). Perilaku menyimpang tersebut dapat memberikan sejumlah dampak negatif terhadap remaja yang jika dibiarkan dapat menyebabkan remaja terjerumus ke dalam perilaku kejahatan.

Di Indonesia, fenomena perilaku kejahatan pada remaja dari tahun ke tahun cenderung mengalami peningkatan (Putra, 2016). Hal tersebut dibuktikan dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2013 di mana jumlah kasus kejahatan remaja mencapai 6325 kasus. Sedangkan pada tahun 2014 jumlah tersebut meningkat menjadi 7007 kasus dan pada tahun 2015 bertambah menjadi

7762 kasus (Fitri & Oktaviani, 2019). Sementara data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menemukan bahwa terdapat 655 jumlah anak yang berhadapan dengan hukum karena menjadi pelaku kekerasan selama rentang tahun 2016 – 2020 (KPAI, 2021). Jumlah anak yang berhadapan dengan hukum tersebut mengalami peningkatan dari tahun tahun sebelumnya.

Menurut Franjic (2020) berkembangnya kejahatan di kalangan remaja merupakan akibat dari faktor risiko ganda berupa pengabaian lingkungan sosial seperti pengasuhan orang tua yang buruk, perilaku impulsif, dan sikap agresif. Sementara Kartono (2014) menjelaskan bahwa terjadinya kejahatan pada remaja disebabkan oleh dorongan konflik batin sebagai bentuk pelampiasan dan rendahnya kontrol dari orang dewasa seperti pengasuhan di lingkup keluarga. Faktor risiko tersebut dapat mengakibatkan remaja terjerumus ke dalam lingkungan sosial menyimpang yang menyebabkan remaja berhadapan dengan hukum.

Kasus anak yang berhadapan dengan hukum telah diatur dalam sistem peradilan anak di Indonesia dalam Undang Undang Nomor 11 Tahun 2012. Anak yang berkonflik dengan hukum selanjutnya disebut merupakan anak yang telah berusia 12 tahun tetapi belum berusia 18 tahun yang diduga melakukan tindak pidana (Sikki, 2021). Sementara itu, berdasarkan usia perkembangannya, anak yang berusia 12 hingga 18 tahun tergolong ke dalam kelompok usia remaja (Hurlock, 2012). Anak dengan usia 12-18 tahun yang terbukti telah melanggar hukum akan menjalani serangkaian proses peradilan hingga berujung kepada penahanan di Lembaga Perasyarakatan (Sholikhati & Herdina, 2015).

Proses penyidikan hingga penahanan di Lembaga Perasyarakatan dapat memberikan sejumlah dampak buruk psikologis dan stigma negatif terhadap narapidana remaja. Beberapa remaja pada saat proses penangkapan merasakan perasaan kaget, cemas, takut, dan malu (Putri, 2016). Setiowati (2022) menjelaskan selama proses peradilan, remaja yang berhadapan dengan hukum mengalami perasaan tertekan dan trauma akibat perbuatan yang telah dilakukannya. Selain itu, muncul penolakan dalam diri remaja ketika divonis bersalah dan harus menjalani hukuman karena remaja tersebut menganggap bahwa usianya yang masih di bawah umur sehingga ia tidak harus diberikan pembinaan dan ditahan di lapas (Dewi & Tobing, 2014).

Penahanan anak berusia remaja di Lembaga Perasyarakatan sebenarnya bertujuan untuk memberikan efek jera sebagai konsekuensi dari perilaku kejahatan yang telah dilakukan remaja dan memperbaiki kualitas diri agar saat bebas nantinya, remaja dapat berperilaku baik dan memiliki budi pekerti (Sholikhati & Herdina, 2015). Akan tetapi, pada saat menjalani masa tahanan, narapidana remaja cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan hilangnya kebebasan dan kontrol atas kehidupan sehari-hari (Maslihah, 2017). Narapidana remaja juga mengalami perasaan cemas selama menjalani masa narapidana (Herdiana, 2010). Selain itu, penelitian terhadap narapidana remaja menemukan bahwa terdapat kecenderungan keinginan dan upaya melakukan bunuh diri di kalangan narapidana remaja (Lambie & Randell, 2013).

Tidak hanya dampak negatif secara psikologis, seorang narapidana remaja juga mendapatkan stigma negatif dari masyarakat sekitar, terlebih setelah mereka

bebas dalam menjalani masa pembinaannya. Seorang remaja yang berstatus mantan narapidana akan dianggap sebagai individu yang memiliki harkat dan martabat rendah (Kardipranoto, dkk., 2021). Selain dianggap rendah, label “kriminal” dan “mantan narapidana” yang memiliki makna konotasi buruk juga melekat erat pada narapidana remaja sehingga dapat mempengaruhi kepribadian mereka (Dewi & Tobing, 2014). Dampak dan stigma yang diperoleh narapidana remaja tersebut dapat menimbulkan sejumlah perasaan negatif lainnya.

Perasaan negatif tersebut timbul akibat individu mengalami kehilangan makna dari kehidupan yang dijalannya. Kehilangan makna hidup merupakan konsekuensi yang diterima dari pengalaman tidak menyenangkan yang dialami sehingga menyebabkan individu kehilangan pemahaman terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan dunia (Calhoun & Tedeschi, 2006., Janoff-Bulman, 2013). Individu dapat menganggap bahwa hidupnya tidak bermakna apabila hidup yang dijalannya terasa tidak memiliki arti dan kehilangan akan tujuan hidupnya (Park, 2010). Selain itu, kehilangan akan kebemaknaan hidup juga dapat menimbulkan hilangnya harapan dan ketidakberdayaan dalam memprediksi kehidupan selanjutnya (Vanhooren, dkk., 2015). Hilangnya makna hidup dapat terjadi pada seorang narapidana yang menjalani hukumannya di dalam penjara (Vanhooren, dkk., 2015).

Benu, dkk. (2019) menjelaskan bahwa kehilangan makna hidup tersebut juga dapat dialami oleh narapidana remaja yang menjalani hukumannya di dalam lapas yang ditandai dengan timbulnya perasaan rendah diri, cemas, bosan, dan kesepian. Narapidana remaja akan menganggap bahwa hidup yang mereka jalani

menjadi tidak berarti, tidak memiliki tujuan hidup, tidak bermakna, dan bersikap apatis terhadap kehidupan (Kardipranoto, dkk., 2021). Ketidakmampuan individu dalam menemukan dan memenuhi makna hidupnya dapat menimbulkan perasaan akan kekosongan (Bastaman, 2007).

Meskipun narapidana remaja memiliki berbagai masalah dan mendekam di dalam penjara, para narapidana remaja ini tetap masih memiliki hak untuk menjalani kehidupannya (Kardipranoto, dkk., 2021). Seperti yang dijelaskan oleh Frankl (2017) meskipun individu berada dalam penderitaan, makna kehidupan tetap dapat diperoleh karena penderitaan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Maka dari itu, individu harus melalui serangkaian proses untuk menemukan makna dari kehidupan yang ia jalani (Kardipranoto, dkk., 2021).

Menurut Steger, dkk. (2006) makna kehidupan atau disebut dengan *meaning in life* merupakan tujuan yang dibuat individu mengenai signifikansi keberadaan dirinya dan keberadaan akan kehidupan yang dijalani. Tujuan diartikan sebagai pandangan, rasa, dan inti terhadap arah dalam tujuan hidup individu, sedangkan signifikansi mengindikasikan pandangan mengenai kehidupan yang layak dijalani dan nilai nilai yang melekat dalam kehidupan (Martela & Steger, 2016). Steger, dkk. (2006) menjelaskan kebermaknaan hidup pada individu dapat dilihat dari bagaimana kehadiran makna dalam hidupnya dan bagaimana individu mencari makna kehidupan tersebut. Kehadiran makna dalam hidup atau *presence of meaning in life* menyangkut kepada sejauh mana individu memandang kehidupannya sebagai hal yang signifikan dan bermakna, sementara

mencari makna hidup atau *search for meaning in life* menunjukkan sejauh mana keterlibatan individu dalam menemukan makna kehidupannya (Steger, dkk., 2006).

Meskipun menjalani keseharian di balik jeruji, para narapidana remaja seharusnya dapat mengetahui dan menemukan makna dalam hidupnya agar dapat membangkitkan motivasi untuk tetap bertahan dalam menjalani hukuman di penjara (Dewi & Tobing, 2014). Penelitian mengenai makna kehidupan terhadap narapidana remaja seperti yang dilakukan oleh Kardipranoto, dkk. (2021) menemukan bahwa pada awalnya narapidana remaja memandang hidupnya tidak bermakna, ditandai dengan munculnya sikap pesimis, bosan, stress, dan kesepian. Akan tetapi dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa pada akhirnya narapidana remaja dapat menemukan kebermaknaan hidup didorong oleh timbulnya kesadaran dan refleksi diri terhadap kehidupan yang sedang mereka jalani (Kardipranoto, dkk., 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Tobing (2014) di mana para narapidana remaja yang awalnya mengalami sejumlah perasaan negatif seperti penolakan, stres, dan sulit beradaptasi akibat di penjara, namun akhirnya remaja tersebut dapat menemukan kebermaknaan hidup melalui kesadaran mengenai kehidupan yang terus berlanjut, sehingga timbul keinginan untuk memberikan yang terbaik untuk kehidupannya.

Bastaman (1996) menjelaskan semakin individu menyadari kondisi yang ia alami maka semakin kuat keinginan individu untuk bangkit dan melakukan perubahan ke arah kondisi kehidupan yang lebih baik. Kesadaran diri dalam menemukan kebermaknaan hidup dapat didorong oleh cara pandang individu

terhadap kehidupannya yang mengacu pada pandangan seseorang, refleksi diri, beribadah, atau mengalami peristiwa tertentu (Kardiyanoto, dkk., 2021).

Kebermaknaan hidup pada diri individu dapat ditingkatkan dengan pemberian berbagai intervensi. Czyz'owska dan Gurba (2022) pada penelitiannya menggunakan intervensi jenis *narrative* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada sekelompok individu. Akan tetapi, penelitian ini tidak menemukan perbedaan kebermaknaan hidup yang signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi tersebut (Czyz'owska & Gurba, 2022). Studi literatur dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh Manco dan Hamby (2021) menemukan bahwa berbagai bentuk intervensi dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu seperti pemberian psikoterapi, metode *narrative*, perilaku prososial, terapi spiritual *reminiscence*, dan teknik *mindfulness*. Ballesteros (2015) menjelaskan bahwa kebermaknaan hidup dapat ditingkatkan dengan pemberian pelatihan karena melalui pelatihan individu diberikan sejumlah materi, perencanaan dan tujuan yang harus dicapai untuk meningkatkan kebermaknaan hidup di bawah bimbingan dan panduan pelatih. Dari berbagai intervensi tersebut pemberian pelatihan yaitu pelatihan *mindfulness* memiliki efektivitas yang besar untuk meningkatkan kebermaknaan hidup dengan pengaruh sebesar 1,57 dibandingkan dengan pemberian intervensi lainnya (Manco & Hamby, 2021). Selain itu, intervensi dalam bentuk pelatihan *mindfulness* merupakan intervensi yang mengkombinasikan berbagai teknik *mindfulness* sehingga dapat meningkatkan kemampuan individu terkait *mindfulness* (Mrazek, dkk., 2013).

Pelatihan *mindfulness* merupakan suatu bentuk kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu mengenai pengalaman, kemampuan konsentrasi, dan kondisi yang sedang dialami (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021). Pelatihan *mindfulness* dapat membantu individu untuk fokus dan memberikan perhatian sepenuhnya terhadap apa yang sedang dialami (Mrazek, dkk., 2013). Jika individu dapat memusatkan perhatian dan fokus dengan apa yang dialami, maka hal tersebut dapat membantu individu untuk memahami tujuan dan perjalanan akan hidupnya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Ivtzan, dkk. (2016) menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran akan kebermaknaan hidup pada individu. Pada tahun 2018 Ivtzan kembali melakukan penelitian mengenai pelatihan *mindfulness* untuk melihat peningkatan beberapa aspek psikologis pada sekelompok individu di negara China, Hongkong, dan Inggris. Hasil dari penelitian tersebut menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* yang diberikan selama delapan minggu mampu meningkatkan beberapa variabel positif termasuk kebermaknaan hidup pada individu (Ivtzan dkk, 2018). Hasil tersebut sejalan dengan Garland, dkk. (2015) yang mengusulkan teori mengenai *Mindfulness-To-Meaning* untuk menjelaskan *mindfulness* memiliki potensi untuk meningkatkan sejumlah variabel positif.

Mindfulness dapat mengarahkan dan meningkatkan kepercayaan remaja bahwa terdapat makna dalam setiap pengalaman kehidupan, sehingga menyebabkan remaja mampu merencanakan target untuk menjalani hidup ke depannya (Ryff & Keyes, 1995; Savitri & Listiyandini, 2017). Remaja sebagai

narapidana juga membutuhkan *mindfulness* agar mereka memiliki kesadaran dan perhatian penuh dalam menjalani kehidupan. Sejalan dengan Morley (2018) menemukan bahwa semakin tinggi *mindfulness* pada narapidana, maka semakin kecil kecenderungan narapidana tersebut kembali melakukan tindakan kriminal dan dapat mengurangi perilaku impulsifitas. Selain itu, remaja yang berada pada tahap perkembangan pencarian identitas, akan berusaha untuk mencari jati dirinya, sehingga dalam hal ini dibutuhkan *mindfulness* pada diri remaja agar remaja memiliki penerimaan diri yang baik tanpa menghakimi kehidupannya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Penelitian sebelumnya juga menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan kebermaknaan hidup (*meaning in life*). Vela, dkk. (2018) menemukan terdapat korelasi positif yang sangat kuat antara *mindfulness* dan *meaning in life* sebesar 0,61 pada siswa. Chu dan Mak (2019) menemukan bahwa terdapat kecenderungan pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan individu dalam menghadirkan hal hal positif sehingga memberikan pandangan yang baik akan kebermaknaan hidup yang dijalani. Nyklícek dan Kuijpers (2008) juga menemukan bahwa intervensi dalam bentuk pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan *mindfulness* dan *meaning in life* pada individu.

Penelitian terkait pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan kebermaknaan hidup individu telah dilakukan pada sejumlah kelompok. Akan tetapi, masih jarang ditemukan penelitian terkait pelatihan *mindfulness* dan *meaning in life* khususnya pada remaja yang berstatus narapidana. Mengingat bahwa tahapan perkembangan remaja yang masih mencari identitas diri dan memiliki

kemampuan pemrosesan informasi tidak sekompleks orang dewasa (Goodman, dkk., 2017) menyebabkan remaja membutuhkan *mindfulness* agar dapat menerima diri sepenuhnya dan mampu mengarahkan tujuan hidupnya (Savitri & Listiyandini, 2017) sehingga menemukan kebermaknaan hidup. Terlebih pada narapidana remaja yang menjalani kehidupan di dalam Lembaga Perasyarakatan sehingga dapat menimbulkan kebingungan dalam menentukan tujuan dan memaknai kehidupannya.

Berdasarkan fenomena tersebut terlihat adanya indikasi kemampuan memaknai hidup yang berkaitan dengan *mindfulness*. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui sejauh mana perbedaan kebermaknaan hidup pada narapidana remaja yang diberikan pelatihan *mindfulness*. Peneliti berasumsi bahwa narapidana remaja yang diberikan pelatihan *mindfulness* akan mampu menentukan atau mengetahui makna dari kehidupan yang dijalani. Diharapkan penelitian ini dapat menginformasikan bagaimana pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada narapidana remaja. Beranjak dari hal tersebut, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Meaning in life* pada Narapidana Remaja di LPKA Tanjung Pati”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pelatihan *Mindfulness* efektif untuk meningkatkan *Meaning in life* pada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan *Meaning in life* pada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi positif mengenai pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *meaning in life* pada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Pelatihan ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *meaning in life* pada Narapidana Remaja di LPKA Tanjung Pati

2. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Narapidana Remaja di LPKA Tanjung Pati untuk mendapatkan informasi dan pemahaman mengenai *mindfulness* melalui pelatihan yang diberikan untuk meningkatkan *meaning in life*

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi LPKA Tanjung Pati

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan informasi mengenai pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *meaning in life* pada Narapidana Remaja.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi mengenai uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoritis dan praktis dari penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Bab ini berisi tinjauan teoritis dan penelitian penelitian terdahulu mengenai variabel yang diteliti, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisi metode yang digunakan dalam penelitian yaitu identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional, variabel penelitian, populasi, sampel, lokasi penelitian, instrumen penelitian, proses pelaksanaan penelitian, serta metode analisis yang digunakan.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi penjelasan mengenai hasil penelitian, interpretasi penelitian, dan pembahasan mengenai hasil penelitian

BAB V : Penutup

Bab ini berisi mengenai kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan saran untuk penelitian ke depannya.