

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama beberapa tahun terakhir, jumlah perempuan yang menjalani hukum kurungan di lembaga pemasyarakatan sesuai putusan pengadilan telah meningkat hingga mencapai angka ribuan. Sistem Database Pemasyarakatan (2024) mencatat bahwa jumlah narapidana perempuan yang tersebar di seluruh Unit Pelaksanaan Teknis (UPT) Pemasyarakatan Indonesia mencapai 9.914 orang. Sedangkan untuk Sumatera Barat, satu-satunya unit kerja yang khusus menampung narapidana perempuan adalah Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas II B Padang yang pada 19 November 2024 tercatat menampung setidaknya 172 orang narapidana perempuan (SDP, 2024).

Menurut Pasal 6 ayat 3 UU No. 22 tahun 2022 tentang pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Narapidana perempuan merupakan sebutan untuk para perempuan yang dikenai sanksi kurungan dan pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Berdasarkan Pasal 11 ayat 1 UU No. 22 tahun 2022 tentang pemasyarakatan, dikatakan bahwa selama menjalani sanksi tersebut seluruh narapidana diwajibkan untuk menaati peraturan dan mengikuti program pembinaan.

Kehidupan terisolasi yang dipenuhi dengan berbagai aturan, perintah, dan pengawasan menjadi tantangan besar bagi narapidana perempuan. Sementara itu, perbedaan latar belakang dan pemaknaan emosional yang dimiliki narapidana perempuan juga mempengaruhi cara pandangan mereka terhadap kehidupan di lembaga pemasyarakatan (Crewe dkk., 2017). Misalnya, intensitas dan konsistensi trauma dalam penggunaan obat-obatan, kehilangan orang terdekat, dan pelecehan seksual yang cenderung tinggi pada narapidana perempuan menciptakan beban emosional yang berpotensi mempengaruhi kehidupan mereka selama menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan (Moore dkk., 2021).

Di sisi lain, keterbatasan kontak dengan anggota keluarga serta pengawasan yang ketat dari pihak otoritas dapat memicu rasa rendah diri dan frustrasi. Terlebih pada narapidana perempuan yang sebelumnya berperan sebagai pengasuh utama, keterbatasan kontak dan pengawasan semakin memperjelas peralihan peran dan posisi mereka dari independen-otonomi menjadi dependen-infantilisasi (Crewe dkk., 2017). Selain itu, minimnya ketersediaan fasilitas layanan kesehatan mental mempersempit kesempatan narapidana perempuan untuk menyadari dan memproses beban emosional dalam diri (Moore dkk., 2021; Tyler dkk., 2019). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika narapidana perempuan secara konsisten menunjukkan prevalensi yang tinggi terhadap permasalahan mental, seperti komorbiditas, resiko bunuh diri, kecemasan, serta depresi (Tyler dkk., 2019; Costa dkk., 2020; Zhong dkk., 2020; Welu dkk., 2021; Friestad dkk., 2022).

Hasil wawancara dengan petugas LPP Kelas IIB Padang mengungkapkan bahwa kondisi pemenjaraan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan

fisik dan mental narapidana perempuan. Tekanan emosional dan perasaan terguncang membuat sebagian besar dari mereka membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri dan berbaur dengan lingkungan pemasyarakatan. Selain itu, beberapa narapidana perempuan juga sering melaporkan keluhan fisik, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, maag, dan asam lambung. Setelah ditelusuri, petugas menemukan bahwa keluhan tersebut berkaitan dengan kerisauan dan pikiran berlebihan yang memengaruhi pola makan dan pola tidur narapidana perempuan.

Menurut hasil penelusuran petugas, narapidana perempuan mengungkapkan beragam alasan di balik kerisauan dan pikiran-pikiran yang membebani mereka. Alasan-alasan tersebut meliputi isu keluarga, seperti perceraian, perpisahan dengan anak, orang tua, dan orang terdekat lainnya. Kemudian, rasa bersalah dan penyesalan atas tindak kejahatan yang telah dilakukan, persepsi bahwa kehidupan yang dijalani hanya dipenuhi dengan kegagalan, serta keyakinan bahwa keberadaannya tidak diinginkan. Selain itu, ada pula yang merasa risau karna masa hukuman yang terasa sangat lama, tidak cocok dengan rekan sesama narapidana, kesepian, dan khawatir terhadap masa depan. Seiring berjalannya waktu alasan-alasan ini menumpuk, memicu ketidaknyamanan, hingga menimbulkan reaksi fisik seperti yang dikeluhkan dalam pernyataan sebelumnya.

Berdasarkan informasi tersebut, peneliti melakukan survei pendahuluan terhadap 30 narapidana di LPP Kelas IIB Padang. Survei ini dilakukan menggunakan kuesioner singkat tentang aktivitas harian dan kondisi emosional partisipan selama dua minggu terakhir. Survei ini bertujuan untuk memberikan

gambaran masalah beserta persentase dari pernyataan partisipan. Hasilnya, sebanyak 100% partisipan mengaku mengalami kesedihan berkepanjangan. Sebanyak 90% partisipan mengalami masalah tidur, rasa lelah berkepanjangan, dan cenderung menyalahkan diri. Kemudian, sebanyak 86,67% partisipan mengalami kesulitan berkonsentrasi.

Di samping itu, sebanyak 83,3% partisipan menyatakan adanya kehilangan minat dan perasaan tidak berguna. Sebanyak 76,67% partisipan mengalami perubahan selera makan dan sebanyak 70% partisipan merasa menjadi lebih mudah marah. Terakhir, sebanyak 63,3% partisipan menyatakan pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri dengan 21,05% di antaranya mengungkapkan bahwa mereka benar-benar berniat melakukannya jika memiliki kesempatan. Hasil survei ini menunjukkan bahwa para partisipan mengalami beberapa permasalahan yang mengarah pada kecenderungan depresi (Beck dkk., 1996).

Depresi merupakan kondisi psikologis kompleks berupa pola penyimpangan pada perasaan, kognisi, dan perilaku individu yang ditandai dengan perubahan suasana hati, konsep diri negatif, keinginan regresif, menghukum diri sendiri, perubahan vegetatif, hingga kemunduran dalam melaksanakan aktivitas (Beck & Alford, 2009). Depresi dapat dialami oleh siapa saja, namun prevalensinya lebih tinggi pada perempuan dan narapidana (Beyen dkk., 2017). Fazel dan Seewald (2012) menemukan bahwa prevalensi gabungan depresi berat di antara narapidana di seluruh dunia ialah 14,1%, lebih tinggi 3,9% dibandingkan narapidana laki-laki. Sedangkan di Indonesia sendiri, Juliane dan Machmud (2020) mendapati bahwa prevalensi depresi pada narapidana di LPP Kelas II-A Jakarta mencapai angka

55,9%. Penemuan ini memperkuat argumen bahwa prevalensi depresi di kalangan narapidana di Indonesia tergolong tinggi, sehingga memiliki risiko yang signifikan terhadap depresi.

Kecenderungan depresi dapat berkembang menjadi permasalahan yang serius dan berkelanjutan. Hal ini meningkatkan risiko eskalasi gejala menjadi gangguan, komorbiditas, isolasi sosial, penarikan diri, perilaku agresif, menyakiti diri, hingga tindakan bunuh diri (Cabeldue dkk., 2019; Moore dkk., 2021; Elamkovam & Chethiyar, 2022). Selain itu, pada narapidana perempuan masalah ini berpotensi menurunkan kualitas hidup di lembaga pemasyarakatan, menghambat proses rehabilitasi dan reintegrasi, serta memperbesar kemungkinan terjadinya residivisme (Vaisman & Einat, 2021; Jabeen, 2022).

Sebelumnya pada wawancara pendahuluan, narapidana di LPP Kelas IIB Padang menyatakan bahwa pandangan yang berfokus pada sisi negatif, menyalahkan diri, dan kekhawatiran berlebihan merupakan permasalahan yang membuat mereka menampilkan tanda-tanda yang mengarah pada kecenderungan depresi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Beck dan Alford (2009) yang meyakini bahwa distorsi kognitif, seperti persepsi negatif, *self-criticism*, dan ruminasi berkontribusi pada peningkatan kecenderungan depresi. Sementara itu, Neff (2003a) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih ringan melaporkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya potensi untuk mengurangi kecenderungan depresi melalui pengembangan *self-compassion*.

Self-compassion merujuk pada sikap penuh belas kasih pada diri sendiri dengan memberikan kebaikan, pengertian, dan penerimaan saat menghadapi kesulitan, kekurangan, maupun kegagalan (Neff, 2003a). *Self-compassion* memiliki tiga komponen dasar, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* membantu narapidana perempuan untuk mengganti kritikan yang keras terhadap diri sendiri dengan pemahaman dan pengampunan. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Zannara dan Hamzah (2024) yang menemukan bahwa narapidana perempuan yang menunjukkan belas kasih kepada diri sendiri dengan berempati dan memahami diri lebih mampu menolerasi situasi sulit tanpa harus terperangkap dalam rasa bersalah dan putus asa.

Kemudian, *mindfulness* membantu narapidana perempuan untuk mengamati pikiran dan emosi negatif dari sudut pandang yang lebih seimbang. Hiseler (2015) menemukan bahwa penerapan *mindfulness* dalam *self-compassion* membantu narapidana perempuan untuk mengadopsi pikiran, perasaan, dan perilaku yang lebih netral sehingga mengurangi kemungkinan adanya identifikasi berlebihan dan mencegah narapidana perempuan terjebak dalam ruminasi yang meningkatkan kecenderungan depresi. Selanjutnya, *common humanity* dapat membantu narapidana perempuan untuk mengenali perjuangan mereka dalam menghadapi situasi yang sulit sebagai bagian dari pengalaman yang juga dialami oleh manusia lainnya. Hal ini mencegah munculnya rasa terisolasi yang memperkuat kecenderungan depresi.

Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu oleh Odou dan Brinker (2015) menemukan bahwa *self-compassion* membantu individu untuk memproses

emosi dengan lebih efektif dan mengurangi ruminasi sehingga dapat berperan dalam memperbaiki suasana hati dan mencegah kemungkinan munculnya depresi. Lalu, penelitian longitudinal oleh Krieger dkk. (2016) terhadap individu dengan gangguan depresi mengungkapkan bahwa tingginya tingkat *self-compassion* berkaitan dengan rendahnya tingkat *self-criticism*. Hasil penelitian lain menemukan bahwa individu yang menerapkan *self-compassion* memiliki tingkat rasa malu dan *self-blame* yang lebih rendah (Kupeli dkk., 2019). Terakhir, penelitian longitudinal oleh Gavralas dkk. (2023) terhadap perempuan paruh baya juga menemukan bahwa terdapat hubungan dua arah antara *self-compassion* dan depresi, di mana keduanya membentuk siklus negatif yang saling memperkuat. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin ringan tingkat keparahan depresi dan begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa narapidana perempuan memiliki kecenderungan terhadap depresi. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa komponen utama *self-compassion* mengenalkan cara yang lebih sehat dalam menanggapi penderitaan sehingga memiliki potensi untuk mengurangi kecenderungan depresi pada narapidana perempuan. Meskipun beberapa penelitian telah meneliti kedua variabel ini secara terpisah, namun peneliti tidak menemukan penelitian yang secara khusus menyelidiki interaksi *self-compassion* dan kecenderungan depresi dalam konteks lembaga pemasyarakatan, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat “Hubungan *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIB Padang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIB Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIB Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan antara lain:

- a. Menambah pengetahuan di bidang psikologi mengenai hubungan *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana perempuan.
- b. Menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mendalami pembahasan mengenai hubungan *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana perempuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat:

- a. Memberikan gambaran *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan (LPP) Kelas IIB Padang.
- b. Menjadi bahan pertimbangan agar diadakannya intervensi yang dapat meningkatkan *self-compassion* pada narapidana perempuan.

