

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait pengaruh *psychological distress* terhadap *psychological well-being* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Padang diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *psychological distress* yang dimiliki narapidana berpengaruh terhadap penurunan *psychological well-being* yang dimiliki.

Hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan gambaran dari variabel penelitian. Berdasarkan variabel *psychological well-being*, dapat disimpulkan narapidana mengalami perasaan tidak puas dengan diri sendiri, tidak memiliki banyak teman dekat, khawatir dengan harapan dan penilaian orang lain, mengalami kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, tidak memiliki rasa makna hidup, dan merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru. Sementara pada variabel *psychological distress* didapatkan kesimpulan bahwa narapidana mengalami gejala-gejala yang mengarah pada depresi dan kecemasan berupa perasaan tidak berharga, kekhawatiran berlebihan, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, dan suasana hati tertekan selama menjalani masa hukumannya di penjara.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik serupa disarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* narapidana. Hal ini dikarenakan berdasarkan penelitian terdapat (82,3%) faktor lainnya yang mempengaruhi *psychological well-being* narapidana, namun belum diketahui dan diteliti dalam penelitian ini. Adapun variabel yang disarankan adalah *social support* dan penerimaan diri. Mengingat temuan penelitian ini mendapatkan hasil bahwa narapidana memiliki persepsi terkait relasi dan penerimaan diri yang rendah.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran praktis untuk beberapa pihak terkait:

1. Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Padang diketahui memiliki *psychological well-being* rendah terutama pada dimensi *positive relationship with others* dibandingkan dengan dimensi lainnya. Oleh karena itu, diharapkan kepada narapidana untuk aktif mengikuti kegiatan yang diadakan oleh Lembaga Pemasyarakatan seperti kegiatan pembinaan rohani berupa sholat berjamaah dan tadarus Al-Qur'an, pembinaan jasmani berupa olah raga dan senam, serta bimbingan kerja yaitu menyulam dan menjahit. Kegiatan-kegiatan ini dapat menjadi wadah bagi narapidana untuk dapat meningkatkan level aktivitas dan membangun keakraban dengan orang lain.
2. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Padang diharapkan dapat meningkatkan *psychological well-being* narapidana terutama pada dimensi yang

paling rendah yaitu *relationship with others*. Bantuan yang dapat diberikan yaitu menyediakan layanan kesehatan mental dan mengadakan kegiatan perlombaan atau kegiatan peningkatan keterampilan yang dilakukan secara berkelompok untuk memberikan kesempatan narapidana untuk meningkatkan kemampuan dalam membangun hubungan positif sehingga narapidana merasakan memiliki hubungan yang saling mendukung dengan orang lain.

