

Makna Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan yang Menjalani Hukuman Pidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Kota Semarang

Tria Arih Syafi Ridhoni¹, Retno Setyaningsih²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

retno.setyaningsih@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam makna hidup warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Empat narasumber dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama. Pertama, pengalaman menghadapi vonis ditandai oleh reaksi emosional yang berat, seperti rasa tidak percaya, kesedihan mendalam, kemarahan, hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup pada salah satu subjek. Kedua, proses penerimaan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan di lapas berlangsung secara bertahap dengan waktu dan cara yang berbeda pada masing-masing subjek, didukung oleh keyakinan religius, dukungan sosial, dan proses adaptasi terhadap lingkungan. Ketiga, penemuan sumber makna menunjukkan bahwa setiap subjek memiliki sumber makna yang berbeda, seperti kemandirian bekerja, keinginan memulai hidup baru, impian pribadi yang masih ingin diwujudkan, kebermanfaatan bagi orang lain, serta peran sebagai orang tua bagi anak. Keempat, adanya perubahan diri ditandai oleh sikap yang lebih tenang, dewasa, dan produktif, serta kemampuan menjadi sumber inspirasi maupun manfaat bagi sesama warga binaan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses pencarian hidup pada warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup berlangsung secara bertahap dan bersifat individual. Proses tersebut dipengaruhi oleh penerimaan diri, dukungan sosial, keyakinan religius, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Meskipun berada dalam keterbatasan, warga binaan tetap mampu menemukan alasan hidup dan mengembangkan diri ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci: Makna hidup, warga binaan, hukuman seumur hidup

Abstract

This study aims to gain an in-depth understanding of the meaning of life for prisoners serving life sentences at the Class IIA Semarang Womens Prison. This study employs a qualitative approach using the phenomenological method. Four informants were

selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and were then analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The research findings revealed four main themes. First, the experience of facing a sentence was marked by intense emotional reactions, such as disbelief, deep sadness, anger, and—in the case of one subject—even suicidal thoughts. Second, the process of acceptance and adjustment to life in prison occurred gradually, at different paces and in different ways for each subject, supported by religious beliefs, social support, and the process of adapting to the environment. Third, the discovery of sources of meaning revealed that each subject had different sources of meaning, such as the independence gained through work, the desire to start a new life, personal dreams they still hoped to realize, the ability to be of service to others, and their role as a parent to their child. Fourth, personal transformation was marked by a calmer, more mature, and more productive attitude, as well as the ability to serve as a source of inspiration and support for fellow inmates. Research findings indicate that the process of finding meaning in life among inmates serving life sentences is gradual and unique to each individual. This process is influenced by self-acceptance, social support, religious beliefs, and engagement in meaningful activities. Despite their limitations, inmates are still able to find reasons to live and develop themselves in a more positive direction.

Keywords: *Meaning of life, inmates, life imprisonment*

1. PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kebutuhan untuk menemukan makna dalam kehidupannya sebagai alasan untuk menjalankan hidup (Bastaman, 2007). Makna hidup dapat ditemukan melalui berbagai pengalaman, baik pengalaman yang membahagiakan maupun yang penuh dengan kesulitan, yang kemudian memengaruhi cara individu dalam memaknai kehidupannya (Utami & Setiawati, 2018).

Frankl berdasarkan pengalaman dan pengamatannya menjelaskan bahwa kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi penuh penderitaan bergantung pada kemampuannya menemukan makna hidup. Individu yang masih memiliki harapan, tujuan, dan alasan untuk tetap hidup cenderung lebih kuat menghadapi penderitaan, sedangkan mereka yang kehilangan makna hidup lebih mudah putus asa. Logoterapi menyatakan bahwa dorongan utama manusia adalah keinginan untuk menemukan makna hidup (*the will to meaning*). Individu yang berhasil menemukannya akan merasa hidup lebih bermakna dan lebih tahan menghadapi kesulitan, sedangkan kegagalan menemukan makna dapat menimbulkan kekosongan eksistensial, perasaan hampa, dan pandangan bahwa hidup tidak bermakna (*meaningless*). Frankl (1992).

Pada kondisi tertentu, individu dapat mengalami krisis makna hidup, terutama ketika menghadapi peristiwa hidup yang berat. Salah satu kelompok yang rentan mengalami kondisi tersebut adalah warga binaan pemasyarakatan. Warga binaan pemasyarakatan adalah individu yang kehilangan kebebasannya untuk sementara waktu karena harus menjalani pidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lestariyono & Rahman, 2021). Kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan menuntut individu menghadapi berbagai perubahan besar, seperti keterbatasan aktivitas, terpisah dari keluarga, hilangnya peran sosial, serta stigma negatif dari masyarakat.

Data dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan di bawah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, jumlah warga binaan pemasyarakatan di Indonesia pada tahun 2025 mencapai sekitar 275.847 orang. Jumlah tersebut meningkat sekitar 56,01% dibandingkan tahun 2015 yang tercatat sebanyak 176.803 orang (Kemenimipis, 2025). Lapas perempuan sendiri masih menghadapi berbagai persoalan serius, mulai dari kelebihan kapasitas hampir 2.200 orang, minimnya fasilitas yang memperhatikan kebutuhan spesifik perempuan, hingga terbatasnya layanan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental. Kondisi ini memperlihatkan bahwa warga binaan perempuan menanggung beban yang jauh lebih berlapis, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga membutuhkan perhatian dan penanganan yang lebih serius dan khusus (Komnas Perempuan, 2025).

Terdapat kelompok yang menghadapi kondisi paling berat yaitu individu yang menjalani hukuman seumur hidup. Berdasarkan kajian Komnas HAM tahun 2025, jumlah narapidana yang menjalani hukuman penjara seumur hidup di Indonesia per 12 Juni 2025 tercatat sebanyak 2.166 orang (Komnas HAM, 2025). Angka tersebut terus mengalami peningkatan menjadi 2.338 orang hingga November 2025 (CNBC Indonesia, 2025). Sebaran narapidana seumur hidup terdistribusi di berbagai lapas di seluruh Indonesia, di antaranya Lapas Kelas I Medan menampung 256 orang, Lapas Kelas IIA Permis Nusakambangan 177 orang, Lapas Kelas IIA Kembang Kuning Nusakambangan 104 orang, Lapas Perempuan Kelas IIA Tangerang 19 orang (Komnas HAM, 2025).

Kondisi serupa juga ditemukan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang, di mana terdapat empat warga binaan perempuan hukuman pidana seumur hidup. Pidana penjara seumur hidup diatur dalam Pasal 12 Kitab UU Hukum Pidana yang menyatakan bahwa pidana penjara terdiri atas pidana seumur hidup dan pidana dalam jangka waktu tertentu (Sinuraya & Subroto, 2021). Hukuman penjara seumur hidup umumnya dijatuhkan kepada pelaku tindak pidana yang tergolong serius, seperti pembunuhan berencana, peredaran narkotika dalam jumlah besar, terorisme, serta kejahatan kekerasan berat lainnya (Subroto, 2023).

Sistem hukum di Indonesia, warga binaan dengan hukuman seumur hidup masih memiliki peluang untuk memperoleh keringanan melalui mekanisme hukum seperti peninjauan kembali (PK), kasasi, dan grasi. Apabila dikabulkan, hukuman dapat diubah menjadi pidana waktu tertentu sehingga memungkinkan diperolehnya hak-hak pemasyarakatan seperti remisi, asimilasi, cuti bersyarat, dan pembebasan bersyarat (Pranata & Suryanto, 2022). Namun, proses tersebut tidak selalu pasti karena membutuhkan waktu lama dan dipengaruhi pertimbangan hukum yang kompleks. Warga binaan seumur hidup juga menghadapi berbagai dampak psikologis akibat kehilangan kebebasan, keterbatasan aktivitas, dan terpisah dari keluarga, seperti stres, rasa bersalah, kecemasan, depresi, serta kecenderungan menarik diri dan merasa rendah diri akibat stigma sosial (Sinuraya & Subroto, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana yang menjalani hukuman jangka waktu tertentu (Nabilah & Fauzia, 2025). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa sekitar 37% narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup mengalami depresi berat, sedangkan sisanya depresi

ringan hingga sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa narapidana dengan hukuman seumur hidup berada pada kondisi psikologis yang rentan, sehingga berisiko lebih tinggi mengalami gangguan depresi akibat tekanan jangka panjang selama menjalani masa pidana. (Lubis & Hasnida, 2020). Hukuman penjara dengan durasi yang sangat lama juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, terlebih pada narapidana perempuan yang sering menghadapi tekanan emosional yang kompleks, seperti keterpisahan dengan anak dan keluarga, peran sebagai ibu, serta stigma sosial yang kuat dari masyarakat (Indriastuti & Susanti, 2019).

Hukuman penjara seumur hidup dapat berdampak pada munculnya perasaan bersalah yang berlebihan, kesulitan menerima diri sendiri, serta menurunnya kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Hudaya & Subroto, 2021). Kehilangan kebebasan yang dialami narapidana dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti berkurangnya kemampuan untuk bekerja atau berusaha sehingga memengaruhi kondisi sosial dan ekonomi keluarga, menghadapi stigma negatif yang bisa melekat berkepanjangan, serta penurunan martabat dan harga diri individu (Pranata & Suryanto, 2022).

Kemampuan individu dalam menemukan makna hidup menjadi hal yang penting bagi warga binaan. Individu yang mampu menemukan makna dalam kehidupannya cenderung memiliki sikap yang lebih positif serta mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik meskipun berada dalam situasi yang penuh keterbatasan (Dewi, 2020). Individu yang memiliki makna hidup biasanya mempunyai arah, tujuan, serta strategi yang lebih terencana untuk mempertahankan keberlangsungan hidupnya (Hall & Lindzey, 1985). Makna hidup dapat ditemukan melalui berbagai cara, seperti melakukan kegiatan yang bernilai (nilai kreativitas), mengalami hubungan dan peristiwa bermakna (nilai pengalaman), serta memilih sikap tertentu dalam menghadapi penderitaan (nilai sikap). Ketiga sumber makna tersebut berperan sebagai landasan psikologis yang membantu seseorang tetap tegar ketika berada dalam kondisi ekstrem (Frankl, 1992).

Warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup mengikuti berbagai kegiatan pembinaan di lembaga pemasyarakatan yang bertujuan meningkatkan kepribadian dan kemandirian agar dapat kembali ke masyarakat dengan lebih baik (Saputra & Rahmah, 2025). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa narapidana vonis hukuman seumur hidup menemukan makna hidup melalui kegiatan pembinaan yang menekankan aspek spiritual, seperti pengajian, ceramah agama, dzikir, dan ibadah berjamaah. Selain itu, pelatihan keterampilan dan kegiatan produktif, seperti seni tari, pembuatan roti, pertukangan, dan pengelasan, memberikan rasa bermanfaat, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu narapidana mengisi waktu dengan kegiatan positif (Pranata & Suryanto, 2022).

Narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup berusaha membangun kembali makna hidup melalui proses penerimaan diri dan dukungan dari orang-orang terdekat. Dukungan dari keluarga, teman, maupun petugas lapas menjadi sumber daya psikososial yang membantu narapidana bertahan serta mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap kehidupannya di dalam lembaga pemasyarakatan (Hamzah & Kumalasari, 2018). Makna hidup juga terbentuk melalui rasa syukur dan keikhlasan dalam menerima keadaan, kedekatan spiritual melalui kegiatan ibadah, serta

keterlibatan dalam berbagai aktivitas positif di lapas seperti bermain musik, olahraga, dan kegiatan lainnya yang membantu meningkatkan kepercayaan diri, mengisi waktu secara lebih produktif, serta memberikan rasa bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari selama menjalani hukuman (Kusuma & Yuwono, 2023).

Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada warga binaan secara umum atau pada warga binaan yang menjalani hukuman dengan jangka waktu tertentu, sehingga kajian yang secara khusus membahas bagaimana warga binaan dengan hukuman penjara seumur hidup memaknai kehidupannya masih relatif terbatas. Warga binaan dengan hukuman seumur hidup menghadapi kondisi yang lebih kompleks, seperti ketidakpastian masa depan, lamanya masa pidana yang harus dijalani, serta tekanan psikologis yang lebih berat dibandingkan warga binaan dengan hukuman jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali secara lebih mendalam proses pembentukan makna hidup pada warga binaan dengan hukuman penjara seumur hidup, khususnya melalui pengalaman individu dalam menghadapi tekanan psikologis, mengikuti kegiatan pembinaan, serta menjalani proses penerimaan diri selama berada di lembaga pemasyarakatan.

2. METODE

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dengan menggali hakikat terdalam dari pengalaman hidup manusia, bukan hanya menggambarkan hal-hal yang tampak secara lahiriah. Peneliti berusaha menyingkap berbagai makna yang dilekatkan partisipan pada pengalaman individu, hingga pada akhirnya dapat ditemukan pola atau tema esensial yang merepresentasikan inti dari fenomena yang diteliti (Aflah & Murhayati, 2025).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian agar diperoleh pemahaman yang mendalam. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 3-5 warga binaan yang telah menerima vonis hukuman seumur hidup, sedang menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Semarang dalam kurun waktu tertentu, serta memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan bersedia berbagi pengalaman serta pandangan terkait makna hidup selama menjalani masa pidana.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi secara langsung dari partisipan mengenai pengalaman, pandangan, serta makna yang mereka konstruksi terkait kehidupan di lapas. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai situasi dan perilaku subjek dalam konteks keseharian di lapangan, sehingga peneliti dapat memahami interaksi dan kondisi nyata yang terjadi. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang

memperkuat hasil wawancara dan observasi dalam proses analisis data (Sugiyono 2013).

D. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang bertujuan untuk memahami pengalaman partisipan secara mendalam. Kahija (2017) menyebutkan tiga prinsip utama IPA, yaitu fenomenologi (memahami pengalaman apa adanya dengan menanggukuhkan prasangka), interpretasi (memaknai pernyataan partisipan secara menyeluruh), dan idiografi (menekankan keunikan tiap pengalaman tanpa generalisasi). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu membaca transkrip secara berulang untuk memahami makna dan emosi partisipan, melakukan pencatatan awal berupa komentar eksploratif, mengembangkan tema emergen sebagai ringkasan makna, serta menyusun tema superordinat untuk mengelompokkan tema-tema yang saling berkaitan sehingga diperoleh gambaran makna yang lebih luas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan empat warga binaan perempuan yang sedang menjalani pidana seumur hidup akibat kasus narkoba. Subjek terdiri atas R (51 tahun) yang telah menjalani masa tahanan selama 14 tahun, CA (40 tahun) selama 15 tahun, YS (39 tahun) selama 6 tahun, dan ES (59 tahun) selama 10 tahun. Perbedaan usia dan lama masa tahanan memberikan variasi pengalaman dalam menjalani hukuman, yang selanjutnya memengaruhi proses pencarian makna hidup masing-masing subjek.

Beragam pengalaman tersebut menghasilkan dinamika pencarian makna hidup yang berbeda pada setiap subjek. Berdasarkan hasil analisis terhadap data wawancara, diperoleh sebelas tema superordinat yang menggambarkan proses pemaknaan hidup warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup. Tema-tema tersebut meliputi: (1) latar belakang keterlibatan dan proses hukum, (2) reaksi emosional selama menjalani hukuman, (3) adaptasi dan penyesuaian diri selama menjalani hukuman, (4) pemahaman diri selama menjalani hukuman, (5) perubahan sikap dan cara pandang, (6) komitmen memperbaiki diri, (7) keterlibatan dalam kegiatan produktif, (8) dukungan sosial sebagai sumber kekuatan, (9) religiusitas sebagai sumber ketenangan, (10) nilai-nilai yang menjadi landasan bertahan, dan (11) harapan serta orientasi masa depan. Kesebelas tema tersebut menunjukkan bahwa proses pemaknaan hidup terbentuk secara bertahap melalui pengalaman penderitaan, proses adaptasi, hingga munculnya nilai, komitmen, dan harapan yang mendorong individu untuk bertahan dalam kondisi keterbatasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika pemaknaan hidup pada warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup terbentuk melalui proses yang bertahap, dimulai dari pengalaman menerima vonis yang menimbulkan tekanan psikologis berat hingga munculnya kehidupan yang lebih bermakna.

A. Pengalaman Awal Menerima Vonis

Keempat subjek mengalami reaksi emosional yang kuat ketika pertama kali menerima vonis hukuman seumur hidup. Reaksi yang muncul meliputi keterkejutan, penolakan, kesedihan, kemarahan, kebingungan, hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa hukuman seumur hidup menjadi

peristiwa traumatis yang memberikan dampak psikologis yang mendalam dan memengaruhi stabilitas emosional individu.

Subjek R menunjukkan respons emosional yang paling intens. R mengaku mengalami tekanan psikologis yang sangat berat hingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. R menggambarkan kondisi emosionalnya sebagai situasi yang penuh kekacauan dan keputusasaan. Hal tersebut tercermin dalam pernyataannya, *"Udah campur aduk, bawaannya udah pengen bunuh diri lah, kacau lah"*.

Tekanan psikologis yang dialami CA dipengaruhi oleh statusnya sebagai warga negara asing yang harus menjalani hukuman di negara lain. Keterbatasan kemampuan berbahasa Indonesia serta tidak adanya dukungan keluarga secara langsung membuat CA merasa sangat kebingungan dan terisolasi. CA mengungkapkan, *"Ya saya kebingungan... ngga ada yang mendukung saya... terus bahasa Indonesianya... saya masih bener-bener ngga ngerti ngga paham, jadi saya bingung banget..."*.

Pada subjek YS, tekanan emosional muncul akibat perasaan kecewa dan dikhianati oleh suaminya yang melarikan diri selama proses hukum berlangsung. YS harus menghadapi seluruh konsekuensi hukum seorang diri meskipun keterlibatannya berawal dari upaya membantu suaminya. YS menyampaikan, *"Iya lah.. sangat lah mba sangat.. Kita disuruh suami, suaminya lari.. dilimpahin ke kita. Kalo kecewa sih kecewa aku nya.. ya kan. Tapi gimana lagi udah terjadi, jadi ikhlas ajalah jalani..."*.

Sementara itu, subjek ES menunjukkan penolakan yang kuat terhadap kondisi yang dialaminya. ES merasa keterlibatannya dalam kasus tersebut tidak sepenuhnya disadari dan terjadi karena pengaruh pasangannya. Perasaan tidak adil membuat ES sulit menerima kenyataan bahwa dirinya harus menjalani hukuman seumur hidup. Hal tersebut tergambar dalam pernyataannya, *"belum mau terima gitu lho. Aku ngga mau terima, sekarang orang bahas cuma.. rekening tok. Kenapa aku kok sampe gini.. kok masuk ke dalam..."*.

B. Proses Penyesuaian dan Penerimaan Diri

Seiring berjalannya waktu, keempat subjek menjalani proses penyesuaian dan penerimaan diri dengan kehidupan di lapas. Proses ini ditandai dengan kemampuan subjek untuk menerima kondisi yang tidak dapat diubah, mengelola emosi dengan lebih baik, serta beradaptasi dengan lingkungan baru. Meskipun demikian, waktu dan cara yang ditempuh setiap subjek dalam mencapai penerimaan diri menunjukkan perbedaan.

Pada subjek R, proses penerimaan berlangsung secara bertahap dan membutuhkan waktu yang relatif lama. Pada bulan-bulan awal menjalani hukuman, R masih mengalami tekanan emosional yang kuat, ditandai dengan sering menangis dan belum mampu menerima kenyataan yang dihadapi. Kondisi ini menunjukkan adanya fase penolakan awal terhadap situasi hukuman yang dijalannya. R mengungkapkan, *"Yah.. hari hari pertama di sini ya pokonya sebulan dua bulan masih parah. Nangis.. nangis.. terus selanjutnya kalo satu taun bisa menerima bisa baru beradaptasi ya"*.

Pada CA, proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh tantangan sebagai warga negara asing yang harus beradaptasi dengan lingkungan, budaya, dan bahasa yang berbeda. Pada awal menjalani hukuman, CA mengalami kesulitan yang cukup besar

dalam menyesuaikan diri. CA menyatakan, *"Nangis terus... karena kan ngga tau bahasa... terus di lingkungan yang kayak gini.. makanan pun beradaptasi semua bener-bener berat banget..."*. Seiring waktu, CA mulai menerima kondisinya melalui keyakinan spiritual dan sikap berserah diri. CA mengungkapkan, *"Selama ini.. saya ya.. saya pasrah aja... dulu saya percaya tu sama keajaiban Tuhan. Saya percaya pasti Tuhan punya rencana buat aku..."*.

Sementara itu, YS mulai menerima kehidupannya di lapas setelah menemukan nilai-nilai positif dari pengalaman tersebut. YS memandang lapas sebagai tempat yang mengajarkannya tentang pentingnya hidup rukun, saling membantu, dan saling menghargai. YS menyampaikan, *"Di penjara ni... belajar hidup rukun emang dipenjara deh.. saling menolong.. saling menghargai gitu-gitu..."*. YS juga menunjukkan adanya sumber kekuatan emosional yang membantunya bertahan menjalani hari-hari di dalam lapas, yaitu keberadaan anaknya. Ia mengungkapkan, *"pokoknya semangat terus ah mba.. dijalani hari-hari. Ada anak ya yang nguatn aku..."*

Pada subjek ES, penerimaan diri mulai terbentuk ketika kondisi anaknya berangsur membaik. Perbaikan kondisi anak tersebut menjadi titik balik emosional yang mendorong ES untuk mulai bangkit dari keterpurukan dan kembali menata kehidupannya di dalam lapas. ES memaknai situasi tersebut sebagai kesempatan untuk memulai kembali proses penyesuaian diri dan memperbaiki arah hidupnya. Hal ini terlihat dari pernyataannya, *"ya setelah anak ku bisa tenang. Bisa apa yaudah di situ aku mulai.. nata hidupku..."*

C. Sumber-Sumber yang Menjadi Alasan untuk Bertahan

Setelah proses penerimaan diri terbentuk, subjek kemudian mulai menemukan sumber-sumber makna hidup yang membuat mereka mampu bertahan dalam menjalani kehidupan di lapas. Sumber makna tersebut muncul dalam bentuk kemandirian, harapan terhadap masa depan, peran sebagai orang tua, serta keinginan untuk tetap bermanfaat bagi orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa makna hidup tidak bersifat tunggal, tetapi sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan nilai yang dimiliki masing-masing individu.

Subjek R memaknai hidupnya melalui kemandirian dan kebanggaan terhadap dirinya sendiri karena mampu menjalani kehidupan tanpa bergantung pada keluarga. R merasa bahwa kondisi tersebut membuatnya lebih kuat dan mandiri, sebagaimana ia ungkapkan bahwa *"aku bangga dengan diri aku sendiri. Aku bisa ibaratnya... idup ngga minta dari orang rumah, berkarya sendiri..."*. Selain itu, R juga menjadikan prinsip untuk selalu berbuat baik sebagai pedoman hidupnya, yaitu dengan menekankan bahwa *"Ya prinsip saya ya harus berbuat baik aja terus, saya harus berbuat baik sama siapapun..."*.

Pada subjek CA, makna hidup ditemukan melalui impian yang masih ingin dicapai serta keyakinan bahwa dirinya tetap memiliki masa depan meskipun berada dalam keterbatasan. CA merasa masih memiliki tujuan hidup yang ingin diwujudkan, di mana ia menyatakan bahwa *"karena saya harus banyak impian yang harus saya capai. Walaupun seumur sekarang yang udah empat puluh tahun saya harus bisa mencapai"*

impian saya.”. Selain itu, CA juga merasakan kebanggaan ketika diberi kepercayaan dalam kegiatan keterampilan di lapas, karena “kalo dulu saya yang ga bisa apa-apa, masih kayak anak-anak. Tapi saya bisa kayak sekarang, bisa.. membantu Ibu-ibunya di sini melayani dengan jaitan-jaitan saya.. kalau ada pesenan banyak Ibunya manggil saya.. karena itu suatu kebanggaan bagi saya. Karena Ibu (petugas) masih percaya sama saya.”

Sementara itu, YS memaknai hidup melalui peran sebagai ibu serta aktivitas yang membuatnya tetap merasa berguna bagi orang lain. Kegiatan sehari-hari di kantin lapas membuatnya merasa masih bermanfaat, sebagaimana ia sampaikan bahwa *“sekarang kan aku masih bermanfaat buat orang, dikantin buat empek-empek segala macem. Aku tuangi semua ke itu cari kegiatan masak-masak gitu.”*

Pada subjek ES, makna hidup muncul melalui kemampuan untuk berbagi, tetap produktif, dan merasa dihargai oleh orang lain. ES merasa bahwa dirinya masih memiliki nilai meskipun berada dalam kondisi terbatas, karena *“Masih.. Ya.. gimana ya.. aku bisa berbagi ama orang.. ama temen. Itu aku merasa berharga, selama aku di sini aku bisa ngasilin uang ya..”*. Selain itu, kepercayaan dari petugas dalam kegiatan keterampilan juga memperkuat rasa bermakna dalam dirinya, seperti ketika ia menyatakan *“Apa ya.. ya itu.. kalo Ibu nya (petugas) suruh bikin ‘kamu bisa nggak bikin ini bikin ini’ bisa Bu. Iya.. terus udah gitu Ibu nyakan di sini kadang ngajar kemana-mana kan, lha Ibu nya nanya ‘kamu bisa ngga bikin ini’ bisa Bu. ‘Iya besok aku mau ngajar ke sana ajarin aku ya bikin ini ini’”*

D. Perubahan dalam Diri yang Terjadi

Makna hidup yang telah ditemukan kemudian berdampak pada perubahan psikologis dan perilaku yang lebih positif. Keempat subjek menunjukkan peningkatan ketenangan, kemampuan mengendalikan emosi, serta kemampuan menjalani kehidupan secara lebih adaptif di dalam lapas. Hal ini menunjukkan bahwa pemaknaan hidup berperan penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu.

Subjek R mengalami perubahan berupa meningkatnya ketenangan dan sikap yang lebih menerima keadaan. R mulai menjalani hidup dengan lebih santai dan tidak lagi mudah terlibat masalah, sebagaimana ia ungkapkan bahwa *“Ya.. lebih tenang. Ya..tenang.. yah... ga pernah ada masalah. Masalah ga usah dicari-cari begitu, masalah datang dengan sendirinya ya kalo menurut saya ya.. enjoy”*. Selain itu, R juga menyadari adanya perubahan dalam dirinya selama menjalani masa pidana yang panjang, khususnya dalam hal pengendalian diri dan cara berinteraksi. R mengungkapkan, *“Banyak... banyak kalo saya udah banyak perubahan yaa... pas menjalankan sepuluh tahun ohh saya banyak sabar udah banyak mengalah...”*

Pada subjek CA, perubahan terlihat dari cara berpikir yang menjadi lebih luas dan dewasa. CA mulai tidak terpaku pada masa lalu dan lebih fokus pada perbaikan diri serta masa depan. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran pola pikir ke arah yang lebih positif, di mana CA berupaya menjadikan pengalaman yang dijalani sebagai pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih baik, sebagaimana tercermin dalam pernyataannya *“Makin hari makin dewasa bedanya, masa mau nengok ke belakang lagi... ke depan harus lebih baik daripada kemarin”*.

Sementara itu, YS menunjukkan perubahan berupa peningkatan kemampuan mengendalikan emosi serta perkembangan dalam aspek spiritual. YS merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya dan lebih mampu mengelola perasaannya selama menjalani masa pidana. Selain itu, terdapat peningkatan dalam praktik keagamaan yang menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih positif. Hal ini terlihat dari pernyataannya, *“Perbedaannya kalo sekarang aku.. lebih.. tenang.. bisa nguasai emosi karena dipenjara. Kalo dulu sih gimana ya... (terdiam sebentar) dulu aku tu.. ngga sholat diluar. kalo di sini udah sholat”*.

Pada subjek ES, perubahan terlihat melalui meningkatnya kesabaran serta berkurangnya kemarahan dalam menghadapi situasi sehari-hari di lapas. ES menjadi lebih mampu mengendalikan emosi dan bersikap lebih tenang dibandingkan sebelumnya. Hal ini tercermin dari pernyataannya, *“Jauh.. aku sekarang banyak.. sabar.. berubah. Ya berubah lah ngga pernah marah-marah lagi.”*, serta mulai memandang pentingnya ketenangan dalam hidup, yaitu *“Dengan udah.. udah biasa aja nyantai aja. Kalo kita menyikapi begitu terus, kita ngga ada perubahannya. Gimana kita bisa hidup tenang.. ya kan. Saya udah.. udah.. banyak.”*

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan proses pencapaian makna hidup yang dikemukakan Bastaman (2007), yaitu penderitaan, penerimaan diri, penemuan makna, dan kehidupan bermakna. Tahap penderitaan tampak pengalaman awal menerima vonis, tahap penerimaan diri terlihat dari proses adaptasi, tahap penemuan makna ditunjukkan melalui sumber makna yang beragam, dan tahap kehidupan bermakna tercermin dalam perubahan sikap yang lebih positif. Proses tersebut juga dapat dijelaskan melalui tiga nilai makna hidup, yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai bersikap. Nilai kreatif tampak dalam keterlibatan subjek pada kegiatan produktif di lapas, nilai penghayatan terlihat melalui spiritualitas dan hubungan sosial, sedangkan nilai bersikap menjadi aspek paling dominan karena subjek tetap memiliki kebebasan untuk menentukan sikap dalam menghadapi kondisi yang tidak dapat diubah.

Persamaan

Keempat subjek dalam penelitian ini menunjukkan sejumlah persamaan mendasar dalam pengalaman menjalani hukuman seumur hidup. Persamaan pertama terlihat dari munculnya guncangan psikologis yang berat ketika pertama kali menerima vonis. Reaksi yang ditunjukkan meliputi keterkejutan, kemarahan, kesedihan, penolakan, hingga kesulitan menerima kenyataan. R sempat memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup, CA merasakan kesepian dan kebingungan karena harus menjalani hukuman di negara asing tanpa dukungan keluarga, YS mengalami kesedihan mendalam setelah ditinggalkan suaminya selama proses hukum, sedangkan ES menunjukkan kemarahan dan penolakan yang kuat terhadap situasi yang dihadapinya. Kesamaan respons tersebut menunjukkan bahwa vonis hukuman seumur hidup merupakan pengalaman yang sangat berat dan berdampak besar terhadap kondisi emosional individu.

Persamaan kedua terletak pada peran spiritualitas sebagai sumber kekuatan utama. Keempat subjek menjadikan kedekatan dengan Tuhan sebagai cara untuk menghadapi berbagai kesulitan selama menjalani hukuman. R memperoleh ketenangan melalui doa

dan peningkatan ibadah, CA meyakini bahwa pengalaman yang dialaminya merupakan bagian dari rencana Tuhan, YS mengalami peningkatan religiusitas dibandingkan sebelum menjalani hukuman, sementara ES memaknai berbagai ujian yang dihadapinya sebagai bentuk kasih sayang Tuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting sebagai mekanisme koping dalam menghadapi kondisi yang penuh keterbatasan.

Persamaan ketiga terlihat dari keterlibatan aktif seluruh subjek dalam berbagai kegiatan produktif di lapas sebagai upaya menjaga kondisi psikologis tetap stabil. R mengisi waktunya dengan kegiatan menyulam, bercocok tanam, dan memasak. CA berfokus pada kegiatan menjahit dan pembuatan roti. YS menjalani rutinitas memasak di kantin serta mengikuti senam secara teratur. Sementara itu, ES mencoba berbagai kegiatan sebelum akhirnya memilih memasak sebagai aktivitas utama. Keterlibatan dalam kegiatan tersebut tidak hanya membantu mengalihkan perhatian dari tekanan yang dirasakan, tetapi juga memberikan kesempatan bagi subjek untuk mengembangkan keterampilan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempertahankan perasaan bahwa diri mereka masih bernilai.

Persamaan keempat berkaitan dengan keterbatasan dukungan keluarga secara langsung. Seluruh subjek mengalami keterpisahan dengan keluarga sehingga dukungan lebih banyak diperoleh melalui komunikasi jarak jauh dan dukungan emosional tidak langsung. R hanya menerima kunjungan keluarga dalam waktu yang terbatas, CA mengandalkan komunikasi melalui video call dengan keluarganya di Filipina, YS belum pernah bertemu dengan anaknya sejak ditangkap namun tetap memperoleh kekuatan melalui hubungan emosional yang terjalin, sedangkan ES menjadikan kondisi anaknya sebagai sumber motivasi utama meskipun harus terpisah jarak. Keterbatasan tersebut mendorong subjek untuk membangun kemandirian emosional dan mencari dukungan dari lingkungan lapas, baik dari sesama warga binaan maupun petugas.

Perbedaan

Perbedaan pertama antarsubjek terlihat pada sumber tekanan psikologis yang paling dominan selama menjalani hukuman. R lebih banyak merasakan kesepian akibat minimnya kunjungan keluarga, terutama setelah kehilangan kakak dan orang tuanya yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional. CA menghadapi tekanan yang lebih kompleks karena statusnya sebagai warga negara asing menimbulkan berbagai hambatan, seperti keterbatasan bahasa, tidak adanya keluarga di Indonesia, serta kesulitan memperoleh dukungan hukum yang memadai. YS mengalami tekanan akibat rasa kecewa dan sakit hati karena harus menghadapi proses hukum seorang diri setelah suaminya melarikan diri, meskipun keterlibatannya dalam kasus tersebut berawal dari upaya membantu pasangannya. Sementara itu, ES lebih banyak diliputi perasaan marah karena menganggap dirinya tidak sepenuhnya bertanggung jawab atas kasus yang menjeratnya, sebab keterlibatannya terjadi melalui aktivitas suaminya yang tidak sepenuhnya dipahaminya.

Perbedaan kedua tampak pada proses dan cara masing-masing subjek menerima keadaan. R memerlukan waktu sekitar satu tahun untuk dapat menerima kondisinya, dengan dukungan utama berupa doa, penyesuaian diri terhadap lingkungan lapas, serta

upaya belajar berinteraksi dengan berbagai karakter di sekitarnya. CA mulai menerima situasinya ketika semakin meyakini bahwa pengalaman yang dialaminya merupakan bagian dari rencana Tuhan, sekaligus menjadikan kerinduan terhadap keluarga sebagai motivasi untuk tetap bertahan. YS lebih cepat mencapai penerimaan diri setelah menemukan berbagai hal positif selama berada di lapas, seperti belajar hidup berdampingan dengan orang lain, meningkatkan ibadah, dan memandang pengalaman tersebut sebagai takdir yang perlu dijalani dengan ikhlas. Berbeda dengan subjek lainnya, ES mulai bangkit setelah kondisi anaknya membaik, yang kemudian menjadi titik balik bagi dirinya untuk berhenti larut dalam kemarahan dan mulai menerima kenyataan.

Perbedaan ketiga berkaitan dengan sumber makna hidup yang menjadi alasan setiap subjek untuk bertahan. R memaknai hidup melalui kemandirian dan upaya memperbaiki diri, dengan menjadikan kemampuan untuk bertahan tanpa bergantung pada orang lain serta komitmen untuk terus berbuat baik sebagai pegangan hidupnya. CA menemukan makna hidup melalui harapan dan keyakinan bahwa dirinya tetap berharga, serta keinginan untuk mewujudkan berbagai impian yang masih dimilikinya. YS memaknai hidup melalui perannya sebagai ibu dan keinginannya untuk tetap bermanfaat bagi orang lain, dengan anak menjadi sumber motivasi utama dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sementara itu, ES menemukan makna hidup melalui tanggung jawabnya sebagai orang tua dan keinginannya untuk tetap produktif, terutama melalui rencana membangun usaha demi masa depan anaknya.

Hubungan Antar Tema

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman keempat subjek saling berkaitan dalam membentuk proses pemaknaan hidup selama menjalani hukuman seumur hidup. Pengalaman saat pertama kali menerima vonis menjadi titik awal proses tersebut. Reaksi yang muncul berupa keterkejutan, kemarahan, kesedihan, penolakan, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup memengaruhi cara subjek memandang diri dan kehidupannya di lapas. R belajar mengendalikan emosi dan hidup lebih mandiri. CA menjadikan keluarga dan keyakinan kepada Tuhan sebagai sumber kekuatan. YS memaknai perannya sebagai ibu sebagai alasan untuk bertahan, sedangkan ES mulai menerima konsekuensi dari keputusan yang pernah diambil dan menjadikannya sebagai pelajaran hidup.

Proses pencarian makna hidup juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima dari keluarga, sesama warga binaan, petugas lapas, serta keyakinan bahwa masih ada orang yang peduli. Dukungan tersebut membantu subjek beradaptasi dan menjalani masa pidana dengan lebih baik. Temuan ini sejalan dengan aspek kebermaknaan hidup menurut Bastaman (2007), yaitu pemahaman diri, perubahan sikap, dukungan sosial, komitmen diri, kegiatan terarah, dan spiritualitas. Keenam aspek tersebut saling berkaitan dan membantu subjek menemukan makna hidup di tengah keterbatasan.

Makna hidup yang ditemukan kemudian diwujudkan melalui berbagai aktivitas positif, seperti bekerja, membantu sesama, mengembangkan keterampilan, dan menyusun rencana masa depan. Keterlibatan dalam kegiatan tersebut membuat subjek menjadi lebih tenang, produktif, dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Pencarian

makna hidup pada warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup terbentuk melalui interaksi antara pemahaman diri, perubahan sikap, dukungan sosial, komitmen diri, kegiatan yang bermakna, dan spiritualitas.

4. KESIMPULAN

Pemaknaan hidup pada warga binaan yang menjalani hukuman seumur hidup merupakan proses yang dilalui secara bertahap. Vonis seumur hidup menimbulkan reaksi emosional berat seperti syok, penolakan, kemarahan, kesedihan, dan ketidakpastian masa depan, yang juga disertai kehilangan relasi keluarga, peran sosial, dan kebebasan. Seiring berjalannya waktu, subjek mulai berproses menuju penerimaan diri dengan belajar menyesuaikan kondisi, mengelola emosi, serta beradaptasi dengan lingkungan lapas. Proses ini didukung oleh religiusitas, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan pembinaan. Subjek kemudian menemukan makna hidup baru seperti keinginan memperbaiki diri, peran bagi keluarga dan orang lain, pengembangan keterampilan, serta penguatan spiritualitas. Hal ini menumbuhkan harapan, tujuan hidup, dan komitmen untuk menjalani kehidupan yang lebih positif, menunjukkan bahwa hukuman seumur hidup tidak menutup kemungkinan individu untuk tetap menemukan makna hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, F. R., & Murhayati, S. (2025). Penelitian fenomenologis. *Jurnal pendidikan tambusai*, 9(2), 13099–13109. www.kanisiusmedia.co.id
- Bastaman, H. . (2007). *Logoterapi psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- CNBC Indonesia. (2025). *Penjara dan lapas RI penuh sesak narapidana, angkanya bikin kaget*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20251229121328-4-697910/penjara-dan-lapas-ri-penuh-sesak-narapidana-angkanya-bikin-kaget>
- Dewi, R. (2020). Sumber makna hidup bagi narapidana di lapas lla banda aceh. *Jurnal sosiologi agama indonesia*, 1(3), 212–216. <https://doi.org/10.22373/jsai.v1i3.766>
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1985). *Theories of personality* (6 ed.). London: John Wiley and Sons.
- Hamzah, I., & Kumalasari, F. H. (2018). Self acceptance dan significant other sebagai sumber daya psikososial resiliensi narapidana perempuan dengan hukuman seumur hidup. *Journal of correctional issues*, 1(1), 90–103.
- Hudaya, Y. N., & Subroto, M. (2021). Dampak hukuman seumur hidup bagi kesehatan mental narapidana di dalam lembaga pemsyarakatan di indonesia. *Jurnal innovative*, 1(2), 195–200.
- Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan dukungan emosional keluarga dan kebutuhan spiritual dengan tingkat stress narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas iii kendari. *Jurnal keperawatan*, 03(2), 1–9.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: jalan memahami pengalaman hidup*.

Yogyakarta: PT Kanisius.

- Kemenimipas. (2025). *Dari balik tembok lapas ke dinding sosial: tantangan warga binaan usai kembali ke tengah masyarakat*. Kementerian imigrasi dan pelayaran republik indonesia. <https://kemenimipas.go.id/publikasi/kolom-opini/dari-balik-geruji-ke-dinding-sosial-tantangan-warga-binaan-usai-kembali-ke-tengah-masyarakat>
- Komnas HAM. (2025). *Kajian atas rancangan peraturan pemerintah tentang tata cara perubahan pidana seumur hidup dan pidana mati*. [https://www.komnasham.go.id/users/timredaksi-1aae53b6b4/Biro Pemajuan/Penelitian dan Pengkajian/document/Kajian Komnas HAM RPP Perubahan Pidana SU dan PM 2025.pdf](https://www.komnasham.go.id/users/timredaksi-1aae53b6b4/Biro%20Pemajuan/Penelitian%20dan%20Pengkajian/document/Kajian%20Komnas%20HAM%20RPP%20Perubahan%20Pidana%20SU%20dan%20PM%202025.pdf)
- Komnas Perempuan. (2025). *Siaran Pers Komnas Perempuan Memperingati Hari Pelayaran 2025*. Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-memperingati-hari-pelayaran-2025>
- Kusuma, S. A., & Yuwono, E. S. (2023). Penerimaan diri pada warga binaan pelayaran dengan masa hukuman seumur hidup. *Jurnal ilmiah psikologi*, 1(1), 42–52.
- Lestari, W., & Rahman, F. (2021). Model interaksi narapidana kelas iia palangkaraya. *Jurnal sosiopolitico*, 3(1), 1–15.
- Lubis, M. H. P., & Hasnida. (2020). Depression among inmates who are sentenced to death or life imprisonment. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 15(7), 45–54.
- Nabilah, H. N., & Fauzia, R. (2025). Tingkat stres narapidana ditinjau dari vonis hukuman. *Jurnal pengabdian masyarakat dan riset pendidikan*, 4(1), 1122–1127.
- Pranata, D. C. P., & Suryanto, S. (2022). Makna hidup pada narapidana vonis seumur hidup di lapas kelas iia banda aceh. *Journal psikologi forensik indonesia*, 2(2), 155–164. <https://doi.org/10.71088/jpfi.v2i2.28>
- Saputra, S. J., & Rahmah, S. (2025). Pembinaan terhadap narapidana hukuman mati dan seumur hidup pada lembaga pelayaran kelas iia banda aceh. *Jurnal of dual legal systems*, 2(2), 210–216. <https://doi.org/10.58824/jdls.v2i2.457>
- Sinuraya, R. R. Y., & Subroto, M. (2021). Kondisi Psikologis Narapidana Selama Menjalani Hukuman Seumur Hidup. *Jurnal Gema Keadilan*, 8(3).
- Subroto, M. (2023). Penerapan pidana seumur hidup bagi narapidana. *Journal justiciabellen*, 03(01), 23–32.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). The meaning in life of overseas students: a exploratory factor analysis of the meaning in life. *Jurnal penelitian ilmu pendidikan*, Volume 11,(1), 29–39.