Makna Dukungan Keluarga dalam Membangun Ketahanan Diri Seorang Tahanan: Studi Kualitatif Berdasarkan Perspektif Family Resilience

Athalia Adzani[1], Deasyanti[2], Zarina Akbar[3]
[1](Magister Sains Psikologi, University Negeri Jakarta, Indonesia)
[2] (Magister Sains Psikologi, University Negeri Jakarta, Indonesia)
[3] (Magister Sains Psikologi, University Negeri Jakarta, Indonesia)

ABSTRAK
Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap terbentuknya ketahanan diri individu ketika menghadapi situasi krisis, termasuk pada seseorang yang sedang menjalani masa tahanan. Namun, penelitian yang mengkaji makna dukungan keluarga dari perspektif seorang tahanan, khususnya berdasarkan dimensi belief systems dalam Family Resilience Framework masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis makna dukungan keluarga dalam membangun ketahanan diri seorang tahanan selama menjalani masa hukuman. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu seorang tahanan yang sedang menjalani masa hukuman dan masih memperoleh dukungan dari keluarga. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan diri informan. Dukungan tersebut membantu informan memaknai masa tahanan sebagai proses pembelajaran (making meaning of adversity), menumbuhkan optimisme terhadap kehidupan setelah bebas (*positive outlook*), serta memperkuat spiritualitas sebagai sumber ketenangan dan harapan (*transcendence and spirituality*). Temuan penelitian menunjukkan bahwa perhatian, kasih sayang, komunikasi, kunjungan, dan penguatan spiritual dari keluarga menjadi faktor protektif yang membantu informan menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa hukuman. Penelitian ini menegaskan bahwa keluarga memiliki peran strategis dalam membangun resiliensi narapidana serta mendukung keberhasilan proses pembinaan dan reintegrasi sosial setelah bebas

ABSTRACT
Family support is one of the most important factors contributing to individual resilience when facing crises, including during imprisonment. However, studies examining the meaning of family support from the perspective of prisoners, particularly through the belief systems dimension of the Family Resilience Framework, remain limited. This study aimed to explore the meaning of family support in fostering the resilience of a prisoner during incarceration. A qualitative approach with a case study design was employed. The participant was selected using purposive sampling and consisted of one prisoner who was still receiving consistent support from family members. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that family support played a significant role in strengthening the participant's resilience. Family support enabled the participant to interpret imprisonment as an opportunity for self-reflection and personal growth (making meaning of

CONTACT
athaliaadzaniwidemail@gmail.com

KEYWORDS
Dukungan Keluarga; Ketahanan Diri; *Family Resilience.*

adversity), maintain hope and optimism for life after release (positive outlook), and strengthen spirituality as a source of inner peace and resilience (transcendence and spirituality). Emotional support, family visits, communication, acceptance, and spiritual encouragement emerged as essential protective factors that helped the participant cope with psychological distress throughout incarceration. The study concludes that family support serves as a crucial protective resource in enhancing prisoners' resilience and contributes to successful rehabilitation and social reintegration after release.

PENDAHULUAN

Menjalani masa tahanan merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang membawa perubahan besar terhadap kondisi psikologis, sosial, maupun emosional seseorang. Selama menjalani masa hukuman, seorang tahanan tidak hanya kehilangan kebebasan secara fisik, tetapi juga menghadapi keterpisahan dari keluarga, keterbatasan interaksi sosial, hilangnya peran dalam keluarga, serta munculnya stigma negatif dari masyarakat (Cahyani & Nashori, 2024). Kondisi tersebut menjadikan kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan sebagai situasi krisis yang menuntut kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi berbagai tekanan yang muncul secara berkelanjutan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman berada dalam lingkungan pemasyarakatan sering kali meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, kesepian, hingga menurunnya harapan terhadap masa depan apabila individu tidak memiliki sumber daya psikologis maupun sosial yang memadai (Apriliansyah & Butar, 2025).

Tekanan psikologis yang dialami tahanan pada dasarnya tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Sebagian individu mampu beradaptasi secara positif melalui kemampuan untuk menerima keadaan, mengendalikan emosi, serta membangun harapan baru terhadap kehidupannya. Kemampuan tersebut dikenal sebagai ketahanan diri (resilience), yaitu kapasitas individu untuk bangkit, bertahan, dan berkembang secara positif setelah menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan (Kholid et al., 2025). Dalam konteks pemasyarakatan, resiliensi menjadi modal psikologis yang penting karena membantu tahanan mempertahankan kesehatan mental, mengurangi risiko keputusasaan, serta meningkatkan kesiapan untuk kembali berfungsi secara sosial setelah menyelesaikan masa hukuman. Oleh karena itu, penguatan resiliensi merupakan salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian dalam proses pembinaan narapidana maupun tahanan.

Salah satu faktor yang terbukti berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi adalah dukungan keluarga. Keluarga merupakan sistem sosial pertama yang memberikan rasa aman, kasih sayang, penerimaan, serta motivasi kepada individu ketika menghadapi situasi sulit (Suseno et al., 2022). Bagi seorang tahanan, dukungan keluarga tidak hanya diwujudkan melalui kunjungan atau komunikasi selama menjalani masa hukuman, tetapi juga melalui kepercayaan, penerimaan, doa, dan harapan agar individu mampu memperbaiki kehidupannya setelah bebas. Kehadiran keluarga sebagai sumber dukungan emosional memberikan makna bahwa individu tetap diterima sebagai bagian dari keluarga meskipun sedang menjalani hukuman. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin tinggi pula tingkat resiliensi narapidana dalam menghadapi tekanan selama berada di lembaga pemasyarakatan. Selain itu, dukungan keluarga juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi untuk berubah, kemampuan mengelola tekanan psikologis, dan kesiapan menjalani proses reintegrasi sosial setelah bebas (Agustin et al., 2022).

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui Family Resilience Framework yang dikembangkan oleh Walsh. Kerangka ini menjelaskan bahwa kemampuan keluarga dalam menghadapi situasi krisis dipengaruhi oleh tiga proses utama, yaitu belief systems, organizational patterns, dan communication/problem-solving processes. Di antara ketiga proses tersebut, belief systems menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan keluarga karena berkaitan dengan bagaimana individu dan keluarga memaknai kesulitan sebagai bagian dari perjalanan hidup, mempertahankan optimisme terhadap masa depan, serta memperoleh kekuatan melalui nilai-nilai spiritual dan religius. Ketiga komponen tersebut, yaitu making meaning of adversity, positive outlook, dan transcendence and spirituality, berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk ketika menjalani masa tahanan. Berbagai penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kerangka ketahanan keluarga Walsh memiliki validitas yang kuat dalam menjelaskan proses terbentuknya resiliensi pada berbagai konteks keluarga yang menghadapi situasi krisis dan adversity 4.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara dukungan keluarga, spiritualitas, dan resiliensi pada narapidana. Penelitian Cahyani & Nashori (2024) menemukan bahwa dukungan keluarga dan spiritualitas berhubungan secara positif dengan tingkat resiliensi narapidana di lembaga pemasyarakatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keluarga merupakan sumber kekuatan utama yang membantu narapidana

menghadapi tekanan psikologis selama menjalani hukuman. Penelitian fenomenologi yang dilakukan Fauziah et al (2021) juga menunjukkan bahwa sistem keyakinan keluarga, optimisme, spiritualitas, dan religiusitas menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan keluarga narapidana. Selain itu, hasil kajian sistematis Suseno et al (2022) menyimpulkan bahwa dukungan keluarga, strategi koping, dan resiliensi memiliki peran besar dalam meningkatkan motivasi pemulihan narapidana, khususnya pada program rehabilitasi.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel menggunakan instrumen psikologis. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat hubungan antarvariabel, tetapi belum mampu menjelaskan bagaimana seorang tahanan memaknai dukungan keluarga sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi masa hukuman. Penelitian kualitatif yang secara khusus mengkaji pengalaman subjektif seorang tahanan melalui perspektif Belief Systems pada Family Resilience Framework juga masih relatif terbatas. Akibatnya, proses pembentukan ketahanan diri dari sudut pandang pengalaman personal belum banyak terungkap dalam literatur ilmiah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) dengan mengeksplorasi secara mendalam makna dukungan keluarga dalam membangun ketahanan diri seorang tahanan menggunakan pendekatan studi kasus. Fokus penelitian diarahkan pada tiga dimensi Belief Systems, yaitu making meaning of adversity, positive outlook, dan transcendence and spirituality. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses psikologis yang dialami tahanan dalam memaknai dukungan keluarga, bukan sekadar menjelaskan hubungan antarvariabel sebagaimana penelitian kuantitatif sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dukungan keluarga dalam membangun ketahanan diri seorang tahanan berdasarkan dimensi Belief Systems pada Family Resilience Framework, yang meliputi kemampuan memaknai kesulitan, membangun pandangan positif terhadap masa depan, serta memperkuat spiritualitas selama menjalani masa hukuman. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai ketahanan keluarga dan resiliensi pada konteks kehidupan tahanan, khususnya melalui perspektif Family Resilience Framework. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi masukan bagi lembaga pemasyarakatan, keluarga, serta praktisi psikologi dan konseling dalam merancang program pembinaan yang lebih menekankan penguatan dukungan keluarga sebagai salah satu sumber utama pembentukan ketahanan diri tahanan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam makna dukungan keluarga dalam membangun ketahanan diri seorang tahanan selama menjalani masa hukuman. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif, persepsi, serta makna yang dibangun oleh informan terhadap fenomena yang dialaminya (Creswell, 2023). Sementara itu, desain studi kasus digunakan karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai suatu fenomena dalam konteks kehidupan nyata, khususnya ketika batas antara fenomena dan konteksnya tidak tampak secara jelas (Sugiyono, 2021).

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan dalam penelitian ini berjumlah satu orang tahanan yang sedang menjalani masa hukuman dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur dipilih agar peneliti memiliki panduan pertanyaan yang sistematis sekaligus memberikan keleluasaan kepada informan untuk menceritakan pengalaman, perasaan, dan pemaknaannya secara lebih mendalam.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik (thematic analysis) sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis diawali dengan mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim, kemudian membaca seluruh transkrip secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang utuh terhadap data. Selanjutnya dilakukan proses pengodean (coding) terhadap bagian-bagian data yang dianggap penting, mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema-tema yang memiliki makna serupa, menelaah kembali kesesuaian tema, memberikan nama pada setiap tema, kemudian menyusun interpretasi hasil penelitian berdasarkan kerangka Belief Systems.

Untuk memandu jalannya penelitian, peneliti menyusun fokus penelitian berdasarkan tiga dimensi utama dalam Belief Systems yang dikembangkan oleh Walsh, yaitu: (1) bagaimana seorang tahanan memaknai kesulitan yang dialaminya selama menjalani masa hukuman (making meaning of adversity); (2) bagaimana dukungan keluarga membentuk pandangan positif terhadap kehidupan dan masa depan (positive outlook); serta (3) bagaimana nilai-nilai spiritual membantu tahanan membangun ketahanan diri selama menjalani masa hukuman (transcendence and spirituality). Ketiga fokus tersebut menjadi dasar dalam penyusunan pedoman wawancara sekaligus menjadi acuan

dalam proses analisis data untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna dukungan keluarga dalam membangun ketahanan diri seorang tahanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memaknai Kesulitan sebagai Proses Pembentukan Ketahanan Diri (Making Meaning of Adversity)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman awal menjalani masa tahanan merupakan fase yang paling berat dalam kehidupan informan. Perubahan lingkungan yang terjadi secara tiba-tiba, hilangnya kebebasan, serta keterpisahan dengan keluarga memunculkan tekanan psikologis yang cukup besar. Informan mengungkapkan bahwa pada awal menjalani masa tahanan dirinya mengalami perasaan sedih, takut, cemas, dan putus asa. Kondisi tersebut diperburuk oleh pikiran bahwa masa hukuman yang dijalani akan berlangsung lama sehingga muncul kekhawatiran mengenai masa depan dan kehidupan setelah bebas nanti. Selain kehilangan kebebasan, aspek yang paling berat dirasakan adalah harus berpisah dengan ibu dan keluarga yang selama ini menjadi tempat memperoleh kasih sayang, perlindungan, dan dukungan emosional. Sebelum menjalani masa tahanan, informan mengaku belum pernah hidup berjauhan dari keluarga sehingga proses adaptasi terhadap lingkungan baru menjadi pengalaman yang sangat sulit.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa masa awal penahanan merupakan periode krisis yang memerlukan kemampuan adaptasi psikologis yang tinggi. Individu tidak hanya menghadapi perubahan kondisi fisik berupa pembatasan kebebasan, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang sama sekali baru. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan reaksi emosional berupa kecemasan, kesedihan, rasa bersalah, bahkan kehilangan harapan. Kondisi demikian merupakan respons yang wajar ketika seseorang mengalami peristiwa kehidupan yang bersifat traumatis atau mengubah kehidupan secara drastis. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Nashori (2024) menunjukkan bahwa narapidana pada umumnya mengalami tekanan psikologis yang tinggi pada masa-masa awal menjalani hukuman. Perasaan kehilangan kebebasan, penyesalan atas kesalahan yang telah dilakukan, serta keterpisahan dengan keluarga menjadi faktor dominan yang memengaruhi kondisi emosional narapidana selama proses adaptasi di lembaga pemasyarakatan.

Meskipun pada awalnya mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan cara pandang informan terhadap pengalaman yang sedang dijalani. Seiring berjalannya waktu, informan mulai menerima kenyataan bahwa masa tahanan merupakan konsekuensi dari kesalahan yang pernah dilakukan. Informan tidak lagi memandang pengalaman tersebut semata-mata sebagai hukuman yang membawa penderitaan, melainkan sebagai kesempatan untuk melakukan refleksi diri, memperbaiki perilaku, serta meningkatkan kualitas hubungan dengan Tuhan. Perubahan cara memaknai pengalaman tersebut terlihat dari meningkatnya aktivitas ibadah, keinginan untuk bertaubat, serta munculnya tekad untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas nanti. Dengan demikian, pengalaman yang pada awalnya dipersepsikan sebagai sumber 6 penderitaan secara perlahan berubah menjadi proses pembelajaran yang memberikan makna baru dalam kehidupan informan.

Perubahan makna terhadap pengalaman sulit tersebut merupakan inti dari dimensi Making Meaning of Adversity dalam Family Resilience Framework yang dikembangkan oleh Walsh (2021). Menurut Walsh, keluarga yang resilien tidak menghindari krisis, melainkan berusaha membangun pemahaman bersama bahwa setiap kesulitan memiliki makna yang dapat dijadikan dasar untuk bertumbuh. Kemampuan memaknai kesulitan secara positif memungkinkan individu mengembangkan optimisme, mempertahankan harapan, serta menemukan tujuan baru dalam kehidupannya. Dalam konteks penelitian ini, proses pemaknaan tersebut tercermin melalui perubahan perspektif informan yang memandang masa tahanan sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas spiritual. Oleh karena itu, ketahanan diri yang muncul bukan hanya berasal dari kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, tetapi juga dari kemampuannya membangun makna positif terhadap pengalaman yang dialami.

Proses pembentukan makna tersebut tidak berlangsung secara individual, melainkan dipengaruhi secara kuat oleh dukungan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga tetap memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan emosional kepada informan selama menjalani masa tahanan. Bentuk dukungan tersebut diwujudkan melalui kunjungan secara rutin, komunikasi yang tetap terjalin, perhatian terhadap kondisi psikologis informan, serta penerimaan keluarga tanpa memberikan penolakan maupun penghakiman. Informan mengaku bahwa setiap kali menerima kunjungan dari ibunya, dirinya merasakan ketenangan dan memperoleh semangat baru untuk menjalani masa hukuman. Pelukan dari ibu menjadi simbol penerimaan yang memperkuat keyakinan bahwa dirinya masih memiliki keluarga yang mencintai dan menantikan kepulangannya. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dukungan emosional memiliki makna yang jauh lebih besar dibandingkan bantuan material

karena mampu memberikan rasa aman, mengurangi tekanan psikologis, dan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian.

Temuan tersebut sesuai dengan konsep Family Resilience yang menjelaskan bahwa keluarga merupakan sumber daya utama dalam membangun kemampuan individu menghadapi krisis (Walsh, 2021). Dukungan emosional yang diberikan keluarga membantu individu mempertahankan harapan serta membangun persepsi bahwa dirinya tidak menghadapi masalah seorang diri. Penelitian (Fauziah et al (2021) juga menunjukkan bahwa narapidana yang memperoleh dukungan emosional dari keluarga cenderung lebih mampu menerima kondisi yang sedang dihadapi, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta menunjukkan motivasi yang lebih besar untuk memperbaiki diri selama menjalani masa hukuman. Dengan kata lain, penerimaan keluarga menjadi salah satu faktor protektif yang memperkuat resiliensi individu ketika menghadapi tekanan kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut dapat dipahami bahwa dimensi Making Meaning of Adversity menjadi fondasi utama dalam pembentukan ketahanan diri informan selama menjalani masa tahanan. Pengalaman kehilangan kebebasan dan keterpisahan dengan keluarga memang memunculkan tekanan psikologis pada tahap awal, namun dukungan keluarga yang konsisten serta kemampuan membangun makna positif terhadap pengalaman tersebut mendorong munculnya penerimaan diri, peningkatan spiritualitas, dan harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik di masa mendatang. Temuan ini menegaskan bahwa ketahanan diri seorang tahanan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengatasi stres, tetapi juga oleh proses pemaknaan terhadap pengalaman hidup yang didukung oleh sistem keyakinan dan dukungan keluarga.

Dukungan Keluarga dalam Membangun Pandangan Positif terhadap Masa Depan (Positive Outlook)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membangun pandangan positif informan selama menjalani masa tahanan. Meskipun berada dalam situasi yang penuh keterbatasan, informan tidak kehilangan harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Harapan tersebut tumbuh karena adanya dukungan emosional yang secara konsisten diberikan oleh keluarga, terutama ibu, melalui kunjungan, komunikasi, perhatian, serta dorongan untuk tetap menjalani kehidupan dengan penuh kesabaran. Dukungan tersebut membuat informan merasa bahwa dirinya tidak menghadapi masa hukuman seorang diri, melainkan tetap memiliki keluarga yang menerima dan menantikan kepulangannya. Perasaan diterima oleh keluarga menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu informan mempertahankan optimisme dalam menghadapi masa depan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa bentuk dukungan keluarga yang paling dirasakan bukan hanya berupa kunjungan secara langsung, tetapi juga komunikasi yang penuh perhatian dan motivasi. Setiap kali keluarga datang menjenguk, informan memperoleh semangat baru untuk menjalani hari-hari di dalam rumah tahanan. Keluarga selalu memberikan pesan agar tetap sabar, menjaga kesehatan, memperbanyak ibadah, serta menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran hidup. Dukungan tersebut memberikan keyakinan kepada informan bahwa dirinya masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki kehidupan setelah menyelesaikan masa hukuman. Dengan demikian, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga menjadi pihak yang menumbuhkan harapan dan motivasi untuk bangkit dari keterpurukan.

Selain kunjungan, hasil wawancara menunjukkan bahwa perhatian sederhana yang diberikan keluarga memiliki makna psikologis yang sangat besar bagi informan. Hubungan emosional yang dekat dengan ibu membuat setiap bentuk perhatian, seperti pelukan, kata-kata penyemangat, maupun surat yang diberikan keluarga, menjadi simbol kasih sayang dan penerimaan tanpa syarat. Informan mengungkapkan bahwa perhatian tersebut mampu mengurangi perasaan sedih dan kesepian yang dirasakan selama menjalani masa tahanan. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga tidak hanya memberikan rasa nyaman secara emosional, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri bahwa dirinya masih memiliki tempat untuk kembali setelah bebas nanti. Kepercayaan tersebut menjadi dasar munculnya optimisme dan semangat untuk menjalani proses pembinaan di dalam rumah tahanan.

Pandangan positif terhadap masa depan juga tercermin dari munculnya tujuan hidup yang ingin diwujudkan setelah bebas. Informan menyampaikan keinginan untuk memperoleh pekerjaan yang halal, membantu memenuhi kebutuhan keluarga, serta membahagiakan ibu yang selama ini selalu memberikan dukungan tanpa henti. Keinginan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjalani masa tahanan tidak menghilangkan orientasi masa depan, tetapi justru memperkuat motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Informan menyadari bahwa kesalahan di masa lalu tidak boleh menjadi penghalang untuk membangun masa depan yang lebih positif. Oleh karena itu, masa hukuman dipandang sebagai proses pembelajaran yang mendorong dirinya untuk memperbaiki kualitas hidup serta menghindari perilaku yang dapat membawa kembali pada permasalahan hukum.

Dalam perspektif Family Resilience Framework, kondisi tersebut mencerminkan dimensi Positive Outlook, yaitu kemampuan keluarga maupun individu untuk mempertahankan harapan, optimisme, serta

keyakinan bahwa kesulitan yang sedang dihadapi dapat dilalui bersama (Walsh, 2021). Walsh menjelaskan bahwa keluarga yang resilien tidak mengabaikan kenyataan bahwa mereka sedang menghadapi krisis, tetapi memilih untuk menumbuhkan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar. Optimisme dalam konteks ini bukan berarti mengingkari penderitaan, melainkan membangun harapan realistis melalui dukungan emosional, penghargaan terhadap usaha individu, serta keyakinan bahwa masa depan masih dapat diperbaiki.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa keluarga berhasil membangun suasana psikologis yang mendukung terbentuknya harapan tersebut sehingga informan tetap memiliki motivasi untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Arditti & Johnson (2022) yang menjelaskan bahwa hubungan keluarga yang positif selama masa pemenjaraan berkontribusi terhadap kesehatan psikologis individu dan memperkuat proses reintegrasi sosial setelah bebas. Komunikasi yang terjaga dengan keluarga membantu individu mempertahankan identitas positif serta mengurangi perasaan terisolasi akibat proses pemenjaraan. Dengan demikian, keluarga tidak hanya berperan sebagai sumber dukungan emosional selama menjalani masa hukuman, tetapi juga menjadi modal sosial yang penting dalam membangun kesiapan menghadapi kehidupan setelah bebas.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut dapat dipahami bahwa dimensi Positive Outlook dalam Family Resilience Framework tercermin melalui kemampuan informan mempertahankan harapan, optimisme, dan tujuan hidup meskipun sedang berada dalam situasi yang penuh keterbatasan. Pandangan positif terhadap masa depan tidak terbentuk secara individual, melainkan berkembang melalui dukungan 8 keluarga yang secara konsisten memberikan kasih sayang, penerimaan, motivasi, dan keyakinan bahwa setiap kesalahan masih dapat diperbaiki. Oleh karena itu, keluarga menjadi faktor utama yang membantu informan membangun ketahanan diri sekaligus memperkuat komitmen untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah menyelesaikan masa hukuman.

Spiritualitas sebagai Sumber Ketahanan Diri Selama Menjalani Masa Tahanan (Transcendence and Spirituality)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjalani masa tahanan membawa perubahan yang cukup besar terhadap kehidupan spiritual informan. Sebelum menjalani masa hukuman, aktivitas keagamaan dilakukan sebagaimana rutinitas sehari-hari, namun selama berada di rumah tahanan informan mengaku memiliki waktu yang lebih banyak untuk melakukan refleksi diri, memperbanyak ibadah, membaca Al-Qur'an, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kondisi tersebut muncul sebagai bentuk respons terhadap situasi sulit yang sedang dihadapi. Ketika berbagai tekanan psikologis muncul akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dengan keluarga, dan ketidakpastian mengenai masa depan, spiritualitas menjadi media yang membantu informan memperoleh ketenangan batin dan kekuatan untuk tetap bertahan menjalani masa hukuman.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya dipahami sebagai pelaksanaan ritual keagamaan semata, tetapi juga sebagai proses membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan sehingga individu mampu menemukan makna di balik pengalaman hidup yang sedang dijalani. Informan memandang bahwa masa tahanan merupakan cobaan yang harus diterima dengan penuh kesabaran serta dijadikan sebagai momentum untuk memperbaiki diri. Melalui ibadah yang dilakukan secara lebih rutin, informan merasakan adanya perubahan dalam cara mengendalikan emosi, menerima kenyataan, serta memandang masa depan dengan lebih optimis. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa spiritualitas menjadi sumber kekuatan internal yang membantu individu beradaptasi terhadap situasi yang penuh tekanan.

Dalam perspektif Family Resilience Framework, Walsh menjelaskan bahwa transcendence and spirituality merupakan salah satu dimensi utama dalam belief systems yang memungkinkan individu dan keluarga memperoleh kekuatan ketika menghadapi krisis. Spiritualitas memberikan ruang bagi individu untuk membangun harapan, menemukan tujuan hidup, serta meyakini bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah yang dapat memperkuat kehidupan di masa mendatang. Menurut Walsh, keyakinan kepada Tuhan, nilai-nilai religius, doa, dan praktik spiritual mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres sekaligus memperkuat ketahanan diri ketika menghadapi berbagai bentuk kesulitan. Oleh karena itu, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme koping, tetapi juga menjadi fondasi psikologis yang membantu individu mempertahankan harapan dan makna hidup.

Selain berasal dari keyakinan pribadi, hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan spiritual informan juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Selama menjalani masa tahanan, keluarga tidak hanya memberikan perhatian melalui kunjungan, tetapi juga senantiasa mengingatkan informan untuk tetap menjalankan ibadah, memperbanyak doa, serta berserah diri kepada Allah SWT. Nasihat yang diberikan keluarga membuat informan merasa bahwa dirinya masih memiliki pegangan hidup dan tidak menghadapi cobaan tersebut seorang diri. Dukungan spiritual yang diberikan keluarga memperkuat keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi

apabila disertai dengan usaha dan doa. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam membangun ketahanan spiritual informan selama menjalani masa hukuman.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa doa dan ibadah memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis informan. Ketika mengalami kecemasan, kerinduan terhadap keluarga, maupun perasaan bersalah atas kesalahan yang pernah dilakukan, informan memilih mendekatkan diri kepada Tuhan melalui salat dan doa. Aktivitas tersebut membantu mengurangi beban pikiran, menumbuhkan rasa tenang, serta meningkatkan keyakinan bahwa kehidupan masih dapat diperbaiki. Dengan demikian, spiritualitas menjadi salah satu strategi adaptif yang digunakan informan untuk menghadapi tekanan psikologis selama berada di rumah tahanan. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa ketahanan diri tidak hanya dibangun melalui dukungan sosial dari keluarga, tetapi juga melalui hubungan spiritual yang semakin kuat dengan Tuhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri et al (2022) yang menemukan bahwa tingkat spiritualitas memiliki hubungan positif dengan resiliensi warga binaan pemasyarakatan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa narapidana yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan, menerima keadaan, dan mempertahankan harapan selama menjalani masa hukuman. Spiritualitas memberikan keyakinan bahwa setiap ujian kehidupan memiliki makna sehingga individu lebih mampu bangkit dari berbagai tekanan psikologis yang dialaminya. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Skowroński & Talik (2020) yang menunjukkan bahwa kualitas kehidupan spiritual (metaphysical quality of life) berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis narapidana. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang lebih baik menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, serta mampu mengelola tekanan emosional selama menjalani masa pidana. Spiritualitas memberikan rasa damai, harapan, dan keyakinan bahwa kehidupan tetap memiliki nilai meskipun sedang berada dalam situasi yang sulit.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut dapat dipahami bahwa dimensi Transcendence and Spirituality dalam Family Resilience Framework memiliki peran yang sangat penting dalam membangun ketahanan diri informan selama menjalani masa tahanan. Spiritualitas memberikan makna baru terhadap pengalaman hidup, membantu mengurangi tekanan psikologis, serta menumbuhkan keyakinan bahwa setiap kesulitan merupakan bagian dari proses pembelajaran yang akan membentuk pribadi yang lebih baik. Dukungan keluarga dalam bentuk penguatan nilai-nilai keagamaan semakin memperkuat proses tersebut sehingga informan mampu mempertahankan harapan, menerima kenyataan, dan mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Temuan ini menegaskan bahwa ketahanan diri seorang tahanan tidak hanya dibangun melalui kekuatan psikologis dan dukungan keluarga, tetapi juga melalui hubungan spiritual yang kuat dengan Tuhan sebagai sumber makna, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Makna Dukungan Keluarga dalam Membangun Ketahanan Diri Seorang Tahanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki makna yang jauh lebih luas dibandingkan sekadar bentuk perhatian selama menjalani masa tahanan. Bagi informan, dukungan keluarga dimaknai sebagai sumber kekuatan utama yang membantu mempertahankan kondisi psikologis, membangun harapan, serta menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki kehidupan di masa mendatang. Dukungan yang diberikan keluarga melalui kunjungan, komunikasi, perhatian, kasih sayang, serta penguatan spiritual membentuk rasa aman dan keyakinan bahwa dirinya tetap diterima sebagai bagian dari keluarga meskipun sedang menjalani masa hukuman. Perasaan diterima tersebut menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan diri sehingga informan mampu menghadapi berbagai tekanan selama berada di rumah tahanan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sistem pendukung (support system), tetapi juga menjadi sumber makna dalam kehidupan informan. Kehadiran keluarga membuat informan tidak memandang masa tahanan sebagai akhir dari kehidupannya, melainkan sebagai fase yang harus dilalui untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa hubungan emosional yang hangat antara informan dan keluarga mampu mengubah cara pandang terhadap situasi sulit yang sedang dihadapi. Kasih sayang yang tetap diberikan keluarga membuat informan merasa dihargai sebagai individu yang masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki kesalahan. Dengan demikian, dukungan keluarga tidak hanya memenuhi kebutuhan emosional, tetapi juga membantu membangun identitas diri yang lebih positif selama menjalani masa hukuman.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketahanan diri informan terbentuk melalui proses yang saling berkaitan antara kemampuan memaknai kesulitan (making meaning of adversity), mempertahankan harapan (positive outlook), dan memperkuat spiritualitas (transcendence and spirituality). Ketiga dimensi tersebut berkembang karena adanya dukungan keluarga yang diberikan 10 secara konsisten. Pada awal masa penahanan,

informan mengalami tekanan psikologis berupa kesedihan, kecemasan, dan kehilangan harapan. Namun, dukungan keluarga secara bertahap membantu informan menerima kondisi yang sedang dihadapi, membangun optimisme terhadap masa depan, serta meningkatkan kedekatan dengan Tuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketahanan diri bukanlah karakter bawaan individu, melainkan proses adaptasi yang berkembang melalui interaksi antara sumber daya internal dan dukungan dari lingkungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan konsep Family Resilience yang menempatkan keluarga sebagai sistem utama dalam membantu individu beradaptasi terhadap berbagai bentuk krisis.

Dalam kerangka Family Resilience Framework, Walsh menjelaskan bahwa keluarga yang resilien mampu membangun sistem keyakinan (belief systems) yang memberikan makna terhadap kesulitan, mempertahankan pandangan positif, serta mengembangkan spiritualitas sebagai sumber kekuatan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Ketiga proses tersebut tidak berjalan secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dalam membentuk kemampuan individu maupun keluarga untuk bangkit dari situasi yang penuh tekanan. Pada penelitian ini, seluruh dimensi tersebut tampak berkembang secara bersamaan. Kemampuan informan menerima masa hukuman sebagai proses pembelajaran, keyakinan untuk memperbaiki kehidupan setelah bebas, serta meningkatnya kedekatan dengan Tuhan merupakan bentuk nyata dari proses ketahanan keluarga sebagaimana dijelaskan oleh Walsh. Dengan kata lain, keluarga tidak hanya membantu informan bertahan secara emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan cara berpikir, perubahan perilaku, dan pembentukan tujuan hidup yang lebih adaptif.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa makna dukungan keluarga tidak berhenti pada masa menjalani hukuman, tetapi memiliki implikasi terhadap kesiapan informan menghadapi kehidupan setelah bebas. Informan menunjukkan keinginan yang kuat untuk memperoleh pekerjaan yang layak, membantu memenuhi kebutuhan keluarga, serta membalas pengorbanan ibu yang selama ini selalu memberikan kasih sayang dan dukungan. Orientasi tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga mampu membangun motivasi intrinsik untuk melakukan perubahan perilaku secara berkelanjutan. Harapan untuk kembali menjalankan peran sebagai anggota keluarga yang bertanggung jawab menjadi salah satu faktor yang memperkuat komitmen informan untuk tidak mengulangi kesalahan di masa lalu. Dengan demikian, keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pelindung selama masa hukuman, tetapi juga menjadi modal sosial yang penting dalam proses reintegrasi sosial setelah individu kembali ke masyarakat

. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pettus-Davis (2021) yang menjelaskan bahwa keberhasilan proses reintegrasi mantan narapidana sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan keluarga. Individu yang memperoleh penerimaan, komunikasi yang baik, dan dukungan emosional dari keluarga memiliki peluang yang lebih besar untuk berhasil beradaptasi setelah bebas dibandingkan individu yang kehilangan dukungan keluarga. Dukungan tersebut tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan psikologis, tetapi juga meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku positif setelah kembali ke lingkungan masyarakat. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wassalim et al., (2021) yang menunjukkan bahwa ketahanan keluarga narapidana dibangun melalui hubungan emosional yang kuat, komitmen keluarga untuk saling mendukung, serta kemampuan keluarga mempertahankan harapan di tengah berbagai keterbatasan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keluarga yang mampu mempertahankan ikatan emosional selama anggota keluarganya menjalani pidana akan lebih mudah membangun proses adaptasi, baik selama masa penahanan maupun setelah proses pembebasan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat dipahami bahwa makna dukungan keluarga bagi seorang tahanan tidak hanya diwujudkan melalui bantuan fisik atau materi, tetapi terutama melalui penerimaan, kasih sayang, perhatian, komunikasi yang hangat, serta penguatan spiritual yang diberikan secara konsisten. Dukungan tersebut membentuk sistem keyakinan yang memungkinkan individu memaknai kesulitan sebagai proses pembelajaran, mempertahankan optimisme terhadap masa depan, serta memperkuat hubungan spiritual sebagai sumber ketenangan. Seluruh proses tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya ketahanan diri selama menjalani masa tahanan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa keluarga merupakan faktor protektif yang memiliki peran sentral dalam membangun resiliensi seorang tahanan, sekaligus menjadi modal utama dalam mempersiapkan proses reintegras sosial setelah masa hukuman berakhir. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan pembinaan narapidana tidak hanya bergantung pada program pemasyarakatan, tetapi juga pada keberlangsungan dukungan keluarga yang mampu menjaga harapan, memberikan makna, dan memperkuat kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman hidup yang penuh tantangan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki makna yang sangat penting dalam membangun ketahanan diri seorang tahanan selama menjalani masa hukuman. Dukungan keluarga yang diwujudkan melalui perhatian, kasih sayang, komunikasi, kunjungan, serta penguatan spiritual mampu membantu informan memaknai pengalaman sulit sebagai proses pembelajaran, membangun optimisme terhadap masa depan,

dan memperkuat kedekatan kepada Tuhan. Ketiga dimensi belief systems, yaitu making meaning of adversity, positive outlook, dan transcendence and spirituality, saling berkaitan dalam membentuk ketahanan diri informan. Dukungan keluarga tidak hanya membantu mengurangi tekanan psikologis akibat kehilangan kebebasan dan keterpisahan dari keluarga, tetapi juga menjadi sumber motivasi untuk memperbaiki diri, menjalani kehidupan yang lebih bermakna, serta mempersiapkan diri kembali menjalankan peran sosial setelah bebas. Dengan demikian, keluarga merupakan faktor protektif yang berperan sentral dalam memperkuat resiliensi seorang tahanan selama menghadapi situasi krisis.

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembinaan narapidana tidak hanya perlu difokuskan pada aspek hukum dan keterampilan, tetapi juga pada penguatan hubungan antara narapidana dan keluarganya. Oleh karena itu, lembaga pemasyarakatan diharapkan dapat mengembangkan program yang mendukung keterlibatan keluarga, seperti peningkatan kualitas layanan kunjungan, konseling keluarga, maupun pembinaan spiritual yang melibatkan anggota keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan dengan karakteristik yang beragam serta mengeksplorasi dimensi lain dalam Family Resilience Framework, seperti organizational patterns dan communication/problem-solving processes, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai ketahanan keluarga dalam menghadapi situasi pemenjaraan.

REFERENSI

Agustin, L., Nashori, F., Tetteng, B., & Musa, M. (2022). Social Support , Husnuzan , and Resilience among the Prisoners. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 211–218.

Apriliansyah, R., & Butar, H. F. B. (2025). Dukungan Keluarga Sebagai Upaya Narapidana Beradaptasi di Rutan Kelas IIB Takengon. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4), 4027–4036.

Cahyani, A. D., & Nashori, F. (2024). The Resilience of Muslim Prisoners in Terms of Spirituality and Family Support. *PSIKIS: Jurnal Psikologi* Islam, 10(1), 35–46.

Creswell, J. W. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (5 Edition). SAGE Publications.

Fauziah, N., Indrawati, E. S., Dinardinata, A., & Mujab, A. (2021). *Family Resilience : Prisoner ' s Perspective (A Phenomenology Study in Kedungpane Correctional Institution Semarang)*. 530(Icpsyche 2020), 305–310.

Kholid, M., Khotamin, N. A., & Santoso, H. (2025). Relasi Suami Istri Dalam Mewujudkan Resiliensi Keluarga Studi Kasus Suami Narapidana Di Lapas Narkotika Bandar Lampung. *Asasi : Journal of Islamic Family Law*, 5(2), 120–135. https://doi.org/10.36420/Asasi

Safitri, A., Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan 12 Resiliensi Pada Warga Binaan Permasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas IIA Tanggerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 100–107.

Skowroński, B., & Talik, E. (2020). Metaphysical quality of life and its correlates in prisoners. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 39(4), 372–390. https://doi.org/10.1080/15426432.2020.1804514

Skowroński, B., & Talik, E. (2021). Psychosocial quality of life and its correlates in people serving prison sentences in penitentiary institutions. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(5), 553–573. https://doi.org/10.1177/0306624X20944685

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suseno, A., Susanti, H., & Panjaita, R. U. (2022). The Role of Family Support , Coping Strategies , and Personal Resilience as Supporting Motivation to Recover in Drug Rehabilitation Prisoners : A Systematic Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(3), 1–12.

Walsh, F. (2021). Family resilience: A dynamic systemic framework. Dalam Strengthening Family Resilience (4th ed.). The Guilford Press.

Wassalim, F. R., Nizar, M. C., & Madra, M. Y. (2021). Examining Prisioners' Family Resilience. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 5(1), 514–528. https://doi.org/10.22373/sjhk.v5i1.914