Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 04, Desember 2026

STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG PENGALAMAN MINDFULNESS WARGA BINAAN NARKOTIKA DALAM MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI LAPAS KELAS IIA BALIKPAPAN

Samuel Binsar Patriau Panjaitan[1], Dari Aulia Qital[2], Iman Santoso[3]
[1,2,3]Politeknik Imigrasi dan Pemasyarakatan Indonesia
[1]samuelbinsar55@gmail.com, [2]dari.aulia.qital@gmail.com,
[3]Imsato1979@gmail.com

ABSTRACT

Drug offenders form the largest group of inmates in Class IIA Balikpapan Prison, which houses 1,244 inmates against a capacity of 707, 918 of whom are drug offenders. Overcrowding, loss of freedom, separation from family, guilt, and uncertainty about the future place them at risk of psychological distress. This study aims to understand the mindfulness experiences of drug-offender inmates and how these experiences relate to their efforts to achieve psychological well-being. A qualitative approach with a phenomenological design was employed. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, observation, and documentation, and were analysed using the interactive model of data collection, data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. The results show that mindfulness experiences do not primarily emerge from formal meditation but from everyday ways of living through the sentence: acknowledging mistakes and accepting their consequences, directing attention to present activities, regulating emotions during conflict, and treating the past as a lesson. These experiences reflect six aspects of mindfulness, namely present-moment awareness, acceptance, non-judging, patience, openness, and letting go, which develop gradually and not always consistently, as regret, anxiety, and longing for family still arise. Conceptually, these experiences are linked to Ryff's six dimensions of psychological well-being: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Mindfulness is not the sole determinant of well-being, since family support, social interaction, religious practice, and rehabilitation activities also play a role. Correctional institutions are recommended to strengthen self-reflection, counselling, and simple attention-training activities within their rehabilitation programmes.

Keywords: *mindfulness, psychological well-being, drug offenders, inmates, phenomenology*

ABSTRAK

Warga binaan kasus narkotika merupakan kelompok terbesar di Lapas Kelas IIA Balikpapan yang dihuni 1.244 orang dengan kapasitas 707 orang, dan 918 orang di antaranya merupakan warga binaan kasus narkotika. Kelebihan kapasitas, hilangnya kebebasan, keterpisahan dari keluarga, rasa bersalah, serta ketidakpastian masa depan membuat mereka rentan mengalami tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman *mindfulness* warga binaan narkotika dan keterkaitannya dengan upaya mencapai kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semiterstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman *mindfulness* tidak terutama muncul melalui meditasi formal, melainkan melalui cara warga binaan menjalani masa pidana sehari-hari, yaitu mengakui kesalahan dan menerima konsekuensinya, mengarahkan perhatian pada aktivitas saat ini, mengendalikan emosi ketika terjadi konflik, serta memaknai masa lalu sebagai pelajaran. Pengalaman tersebut mencerminkan enam aspek *mindfulness*, yaitu kesadaran pada saat ini, penerimaan, tidak menghakimi, kesabaran, keterbukaan, dan melepaskan, yang berkembang secara bertahap dan tidak selalu konsisten karena penyesalan, kecemasan, dan kerinduan terhadap keluarga masih muncul. Secara konseptual, pengalaman tersebut berkaitan dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. *Mindfulness* bukan satu-satunya penentu kesejahteraan psikologis karena dukungan keluarga, interaksi sosial, praktik keagamaan, dan kegiatan pembinaan turut berperan. Lapas disarankan memperkuat kegiatan refleksi diri, konseling, dan latihan pemusatan perhatian sederhana dalam program pembinaan.

Kata Kunci: *mindfulness*, kesejahteraan psikologis, warga binaan narkotika, lembaga pemasyarakatan, fenomenologi

A. Pendahuluan

Penyalahgunaan narkotika oleh warga binaan merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya menyentuh aspek hukum, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental pelakunya. Masalah penyalahgunaan zat lebih banyak ditemukan di lingkungan penjara dibandingkan pada masyarakat umum, sehingga warga binaan kasus narkotika lebih rentan mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, penanganan yang ideal tidak sekadar mengandalkan sanksi hukum, tetapi juga membutuhkan pemulihan serta pembinaan mental dan sosial (Favril, Strang, & Fazel, 2025).

Kondisi tersebut menjadi lebih berat karena kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) penuh tekanan, seperti jumlah penghuni yang berlebihan, kurangnya privasi, terbatasnya layanan kesehatan mental, serta lingkungan yang menekan. Kajian kesehatan mental di penjara kawasan Asia Tenggara menunjukkan bahwa kelebihan kapasitas masih menjadi masalah utama yang memengaruhi kondisi psikologis warga binaan dan menghambat rehabilitasi (Arafat, Kar, Abhayanayake, Sharma, & Marthoenis, 2024). Warga binaan juga harus kehilangan kebebasan, berpisah dari keluarga, terbatas dalam menjalankan peran sosial, dan menghadapi ketidakpastian masa depan, sehingga kemampuan menerima diri dan bertahan menghadapi masalah menjadi penting selama masa pidana (Nabilla & Ardelia, 2025).

Kondisi di Lapas Kelas IIA Balikpapan menggambarkan persoalan tersebut secara nyata. Berdasarkan data Lapas tahun 2026, jumlah penghuni mencapai 1.244 orang, sedangkan kapasitas hunian hanya 707 orang. Mayoritas penghuni merupakan warga binaan kasus narkotika, yaitu 918 orang, diikuti pidana khusus lainnya 193 orang, pidana umum 125 orang, dan tindak pidana korupsi 8 orang. Data ini menunjukkan bahwa Lapas mengalami kelebihan kapasitas dan kasus narkotika mendominasi populasi warga binaan.

Salah satu konsep penting untuk memahami kondisi tersebut adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Ryff dan

Keyes (1995) memandang kesejahteraan psikologis sebagai keberfungsian positif individu yang tidak sekadar ditandai oleh tidak adanya gangguan mental, melainkan oleh enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada warga binaan, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan kemampuan menemukan makna hidup (Ghazanfari, Miri, Taebi, & Farokhzadian, 2023). Warga binaan kasus narkotika sering mengalami rasa bersalah, penyesalan, tekanan sosial, dan kesulitan membangun kembali tujuan hidup, sehingga pemulihan mereka perlu dilihat secara menyeluruh dari aspek emosi, pola pikir, hubungan sosial, dan perilaku (Thekkumkara, Jagannathan, Muliyala, & Murthy, 2022).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk mendukung pemulihan psikologis adalah *mindfulness*. Kabat-Zinn (2003) menjelaskan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul ketika individu memberikan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini tanpa menghakiminya. Bishop et al. (2004) menegaskan bahwa *mindfulness* bekerja melalui dua komponen utama, yaitu pengaturan perhatian pada pengalaman kekinian dan sikap terbuka serta menerima terhadap pengalaman tersebut. Melalui *mindfulness*, individu dapat mengelola dorongan emosional dan keinginan menggunakan zat dengan lebih baik sehingga mampu menunda reaksi impulsif (Moniz-Lewis, Votaw, & Witkiewitz, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan manfaat *mindfulness* di lingkungan pemasyarakatan. Program *mindfulness* pada narapidana laki-laki membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus perhatian, dan membantu pengelolaan emosi (Carmo, Iacob, Brás, & Fernandes, 2024). Tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 13 uji terkontrol menemukan efek sedang intervensi berbasis *mindfulness* terhadap gejala depresi dan tekanan psikologis, serta efek besar terhadap stres pada populasi warga binaan (Han, 2022). *Mindfulness* juga memediasi hubungan antara memaafkan diri sendiri dan kesejahteraan psikologis narapidana (Paleari et al., 2022). Di Indonesia, terapi *mindfulness* di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

membuat peserta lebih mampu menyesuaikan diri, mengontrol emosi, menjalin relasi positif, dan menemukan arti kehidupan (Armalid et al., 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada efektivitas program, perubahan skor psikologis, atau hubungan antarvariabel. Masih diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana warga binaan sendiri merasakan dan memaknai pengalaman psikologisnya selama menjalani pembinaan (Radhiyyah, Tanau, & Yuserina, 2025). Lingkungan pemasyarakatan merupakan variabel penting yang membentuk kesehatan mental narapidana, dan kondisi tersebut tidak cukup dipahami melalui data angka, tetapi juga melalui pengalaman dan cara individu memaknai situasi yang dialaminya (Cunha et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) memahami pengalaman *mindfulness* pada warga binaan kasus narkotika di Lapas Kelas IIA Balikpapan; dan (2) mengetahui bagaimana *mindfulness* membantu warga binaan kasus narkotika mencapai kesejahteraan psikologis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi pemasyarakatan mengenai *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan fenomenologis. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi Lapas dalam mengembangkan program pembinaan yang lebih memperhatikan kesehatan mental warga binaan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berupaya memahami makna di balik realitas subjektif partisipan dalam kondisi alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen utama (Sugiyono, 2023). Desain fenomenologi digunakan karena berfokus pada deskripsi pengalaman hidup individu serta cara mereka merasakan, menjalani, dan memaknai fenomena yang dialami (Creswell & Poth, 2024). Dalam penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah pengalaman *mindfulness* warga binaan narkotika dan keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA

Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur, pada rentang Maret hingga November 2026. Lokasi ini dipilih karena mayoritas penghuninya merupakan warga binaan kasus narkotika dan kondisi kelebihan kapasitas menjadikan lingkungan Lapas sarat dengan keterbatasan, aturan, dan tekanan psikologis yang relevan dengan fokus penelitian.

Sumber data terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari informan, yaitu warga binaan Lapas Kelas IIA Balikpapan, melalui wawancara mendalam. Pedoman wawancara disusun berdasarkan enam dimensi *mindfulness* dan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, serta disesuaikan untuk warga binaan dengan masa pidana kurang dari satu tahun, satu sampai lima tahun, dan lebih dari lima tahun. Data sekunder diperoleh dari dokumen resmi Lapas, jurnal ilmiah, dan literatur yang relevan (Neuman, 2020). Untuk menjaga kerahasiaan, identitas informan dalam artikel ini disajikan dengan kode I1, I2, dan I3.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semiterstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semiterstruktur memberi ruang bagi informan untuk menceritakan pengalamannya secara leluasa dengan tetap berpegang pada topik utama (Brinkmann & Kvale, 2018; Patton, 2023). Observasi dilakukan terhadap lingkungan Lapas, dinamika keseharian warga binaan, dan faktor situasional yang berkaitan dengan pengalaman mereka (Flick, 2018). Dokumentasi digunakan untuk mengonfirmasi dan memperkaya temuan wawancara dan observasi sehingga triangulasi data dapat tercapai (Moleong, 2021).

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2019) yang terdiri atas empat tahap: (1) pengumpulan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi; (2) reduksi data, yaitu memilah informasi yang berkaitan dengan pengalaman *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis ke dalam tema seperti kesadaran diri, penerimaan, regulasi emosi, relasi sosial, dan pemaknaan hidup; (3) penyajian data dalam bentuk uraian naratif dan matriks tematik; serta (4) penarikan kesimpulan dan verifikasi dengan membandingkan kembali tema yang ditemukan dengan seluruh data sehingga kesimpulan

mencerminkan narasi autentik informan (Creswell & Poth, 2024).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengalaman Mindfulness Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Balikpapan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman yang berkaitan dengan *mindfulness* tidak terutama muncul dalam bentuk latihan meditasi formal, tetapi melalui cara warga binaan memahami kesalahan masa lalu, menerima keadaan selama menjalani masa pidana, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Pengalaman tersebut muncul melalui refleksi diri, kegiatan rutin, praktik keagamaan, interaksi sosial, dan upaya mengendalikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Setiap informan memiliki pengalaman yang tidak sepenuhnya sama, sehingga *mindfulness* dalam penelitian ini dipahami sebagai lensa untuk membaca pengalaman subjektif, bukan sebagai ukuran tingkat *mindfulness* informan.

Pola pertama adalah kesadaran terhadap kesalahan dan penerimaan atas konsekuensi perbuatan. I1 menggambarkan penerimaan sebagai bagian dari tanggung jawab yang harus dijalani:

> *"Menerima bahwa saya salah dan harus bertanggung jawab."*
> (I1, wawancara, 24 September 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan menyadari hubungan antara perbuatan yang telah dilakukan dan keadaan yang sedang dihadapi. Penerimaan tidak berarti membenarkan perbuatan, tetapi menjadi dasar untuk menjalani proses pembinaan, meskipun penyesalan belum sepenuhnya hilang.

Pola kedua adalah upaya mengarahkan perhatian dari pikiran masa lalu menuju kehidupan yang sedang dijalani. I2 menggunakan perumpamaan kaca spion untuk menjelaskan pandangannya:

> *"Masa lalu itu seperti kaca spion motor. Kadang-kadang kita melihat ke belakang, tetapi harus melihat ke depan karena perjalanan masih ada di depan."*
> (I2, wawancara, 24 September 2026)

Perumpamaan tersebut menggambarkan usaha informan menempatkan masa lalu sebagai bagian dari pengalaman hidup, bukan satu-satunya hal yang menentukan arah hidupnya. Hal ini berkaitan

dengan pengarahan perhatian dan penerimaan pengalaman, walaupun tidak berarti informan telah sepenuhnya terbebas dari pikiran yang mengganggu.

Pola ketiga adalah penggunaan kegiatan sehari-hari untuk menghadapi pikiran dan perasaan yang mengganggu. I1 memilih mengikuti kegiatan dan menjalankan tugas sebagai tamping agar memiliki aktivitas yang dapat dilakukan serta berkesempatan berinteraksi dengan petugas. Rutinitas membantu informan mengarahkan perhatian pada kegiatan yang berada dalam jangkauannya. Pola keempat adalah praktik keagamaan sebagai cara menghadapi pikiran negatif. I3 menyatakan, "Saya langsung beribadah saja, salat" (I3, wawancara, 24 September 2026). Praktik ini dipahami sesuai makna yang diberikan informan dan tidak serta-merta disamakan dengan latihan *mindfulness*. Pola kelima adalah penerimaan keadaan yang disertai keinginan memperbaiki kehidupan, sebagaimana diungkapkan I3:

> *"Sabar adalah menerima keadaan dengan benar, menerima keadaan semuanya."*
> (I3, wawancara, 24 September 2026)

Berdasarkan pola-pola tersebut, pengalaman informan dapat dibaca melalui enam aspek *mindfulness* menurut kerangka Kabat-Zinn (2003). Pertama, **kesadaran pada saat ini** (*present-moment awareness*) tampak ketika informan menjalani rutinitas, pekerjaan, dan kegiatan pembinaan agar tidak terus terpusat pada kesalahan masa lalu. Chems-Maarif, Cavanagh, Baer, Gu, dan Strauss (2025) menegaskan bahwa kesadaran pada saat ini mencakup perhatian terhadap pikiran, emosi, tubuh, dan lingkungan, sehingga rutinitas baru bermakna sebagai *mindfulness* ketika disertai kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, bukan sekadar pengalihan perhatian.

Kedua, **penerimaan** (*acceptance*) tampak dalam pengakuan atas kesalahan, kesediaan menghadapi konsekuensi, serta penyesuaian terhadap aturan dan keterbatasan kebebasan. Penerimaan ini berjalan berdampingan dengan penyesalan; individu dapat menyesali tindakannya sekaligus mengakui bahwa tindakan tersebut membutuhkan

pertanggungjawaban. Ketiga, **tidak menghakimi** (*non-judging*) tampak dalam upaya informan memandang masa pidana sebagai kesempatan belajar dan tidak semata-mata mendefinisikan dirinya berdasarkan kesalahan. Namun, karena pikiran tentang kesalahan masih muncul, temuan ini lebih tepat dibaca sebagai upaya mengembangkan pandangan diri yang lebih seimbang daripada hilangnya penilaian negatif terhadap diri.

Keempat, **kesabaran** (*patience*) dimaknai informan sebagai kemampuan menerima keadaan, mengikuti aturan, menghindari pertengkaran, dan memahami bahwa perbaikan diri membutuhkan waktu. Kelima, **keterbukaan terhadap pengalaman** (*openness/beginner's mind*) terlihat ketika informan mempelajari beragam karakter sesama warga binaan dan petugas, mengoreksi pandangan awal tentang kehidupan di Lapas, serta belajar dari pengalaman orang lain. Keenam, **melepaskan** (*letting go*) tampak dalam usaha untuk tidak terus terhenti oleh penyesalan melalui kegiatan, percakapan, atau ibadah. Akan tetapi, pikiran tentang kesalahan dan kerinduan terhadap keluarga masih muncul, sehingga melepaskan merupakan proses belajar yang tidak linear.

Temuan ini sejalan dengan Han (2022) yang menunjukkan relevansi *mindfulness* dalam mengurangi tekanan psikologis warga binaan, dengan catatan bahwa hasil intervensi terstruktur tidak dapat langsung disamakan dengan pengalaman alami dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini juga sejalan dengan Carmo et al. (2024) mengenai pengelolaan emosi dan fokus perhatian, tetapi memperluasnya dengan memperlihatkan bahwa aspek-aspek *mindfulness* dapat muncul secara informal melalui rutinitas, relasi sosial, dan refleksi diri di Lapas.

2. Mindfulness dalam Mencapai Kesejahteraan Psikologis Warga Binaan

Pengalaman informan yang berkaitan dengan *mindfulness* memiliki keterkaitan dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff. Keterkaitan ini dibahas sebagai hubungan konseptual yang tercermin dalam pengalaman informan, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang dibuktikan secara eksperimental.

Penerimaan diri (*self-acceptance*) tampak dari kesadaran

informan terhadap kesalahan dan kesediaan bertanggung jawab. I3 menyampaikan:

> *"Saya salah, saya menyesali juga. Mungkin setelah ini saya bisa berubah lagi, bisa jadi lebih baik lagi."*
> (I3, wawancara, 24 September 2026)

Pernyataan tersebut memperlihatkan dua pengalaman yang berlangsung bersamaan, yaitu penyesalan dan harapan untuk berubah. Informan mengakui kesalahan tanpa menutup kemungkinan untuk memperbaiki diri, yang sejalan dengan konsep penerimaan diri sebagai kemampuan menerima berbagai aspek diri, termasuk masa lalu dan kekurangan (Ryff & Keyes, 1995).

Otonomi (*autonomy*) tampak dalam upaya mengendalikan emosi ketika menghadapi perbedaan pendapat. I3 menyatakan, "Menahan emosi. Kadang berbeda pendapat, tapi saya berusaha mengendalikan diri" (I3, wawancara, 24 September 2026). Dalam konteks Lapas, otonomi tidak berarti bebas melakukan segala sesuatu, melainkan kemampuan menentukan sikap dan memilih tindakan yang bertanggung jawab dalam batasan aturan. Dari sisi *mindfulness*, pengalaman ini berkaitan dengan kesadaran terhadap respons emosional dan usaha untuk tidak langsung bertindak berdasarkan dorongan sesaat.

Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan **hubungan positif dengan orang lain** (*positive relations with others*) terlihat dari proses penyesuaian terhadap rutinitas Lapas dan cara informan berinteraksi. I3 mengungkapkan, "Saya mulai terbiasa di lapas, tapi yang baik-baik saja" dan "Kita tegas tetapi ramah terhadap sesama napi atau yang lainnya" (I3, wawancara, 24 September 2026). Dukungan keluarga, penerimaan dari sesama warga binaan, dan kesempatan berkonsultasi dengan petugas juga menjadi sumber kekuatan bagi I1 dan I2, meskipun keterbatasan pertemuan dengan keluarga tetap menjadi pengalaman yang berat. Temuan ini sejalan dengan Ghazanfari et al. (2023) yang menekankan peran kohesi keluarga terhadap kesejahteraan psikologis narapidana.

Tujuan hidup (*purpose in life*) tampak dalam harapan informan terhadap kehidupan setelah bebas. I3 menyampaikan keinginan "mencari pekerjaan yang layak, atau berkebun, karena saya punya kebun" dan

berharap "bisa berkumpul dengan keluarga di rumah" (I3, wawancara, 24 September 2026). **Pertumbuhan pribadi** (*personal growth*) terlihat dari refleksi terhadap pengalaman di Lapas:

> *"Di sini saya banyak mendapat pengalaman. Ternyata harus berhati-hati dalam bertindak, dan dalam berkawan juga harus berhati-hati. Tapi itu semua kembali kepada kita."*
> (I3, wawancara, 24 September 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan evaluasi terhadap kelebihan dan kekurangan diri serta pemaknaan pengalaman di Lapas sebagai sumber pembelajaran. Meskipun demikian, pernyataan tersebut lebih tepat dipahami sebagai indikasi refleksi dan niat memperbaiki diri, karena perubahan pribadi perlu dibuktikan melalui konsistensi perilaku dalam jangka waktu tertentu. Keterkaitan antara aspek *mindfulness* dan dimensi kesejahteraan psikologis dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1 Keterkaitan Aspek Mindfulness dan Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Aspek Mindfulness	Keterkaitan dengan Kesejahteraan Psikologis
Kesadaran pada saat ini	Penguasaan lingkungan melalui keterlibatan dalam aktivitas dan tanggung jawab harian
Penerimaan	Penerimaan diri melalui pengakuan terhadap kesalahan dan kenyataan hidup
Tidak menghakimi	Upaya memandang diri secara lebih menyeluruh tanpa mengabaikan tanggung jawab
Kesabaran	Pengelolaan respons dalam menghadapi keterbatasan dan hubungan sosial
Keterbukaan terhadap pengalaman	Pertumbuhan pribadi melalui pembelajaran dari pengalaman dan lingkungan
Melepaskan (letting go)	Mengambil pelajaran dari masa lalu dan mengarahkan perhatian pada tujuan hidup

Sumber: Hasil olahan peneliti (2026)

Pemetaan pada Tabel 1 merupakan interpretasi konseptual, bukan hubungan satu aspek dengan satu dimensi yang bersifat mutlak. Satu pengalaman dapat berkaitan dengan beberapa dimensi sekaligus; misalnya keterlibatan dalam kegiatan harian dapat berkaitan dengan penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Hal ini sejalan dengan meta-analisis van Dierendonck dan Lam (2023) yang menunjukkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis dapat berubah dengan besaran yang berbeda, yaitu relatif lebih kuat pada penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan penerimaan

diri dibandingkan otonomi dan hubungan positif.

Temuan ini juga memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis warga binaan tidak terbentuk melalui satu pengalaman tunggal dan tidak berjalan secara linear. Penerimaan terhadap kesalahan dapat berjalan bersamaan dengan penyesalan, sedangkan harapan masa depan tetap dapat disertai kekhawatiran. Ryff (2022) menekankan bahwa kesejahteraan perlu dipahami melalui kompleksitas kehidupan manusia, termasuk pengalaman positif dan negatif yang hadir bersamaan. Selain *mindfulness*, praktik keagamaan, kegiatan pembinaan, dukungan keluarga, serta hubungan dengan petugas dan sesama warga binaan memiliki peran tersendiri. Dengan demikian, *mindfulness* merupakan salah satu perspektif untuk menjelaskan bagaimana warga binaan menyadari dan merespons pengalamannya, bukan penyebab tunggal tercapainya kesejahteraan psikologis. Temuan ini menguatkan hasil Putri dan Rahmasari (2021) bahwa kesejahteraan psikologis narapidana kasus narkoba berkaitan dengan kemampuan menerima keadaan, menjalin hubungan dengan lingkungan, dan menemukan makna hidup.

D. Kesimpulan

Pengalaman *mindfulness* warga binaan di Lapas Kelas IIA Balikpapan tercermin melalui kesadaran terhadap keadaan saat ini, penerimaan kondisi, sikap tidak menghakimi, kesabaran, keterbukaan terhadap pengalaman, dan kemampuan melepaskan keterikatan pada masa lalu. Pengalaman tersebut tidak terutama diwujudkan melalui meditasi formal, tetapi melalui kegiatan sehari-hari seperti bekerja, berolahraga, beribadah, mengikuti pembinaan, dan berinteraksi dengan orang lain. Prosesnya berlangsung bertahap dan tidak selalu konsisten karena kecemasan, penyesalan, dan kerinduan terhadap keluarga masih muncul.

Pengalaman *mindfulness* berkaitan dengan enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keterkaitan tersebut terlihat dari kemampuan warga binaan menerima diri, mengendalikan emosi, membangun

hubungan sosial, menyesuaikan diri dengan lingkungan Lapas, memaknai masa lalu sebagai pembelajaran, dan menetapkan harapan setelah bebas. Namun, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, interaksi sosial, kegiatan pembinaan, dan kondisi lingkungan Lapas.

Berdasarkan temuan tersebut, Lapas Kelas IIA Balikpapan disarankan memperkuat kegiatan pembinaan yang mendukung kesadaran diri dan pengelolaan emosi, seperti refleksi diri, konseling, dan latihan sederhana pemusatan perhatian, serta meningkatkan akses terhadap pendampingan psikologis. Petugas pembinaan disarankan menggunakan pendekatan yang empatik, tidak menghakimi, dan bertahap sesuai kebutuhan setiap warga binaan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam dan mengkaji konsistensi perubahan perilaku dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Armalid, I. I., Pratiwi, I., Humairo, M. V., Avezahra, M. H., Hidayat, M. F., Rahmah, A. D., & Putri, R. A. (2024). Peningkatan *psychological well-being* warga binaan lembaga pemasyarakatan melalui terapi *mindfulness*. *Tifani: Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 4*(2), 64–72.

Arafat, S. M. Y., Kar, S. K., Abhayanayake, C., Sharma, P., & Marthoenis, M. (2024). Prison mental health in South-East Asia: A narrative review. *Brain and Behavior, 14*(8).

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2018). *Doing interviews* (2nd ed.). London: SAGE Publications.

Carmo, C., Iacob, V., Brás, M., & Fernandes, J. (2024). Effects of a mindfulness-based intervention on male Portuguese prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 68*(6–7), 677–692.

Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2025). Defining mindfulness: A review of existing definitions and suggested refinements. *Mindfulness, 16*, 1–20. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Cunha, O., Castro Rodrigues, A. de, Caridade, S., Dias, A. R., Almeida, T. C., Cruz, A. R., & Peixoto, M. M. (2023). The impact of imprisonment on individuals' mental health and society reintegration: Study protocol. *BMC Psychology, 11*(1).

Favril, L., Strang, J., & Fazel, S. (2025). Drug use among people in prison: A global review of epidemiology, harms and interventions. *Addiction*.

Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). London: SAGE Publications.

Ghazanfari, H., Miri, S., Taebi, M., & Farokhzadian, J. (2023). Psychological wellbeing, family cohesion, and purposeful life in male prisoners: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 13*.

Han, A. (2022). Effects of mindfulness-based interventions on psychological distress and mindfulness in incarcerated populations: A systematic review and meta-analysis. *Criminal Behaviour and Mental Health, 32*(1), 48–59. https://doi.org/10.1002/cbm.2230

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi ke-40). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Moniz-Lewis, D. I. K., Votaw, V. R., & Witkiewitz, K. (2024). Adapting mindfulness-based interventions for substance use and comorbid conditions among diverse populations. *Journal of Health Service Psychology, 50*(1), 17–26.

Nabilla, J. N., & Ardelia, V. (2025). Hubungan antara *self-acceptance* dengan resiliensi pada narapidana. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12*(3), 1170–1180.

Neuman, W. L. (2020). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (8th ed.). Boston, MA: Pearson.

Paleari, F. G., Danioni, F., Pelucchi, S., Lombrano, M. R., Lumera, D., & Regalia, C. (2022). The relationship between self-forgiveness and psychological wellbeing in prison inmates: The mediating role of mindfulness. *Criminal Behaviour and Mental Health, 32*(5), 337–349.

Patton, M. Q. (2023). *Qualitative research & evaluation methods* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Putri, N. I., & Rahmasari, D. (2021). Upaya mencapai kesejahteraan psikologis pada narapidana kasus narkoba. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(4), 115–131.

Radhiyyah, N. F., Tanau, M. U., & Yuserina, F. (2025). Efektivitas intervensi psikologi komprehensif berbasis *acceptance and commitment therapy* untuk meningkatkan *psychological well-being*. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 17*(1), 27–42.

Ryff, C. D. (2022). Positive psychology: Looking back and looking forward. *Frontiers in Psychology, 13*, 840062. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840062

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif* (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.

Thekkumkara, S. N., Jagannathan, A., Muliyala, K. P., & Murthy, P. (2022). Psychosocial interventions for prisoners with mental and substance use disorders: A systematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine, 44*(3), 211–217.

van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 15*(2), 594–610. https://doi.org/10.1111/aphw.12398