

Fenomenologi Pengalaman Narapidana dalam Mengelola Emosi Selama Menjalani Hukuman di Lapas Narkotika Ila Bandar Lampung

The Phenomenology of Inmates' Experiences In Managing Emotions While Serving Sentences at The Class Ila Narcotics Correctional Facility In Bandar Lampung

Ridho Lazuardi Wahyudi¹

¹Manajemen Perasyarakatan, Ilmu Perasyarakatan, Politeknik Imigrasi dan Pemasyarakatan Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 17 September 2026
Revised 25 September 2026
Accepted 28 September 2026
Available online 03 October 2026

Keywords

Drug Offenders, Emotional Exhaustion, Emotional Intelligence, Emotion Management, Phenomenology



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

This study aims to understand the meaning of emotional exhaustion experienced by prisoners, analyze their strategies for managing it, and identify factors influencing their ability to manage emotions (emotional intelligence) while serving their sentences at the Class IIA Narcotics Correctional Institution of Bandar Lampung. The study used a qualitative phenomenological approach. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with twelve informants: five prisoners, five cellmates, the Head of the Community Guidance and Care Subsection, and a correctional guardian. The data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña interactive model assisted by NVivo and verified through source triangulation. The findings show that prisoners interpret emotional exhaustion as inner fatigue arising from separation from their families and helplessness over problems at home. It peaks early in the sentence, is aggravated by overcrowding, may be hidden behind apparent calm, and is reflected in declining participation in rehabilitation programs. Prisoners manage it through worship, sharing stories, physical and productive activities, delaying responses, and reappraising situations, while some suppress their emotions, risking emotional outbursts. Their ability to

manage emotions is supported by family, cellmates, upbringing, life experience, rehabilitation programs, and parole considerations, and hindered by prison culture, overcrowding, limited psychological services, and uncertainty after release.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan memahami makna emotional exhaustion yang dialami narapidana, menganalisis strategi narapidana dalam mengelolanya, serta mengidentifikasi faktor yang memengaruhi kemampuan narapidana dalam mengelola emosi (emotional intelligence) selama menjalani hukuman di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap dua belas informan, yaitu lima narapidana, lima teman sekamar, Kepala Subseksi Bimkesmas, dan wali pemasyarakatan. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña dengan bantuan NVivo, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emotional exhaustion dimaknai sebagai kelelahan batin akibat keterpisahan dari keluarga dan ketidakberdayaan menghadapi masalah di rumah. Kelelahan ini memuncak pada awal masa pidana, diperberat oleh kepadatan hunian, dapat tersembunyi di balik ketenangan, dan tampak dari menurunnya keterlibatan dalam pembinaan. Narapidana mengelolanya melalui ibadah, berbagi cerita, kegiatan fisik dan produktif, menunda respons, dan menilai ulang situasi, sedangkan sebagian lainnya memendam emosi yang berisiko memicu ledakan emosi. Kemampuan mengelola emosi didukung oleh dukungan keluarga, teman sekamar, pola asuh, pengalaman, program pembinaan, dan pertimbangan hak integrasi, serta dihambat oleh kultur penjara, kepadatan hunian, keterbatasan layanan psikologis, dan ketidakpastian setelah bebas.

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) memiliki peran strategis dalam sistem peradilan pidana Indonesia, tidak hanya sebagai tempat menjalani hukuman tetapi juga sebagai wadah pembinaan agar narapidana memperbaiki perilaku dan siap kembali ke masyarakat. Secara filosofis dan yuridis, Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan menegaskan bahwa kehilangan kemerdekaan adalah satu-satunya penderitaan yang dijatuhkan, sehingga penderitaan psikologis yang

tidak tertangani seharusnya tidak menjadi bagian dari pemidanaan. UU tersebut juga menekankan peningkatan kualitas kepribadian dan kemandirian warga binaan melalui reintegrasi sosial, sehingga keberhasilan lapas diukur dari perubahan psikologis dan sosial, bukan hanya keamanan.

Secara sosiologis, pembinaan di lapas berlangsung dalam lingkungan penuh tekanan. Sykes (1958) menyebutnya sebagai *pains of imprisonment* berupa hilangnya kebebasan, otonomi, dan relasi, serta berkurangnya rasa aman. Narapidana juga dituntut menekan ekspresi emosi agar bertahan dalam kultur penjara (Laws & Crewe, 2016). Akumulasi tekanan ini dapat berkembang menjadi *emotional exhaustion*, yaitu terkurasnya sumber daya emosional akibat stres kronis yang ditandai dengan kelelahan, jenuh, dan menurunnya keterlibatan (Maslach & Leiter, 2016; Schaufeli et al., 2020). Kerentanan ini diperkuat oleh tingginya prevalensi gangguan mental dan komorbiditas penggunaan zat pada populasi penjara (Baranyi et al., 2022; Favril et al., 2024; Walmsley, 2005).

Kondisi tersebut tercermin di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. Data Humas per 30 April 2026 mencatat penghuni sebanyak 871 orang dari kapasitas 668 orang, atau overkapasitas 30,4% (130,4%). Kepadatan ini mengurangi privasi, meningkatkan konflik, dan memperberat adaptasi emosional. Tantangan menjadi lebih kompleks karena narapidana narkotika memiliki kerentanan psikososial yang lebih tinggi, seperti riwayat ketergantungan, relasi keluarga terganggu, dan stigma (Kevin & Nurmina, 2025), serta keterbatasan layanan kesehatan mental di lapas seperti minimnya tenaga profesional dan stigma layanan (Canada et al., 2022). Jika tidak ditangani, kelelahan emosional dapat menghambat rehabilitasi dan memicu perilaku agresif.

Dalam konteks ini, *emotional intelligence* menjadi faktor kunci sebagai kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain (Mayer et al., 2008) yang terbukti berhubungan negatif dengan *burnout* (Mérida-López & Extremera, 2017) dan dapat ditingkatkan melalui pelatihan (Kotsou et al., 2019). Narapidana mengelola emosi melalui pemilihan situasi, pengalihan perhatian, dan pengendalian respons (Laws & Crewe, 2016), serta melalui ibadah dan aktivitas fisik (Seno & Rahayu, 2024), di mana regulasi emosi yang baik membantu menahan amarah (Kiranadevi, 2022). Namun, penelitian di Indonesia masih dominan kuantitatif, sehingga pengalaman subjektif narapidana narkotika dalam memaknai kelelahan emosional belum banyak diungkap. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologi (Creswell & Poth, 2018) diperlukan untuk memahami makna penderitaan dan strategi pengelolaan emosi secara mendalam sebagai dasar layanan konseling dan kebijakan pemasyarakatan yang lebih humanis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif-eksploratif untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif narapidana dalam memaknai kelelahan emosional dan strategi mengelola emosi selama menjalani hukuman (Creswell & Poth, 2018). Data diperoleh dari data primer dan sekunder; data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi terhadap 12 informan yang dipilih secara *purposive sampling*, terdiri dari 5 narapidana kasus narkotika sebagai informan kunci dengan kriteria telah menjalani pidana minimal satu tahun, pernah mengalami tekanan emosional, komunikatif, dan bersedia diwawancarai dengan variasi latar belakang termasuk satu kasus residivis yang menekan emosi sebagai *negative case*, serta 7 informan pendukung sebagai pembanding yaitu 5 teman sekamar yang dipasangkan dengan setiap informan kunci, Kepala Subseksi Bimkemaswat, dan wali pemasyarakatan, sedangkan data sekunder meliputi dokumen lembaga seperti data registrasi, Laporan Perkembangan Pembinaan, Litmas, catatan pelanggaran, serta peraturan dan literatur relevan (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian dilakukan di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung di Way Hui, Lampung Selatan, yang dipilih karena karakteristik penghuni narkotika yang kompleks, tingkat hunian yang padat mencapai 130,4%, serta tersedianya program pembinaan dan wali pemasyarakatan yang memungkinkan triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan penelitian berjumlah 12 orang yang dipilih secara purposif, terdiri dari 5 narapidana kasus narkoba sebagai informan kunci dengan kode WBP-1 sampai WBP-5, 5 teman sekamar sebagai informan pendukung dengan kode TK-1 sampai TK-5 yang masing-masing dipasangkan untuk memberikan keterangan pembanding atas perilaku WBP yang sekamar dengannya, serta 2 informan petugas yaitu Kepala Subseksi Bimkemaswat (P-1) dan wali pemasyarakatan (P-2) yang memberikan perspektif kelembagaan, di mana seluruh identitas dirahasiakan, partisipasi didasarkan pada persetujuan, dan perekaman dilakukan setelah informan menyatakan bersedia dengan keleluasaan untuk tidak menjawab pertanyaan yang tidak nyaman; kelima informan kunci memiliki variasi karakteristik yaitu WBP-1 yang banyak memikirkan keluarga dan mengandalkan ibadah serta teman sekamar, WBP-2 yang cenderung memendam masalah dengan tekanan dari konflik interpersonal dan mengandalkan olahraga, WBP-3 yang cemas akan masa depan dan mengelola emosi melalui pelatihan keterampilan dan target kecil, WBP-4 yang terbuka dengan dukungan keluarga konsisten, dan WBP-5 sebagai negative case residivis yang menekan emosi agar tidak terlihat lemah untuk memperkaya variasi pengalaman dalam penelitian fenomenologi.

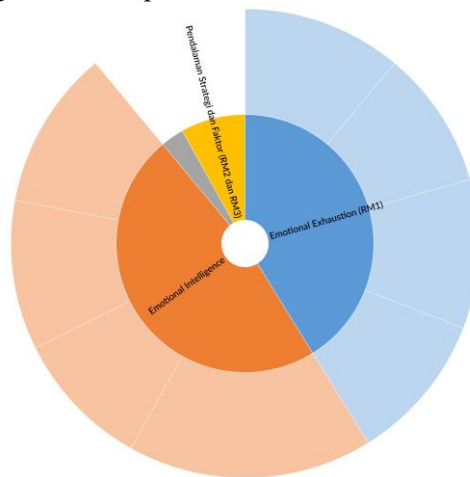
Seluruh transkrip verbatim dari 12 informan diimpor ke dalam proyek NVivo sebagai files sekaligus cases sehingga setiap transkrip dapat ditelusuri berdasarkan informannya, kemudian pengodean dilakukan dengan menandai jawaban informan ke dalam empat node induk yaitu: (1) Emotional Exhaustion (RM1) dengan empat sub-node perasaan terkuras secara emosional, kelelahan mental dan psikologis, kehilangan energi dan motivasi, serta perasaan kewalahan menghadapi tuntutan untuk seluruh informan, (2) Emotional Intelligence dengan lima sub-node kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial untuk seluruh informan, (3) Pendalaman Strategi dan Faktor (RM2 dan RM3) untuk informan kunci WBP-1 s.d. WBP-5, dan (4) Pendalaman Layanan dan Kendala untuk informan petugas P-1 dan P-2, yang setelah pengodean selesai dianalisis lebih lanjut menggunakan fitur NVivo berupa Matrix Coding Query, Crosstab Query, Comparison Diagram, Hierarchy Chart, Project Map, dan Word Frequency Query dalam bentuk word cloud, di mana hasil Crosstab Query berupa jumlah referensi pengodean setiap informan pada setiap node akan disajikan pada tabel berikutnya.

Tabel 1. Hasil Crosstab Query Jumlah Referensi Pengodean per Informan

Informan	<i>Emotional Exhaustion (RM1)</i>	<i>Emotional Intelligence</i>	<i>Pendalaman Layanan dan Kendala</i>	<i>Pendalaman Strategi dan Faktor (RM2 dan RM3)</i>	Total
P-1	4	4	2	0	10
P-2	3	4	2	0	9
TK-1	4	5	0	0	9
TK-2	4	5	0	0	9
TK-3	4	5	0	0	9
TK-4	4	5	0	0	9
TK-5	4	5	0	0	9
WBP-1	8	9	0	3	20
WBP-2	7	6	0	2	15
WBP-3	5	5	0	2	12
WBP-4	4	5	0	2	11
WBP-5	5	7	0	2	14
Total	*56*	*65*	*4*	*11*	*136*

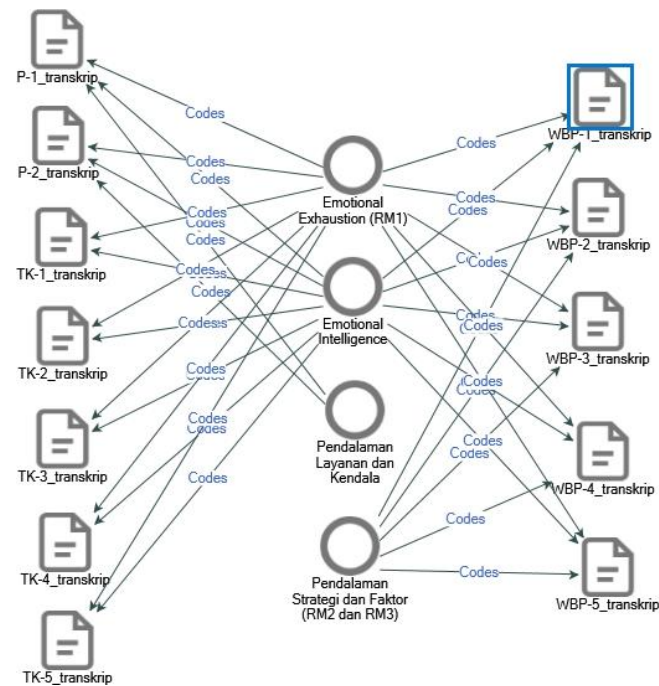
Proses pengodean menghasilkan 136 referensi, dengan node Emotional Intelligence terbanyak yaitu 65 referensi (47,8%), diikuti Emotional Exhaustion 56 referensi (41,2%), Pendalaman Strategi dan Faktor 11 referensi (8,1%), dan Pendalaman Layanan dan Kendala 4 referensi (2,9%), yang menunjukkan keseimbangan cakupan kedua konsep inti dan terisi oleh seluruh informan sehingga dapat dilihat dari sudut pandang narapidana, teman sekamar, maupun petugas; dari sisi informan, WBP-1 memiliki referensi terbanyak yaitu 20 referensi (14,7%) karena menceritakan pengalaman secara rinci, diikuti WBP-2 dengan 15 referensi dan WBP-5 dengan 14 referensi, di mana referensi pada node Pendalaman Strategi dan Faktor hanya berasal dari informan kunci dan node Pendalaman Layanan dan Kendala hanya dari informan petugas sesuai dengan rancangan pedoman wawancara yang membedakan pertanyaan pendalaman strategi untuk narapidana dan pertanyaan layanan-kendala untuk petugas.

Informan kunci menyumbang 72 referensi atau 52,9% dari keseluruhan data, teman sekamar 45 referensi (33,1%), dan petugas 19 referensi (14,0%), sehingga pengalaman subjektif narapidana tetap menjadi sumber utama sesuai pendekatan fenomenologi sementara keterangan teman sekamar dan petugas berfungsi sebagai data pembanding untuk triangulasi sumber, yang proporsi antar-node dan antar-sub-nodenya juga divisualisasikan melalui Hierarchy Chart di mana lingkaran dalam menggambarkan node induk, lingkaran luar menggambarkan sub-node, dan semakin besar luas bidang menunjukkan semakin banyak referensi yang dikodekan pada node tersebut.



Gambar 1 Hierarchy Chart Jumlah Referensi Pengodean

Gambar 1 menunjukkan dominasi bidang Emotional Intelligence dan Emotional Exhaustion, sedangkan node Pendalaman Strategi dan Pendalaman Layanan tampak jauh lebih kecil, dengan luas empat sub-node Emotional Exhaustion dan lima sub-node Emotional Intelligence yang relatif sebanding, yang berarti seluruh dimensi kedua konsep muncul dalam data dan tidak ada yang terlewat, kemudian keterkaitan antara node dan transkrip informan dipetakan melalui Project Map pada gambar berikutnya.



Gambar 2 Project Map Hubungan Node dan Transkrip Informan

Project Map memperlihatkan node Emotional Exhaustion dan Emotional Intelligence terhubung dengan seluruh transkrip 12 informan, sedangkan node Pendalaman Strategi dan Faktor hanya terhubung dengan WBP-1 s.d. WBP-5 dan node Pendalaman Layanan dan Kendala hanya dengan P-1 dan P-2, serta hasil Comparison Diagram menunjukkan kedua node utama tersebut dikodekan pada transkrip yang sama, yang menegaskan bahwa kelelahan emosional dan kemampuan mengelola emosi selalu hadir bersamaan, di mana setiap informan yang menceritakan kelelahan emosionalnya juga menceritakan cara mengenali, mengendalikan, dan memaknai emosi tersebut.

Bagian ini menjawab rumusan masalah pertama tentang pemaknaan emotional exhaustion di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, di mana node Emotional Exhaustion menghimpun 56 referensi dari seluruh informan dengan WBP-1 (8 referensi) dan WBP-2 (7 referensi) sebagai yang terbanyak. Seluruh informan kunci mengakui pernah merasa terkuras secara emosional dengan sumber yang berbeda: WBP-1 terkuras karena keterpisahan dari keluarga dengan tubuh di lapas tetapi pikiran di rumah sehingga "Badan saya di sini, tapi pikiran saya di rumah terus... Lama-lama rasanya capek sendiri" dan cenderung menarik diri setelah telepon keluarga yang dikonfirmasi TK-1 yang melihatnya pendiam dan langsung berbaring; WBP-2 terkuras karena konflik interpersonal yang tidak dapat dihindari dan diperparah kepadatan hunian, "Yang paling menguras itu kalau ada masalah dengan orang...kalau ada salah paham, masalahnya terbawa berhari-hari," dengan kelelahan yang tampak dari raut kusut menurut TK-2; WBP-3 terbebani kecemasan masa depan dan penerimaan kerja; WBP-4 menggambarkan tiga bulan pertama sebagai masa paling berat dengan perasaan "kosong, tidak tahu harus berbuat apa" yang menurut TK-4 kini sudah lebih ceria. Adapun WBP-5 sebagai negative case awalnya menyatakan biasa saja karena berstatus residivis, namun akhirnya mengakui pernah lelah tetapi memilih tidak menunjukkannya dengan alasan "Di sini kalau kelihatan lemah, orang bisa memanfaatkan," yang dikonfirmasi TK-5 yang pernah melihatnya duduk lama tanpa tidur di malam hari. Dari perspektif kelembagaan, P-1 menjelaskan tanda kelelahan emosional paling terlihat pada warga binaan baru berupa diam, kurang nafsu makan, dan menyendiri, serta dapat muncul kembali pada warga binaan lama saat ada masalah keluarga, sedangkan P-2 menambahkan bahwa sebagian warga binaan langsung bercerita sementara sebagian lain hanya dikenali dari perubahan sikap seperti dari biasanya menyapa menjadi diam atau dari rajin menjadi sering absen.

Seluruh informan kunci pernah mengalami penurunan motivasi dengan pola pemulihan yang berbeda: WBP-1 kehilangan semangat di bulan keempat-kelima karena merasa "percuma, karena hukuman saya masih lama" dan malas berkegiatan, kemudian bangkit dengan mengubah orientasi menjadi "bagaimana caranya waktu di sini ada gunanya untuk anak-anak nanti" yang dibenarkan TK-1 yang melihatnya kini kembali rajin; WBP-2 berhenti mengikuti keterampilan selama beberapa minggu karena monoton dan kembali setelah wali menanyakan ketidakhadirannya secara baik-baik dengan ungkapan "karena ditanya baik-baik saya jadi tidak enak"; WBP-3 mengalami kehilangan motivasi bersamaan dengan sakau di awal pidana, "Di awal saya merasa hidup saya sudah selesai... masih sering teringat barang, badan rasanya tidak enak dan emosi gampang naik," kemudian membaik setelah rehabilitasi dan membuat target kecil, di mana TK-3 mengamati perubahan dari sangat malas dan mudah tersinggung menjadi paling rajin; WBP-4 hanya kehilangan semangat sebentar dan pulih dengan mencari teman mengobrol; sedangkan WBP-5 sebagai kasus berbeda mengikuti kegiatan sekadar kewajiban, "Kegiatan saya ikuti karena kewajiban... saya jalani saja," yang menurut TK-5 dijalani tanpa antusiasme, dan P-2 menjelaskan pendekatan bertanya baik-baik lebih efektif daripada menegur langsung.

Perasaan kewalahan muncul ketika beberapa tekanan datang bersamaan tanpa kendali untuk menyelesaikannya, seperti dialami WBP-1 ketika orang tua sakit, tidak bisa menjenguk, dan urusan remisi tidak jelas sehingga "Malam itu saya tidak bisa tidur sama sekali"; WBP-2 saat konflik dengan teman satu blok berbarengan dengan kabar keluarga pindah rumah, yang ia simpan sendiri karena "di sini tidak semua orang bisa dipercaya... bisa jadi bahan omongan" sehingga TK-2 mengetahui masalahnya dari orang lain; WBP-3 kewalahan karena putusan, keadaan keluarga, dan omongan orang lain di luar kendalinya; WBP-4 saat adiknya bermasalah dan tidak bisa membantu; serta WBP-5 yang paling kewalahan pada masa awal masuk lapas dan kini saat teringat ibunya yang sudah tua; dari sisi kelemahan, P-1 mengidentifikasi empat pemicu utama yaitu masalah keluarga, lamanya pidana, ketidakpastian hak remisi dan PB, serta overcrowding, sedangkan P-2 menyebut dampaknya berupa mudah tersinggung, menarik diri, serta gangguan makan dan tidur, yang untuk memetakan istilah dominan saat menceritakan kelelahan emosional tersebut peneliti menjalankan Word Frequency Query pada node Emotional Exhaustion yang divisualisasikan dalam word cloud.



Gambar 3 Word Cloud Node Emotional Exhaustion (RMI)

Sumber: Olah Data Peneliti melalui NVivo, 2026

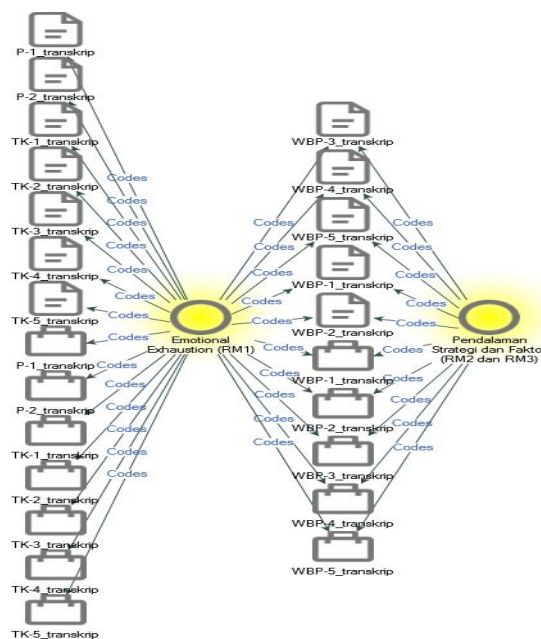
Word cloud menunjukkan setelah mengesampingkan kata fungsi, kata bermakna dengan frekuensi tertinggi pada node Emotional Exhaustion adalah “kegiatan” (18 kali, 2,12%) dan “ikut” (14 kali, 1,65%), yang mengindikasikan kelelahan emosional paling banyak dikisahkan melalui dampaknya pada keikutsertaan pembinaan baik absen, hadir tanpa fokus, maupun kembali ikut setelah membaik, sedangkan kata “waktu” (11), “sekarang” dan “masalah” (9), serta “lama” (7) menunjukkan pemaknaan kelelahan dalam kerangka waktu dengan membandingkan awal pidana dan kondisi saat ini, dan kemunculan “tidur” (9), “malam” (6), serta “keluarga” (7), “rumah” (6), “pikiran” (7), “berat” (6) menegaskan bahwa malam hari adalah saat kelelahan paling dirasakan dengan beban utama bersumber dari

pikiran tentang keluarga di rumah. Berdasarkan uraian pada keempat dimensi dan hasil Word Frequency Query, makna emotional exhaustion yang dialami narapidana dapat dirangkum sebagaimana disajikan pada tabel berikut

Tabel 2 Ringkasan Makna Emotional Exhaustion Berdasarkan Dimensi

Dimensi	Bentuk Pengalaman Narapidana	Sumber Data
Perasaan terkuras secara emosional	Pikiran terus tertuju ke keluarga; tidak berdaya saat mendengar masalah di rumah; konflik dengan sesama penghuni; merasa kosong pada bulan-bulan awal; kelelahan yang disembunyikan	WBP-1 s.d. WBP-5; TK-1, TK-2, TK-4, TK-5; P-1, P-2
Kelelahan mental dan psikologis	Sulit berkonsentrasi saat kegiatan; kepala terasa penuh; susah tidur; mudah lupa; lelah karena terus menahan diri	WBP-1 s.d. WBP-5; TK-1 s.d. TK-5; P-1, P-2
Kehilangan energi dan motivasi	Malas mengikuti kegiatan dan banyak tiduran; absen beberapa minggu; merasa hidup sudah selesai disertai keinginan menggunakan narkoba; mengikuti kegiatan hanya karena kewajiban	WBP-1 s.d. WBP-5; TK-1 s.d. TK-5; P-2
Perasaan kewalahan menghadapi tuntutan	Masalah keluarga, ketidakpastian remisi, konflik, dan kabar dari rumah datang bersamaan; banyak hal di luar kendali; tidak dapat membantu anggota keluarga	WBP-1 s.d. WBP-5; TK-1, TK-2, TK-4; P-1, P-2

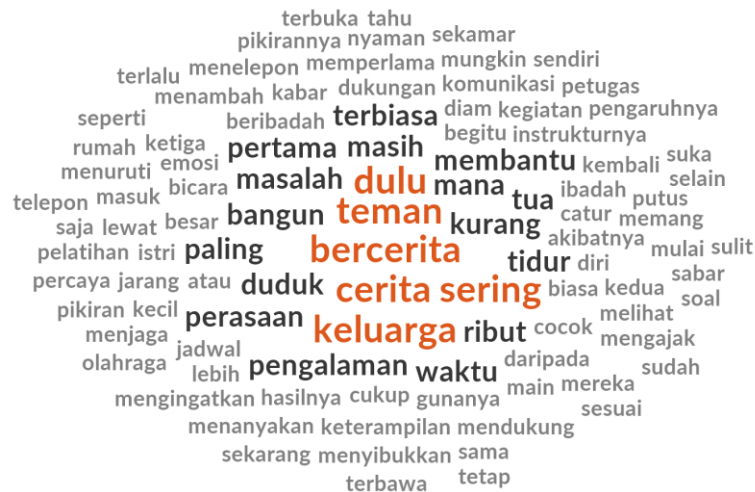
Bagian ini menjawab rumusan masalah kedua tentang strategi mengelola emotional exhaustion, di mana data diperoleh dari sub-node pengelolaan diri pada node Emotional Intelligence dan node Pendalaman Strategi dan Faktor yang menghimpun 11 referensi seluruhnya dari informan kunci (WBP-1 sebanyak 3 referensi dan WBP-2 s.d. WBP-5 masing-masing 2 referensi), dengan hubungan antara node tersebut dan node Emotional Exhaustion digambarkan melalui Comparison Diagram berikut.



Gambar 4 Comparison Diagram Node Emotional Exhaustion dan Pendalaman Strategi dan Faktor
Sumber: Olah Data Peneliti melalui NVivo, 2026

Gambar 4 memperlihatkan bahwa kelima transkrip informan kunci dikodekan baik pada node Emotional Exhaustion maupun pada node Pendalaman Strategi dan Faktor, sedangkan transkrip teman

sekamar dan petugas hanya terhubung dengan node Emotional Exhaustion. Artinya, setiap narapidana yang menceritakan kelelahan emosionalnya juga mampu menjelaskan cara yang ia tempuh untuk menghadapinya. Kata-kata yang paling sering muncul pada node Pendalaman Strategi dan Faktor ditampilkan dalam word cloud berikut.



Gambar 4 Word Cloud Node Pendalaman Strategi dan Faktor (RM2 dan RM3)

Analisis Word Frequency pada node Strategi dengan kata dominan "bercerita", "teman", "keluarga", "ibadah", "olahraga", "pelatihan" merangkum enam strategi pengelolaan emotional exhaustion: spiritual melalui salat malam dan wudu pada WBP-1 dan WBP-4 yang menilai ibadah paling membantu; berbagi cerita dan dukungan sosial yang menonjol pada WBP-1 dan WBP-4 yang merasa ringan setelah bercerita ke teman sekamar, sementara WBP-2 dan WBP-5 tidak cocok; aktivitas fisik dan produktif berupa olahraga, kegiatan yang ada hasilnya, dan catur pada WBP-2, WBP-3, dan WBP-5; menunda respons dan menimbang konsekuensi dengan diam, menjauh, dan mengingat risiko terhadap pembebasan bersyarat seperti pengalaman WBP-1 hampir ribut saat keluarga disinggung; penilaian ulang situasi dengan memisahkan hal yang dapat dikendalikan dan mengubah orientasi waktu dari menghitung hari menjadi berguna untuk anak; serta memendam dan menarik diri sebagai strategi kurang adaptif pada WBP-2 dan WBP-5 yang menyatakan "lebih aman daripada ribut" namun sesekali meledak hingga membanting ember, yang menurut P-1 dan P-2 perlu diperhatikan. menegaskan kecenderungan relasional-spiritual pada WBP-1 dan WBP-4, aktivitas-kognitif pada WBP-3, dan menahan pada WBP-2 dan WBP-5.

Gambaran Emotional Intelligence pada lima dimensi menunjukkan kesadaran diri melalui tanda tubuh seperti diam, mondar-mandir, dan dada panas, motivasi diri yang bersumber dari keluarga dan tujuan masa depan seperti ingin kembali berdagang atau membuka usaha kecil meski WBP-5 masih ragu karena lingkungan lama, empati yang tumbuh dari kesamaan nasib seperti mengajak teman murung minum kopi dan menjadi tempat bercerita, serta keterampilan sosial berupa menenangkan suasana namun selektif dalam kepercayaan, dengan word cloud EI kata "baik, dulu, teman, kamar, memendam, menenangkan" menegaskan EI berkembang selama pidana di arena kamar hunian. Faktor pendukung meliputi dukungan keluarga yang rutin menelepon dan berkunjung yang membuat lebih stabil, teman sekamar sebagai tempat cerita pertama dan penahan emosi, pola asuh terbuka yang memudahkan bercerita, pengalaman dan waktu adaptasi, program pembinaan dengan instruktur sabar, serta pertimbangan hak integrasi; sedangkan faktor penghambat adalah kultur penjara di mana terlihat lemah dianggap bisa dimanfaatkan sehingga cerita bisa jadi bahan omongan, kepadatan hunian yang memperbesar

konflik, dan keterbatasan layanan psikologis yang hanya terhubung pada P-1 dan P-2 dengan kata kunci "terbatas, wali, konseling, terlewat", di mana konseling terbatas sehingga pendampingan mengandalkan wali dengan jumlah dampingan banyak dan bukan psikolog sehingga hanya bisa mendengarkan dan merujuk, serta warga binaan yang tidak menunjukkan masalah di permukaan bisa terlewat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengalaman narapidana dalam mengelola emosi selama menjalani hukuman di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa narapidana memaknai emotional exhaustion sebagai kelelahan batin, bukan kelelahan fisik, yang lahir dari keterpisahan dengan keluarga dan ketidakberdayaan untuk menjalankan peran ketika keluarga menghadapi masalah. Keempat dimensi emotional exhaustion, yaitu perasaan terkuras secara emosional, kelelahan mental dan psikologis, kehilangan energi dan motivasi, serta perasaan kewalahan menghadapi tuntutan, seluruhnya hadir dalam pengalaman informan. Kelelahan tersebut memuncak pada masa awal pidana, yang bagi narapidana narkotika bertumpang tindih dengan proses pemulihan dari ketergantungan, lalu cenderung menurun seiring adaptasi, tetapi dapat dipicu kembali oleh kabar buruk dari keluarga. Kelelahan ini diperberat oleh tuntutan lingkungan lapas, terutama kepadatan hunian yang mencapai sekitar 130% dari kapasitas, rutinitas yang monoton, konflik di kamar, dan ketidakpastian hak integrasi. Pada sebagian narapidana, kelelahan tersebut tersembunyi di balik ketenangan dan baru terasa pada malam hari. Kelelahan emosional juga terwujud secara nyata dalam menurunnya keterlibatan narapidana dalam kegiatan pembinaan, baik dalam bentuk ketidakhadiran maupun kehadiran tanpa fokus.

Strategi narapidana dalam mengelola emotional exhaustion meliputi enam bentuk, yaitu strategi spiritual melalui ibadah, berbagi cerita dan mencari dukungan sosial, aktivitas fisik dan kegiatan produktif, menunda respons dan menimbang konsekuensi, penilaian ulang terhadap situasi, serta memendam emosi dan menarik diri. Setiap narapidana menggunakan lebih dari satu strategi secara kombinatorial, dan strategi tersebut tersebar pada seluruh tahapan regulasi emosi, mulai dari perubahan situasi hingga pengaturan respons. Strategi yang bersifat adaptif, yaitu penilaian ulang, jeda sebelum bertindak, kegiatan bermakna, berbagi cerita, dan ibadah, membantu narapidana memulihkan diri secara lebih stabil. Sebaliknya, strategi memendam emosi hanya menahan perilaku untuk sementara dan berisiko memunculkan kembali masalah maupun ledakan emosi. Sebagian pengendalian diri narapidana juga didorong oleh pertimbangan terhadap hak remisi dan pembebasan bersyarat, yang efektif mencegah keributan tetapi tidak dengan sendirinya mengolah emosi yang dirasakan.

Kemampuan narapidana dalam mengelola emosi (emotional intelligence) dipengaruhi oleh enam faktor pendukung, yaitu dukungan dan komunikasi keluarga, hubungan dengan teman sekamar, pola asuh dan kebiasaan mengungkapkan perasaan sejak kecil, pengalaman hidup dan waktu adaptasi, program pembinaan beserta figur pendampingnya, serta pertimbangan terhadap hak integrasi. Kemampuan tersebut dihambat oleh empat faktor, yaitu kultur penjara yang memandang ekspresi emosi sebagai kelemahan disertai rendahnya rasa percaya, kepadatan hunian dan konflik di kamar, keterbatasan layanan psikologis dan kapasitas pendampingan, serta ketidakpastian kehidupan setelah bebas. Emotional intelligence narapidana dipahami sebagai kemampuan yang berkembang selama masa pidana melalui refleksi atas pengalaman, dengan perkembangan yang tidak selalu merata pada kelima dimensinya. Narapidana dengan kecerdasan emosional yang lebih berkembang menunjukkan pemulihan dari kelelahan emosional yang lebih cepat dan stabil, sehingga kecerdasan emosional berperan sebagai faktor pelindung terhadap emotional exhaustion.

REFERENSI

- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job demands–resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Baranyi, G., Fazel, S., Langerfeldt, S. D., & Mundt, A. P. (2022). The prevalence of comorbid serious mental illnesses and substance use disorders in prison populations: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 7(6), e557–e568. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00093-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00093-7)
- Canada, K., Barrenger, S., Bohrman, C., Banks, A., & Peketi, P. (2022). Multi-level barriers to prison mental health and physical health care for individuals with mental illnesses. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 777124. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.777124>
- Chimicz, D., Lewicka-Zelent, A., & Lisiecka, A. (2023). Mood and emotions among inmates after COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 4856. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064856>
- Choi, Y., Kim, M., & Park, J. (2024). Mental healthcare through cognitive emotional regulation strategies among prisoners. *Healthcare*, 12(1), Article 6. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010006>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dahle, K.-P., Neumann, M., Klebe, L., & Meixner-Dahle, S. (2024). Coronabedingte psychische und gesundheitliche Folgen bei Gefangenen im Justizvollzug: Vom „Job-demands-resources“-Modell zum „Prison-demands-resources“-Modell? *Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie*, 18, 147–157. <https://doi.org/10.1007/s11757-024-00826-7>
- Favril, L., Rich, J. D., Hard, J., & Fazel, S. (2024). Mental and physical health morbidity among people in prisons: An umbrella review. *The Lancet Public Health*, 9(4), e250–e260. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00023-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00023-9)
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Kevin, M., & Nurmina, N. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan pada narapidana kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 8(1), 98–110. <https://doi.org/10.24036/jrp.v8i1.17325>
- Kiranadevi, S. Y. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 25–36. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43150>
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Laws, B., & Crewe, B. (2016). Emotion regulation among male prisoners. *Theoretical Criminology*, 20(4), 529–547. <https://doi.org/10.1177/1362480615622532>
- Mahdavi, N., Tapak, L., Darvishi, E., Doosti-Irani, A., & Shafiee Motlagh, M. (2024). Unraveling the interplay between mental workload, occupational fatigue, physiological responses and cognitive performance in office workers. *Scientific Reports*, 14, Article 68889. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68889-4>

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Megari, K., & Argyriadou, E. (2025). Mental health and psychological well-being of incarcerated individuals: A narrative review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, Article 100606. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100606>
- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.07.006>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), Article 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Ścigała, D. K., Fabris, M. A., Zdankiewicz-Ścigała, E., Kuc, K., & Longobardi, C. (2024). Interoceptive sensibility and alcohol craving in Polish prisoners: The role of alexithymia and emotional dysregulation. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1356024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356024>
- Seno, A. B., & Rahayu, M. (2024). Regulasi emosi dalam strategi coping stress bagi narapidana dalam pembinaan kepribadian (Studi kasus Rutan Kelas IIB Pandeglang). *Journal of Management Small and Medium Enterprises (SME's)*, 17(1), 203–211. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/JEM/article/view/13164>
- Solbakken, L. E., Bergvik, S., & Wynn, R. (2023). Beliefs about mental health in incarcerated males: A qualitative interview study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1242756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1242756>
- Sukmasari, D. S., & Soetikno, N. (2024). Emotion regulation and forgiveness among female inmates. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(2).
- Sykes, G. M. (1958). *The society of captives: A study of a maximum security prison*. Princeton University Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan. (2022). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 165*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/218804>
- Walmsley, R. (2005). Prison health care and the extent of prison overcrowding. *International Journal of Prisoner Health*, 1(1), 3–12. <https://doi.org/10.1080/17449200500156897>