

**STRATEGI *COPING STRES* PADA WARGA BINAAN
PEMASYARKATAN (WBP) TERVONIS SEUMUR HIDUP DI LAPAS
KEDUNGPALE KELAS I SEMARANG**

Skripsi
Untuk memenuhi Sebagian persyaratan
memperoleh derajat sarjana psikologi



Disusun oleh:
Nuraini Candra Dewi
(30702100237)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024**



PERSETUJUAN PEMBIMBING

STRATEGI *COPING STRES* PADA WARGA BINAAN PEMASYARKATA (WBP) TERVONIS SEUMUR HIDUP DI LAPAS KEDUNGPALE KLAS SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nuraini Candra Dewi

30702100237

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Zamroni, S. Psi., M. Psi., Psikolog 23 Juli 2025

Semarang, 23 Juli 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si

NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Strategi coping stres pada warga binaan pemasyarakatan (WBP)
tervonis seumur hidup di lapas kedungpane kelas 1 semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nuraini Candra Dewi

30702100237

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 7 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 7 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Nuraini Candra Dewi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 23 Juli 2025

Yang menyatakan


Nuraini Candra Dewi

30702100237

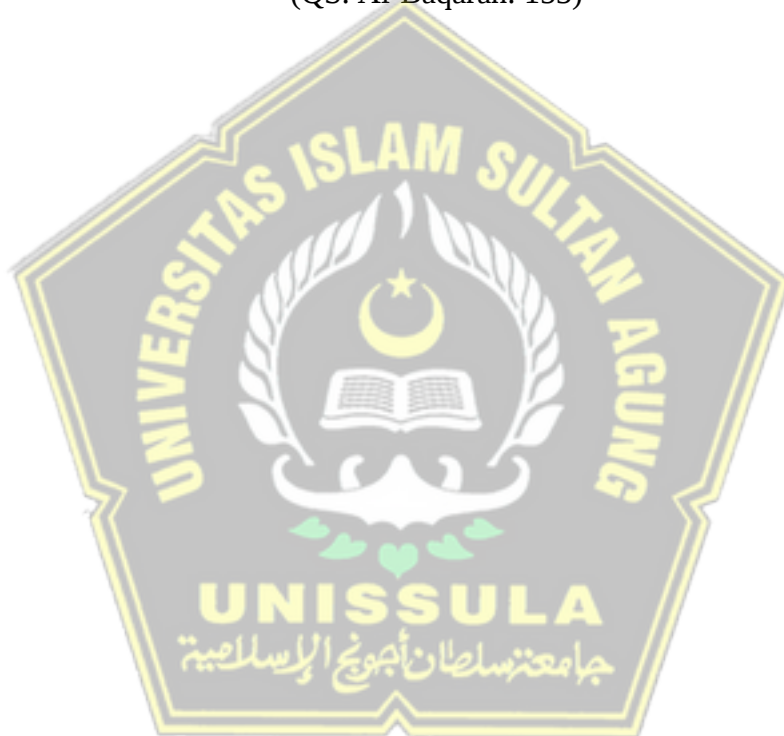


MOTTO

“Ketika kamu tidak sanggup lagi berbicara karena beratnya beban hidup, maka
diamlah dalam doa. Allah Maha Mendengar.”
(Ustadz Adi Hidayat, Lc., MA)

“It’s not stress that kills us, it is our reaction to it.”
(Hans Selye)

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu.
Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”
(QS. Al-Baqarah: 153)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin

Tercapainya penelitian ini merupakan salah satu wujud rasa syukur peneliti kepada Allah SWT serta kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW.

Saya Persembahkan juga skripsi ini untuk:

1. Ayah ibu tercinta yang tak pernah lelah mendoakan, mendampingi, dan menguatkan peneliti dalam setiap langkah. Terima kasih atas peluh, air mata, dan cinta yang tak pernah menuntut balas. Setiap pencapaian dalam hidupku adalah buah dari pengorbanan kalian yang tak terhitung.
2. Dosen Pembimbing, Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa sabar dalam membimbing, selalu memberikan nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Untuk Almameter Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang tempat penulis menempuh Pendidikan.
4. Untuk diriku sendiri yang telah bertahan sejauh ini. Untuk segala luka yang tak tampak, untuk malam-malam yang dilalui dengan gelisah, untuk keyakinan yang kadang nyaris padam, tapi tak pernah benar-benar hilang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena hanya dengan limpahan rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Strategi Coping Stres pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Tervonis Seumur Hidup di Lapas Kedungpane Kelas I Semarang*" ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Perjalanan menyusun skripsi ini tidaklah mudah. Ada banyak proses jatuh bangun, lelah fisik dan mental, bahkan keraguan pada diri sendiri. Namun, di balik setiap kesulitan, penulis menemukan pelajaran dan kekuatan. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Unissula Semarang terimakasih atas dedikasinya dalam memberikan kemudahan dalam proses akademik.
2. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, mengajari, dan membimbing penulis dalam proses penyusunan karya ini hingga selesai.
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang telah membimbing penulis.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus seluruh proses administrasi selama perkuliahan.
6. Seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan yang telah bersedia membantu dan menjadi subjek penelitian. Terimakasih atas bantuan dan kerja samanya dalam penelitian ini.
7. Ayah dan ibu tercinta penulis, ayah Purwoto dan ibu Massolah yang selalu mendukung dan mendoakan penulis, serta selalu memberikan kasih sayang yang tak ada hingganya. Terima kasih karna telah berjuang dan mengusahakan

apapun untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan masa program studi ini sampai selesai.

8. Kepada kakak penulis Norhana Indra Dewi A. Md. Kep., dan Saekhul Imam S.T., yang sudah menjaga dan merawat penulis. Terimakasih karna sudah memberikan dorongan dan nasihat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
9. Kepada sahabat dari kecil penulis Fitriani dan Anggi Elisa yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan menguatkan penulis dalam keadaan apapun.
10. Kepada sahabat jauh penulis Ibnu Rauf, Taufik Gustian, dan Thio Prayuda yang selalu menemani, mendukung, membantu, dan mengingatkan penulis dalam situasi apapun, menjadi tempat keluh kesah penulis dalam segala hal.
11. Kepada seseorang di balik layar yang tak bisa saya sebutkan namanya, yang berperan penting untuk penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk dukungan materi dan non materi yang telah di berikan untuk penulis, serta selalu memberikan semangat untuk penulis ketika penulis sudah tidak mampu melangkah lagi.
12. Teman-teman penulis Delvi, Zahira, Lintang, Alika, Vita, Sari, Salwa, Yolanda, Rosinta, dan Kiya yang sudah memberikan dukungan dan bantuan ketika penulis mengalami kesulitan.
13. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan banyak terimakasih.
14. Terakhir, kepada perempuan sederhana yang memiliki banyak impian besar, diriku sendiri Nuraini Candra Dewi. yang mungkin tidak selalu kuat, tapi tidak pernah benar-benar menyerah. Terima kasih sudah tetap bertahan, meski sering kali ingin berhenti, tetap mencoba bahkan di tengah rasa takut dan putus asa. Perjalanan ini bukanlah hal yang mudah, terimakasih karena sudah bertahan sampai sejauh ini.

Skripsi ini tentu masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Namun, saya berharap tulisan ini dapat memberi

manfaat, menjadi bagian dari ilmu yang terus tumbuh, dan membawa makna bagi siapa pun yang membacanya.

Semarang, 21 Juli 2025
Penulis

Nuraini Candra Dewi
(307021001237)



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoritis.....	7
2. Manfaat praktis.....	8
BAB II TELAAH KEPUSTAKAAN	9
A. <i>Coping Stres</i>	9
1. Definisi Stres	9
2. Definisi <i>Coping Stres</i>	11
3. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping Stres</i>	13
c) <i>Negotiation</i> (negosiasi).....	14
B. Aspek-Aspek <i>Coping Stres</i>	15
C. WBP Tervonis Seumur Hidup	17
1. Definisi WBP Tervonis Seumur Hidup.....	17
2. Dampak Negatif Status WBP	19
D. Pertanyaan Penelitian	22
E. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Rancangan Penelitian	24

B. Fokus Penelitian	24
1. Strategi <i>Coping Stres</i> pada WBP Tervonis Seumur Hidup	24
2. Jenis Strategi Coping yang Digunakan	24
3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping	25
C. Operasionalisasi	26
D. Subjek Penelitian.....	26
E. Metode Pengambilan Data	26
F. Kriteria Keabsahan Data	27
G. Teknik Analisis Data.....	27
H. Refleksi peneliti	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. TAHAP PENELITIAN	29
1. Persiapan Penelitian	29
2. Keabsahan Penelitian	31
B. HASIL PENELITIAN.....	33
1. Frekuensi Pengumpulan Data.....	33
2. Pengumpulan Data	34
3. Analisis Teoritik.....	58
4. Tema-tema dan deskripsi.....	60
5. Table perbandingan	63
C. PEMBAHASAN	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
1. Bagi subjek penelitian	72
2. Bagi petugas lapas	72
3. Bagi keluarga subjek	72
4. Bagi penelitain selanjutnya.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Pengumpulan Data	34
Tabel 4. 2 perbandingan	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 4. 1 Dinamika Psikologis BWK	41
Gambar 4. 2 Dinamika Psikologis TA	49
Gambar 4. 3 Dinamika Psikologis CK	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 2. Informed Consent	84
Lampiran 3. Dokumentasi.....	87
Lampiran 4. Guideline Wawancara.....	89
Lampiran 5. Verbatim	92



**STRATEGI *COPING STRES* PADA WARGA BINAAN
PEMASYARKATAN (WBP) TERVONIS SEUMUR HIDUP DI LAPAS
KEDUNGPAKE KELAS I SEMARANG**

Nuraini Candra Dewi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: nurainicandrad@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi *coping stres* yang digunakan oleh warga binaan pemasyarakatan (WBP) terpidana seumur hidup di Lapas Kedungpane Kelas I Semarang. WBP dengan hukuman seumur hidup menghadapi tekanan psikologis yang kompleks dan berkepanjangan, yang bersumber dari pembatasan fisik lingkungan lapas, rasa bersalah, penyesalan, hingga keputusan terhadap masa depan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam pada tiga subjek terpilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* yang paling dominan adalah *emotion-focused coping*, khususnya melalui praktik spiritual dan penerimaan terhadap kondisi yang tidak dapat diubah. Sebagian subjek juga menggunakan *meaning-focused coping* dengan memaknai penderitaan sebagai proses pembelajaran. Dukungan keluarga, aktivitas keagamaan, dan interaksi sosial terbukti menjadi faktor protektif dalam menjaga stabilitas psikologis WBP. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun berada dalam kondisi ekstrem, WBP mampu menunjukkan resiliensi psikologis melalui kombinasi berbagai strategi *coping* yang dipengaruhi oleh faktor personal, spiritual, sosial, dan lingkungan. Temuan ini menekankan pentingnya peran aktif lembaga pemasyarakatan dan keluarga dalam mendukung kesehatan mental WBP seumur hidup.

Kata kunci: *coping stres*, warga binaan, hukuman seumur hidup, resiliensi, Lapas Kedungpane

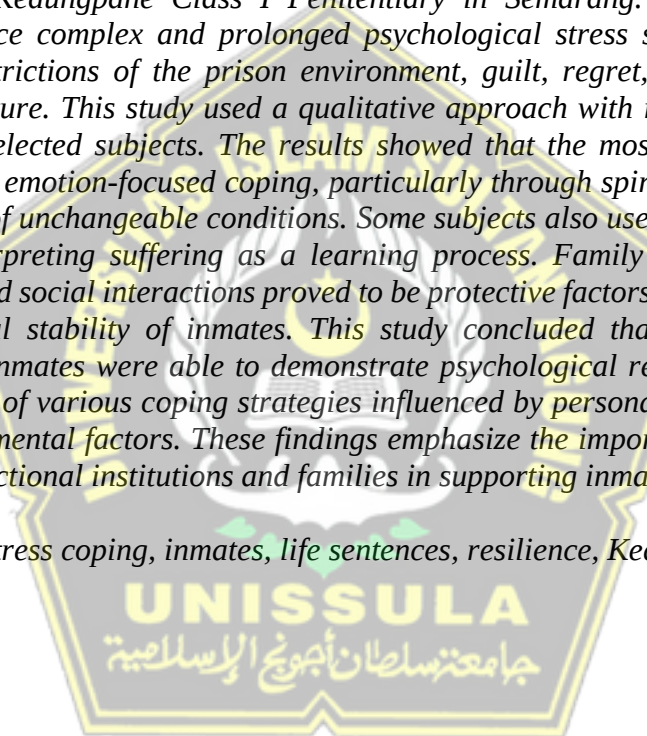
**STRATEGI COPING STRES PADA WARGA BINAAN
PEMASYARKATAN (WBP) TERVONIS SEUMUR HIDUP DI LAPAS
KEDUNGPAANE KELAS I SEMARANG**

Nuraini Candra Dewi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: nurainicandrad@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the stress coping strategies used by life-sentenced inmates at Kedungpane Class I Penitentiary in Semarang. Inmates with life sentences face complex and prolonged psychological stress stemming from the physical restrictions of the prison environment, guilt, regret, and even despair about the future. This study used a qualitative approach with in-depth interviews with three selected subjects. The results showed that the most dominant coping strategy was emotion-focused coping, particularly through spiritual practices and acceptance of unchangeable conditions. Some subjects also used meaning-focused coping, interpreting suffering as a learning process. Family support, religious activities, and social interactions proved to be protective factors in maintaining the psychological stability of inmates. This study concluded that even in extreme conditions, inmates were able to demonstrate psychological resilience through a combination of various coping strategies influenced by personal, spiritual, social, and environmental factors. These findings emphasize the importance of the active role of correctional institutions and families in supporting inmates' lifelong mental health.

Keywords: stress coping, inmates, life sentences, resilience, Kedungpane Prison



BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

Keadaan saat memasuki lapas mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan psikologis seseorang, kegiatan yang berlangsung di lapas biasanya sudah di jadwalkan, terdapat aturan dan tenggat waktu yang sangat ketat ketika di kunjungi oleh kerabat dan anggota keluarga, dan WBP tidak dapat berinteraksi secara bebas dengan dunia luar (Sholichatun, 2011). Kehidupan seorang WBP penuh dengan berbagai permasalahan yang pada akhirnya berujung pada stres. Sarafino (1994) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang terjadi ketika ketidaknyamanan antara individu dan lingkungan yang menyebabkan individu merasakan ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan sistem biologis, psikologis, dan social pada WBP.

Menurut Williams (2019), kondisi awal masuk lapas merupakan kondisi yang paling mempengaruhi psikologi WBP. Aktivitas yang biasanya dilakukan secara bebas di luar ruangan dapat berubah secara dramatis di lapas. Kegiatan yang sudah dijadwal, aturan ketat, dan batas waktu kunjungan bersama orang tercinta merupakan aturan yang harus dipatuhi di lapas. Belum lagi lapas yang penuh sesak tempat para WBP ditampung.

Berdasarkan penelitian Siswati & Aburrohim (2016). Stres terbesar bagi WBP adalah jumlah hukuman yang dijatuhkan kepadanya. WBP dengan masa hukuman yang lama cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi. Perasaan tidak terima dan batasan untuk bertemu dengan keluarga merupakan masalah utama bagi para WBP. Penelitian lain dilakukan oleh Sholichatun (2011) mengenai stres dan strategi coping pada pelajar di Rutan Remaja, adapun permasalahan yang menyebabkan stres pada WBP adalah kerinduan terhadap keluarga, kebosanan di lapas, bosan dengan aktivitas, bosan dengan makanannya, bermasalah dengan teman, dan kebingungan memikirkan masa depan setelah keluar dari lapas. Dari wawancara yang di lakukan oleh penulis pada tanggal 9 Januari 2025 dengan WBP di lapas kedungpane kelas 1 Semarang, penulis memperoleh informasi dari para WBP.

Wawancara pertama yang dilakukan pada tanggal 21 November 2024 dengan subjek CK yang berusia 41 tahun dengan kasus narkoba dan terdoris seumur hidup.

“Saya ngerasain tekanan batin dan stres banget waktu di sel BNN selama 4 bulan mbak, disana itu bener-bener gabisa keluar cuma bisa di sel, waktu disana saya stres banget soalnya mikirin keluarga di rumah, anak juga baru usia 4 bulan mbak waktu saya di tangkap, kepikiran sama proses hukumnya gimana, bakal di vonis berapa lama. Selama disana saya cuma diam merenung, nafsu makan berkurang, berat badan juga turun drastis. Pas tau dapat vonis seumur hidup disitu saya udah nggak tau harus gimana, pikiran saya kacau banget, saya mikir kok bisa saya begini padahal saya juga gatau apa-apa. Saya cuma bisa pasrah dan berdoa mbak sama tuhan”.

Wawancara kedua yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2025 dengan subjek AR yang berusia 28 tahun dengan kasus PPA (Persetubuhan anak di bawah umur) dan terdoris seumur hidup.

“saya waktu pertama kali masuk lapas saya merasa takut dan tertekan mbak, apalagi waktu ditahan di sel selama selama 2 minggu disana kan nggak bisa keluar sama sekali jadi waktu tu rasanya lama sekali dan kebanyakan ngelamun jadinya mbak, pas pertama kali disini juga saya banyak diemnya karna kan saya masih anak baru jadinya masih sungkan sama yang lebih lama disini.”.

Wawancara ketiga yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2025 dengan subjek S yang berusia 59 tahun dengan kasus pembunuhan dan terdoris seumur hidup.

“aku ngerasain stres itu waktu di sel selama 1 bulan mbak, disanakan bener-bener nggak boleh keluar, nggak bisa ngapa-ngapain makanya aku ngerasa jenuh dan tertekan, terus pas disini saya kan di sel mapenaling 2 minggu, di situ juga saya nggak boleh kemana-kemana Cuma didalam sel aja paling boleh keluar kalo ke kamar mandi sama wudhu, disitu juga saya merasa stres dan tertekan mbak”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa seorang WBP memiliki banyak masalah yang mampu memicu stres. Dalam Peraturan

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia RI Nomor 21 Tahun 2013 tentang Syarat dan tata Cara Pemberian Remisi, Asimilasi, Cuti Mengunjungi Keluarga, Pembebasan Bersyarat, Cuti Menjelang Bebas, dan cuti Bersyarat seorang WBP tervonis seumur hidup tidak mendapatkan hak-hak CB, Asimilasi, CMK, CMB, PB dan CB. Hal ini tentu akan menjadi sumber stres bagi WBP tervonis seumur hidup dikarenakan harus menjalani masa hukuman pada batas waktu yang tidak ditentukan serta tidak mendapatkan hak-hak seperti yang didapatkan WBP lainnya (Kartono, 2019).

Lapas merupakan tempat timbulnya konflik batin yang serius, terutama bagi seseorang yang baru pertama kali masuk lapas dan mengalami gangguan mental akibat isolasi sosial di lapas, perasaan diasingkan dan dihakimi oleh komunitas lapas dan masyarakat luar pada umumnya, para WBP umumnya belum siap mental menghadapi kenyataan berada di lapas. Selain itu, akan timbul perasaan penyesalan atas perbuatan dan kesalahan yang dilakukan, bahkan perasaan benci pada diri sendiri.

Jika dibandingkan dengan tekanan-tekanan hidup yang sering dialami di kehidupan biasa, kehidupan di lapas merupakan pengalaman yang sangat menekan dikarenakan adanya kombinasi deprivasi personal dengan lingkungan yang tidak nyaman bahkan tidak jarang sangat menakutkan. Hal ini menyebabkan timbulnya stres yang memaksa seseorang untuk melakukan adaptasi serta menyesuaikan diri, salah satu cara untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai stres adalah dengan menggunakan *coping stres* (Folkman & Moskowitz, 2004)

Stres terjadi seiring dengan peristiwa dan perjalanan hidup yang dilalui individu dan tidak dapat sepenuhnya dihindari. Stres yang dialami seseorang akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu siklus hidup, stres jangka panjang bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, kita perlu memahami gejala stres, dampak stres, penyebab stres, dan cara mengatasi stres. Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk menghadapi stres tergantung pengalaman masing-masing individu.

Berada dalam lapas dapat mengakibatkan stres dengan skala yang sama ketika seseorang kehilangan anggota keluarganya (Goncalves, dkk 2016). Selanjutnya dalam kondisi stres yang dirasakan mengakibatkan individu akan mengalami depresi atau kecemasan yang berkepanjangan, kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Seseorang akan menderita kecemasan manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya (Santi dkk, 2020)

Menurut Taylor (2009), stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimia, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya. Sementara itu, Feldman (1989) mendefinisikan stres sebagai proses menilai suatu kejadian atau peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, atau membahayakan, dan menunjukkan respons terhadap peristiwa tersebut dari segi fisiologis, emosional, kognitif, atau tingkah laku.

Terdapat dua jenis stres, yaitu eustres dan distres. Eustres adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat baik, positif, dan konstruktif yang dapat meningkatkan motivasi bagi individu yang mengalaminya (Ersalina, 2020). Eustres pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) terjadi ketika stres yang dialami mendorong WBP untuk berkembang dan beradaptasi (Wibowo, 2023). Para WBP bisa merasa termotivasi untuk belajar keterampilan baru, mengikuti program pendidikan, atau memperbaiki hubungan dengan keluarga. Kegiatan sosial atau spiritual di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) juga dapat memberikan dorongan positif, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberi harapan untuk masa depan yang lebih baik. Eustres membantu para WBP untuk tetap fokus pada hal-hal produktif dan memperbaiki diri. Sebaliknya, distres adalah jenis stres yang mengancam dan berbahaya bagi individu yang mengalaminya (Sholihah, 2021). Situasi di lingkungan lapas sering kali memperburuk distres ini karena kondisi lingkungan yang tidak nyaman, stigma sosial, serta keterbatasan kebebasan

individu, yang dapat menurunkan motivasi dan imunitas, sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental (Sutriani, 2019).

Stres dapat diartikan sebagai gejala dari suatu permasalahan atau sesuatu yang membutuhkan adaptasi serta dapat mengganggu keseimbangan individu. Selain itu, stres juga terjadi ketika individu merasa bahwa beban yang dihadapinya tidak sebanding dengan kemampuannya dalam mengatasi stres tersebut (Maramis, 2017). Menurut Carlson (2007), strategi coping merupakan suatu rencana sederhana yang dapat diikuti oleh individu. Strategi ini dapat digunakan sebagai tindakan antisipatif dalam menghadapi situasi stres maupun sebagai respons terhadap stres yang telah terjadi. Lebih lanjut, strategi coping yang efektif dapat membantu individu dalam mengurangi tingkat stres yang dialaminya. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa coping terhadap stres terdiri dari dua tingkat. Tingkat pertama adalah coping yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*), yang bertujuan untuk mengurangi dampak emosional dari stres. Tingkat kedua adalah coping yang berpusat pada masalah (*problem-focused coping*), yang lebih menekankan pada usaha untuk mengatasi atau menyelesaikan sumber stres tersebut.

Selanjutnya, coping merupakan suatu proses di mana individu berusaha mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya. Proses ini melibatkan berbagai strategi yang dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada efektivitas individu dalam mengelola stres tersebut. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu menggunakan berbagai perilaku atau strategi coping dalam menghadapi stresor (Santi dkk, 2020). Secara garis besar ada dua strategi coping yang digunakan individu yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah cara coping yang berfokus pada penyelesaian masalah sementara *Emotion focused coping* adalah cara coping yang berfokus pada emosi. Dalam upaya mengatasi masalah, metode yang digunakan biasanya melibatkan kombinasi dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Lazarus (1984) juga menambahkan bahwa apabila seorang individu merasa mampu untuk menghadapi *stresor* dan mampu mengatasi *stresor* maka individu tersebut menggunakan *problem focus coping*, sedangkan apabila individu lebih cenderung

untuk menghindari *stresor* dan mengatur emosi terhadap stres maka individu tersebut menggunakan *emotion focus coping*.

Stres adalah respons fisik dan emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang menekan atau menantang. Bagi WBP, stres dapat timbul akibat kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi sosial, serta adaptasi terhadap lingkungan lapas yang ketat. Oleh karena itu, penting bagi WBP untuk memiliki strategi dalam mengelola stres guna menjaga kesehatan mental dan fisik WBP. Salah satu pendekatan yang efektif adalah konseling kelompok dengan strategi coping yang berfokus pada emosi. Penelitian oleh Alvionita dkk (2020) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan strategi coping yang berfokus pada emosi dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada WBP anak di LPKA Klas II Bengkulu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan skor stres dari 103,25 menjadi 75,25 setelah intervensi diberikan.

Selain itu, dukungan sosial juga berperan penting dalam mengurangi stres WBP. Rismawati (2022) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres WBP di Lapas Kelas IIA Sumbawa Besar, dengan kontribusi sebesar 30% dalam mempengaruhi tingkat stres. Pendekatan lain yang efektif adalah bimbingan rohani. Hasina (2022) menekankan bahwa bimbingan rohani Islam dapat membantu WBP mengelola stres melalui peningkatan keimanan dan praktik keagamaan, seperti salat dan membaca Al-Qur'an.

Regulasi emosi juga merupakan aspek penting dalam strategi coping bagi WBP. Seno dan Rahayu (2024) menekankan bahwa kemampuan WBP dalam mengatur dan menyesuaikan emosi dapat membantu WBP menghadapi tekanan dan tantangan selama masa hukuman. Pentingnya strategi pengelolaan stres bagi WBP tidak hanya untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan lapas yang lebih harmonis dan mendukung proses rehabilitasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh athallah & Santoso (2022) dalam *Innovative Journal of Social Science Research* yang berjudul “Penanganan *Coping Stres* Pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas dan Rutan.” Menjalani kehidupan di dalam Lapas merupakan suatu pengalaman pahit yang harus dialami oleh seseorang yang harus menjalani pidananya dikarenakan kehidupan manusia

yang penuh dengan semua kejadian-kejadian hidup yang negatif berkumpul menjadi satu di dalam lingkungan lapas tersebut. sehingga pengaruh pengaruh-pengaruh dapat serta baik pengaruh secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena di Lapas harus memiliki pelindung bagi diri sendiri serta memiliki kebiasaan kebiasaan atau tindakan yang menghindarkan diri terhadap sesuatu yang menjerumuskan ke kejahatan Kembali.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan oleh WBP dengan vonis seumur hidup di Lapas Kedung Pane Semarang?
2. Faktor apa saja yang dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping stres* oleh WBP?
3. Bagaimana efektivitas strategi coping yang digunakan oleh WBP dalam menghadapi tekanan selama menjalani hukuman?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sepanjang hidup di Lapas Kedungpane Semarang. Penelitian ini berusaha menggali bagaimana WBP menghadapi tekanan selama menjalani hukuman serta faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi tersebut. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menilai sejauh mana strategi coping yang digunakan dapat membantu WBP dalam mengatasi stres.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, terutama pada Strategi *Coping Stres* Pada Warga Binaan Permayarakatan (WBP) Di Lapas Semarang sehingga dapat memberikan edukasi atas pentingnya strategi *coping stres* bagi para WBP di lapas dan diharapkan dapat menjadi landasan bagi para peneliti dalam melaksanakan penelitian dimasa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pihak lapas Semarang

hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi para pegawai lapas, sehingga dapat diterapkan ketika ada WBP yang mengeluh tentang stres.

b. Bagi WBP

hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para WBK atau WBP untuk mengatasi stres ketika berada di lapas ataupun ketika sudah keluar dari lapas, sehingga mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dimasa mendatang.



BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

A. *Coping Stres*

1. Definisi Stres

Stres merupakan konsep multidimensi yang telah menjadi fokus kajian di berbagai disiplin ilmu, terutama psikologi, kedokteran, dan ilmu perilaku. Secara etimologis, istilah “stres” berasal dari bahasa Latin *stringere* yang berarti menegangkan atau menarik erat. Dalam konteks psikologi modern, stres dipahami sebagai respons fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tantangan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi tersebut (American Psychological Association, 2022).

Stres merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang banyak mendapat perhatian dari para ahli, baik dari perspektif fisiologis, psikologis, maupun sosial. Istilah “stres” sendiri berasal dari bahasa Latin *stringere* yang berarti menegangkan atau menarik erat. Dalam konteks psikologi modern, stres dipahami sebagai suatu kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang, yang timbul ketika individu dihadapkan pada tuntutan lingkungan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi (Lazarus & Folkman, 1984).

Definisi kontemporer yang dikemukakan oleh GSRNet (2025) menyebutkan bahwa stres adalah “respons psikologis dan fisiologis terhadap tantangan atau tuntutan internal maupun eksternal (stressors), yang melibatkan perubahan dalam fungsi tubuh, emosi, kognisi, dan perilaku. Respons ini pada dasarnya bersifat adaptif, namun dapat menjadi maladaptif bila berlangsung secara kronis atau tidak terkelola dengan baik.” Pandangan ini menegaskan bahwa stres bukan semata-mata reaksi negatif, melainkan mekanisme adaptasi yang dapat membantu individu menghadapi situasi tertentu.

Dari perspektif transaksional, Salomon (2020) dalam *Encyclopedia of Behavioral Medicine* mendefinisikan stres sebagai “proses transaksional yang terjadi ketika individu menilai suatu peristiwa memiliki relevansi terhadap

kesejahteraan dirinya, mengandung potensi bahaya atau kerugian, dan memerlukan upaya psikologis, fisiologis, maupun perilaku untuk mengelolanya.” Definisi ini menekankan pentingnya penilaian kognitif (cognitive appraisal) terhadap stresor, di mana persepsi individu berperan besar dalam menentukan intensitas dan dampak stres yang dirasakan.

Sementara itu, Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa stres tidak semata-mata ditentukan oleh keberadaan stresor, tetapi juga bergantung pada penilaian kognitif (cognitive appraisal) individu terhadap situasi tersebut. WBP memandang stres sebagai hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Dalam proses ini, individu melakukan penilaian primer (primary appraisal), yakni menilai apakah situasi yang dihadapi bersifat mengancam, menantang, atau netral, serta penilaian sekunder (secondary appraisal), yaitu mengevaluasi sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut. Dengan demikian, dua orang yang menghadapi peristiwa yang sama dapat merasakan tingkat stres yang berbeda, tergantung pada persepsi dan kemampuan coping yang dimiliki.

Kajian oleh Callanan dkk (2021) menyoroti bahwa stres adalah “pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasa kewalahan, berada di bawah tekanan, atau menghadapi kesulitan dalam mengatasi suatu situasi.” Penekanan pada sifat subjektif ini menunjukkan bahwa dua individu yang menghadapi peristiwa yang sama dapat mengalami tingkat stres yang berbeda, tergantung pada persepsi dan sumber daya coping yang dimiliki.

Dalam perspektif biomedis, stres dijelaskan sebagai aktivasi sistem saraf otonom dan sumbu HPA (hypothalamic–pituitary–adrenal) sebagai respons terhadap stresor, yang memicu pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi ini mempersiapkan tubuh untuk menghadapi ancaman, namun paparan yang berkepanjangan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, termasuk menurunkan fungsi kekebalan tubuh, mengganggu metabolisme, dan meningkatkan risiko penyakit kronis (McEwen & Gianaros, 2023).

Definisi operasional stres dalam penelitian ini adalah respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tantangan yang dinilai melampaui kemampuan adaptasi yang dimiliki, sehingga memerlukan upaya penyesuaian untuk mempertahankan keseimbangan diri. Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai fenomena multidimensi yang melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial. Definisi yang diajukan para ahli menunjukkan bahwa stres tidak hanya dipicu oleh peristiwa eksternal, tetapi juga oleh persepsi subjektif individu terhadap peristiwa tersebut, kemampuan adaptasi yang dimiliki, serta mekanisme coping yang digunakan. Dalam konteks penelitian ini, pemahaman komprehensif mengenai stres menjadi landasan untuk menganalisis bagaimana warga binaan pemasyarakatan dengan vonis seumur hidup mengembangkan strategi coping dalam menghadapi tekanan hidup yang bersifat jangka panjang.

2. Definisi *Coping Stres*

Coping stres merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi yang dianggap sebagai tantangan, ancaman, atau kehilangan. Dengan kata lain, *coping* mencerminkan bagaimana seseorang bereaksi terhadap tekanan dan stres.

Coping stres merupakan serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola, mengatasi, atau mengubah tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban, ancaman, atau tantangan yang melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki. Definisi ini berakar pada pandangan klasik Lazarus dan Folkman (1984) yang memandang coping sebagai proses dinamis yang berorientasi pada upaya mempertahankan keseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu. Pandangan ini menekankan bahwa coping bukanlah respons pasif, melainkan proses aktif yang memerlukan penilaian situasional, perencanaan, dan pelaksanaan tindakan.

Dalam perkembangan teori mutakhir, definisi coping diperluas menjadi konsep yang lebih kontekstual, berkesinambungan, dan adaptif terhadap perubahan kondisi. Coping dipahami sebagai interaksi antara individu dan

lingkungannya, di mana individu secara terus-menerus melakukan penilaian (appraisal) terhadap situasi dan menyesuaikan strategi yang digunakan. Appraisal ini terdiri dari primary appraisal, yaitu penilaian terhadap sejauh mana situasi tersebut relevan dengan kesejahteraan individu, dan secondary appraisal, yaitu penilaian terhadap sumber daya serta opsi yang tersedia untuk mengatasinya (Compas dkk., 2017).

Proses coping meliputi pemilihan strategi yang dianggap paling efektif, penerapan strategi tersebut, serta evaluasi efektivitasnya secara berkelanjutan. Penelitian dekade terakhir menegaskan bahwa keberhasilan coping sangat dipengaruhi oleh kecocokan strategi dengan karakteristik stresor, durasi dan intensitasnya, dukungan sosial yang tersedia, serta kondisi fisik dan psikologis individu. Selain itu, munculnya konsep fleksibilitas coping (coping flexibility) memberikan penekanan pada kemampuan individu untuk mengganti strategi yang tidak efektif dengan strategi alternatif yang lebih sesuai. Fleksibilitas ini memungkinkan penyesuaian yang cepat terhadap perubahan situasi, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan dalam mengatasi tekanan (Kato, 2020; Troy & Mauss, 2023).

Definisi kontemporer *coping stres* juga mencakup pendekatan proaktif dan preventif, di mana individu tidak hanya bereaksi terhadap stresor yang telah terjadi, tetapi juga berusaha mengantisipasi potensi stresor di masa depan melalui langkah-langkah seperti perencanaan matang, penguatan kapasitas pribadi, dan pembangunan jaringan dukungan sosial. Pendekatan ini menunjukkan bahwa coping merupakan keterampilan hidup yang berkelanjutan, relevan dalam berbagai situasi, dan dapat dilatih.

Selain faktor individu, definisi coping dalam literatur modern juga menekankan pengaruh faktor kontekstual seperti budaya, nilai-nilai sosial, dan norma lingkungan. Strategi yang efektif dalam satu konteks budaya mungkin tidak relevan atau bahkan kontraproduktif dalam konteks budaya lain. Oleh karena itu, intervensi berbasis coping perlu mempertimbangkan keberagaman latar belakang peserta agar strategi yang diberikan benar-benar aplikatif.

Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang definisi *coping stres* yang mencakup aspek kognitif, perilaku, emosional, proaktif, fleksibilitas, dan sensitivitas budaya menjadi dasar penting bagi perancangan intervensi psikologis yang efektif, baik dalam ranah klinis, pendidikan, maupun lingkungan kerja.

Menurut Pambudi (2022), *coping stres* adalah teknik yang digunakan individu untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres yang dialaminya. Fikri (2023) menjelaskan bahwa *coping stres* adalah respons individu dalam mengatur, mengatasi, dan mengendalikan tuntutan internal maupun eksternal saat menghadapi tekanan. Pratiwi (2022) mendefinisikan *coping stres* sebagai proses seseorang dalam menanggulangi atau menyembuhkan diri dari masalah yang disebabkan oleh tekanan yang memicu stres. Sementara itu, Nur (2023) mengartikan *coping stres* sebagai usaha individu dalam mengelola situasi yang menyebabkan ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan yang menimbulkan stres.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *coping stres* adalah strategi atau usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatasi dan mengurangi stres.

3. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping Stres*

Menurut teori Richard Lazarus dalam (Rahmawati, 2024) terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berfokus pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

a. *Problem-Focused Coping*

Problem-focused coping merupakan istilah yang di kemukakan oleh Lazarus untuk strategi kognitif sebagai penanganan stres atau *coping* yang di gunakan oleh seseorang dalam menghadapi masalahnya dan berusaha untuk menyelesaikannya. Carver dkk dalam (Kety, 2023) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem-focused coping* yaitu:

1) *Active Coping*

Melibatkan tindakan langsung untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah, seperti merencanakan langkah-langkah spesifik dan mengimplementasikannya.

2) *Planning*

Proses menganalisis situasi, mengidentifikasi solusi, dan membuat rencana strategis untuk mengatasi permasalahan.

3) *Suppression of Competing Activities*

Memprioritaskan fokus pada pemecahan masalah dengan menunda atau menghentikan aktivitas lain yang dapat mengganggu.

4) *Restraint Coping*

Mengendalikan diri untuk tidak bertindak secara impulsif dan menunggu waktu yang tepat untuk mengambil tindakan.

5) *Seeking Instrumental Social Support*

Mencari bantuan, saran, atau dukungan praktis dari orang lain untuk menyelesaikan masalah.

Aini (2024) mengklasifikasikan *problem-focused coping* ke dalam tiga kategori utama, yaitu:

a) *Cautiousness* (kehati-hatian)

Individu mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah. Hal ini dilakukan dengan meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi strategi yang telah digunakan sebelumnya.

b) *Instrumental action* (tindakan instrumental)

Individu menangani masalah secara langsung dengan menerapkan strategi yang telah disusun sebelumnya untuk mencapai solusi.

c) *Negotiation* (negosiasi)

melibatkan pihak-pihak terkait dalam permasalahan untuk berdiskusi dan bermusyawarah guna menemukan solusi bersama.

Selain itu, Paradisa (2022) juga mengemukakan bahwa *problem-focused coping* mencakup analisis, pencarian informasi, serta penyesuaian diri terhadap permasalahan dengan pendekatan yang positif.

b. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping merupakan istilah yang di kemukakan oleh Lazarus untuk strategi penanganan stres ketika individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian *defensive*, *emotion-focused coping* adalah strategi yang bersifat internal. Carver dkk dalam (Lutfyana, 2023) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping*, yaitu:

- 1) Dukungan sosial emosional
Mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 2) Interpretasi positif
Mengartikan perasaan stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
- 3) Penerimaan
Suatu hal yang penuh dengan perasaan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 4) Penolakan
Meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stres menguntungkan dapat diabaikan.
- 5) Religiusitas
Sikap seseorang dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

B. Aspek-Aspek Coping Stres

Aspek-aspek *coping stres* mengacu pada berbagai strategi yang digunakan individu untuk menghadapi, mengurangi, atau mengelola tekanan psikologis. Berikut adalah aspek-aspek *coping stres*:

1. *Confrontive Coping*

Confrontive coping merupakan sebuah usaha seseorang untuk menghadapi situasi stres secara langsung. Biasanya strategi ini dilakukan dengan cara yang tegas, bahkan terkadang agresif. Tujuannya adalah mengubah situasi yang dianggap bermasalah.

2. *Seeking Social Support*

Strategi ketika seseorang mencari bantuan atau dukungan dari orang lain, baik secara emosional, instrumental, atau informasi. Dukungan ini biasanya diperoleh dari teman, keluarga, atau rekan kerja.

3. *Planful Problem Solving*

Strategi ini melibatkan perencanaan secara matang untuk mengatasi situasi stres. Seseorang akan memikirkan solusi yang logis dan langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan masalah.

4. *Self-Control*

Self-control adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi atau respons impulsif terhadap stres. Strategi ini melibatkan usaha untuk tetap tenang dan mengelola perasaan tanpa membiarkannya meledak.

5. *Distancing*

Distancing adalah strategi ketika seseorang mencoba untuk menjaga jarak emosional dari situasi yang membuat stres. Dengan cara ini, individu mencoba untuk mengurangi pentingnya masalah tersebut.

6. *Positive Reappraisal*

Strategi untuk melihat sisi positif dari situasi stres. Seseorang mencoba untuk menilai situasi tersebut sebagai peluang untuk belajar atau tumbuh, daripada memandangnya sebagai kegagalan.

7. *Accepting Responsibility*

Dalam strategi ini, seseorang mengakui bahwa dirinya memiliki tanggung jawab terhadap situasi yang sedang dihadapi. Dengan menerima tanggung jawab tersebut, ia berusaha mencari cara untuk memperbaiki keadaan.

8. *Avoidance (Escape-Avoidance)*

Strategi untuk menghindari situasi stres atau melarikan diri darinya, baik secara fisik maupun mental.

C. WBP Tervonis Seumur Hidup

1. Definisi WBP Tervonis Seumur Hidup

WBP yang divonis seumur hidup adalah individu yang dijatuhi hukuman lapas seumur hidup oleh pengadilan akibat terbukti melakukan tindak pidana berat, seperti pembunuhan, terorisme, atau kejahatan lain yang berdampak luas dan merugikan masyarakat (Rante, 2022). Dalam sistem hukum Indonesia, hukuman lapas seumur hidup diatur dalam Pasal 10 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP). Pasal tersebut menyebutkan:

Pidana terdiri atas:

- a. Pidana pokok:
 - 1) Pidana mati;
 - 2) Pidana penjara (termasuk pidana penjara seumur hidup maupun penjara dengan waktu tertentu);
 - 3) Pidana kurungan;
 - 4) Pidana denda.
- b. Pidana tambahan:
 - 1) Pencabutan hak-hak tertentu;
 - 2) Perampasan barang-barang tertentu;
 - 3) Pengumuman putusan hakim.

Dengan demikian, hukuman penjara seumur hidup dikategorikan sebagai pidana pokok sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10 KUHP. Pasal tersebut menetapkan bahwa seseorang yang menerima hukuman ini akan menjalani masa penahanan tanpa batas waktu tertentu, kecuali jika ada keputusan dari pihak berwenang yang memberikan pembebasan bersyarat atau grasi (Siregar, 2022).

Dalam konteks ini, pemberian pembebasan bersyarat atau grasi tetap memerlukan pertimbangan berdasarkan peraturan yang ada, dan keputusan tersebut tidak bersifat otomatis. Grasi atau pembebasan bersyarat sering kali

diberikan sebagai bentuk evaluasi terhadap perilaku WBP selama menjalani masa penahanan serta pertimbangan kemanusiaan.

Dalam implementasinya, vonis seumur hidup tidak hanya berdampak pada kebebasan individu tersebut, tetapi juga pada integrasi sosial WBP setelah masa hukuman berakhir, yang sering kali menimbulkan tantangan dalam reintegrasi ke masyarakat. WBP yang dijatuhi hukuman seumur hidup perlu mendapatkan kesempatan untuk menjalani rehabilitasi agar dapat dievaluasi sejauh mana WBP mampu berkontribusi secara positif di masyarakat setelah menjalani masa hukuman (Thamrin, 2025).

Dengan demikian, WBP tervonis seumur hidup merupakan individu yang harus menjalani masa penahanan panjang yang berdampak pada kehidupan sosial dan psikologis WBP, serta harus melalui berbagai prosedur hukum jika ingin memperoleh kebebasan lebih awal.

Menurut Sudarsono (2019), "WBP seumur hidup tidak dapat dipandang sebagai hukuman yang memberikan harapan bagi WBP untuk kembali ke masyarakat dalam waktu dekat. Berbeda dengan hukuman lapas dengan batasan waktu tertentu, hukuman seumur hidup menandakan bahwa seseorang harus menghadapi konsekuensi hukum selama sisa hidupnya" (Sudarsono, 2019, hal. 215).

Berdasarkan Undang-Undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, WBP seumur hidup dapat mengajukan permohonan remisi setelah menjalani sebagian masa hukumannya, namun keputusan akhir mengenai pembebasan tetap berada pada kewenangan pemerintah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020), terdapat kebijakan yang memperbolehkan WBP dengan hukuman seumur hidup untuk mengajukan pengurangan hukuman setelah 20 tahun, meskipun keputusan tersebut tergantung pada perilaku WBP selama masa penahanan dan pertimbangan kemanusiaan lainnya (Kartika, 2020, hal. 102).

Seorang WBP tervonis seumur hidup hanya bisa mendapatkan grasi yaitu dasar penghapusan dan pemaafan pidana yang mana grasi adalah hak prerogative presiden dalam bidang yudikatif. Hal ini juga diatur dalam

Konstitusi Undang-Undang Dasar 1945 yaitu pasal 14 UUD 1945 yang berbunyi:

- 1) Presiden memberi grasi dan rehabilitasi dengan memperhatikan pertimbangan Mahkamah Agung
- 2) Presiden memberi amnesti dan abolisi dengan memperhatikan pertimbangan Dewan Perwakilan Rakyat.

Selain itu pihak-pihak yang ingin mengajukan permohonan grasi kepada Presiden harus memenuhi syarat yaitu:

1. Permohonan grasi hanya dapat diajukan oleh terpidana yang dijatuhi putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.
2. Permohonan grasi hanya dapat diajukan oleh terpidana yang dijatuhi
 - a. pidana mati
 - b. pidana lapas seumur hidup
 - c. pidana lapas paling rendah 2 (dua) tahun.

2. Dampak Negatif Status WBP

Dampak negatif dari status sebagai WBP, khususnya bagi WBP yang divonis seumur hidup, sangat beragam dan mencakup banyak aspek dalam kehidupan WBP. Salah satu yang paling terasa adalah stigma sosial yang diterima oleh WBP (Matondang, 2021). Masyarakat cenderung memandang WBP sebagai individu yang tidak lagi memiliki tempat di lingkungan sosial. WBP dengan hukuman seumur hidup sering merasa terisolasi dari hubungan sosialnya, termasuk keluarga dan teman-teman (Failin, 2023). Bahkan, orang-orang terdekat WBP juga kerap mengalami dampak dari stigma tersebut. Kondisi ini semakin sulit karena keterbatasan WBP dalam membuktikan bahwa WBP pantas mendapatkan kesempatan kedua dalam hidup. Berikut adalah dampak negatif dari status WBP:

1. Stigma Sosial yang Tinggi

Bagi WBP terutama yang dihukum seumur hidup, sering kali mengalami stigma sosial yang sangat kuat. Masyarakat cenderung memandang WBP sebagai individu yang tidak dapat diterima kembali dalam kehidupan sosial setelah menjalani hukuman. Hal ini dapat

menyebabkan keterasingan dan kesulitan dalam reintegrasi sosial setelah WBP selesai menjalani masa hukuman. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2018) menunjukkan bahwa stigma sosial terhadap WBP seringkali memperburuk kondisi mental WBP, meningkatkan rasa cemas, depresi, dan isolasi sosial yang lebih parah

2. Gangguan Kesehatan Mental

WBP yang menjalani hukuman seumur hidup sering mengalami gangguan kesehatan mental yang signifikan. Kehidupan dalam lapas yang terisolasi, penuh tekanan, dan terbatasnya interaksi sosial dapat menyebabkan WBP mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andi dan Sari (2021), WBP dengan hukuman seumur hidup sering melaporkan kondisi psikologis yang memburuk seiring berjalannya waktu, yang dapat memperburuk perilaku WBP.

3. Kesulitan Rehabilitasi dan Reintegrasi Sosial

WBP yang dijatuhi hukuman seumur hidup sering kali menghadapi kesulitan dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi ke masyarakat setelah menjalani hukuman WBP. Menurut Sudarsono (2019), meskipun WBP mungkin menunjukkan perubahan perilaku atau penyesalan atas tindakannya, masyarakat sering kali tidak memberikan kesempatan bagi WBP untuk berkontribusi secara positif setelah keluar dari lapas. Hal ini dapat menyebabkan WBP merasa terasing dan putus asa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemungkinan WBP untuk mengulang tindak pidana di masa depan.

4. Beban Ekonomi untuk Negara

Menjaga WBP seumur hidup di lapas juga menimbulkan beban ekonomi yang besar bagi negara. Biaya untuk pemeliharaan, kesehatan, dan kebutuhan dasar WBP selama bertahun-tahun sangat tinggi. Menurut Dewi (2020) menunjukkan bahwa penahanan jangka panjang membawa dampak finansial yang signifikan, karena negara harus mengalokasikan anggaran yang besar untuk lapas dan fasilitas pendukung lainnya, yang

seharusnya bisa dialihkan untuk program pencegahan dan rehabilitasi yang lebih efektif.

5. Kurangnya Kesempatan untuk Pengembangan Diri

WBP yang menerima hukuman seumur hidup sering kali kehilangan kesempatan untuk berkembang secara pribadi dan profesional. Kurangnya akses terhadap pendidikan yang memadai, pelatihan keterampilan, atau kesempatan untuk berinteraksi dengan dunia luar mengurangi kemungkinan WBP untuk mengubah hidup WBP secara positif. Penelitian oleh Kartika (2020) mengungkapkan bahwa WBP yang tidak diberikan akses untuk pengembangan diri sering kali merasa terjebak dalam rutinitas yang mengarah pada keputusasaan dan perasaan bahwa WBP tidak memiliki masa depan.

WBP yang menjalani hukuman dalam jangka waktu pendek di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) sering mengalami berbagai peristiwa (Nafarizka, 2021) berikut:

- a. WBP yang awalnya hanya melakukan kejahatan kecil dapat meningkatkan kemampuannya dalam tindak kriminal selama berada di LAPAS, karena mendapatkan pengetahuan dari sesama WBP yang lebih berpengalaman.
- b. WBP baru sering menghadapi konflik batin yang menyebabkan stres dan trauma psikologis. Beberapa bahkan mengalami gangguan mental akibat tekanan yang WBP alami.
- c. WBP juga dapat mengalami kehancuran mental akibat kehidupan yang terisolasi di dalam LAPAS, stigma negatif dari masyarakat, serta perlakuan kasar dari WBP lainnya.

WBP dengan hukuman lebih lama atau seumur hidup menghadapi tantangan yang berbeda, seperti perasaan terasing akibat minimnya interaksi sosial, kecenderungan menarik diri atau menunjukkan perilaku seperti autisme, melakukan tindakan berbahaya terhadap diri sendiri, menjadi korban kekerasan seksual, serta memiliki sifat mudah curiga, marah, membenci, dan menyimpan dendam. Stigma

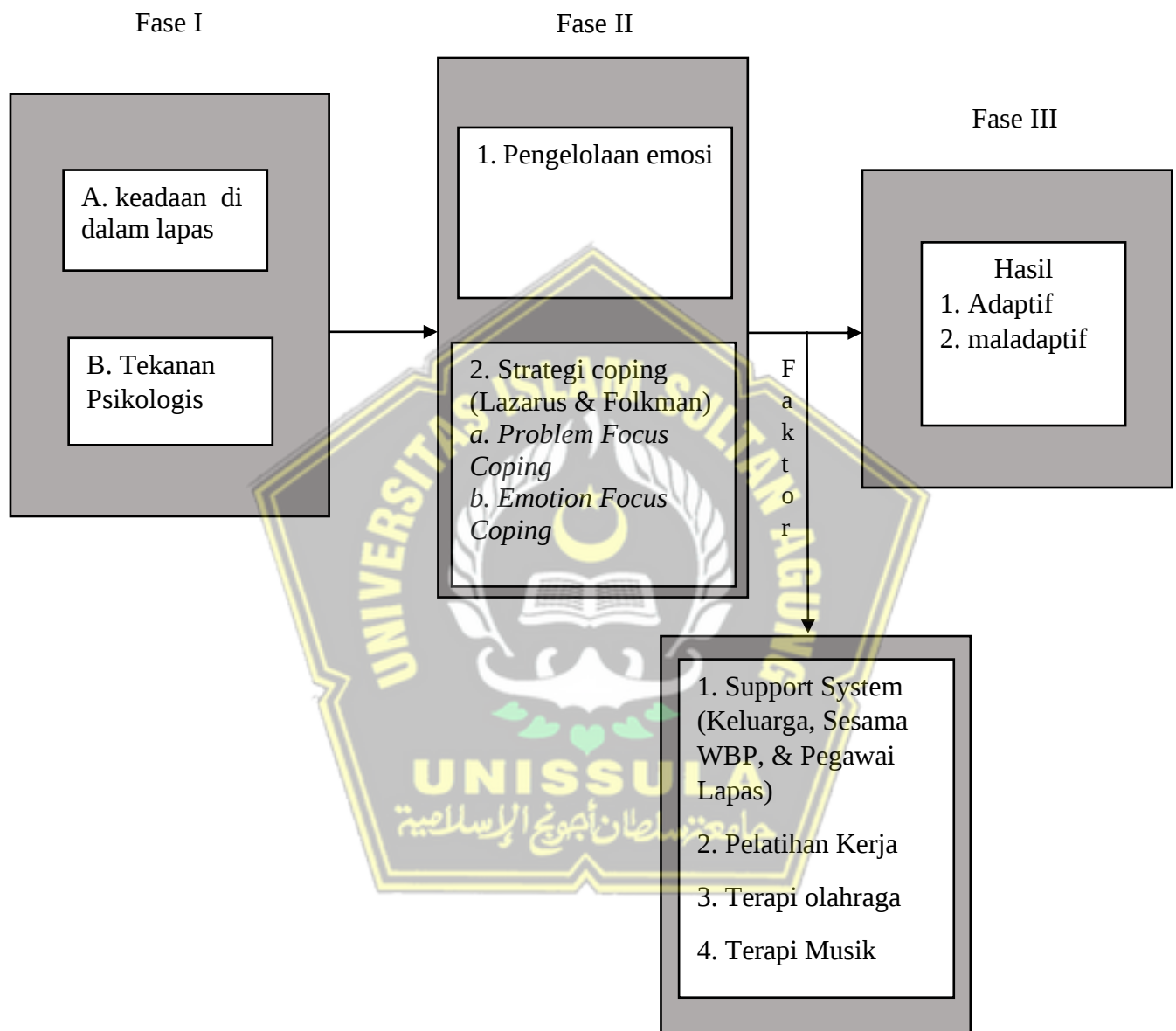
negatif dari masyarakat sering kali membuat WBP merasa lebih nyaman berada di dalam LAPAS dibandingkan kembali ke lingkungan luar.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Situasi apa saja yang membuat WBP mengalami stres?
2. Bagaimana strategi *coping stres* yang digunakan oleh WBP yang divonis seumur hidup dalam menghadapi tekanan psikologis selama masa hukuman?
3. Apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan mekanisme coping yang digunakan oleh WBP?



E. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang berupaya menggali pengalaman subjektif warga binaan pemasyarakatan (WBP) dengan vonis seumur hidup dalam menghadapi stres serta strategi coping yang WBP gunakan. Pendekatan fenomenologi dipandang relevan karena memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman hidup subjek secara mendalam dari perspektif WBP sendiri, bukan hanya menjelaskan gejala yang tampak di permukaan. Seperti yang dikemukakan oleh Tavakola dan Sandars (2025), fenomenologi memberikan kerangka konseptual untuk mengeksplorasi pengalaman manusia dengan menekankan proses reflektif dan pemahaman filosofis terhadap fenomena yang diteliti.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini mencakup beberapa aspek berikut:

1. Strategi *Coping Stres* pada WBP Tervonis Seumur Hidup

Fokus utama penelitian ini adalah strategi *coping stres* yang digunakan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang mendapatkan vonis seumur hidup di Lapas Kedungpane Kelas I Semarang. Stres yang dialami oleh WBP seumur hidup dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi sosial, perubahan identitas sosial, dan ketidakpastian masa depan. Menurut penelitian Rahman (2024), WBP dengan hukuman seumur hidup mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan WBP dengan hukuman yang memiliki batas waktu. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan harapan untuk kembali ke masyarakat serta tekanan psikologis akibat adaptasi terhadap lingkungan lapas.

2. Jenis Strategi Coping yang Digunakan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dua jenis strategi coping utama yang digunakan oleh WBP, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Strategi ini berorientasi pada pengelolaan emosi akibat stres

yang dialami. WBP yang menerapkan strategi ini cenderung menggunakan mekanisme seperti meditasi, aktivitas religius, atau mencari dukungan emosional dari sesama WBP maupun keluarga (Ernawati & Masnina, 2020).

3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Strategi coping yang digunakan oleh WBP tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Beberapa faktor utama yang akan dikaji dalam penelitian ini meliputi:

a. Dukungan Sosial

Dukungan dari sesama WBP, keluarga, maupun petugas lapas dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi stres. WBP yang memiliki dukungan sosial lebih kuat cenderung memilih strategi coping yang lebih adaptif (Taylor, 2021).

b. Kepribadian Individu

Faktor psikologis individu, seperti tingkat resiliensi dan regulasi emosi, berperan penting dalam menentukan strategi coping yang digunakan. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung menggunakan strategi problem-focused coping (Johnson & Smith, 2019).

c. Lingkungan Lapas

Kondisi di dalam lapas, termasuk fasilitas, kebijakan, serta interaksi dengan petugas dan sesama WBP, juga berpengaruh terhadap pilihan strategi coping. Lapas dengan program pembinaan yang baik dapat mendorong WBP untuk mengembangkan strategi coping yang lebih positif (Rahman, 2024).

d. Dampak Strategi Coping terhadap Kesejahteraan Psikologis

Strategi coping yang digunakan oleh WBP berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis WBP. Coping yang adaptif dapat membantu WBP mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup WBP di dalam lapas. Sebaliknya, coping yang maladaptif, seperti menghindari masalah atau penggunaan zat adiktif, dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko gangguan mental.

C. Operasionalisasi

Penelitian ini dilakukan pada WBP tervonis seumur hidup dilapas kelas I Semarang yaitu mengenai strategi *coping stres* para terpidana. Strategi *coping stres* merupakan sebuah proses individu dalam mengusahakan untuk menghadapi situasi stres yang menekan akibat permasalahan yang sedang dialami dengan cara melakukan upaya perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman didalam dirinya. Sedangkan WBP tervonis seumur hidup merupakan individu yang menjalani hukuman di Lapas dan dijatuhkan hukuman seumur hidup sesuai dengan keputusan pengadilan.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian akan dipilih berdasarkan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 3 WBP yang tervonis seumur hidup di Lapas Kedung Pane Kelas I Semarang, telah menjalani hukuman sekurang-kurangnya 3 tahun lapas.

E. Metode Pengambilan Data

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara adalah metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang dilakukan melalui interaksi verbal antara pewawancara dan responden untuk mendapatkan informasi yang mendalam mengenai suatu fenomena (Creswell, 2018). Wawancara sering digunakan dalam penelitian psikologi dan sosial untuk menggali pengalaman, pandangan, serta emosi individu yang tidak dapat diungkapkan hanya melalui kuesioner atau observasi (Braun & Clarke, 2019). Fungsi dilakukannya wawancara menurut Stewart dan Cash adalah untuk mengumpulkan informasi dengan tujuan tertentu untuk mengumpulkan keakuratan, kedalaman, dan informasi dari informan (Firdaus 2023).

Menurut Creswell (2018) langkah-langkah wawancara yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi partisipan sebagai tempat bertanya.
2. Menentukan jenis wawancara yang akan digunakan

3. Mempersiapkan alat pencatat dan perekam yang kira-kira dapat menyimpan berbagai informasi.
4. Menghubungi partisipan yang akan diwawancarai untuk memperoleh persetujuannya sehingga bisa menentukan tempat dan waktu wawancaranya.
5. Membuat catatan pendek selama proses wawancara berlangsung
6. Mempersiapkan rencana alternatif untuk mengantisipasi gagal melakukan wawancara dengan alasan tertentu

Selain itu digunakan pula observasi sebagai pelengkap pengumpulan informasi. Pada penelitian ini, observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan dimana peneliti bukan merupakan kelompok dari yang sedang diteliti, peneliti hanya bekerja sebagai pengamat dari kejauhan.

F. Kriteria Keabsahan Data

Uji kredibilitas data dalam penelitian ini menggunakan konsep Kredibilitas (*Credibility*), Kredibilitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dan dianalisis benar-benar menggambarkan realitas yang terjadi. Peneliti dapat menggunakan berbagai metode, seperti triangulasi data (sumber, metode, dan teori), member checking (verifikasi data kepada partisipan), dan pengamatan yang mendalam untuk meningkatkan kredibilitas.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis dari Creswell (2018). Adapun langkah-langkah teknik analisis adalah sebagai berikut:

1. Mengorganisasikan data yaitu tahap dimana peneliti mengubah file rekaman hasil wawancara kedalam bentuk tulisan yang terorganisir menjadi suatu teks yang sesuai dengan alur dan cerita.
2. Membaca dan membuat memo yaitu dimana peneliti membaca hasil pengorganisasian data dengan baik lalu memberikan keterangan pada tiap kalimat yang dianggap penting atau biasa disebut coding.
3. Mendeskripsikan, mengklasifikasi dan menafsirkan data menjadi kode dan tema yaitu dimana peneliti menyatukan hasil memoing menjadi sebuah sebuah tema dan diberikan kode yang sesuai dengan transkrip wawancara.

4. Menafsirkan data yaitu pemaknaan terhadap data, pengembangan kode, dan disusul dengan pengorganisasian tema menjadi suatu abstraksi yang lebih luas untuk memaknai data.
5. Menyajikan dan memvisualisasikan data yaitu mengemas apa yang ditemukan kedalam bentuk teks, tabel atau bagan.

H. Refleksi peneliti

Peneliti memilih topik strategi *coping stres* pada WBP tervonis seumur hidup di Lapas Kedungpane Kelas I Semarang merupakan dari pengalaman pribadi selama menjalani magang di Balai Pemasyarakatan (BAPAS). Selama kegiatan magang tersebut, peneliti berkesempatan mengikuti pegawai dalam melaksanakan dinas luar ke Lembaga Pemasyarakatan. Dari pengalaman itu, peneliti melihat langsung dinamika kehidupan di dalam lapas yang penuh keterbatasan, baik dari sisi interaksi sosial, peraturan yang ketat, maupun akses terhadap keluarga. Situasi tersebut menimbulkan kesan mendalam dan menumbuhkan rasa ingin tahu mengenai bagaimana warga binaan, khususnya yang dijatuhi vonis seumur hidup, mampu bertahan secara psikologis di tengah tekanan berkepanjangan.

Selama proses pengumpulan data, peneliti merasakan adanya tantangan tersendiri. Berhadapan langsung dengan warga binaan yang menyampaikan pengalaman hidupnya dengan jujur sering kali menggugah empati. Cerita tentang keterpisahan dari keluarga, rasa bersalah, serta keterbatasan dalam menjalani hari-hari di dalam lapas, memberikan dampak emosional bagi peneliti. Walaupun berusaha menjaga posisi sebagai peneliti, peneliti tidak dapat sepenuhnya melepaskan rasa iba ketika mendengarkan kisah-kisah tersebut. Pengalaman ini memberikan pelajaran bahwa penelitian kualitatif bukan hanya sekadar pencarian data, melainkan juga proses pengelolaan emosi dan kesadaran diri agar tetap objektif tanpa menghilangkan sisi kemanusiaan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. TAHAP PENELITIAN

1. Persiapan Penelitian

“Penelitian ini dilakukan di salah satu Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia yang menjadi tempat menjalani hukuman bagi narapidana dengan vonis seumur hidup dalam kasus narkoba.”

Kalimat ini menjelaskan lokasi dan populasi tempat penelitian dilakukan. Peneliti memilih Lapas sebagai lokasi karena di sinilah para narapidana menjalani kehidupan sehari-hari dalam menjalani hukuman. Fokusnya adalah pada narapidana kasus narkoba dengan vonis seumur hidup, yaitu individu yang dijatuhi hukuman lapas tanpa batas waktu pembebasan pasti. Kondisi ini menciptakan dinamika psikologis dan sosial yang sangat kompleks, menjadikannya relevan untuk diteliti khususnya dalam konteks *coping stres*.

“penelitian ini terdiri dari individu-individu yang berada dalam kondisi psikologis dan sosial yang sangat menantang, di mana WBP dihadapkan pada realitas hukuman seumur hidup yang menuntut proses adaptasi jangka panjang.”

Bagian ini menyoroti kompleksitas pengalaman hidup narapidana seumur hidup. WBP bukan hanya menghadapi pembatasan fisik, tetapi juga tekanan psikologis, seperti rasa kehilangan, penyesalan, kesepian, hingga kecemasan masa depan. Adaptasi yang dimaksud mencakup upaya mental dan emosional yang terus-menerus agar bisa bertahan dalam situasi yang statis dan penuh ketidakpastian.

"Subjek yang diwawancarai merupakan narapidana laki-laki dengan latar belakang kasus yang berbeda, namun memiliki kesamaan dalam hal vonis pidana."

Peneliti memilih narapidana laki-laki dengan vonis seumur hidup, namun masing-masing memiliki kasus yang berbeda. Kesamaan WBP pada vonis pidana seumur hidup menjadi benang merah penelitian, memungkinkan analisis tentang bagaimana WBP mengembangkan strategi coping dalam

kondisi hukuman yang sama, walaupun latar kasus atau pengalaman individual bisa berbeda.

"Proses wawancara dilakukan secara mendalam dalam suasana yang kondusif dan penuh kehati-hatian untuk menjaga kenyamanan dan keterbukaan subjek."

Wawancara dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang bersifat eksploratif. Peneliti memastikan bahwa proses interaksi berlangsung dalam kondisi yang aman, tenang, tidak mengintimidasi, dan menjaga privasi subjek. Hal ini penting agar subjek merasa nyaman dan bersedia membuka diri, mengingat topik yang dibahas menyentuh pengalaman emosional dan pribadi yang mendalam.

"Peneliti berupaya membangun hubungan interpersonal yang suportif agar subjek dapat mengungkapkan pengalaman pribadi, perasaan, serta strategi coping yang WBP gunakan dalam menghadapi tekanan hidup di dalam lapas." Di sini dijelaskan bahwa pendekatan humanis dan empatik digunakan. Alih-alih hanya sebagai pengumpul data, peneliti berperan sebagai pendengar yang menunjukkan empati dan rasa hormat terhadap narasumber. Hal ini penting untuk menggali data secara autentik terkait bagaimana para narapidana menyesuaikan diri, mengelola stres, dan mempertahankan kesehatan mental di dalam lapas.

"Lingkungan fisik lapas yang terbatas, peraturan ketat, serta akses terbatas terhadap keluarga menjadi bagian dari latar kancah yang turut mempengaruhi dinamika stres dan strategi penanggulangannya."

Aspek struktural dan sosial dari lingkungan lapas disebut sebagai faktor penting dalam konteks penelitian. Keterbatasan ruang, minimnya kebebasan, jadwal yang teratur dan dikontrol ketat, serta akses yang terbatas terhadap keluarga (baik secara fisik maupun emosional), semuanya menjadi tekanan eksternal yang memicu atau memperburuk stres. Faktor-faktor inilah yang turut membentuk strategi coping para narapidana.

"Keberadaan kegiatan religius, layanan konseling, dan interaksi sosial di dalam lapas juga menjadi elemen penting dalam membentuk konteks kancan penelitian ini."

Elemen fasilitatif di dalam lapas yang dapat membantu narapidana mengelola tekanan disebutkan di sini. Aktivitas seperti sholat berjamaah, pengajian, konseling psikologis, atau pembinaan mental spiritual, serta interaksi dengan sesama warga binaan, menjadi ruang coping tersendiri. Ini menunjukkan bahwa selain faktor individu, sistem dan fasilitas yang disediakan lapas juga berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis WBP.

2. Keabsahan Penelitian

a. Uji Kredibilitas

Uji kredibilitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini benar-benar mencerminkan pengalaman subjektif subjek secara akurat dan autentik. Kredibilitas dicapai melalui beberapa strategi sebagai berikut:

1) Pendekatan Wawancara Mendalam

Peneliti menggunakan wawancara mendalam secara langsung kepada narapidana seumur hidup dengan vonis kasus narkoba. Teknik ini memungkinkan eksplorasi yang lebih dalam terhadap pengalaman emosional, perasaan, serta strategi coping yang digunakan narapidana dalam menghadapi tekanan hidup di dalam lembaga pemasyarakatan.

2) Prolonged Engagement dan Building Rapport

Peneliti membangun hubungan interpersonal yang suportif dengan subjek guna menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan terbuka. Proses ini penting untuk membangun kepercayaan sehingga subjek bersedia memberikan informasi yang jujur dan mendalam.

3) Triangulasi Data Kontekstual

Untuk meningkatkan keabsahan data, peneliti tidak hanya mengandalkan narasi verbal dari subjek, tetapi juga memperhatikan kondisi lingkungan fisik lapas, keterlibatan dalam kegiatan religius,

konseling, dan interaksi sosial sebagai data pendukung yang memberikan gambaran menyeluruh tentang konteks *coping stres*.

4) Member Checking (Validasi Subjek)

Hasil wawancara atau interpretasi awal dikonfirmasi kembali kepada subjek untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti tidak melenceng dari maksud sebenarnya. Langkah ini penting dalam menjaga validitas data yang diperoleh.

5) Refleksivitas Peneliti

Peneliti secara sadar menjaga objektivitas dengan merefleksikan posisi, asumsi, dan potensi bias pribadi agar tidak memengaruhi interpretasi data. Hal ini dilakukan dengan mencatat catatan lapangan dan jurnal reflektif selama proses penelitian.

6) Kepastian

Kepastian dalam penelitian kualitatif merujuk pada keterandalan (dependability) dan konsistensi proses penelitian, yang menunjukkan bahwa prosedur yang digunakan telah dilakukan secara sistematis dan dapat ditelusuri. Dalam penelitian ini, kepastian dicapai melalui beberapa hal berikut:

a) Dokumentasi Proses Penelitian

Semua tahapan mulai dari perencanaan, pelaksanaan wawancara, transkripsi, analisis data hingga penyusunan hasil penelitian dicatat secara sistematis. Dokumentasi ini mencakup panduan wawancara, catatan lapangan, dan rekaman suara (jika diperbolehkan), yang dapat ditelusuri dan diaudit ulang bila diperlukan.

b) Audit Trail (Jejak Audit)

Peneliti menyusun jejak audit berupa catatan yang mendokumentasikan bagaimana data dikumpulkan, dikategorikan, dan ditafsirkan. Dengan demikian, proses pengambilan keputusan selama penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan diuji ulang oleh pihak lain.

c) Konsistensi dalam Analisis

Dalam melakukan analisis, peneliti menggunakan kerangka coding yang konsisten serta melakukan cross-check antar tema agar interpretasi tetap selaras dan tidak kontradiktif. Data yang serupa dari subjek yang berbeda dibandingkan dan disintesis secara konsisten untuk menjaga kestabilan makna.

d) Peer Debriefing (Diskusi dengan Rekan Sejawat)

Peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing dan rekan sejawat untuk mendapatkan masukan kritis atas proses analisis dan interpretasi data. Proses ini membantu mengidentifikasi potensi bias dan memperkuat konsistensi data.

B. HASIL PENELITIAN

Temuan yang disajikan dalam laporan ini merefleksikan representasi autentik dari perspektif, pengalaman, dan pandangan warga binaan, sebagaimana WBP ungkapkan secara langsung dalam proses pengumpulan data tanpa adanya rekonstruksi atau intervensi interpretatif yang berlebihan dari peneliti.

1. Frekuensi Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara berulang dan berlapis selama kurun waktu April 2025 hingga Juni 2025, untuk memastikan kedalaman, keabsahan, dan konsistensi data yang diperoleh dari subjek penelitian. Frekuensi pengumpulan data disesuaikan dengan karakteristik pendekatan kualitatif, yaitu:

Tabel 4. 1 Pengumpulan Data

Tanggal Kegiatan	Jenis Kegiatan	Subjek	Metode	Frekuensi
15 April 2025	Wawancara pendahuluan & observasi awal	BWK, TM, CK	Wawancara semi-terstruktur	1 kali 1 subjek durasi ± 40 menit
24 April 2025	Wawancara mendalam lanjutan	BWK, TM, CK	Wawancara semi-terstruktur	1 kali 1 subjek, durasi ± 60 menit
8 Mei 2025	Wawancara & observasi lanjutan	BWK, TM, CK	Wawancara semi-terstruktur	1 kali 1 subjek, durasi ± 30 menit
13 Mei 2025	Observasi lapangan	Semua	Observasi tempat dan subjek	1 kali kunjungan lapangan

2. Pengumpulan Data

a. Subjek BWK

1) Identitas Subjek

Nama : BWK
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Usia : 29 Tahun
 Kasus : Pembunuhan
 Lama Tahanan : 1 Tahun 10 Bulan
 Vonis : Seumur Hidup
 Status : Belum Menikah
 TTL : K, 11 Agustus 1995

2) Deskripsi Wawancara

Wawancara ini dilakukan di Lapas Kedungpane Kelas I Semarang pada tanggal 24 April 2025 dengan salah satu warga binaan berinisial BWK. Subjek wawancara adalah seorang laki-laki berusia 29 tahun yang sedang menjalani masa hukuman seumur hidup atas kasus pembunuhan. BWK telah menjalani masa tahanan selama 1 tahun 10 bulan dan saat ini berstatus belum menikah dan lahir di Kota K pada tanggal 11 Agustus 1995.

Proses wawancara dilaksanakan di ruang khusus wawancara di dalam lingkungan Lapas dengan suasana yang kurang kondusif dikarenakan ruangan terlalu terbuka. Wawancara berlangsung selama kurang lebih 1 jam dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur agar memungkinkan subjek untuk berbicara secara bebas namun tetap terarah sesuai dengan tujuan penelitian.

Pada awal wawancara, BWK tampak cukup tegang dan cenderung berhati-hati dalam menjawab pertanyaan. Namun setelah beberapa menit, ia mulai terlihat lebih tenang dan terbuka, terutama setelah dijelaskan bahwa seluruh hasil wawancara akan dijaga kerahasiaannya dan semata-mata digunakan untuk kepentingan penelitian. Peneliti juga membangun kepercayaan dengan menggunakan pendekatan humanis, menunjukkan empati, serta memperhatikan bahasa tubuh BWK agar ia merasa nyaman untuk berbagi pengalaman.

BWK menceritakan perjalanan hidupnya hingga akhirnya ia menjadi warga binaan di Lapas Kedungpane. Ia mengungkapkan bahwa kasus yang menimpanya merupakan puncak dari serangkaian masalah dalam kehidupannya, salah satunya adalah tekanan ekonomi yang menjadi penyebab subjek melakukan tidak kriminal tersebut.

“Waktu itu masih ngontrak. Ya, terbilang mahal sih. Terakhir juga dah terlanjur bayarin biaya kuliah adek juga. Di Kampus yang terbilang cukup mahal juga. Waktu kan saya kerja di Semarang, terus sedikit-sedikit saya masih bisa backup bayar rumah sama kuliah, Ya dua bulan kemudian... Ternyata lama-lama ya tetap nggak bisa backup juga. Akhirannya pindah ke kontrakan yang lebih murah. Terus permasalahannya setelah satu bulan kemudian saya tiba-tiba ga kerja, sedangkan sudah mau bayar kuliah dan bayar kontrakan. Batasnya sudah mepet, jadi kalau ga bayar gaboleh ikut mid semester. Jadinya saya juga bingung. Terus saya ikut jualan-jualan. Tadinya ikut yang jualan elektronik, sampai-sampai kepikiran mau jualan narkoba. Tapi teman-teman melarang semuanya. WBP melarang yang saya lakukan itu. Terus 5 hari sebelum jatuh tempo itu adek ngasih tau saya gaboleh ikut ujian dan ibu juga ngasi tau kalo udah waktunya bayar kontrakan. Lalu setelah hari itu, itu kurang 2 hari lagi. Akhirnya saya kepikiran untuk ngrampok, saya nodong supir maxim”. (BWK, L 55-75)

Selama hampir dua tahun menjalani masa tahanan, BWK mengakui bahwa stres adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan di balik jeruji besi. Ia menggambarkan rasa sesak, gelisah, dan karnakan perasaan menyesal yang mendalam terhadap apa yang telah subjek lakukan terhadap korban.

Dalam mengatasi stres yang dialaminya, BWK menjelaskan bahwa pada awal masa tahanan ia sempat mengalami fase keterpurukan yang cukup berat. Ia mengungkapkan adanya perasaan tidak berdaya, marah, dan penyesalan yang mendalam. Namun seiring waktu, ia mulai mencoba mencari cara-cara untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan tersebut. BWK mengaku bahwa salah satu coping yang digunakannya adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah sholat lima waktu, memperbanyak doa, dan mengikuti pengajian yang rutin diadakan di dalam Lapas. Ia menyatakan bahwa aktivitas keagamaan memberinya ketenangan batin dan menguatkan mentalnya untuk menghadapi kenyataan.

Selain itu, BWK juga mencoba coping dengan mencari dukungan sosial, baik dari keluarga, sesama warga binaan, dan dari petugas pembimbing kemasyarakatan. Subjek menyebut dukungan keluarga merupakan hal yang paling berperan penting dalam mengelola stres, subjek mengatakan hal tersebut dalam wawancara:

Beberapa rekan sesama narapidana yang telah lebih lama menjalani hukuman juga menjadi teman berbagi cerita, curhat, bahkan saling memberikan nasihat serta membantu petugas dalam kegiatan administrasi. Dukungan sosial ini diakui BWK sebagai faktor penting yang membantu mengurangi tekanan psikologis yang ia rasakan. Tidak hanya itu, ia juga mengikuti berbagai kegiatan positif di dalam Lapas, seperti pelatihan keterampilan dan olahraga, yang membantu mengalihkan pikirannya dari stres berlebih.

Ketika ditanya mengenai harapan dan pandangannya ke depan, BWK menyampaikan bahwa ia masih memiliki mimpi untuk bisa

memperbaiki diri dan suatu saat mendapatkan pengampunan. Ia menegaskan bahwa salah satu motivasi terbesarnya untuk bertahan adalah keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak mengecewakan keluarganya di luar sana. Ia berharap bisa menjadi contoh yang baik bagi sesama warga binaan, bahwa meskipun dihukum seumur hidup, bukan berarti kehidupan sudah berakhir sepenuhnya.

Selama wawancara berlangsung, BWK menunjukkan gestur tubuh yang cukup terbuka, sesekali ia tersenyum kecil, namun di beberapa bagian terlihat jelas ekspresi sedih dan mata yang berkaca-kaca. Suara BWK terdengar stabil namun ada momen-momen di mana suaranya melemah ketika mengungkapkan hal-hal yang sangat emosional. Peneliti juga mencatat adanya beberapa kali jeda ketika BWK tampak harus mengatur emosinya sebelum melanjutkan cerita.

Secara keseluruhan, wawancara ini memberikan gambaran yang cukup mendalam mengenai dinamika psikologis dan strategi coping yang dijalani oleh BWK dalam menghadapi stres di dalam Lapas. Temuan ini menunjukkan bahwa coping religius, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan positif merupakan strategi dominan yang digunakan oleh subjek untuk menghadapi tekanan hidup sebagai narapidana dengan vonis seumur hidup.

3) Deskripsi Observasi

Proses wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan di ruangan yang disediakan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kedungpane Semarang. Ruangan ini terletak di samping area administratif lapas yang relatif terpisah dari blok hunian warga binaan, ruangan ini biasanya digunakan untuk kegiatan yang bersifat nonrutin, seperti wawancara, konseling, atau penelitian.

Secara fisik, ruangan ini berukuran sedang, dengan luas kurang lebih 4x5 meter. Dindingnya bercat putih dan terdapat beberapa poster mengenai lapas dan proses-proses integrasi sosial. Pencahayaan di dalam ruangan menggunakan lampu neon yang terang di tambah dengan pencahayaan

matahari yg menyinari ruangan. Ruangan ini cukup terbuka dan terdapat beberapa kursi kayu dan meja yg di susun rapi, terdapat juga beberapa tanaman yg diletakkan disamping ruangan.

Untuk keseluruhan kondisi ruangan mendukung kebutuhan penelitian, karena memberikan suasana yang relatif aman, terkontrol, dan memadai untuk menjalin komunikasi yang terbuka dengan subjek penelitian. Setting fisik dan suasana ruangan ini menjadi elemen penting dalam membangun rapport serta rasa percaya antara peneliti dan subjek, terutama dalam konteks penelitian psikologis yang menggali aspek personal dan emosional secara mendalam. Lokasi dipilih karena memberikan suasana yang tenang, aman, serta mendukung kerahasiaan dan kenyamanan bagi subjek untuk berbagi cerita secara terbuka. Peneliti memulai sesi dengan melakukan pendekatan interpersonal, seperti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, serta memastikan bahwa seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

Subjek memiliki postur tubuh yang tegap, kulit sawo matang, memiliki kumis dan jenggot yang tipis, dan tinggi sekitar 175 cm, memakai baju kaos lengan pendek berwarna abu-abu dan memakai celana levis berwarna biru. Sebelum wawancara dimulai, subjek diberikan lembar *informed consent* dan peneliti meminta persetujuan untuk WBPm sesi wawancara demi keakuratan data. Interaksi awal difokuskan untuk membangun *rapport*, yakni hubungan emosional yang positif agar subjek merasa dihargai dan tidak terintimidasi. Wawancara berlangsung selama sekitar 60 menit dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Selama proses berlangsung, peneliti juga melakukan pencatatan secara manual untuk menangkap ekspresi nonverbal dan konteks tambahan yang tidak terekam secara audio.

Subjek telah menjalani masa pidana selama 1 tahun 10 bulan dari vonis hukuman seumur hidup yang dijatuhkan kepadanya. Dalam pengakuannya, subjek menjelaskan bahwa kondisi kesehatannya saat ini cukup stabil, dan ia masih memiliki dukungan dari keluarga yang secara

rutin mengunjunginya. Hal ini menjadi salah satu faktor protektif yang memperkuat daya tahan psikologisnya di lingkungan pemasyarakatan.

Subjek baru kali pertama ini melakukan sebuah kejahatan yaitu pembunuhan. Kasus yang berujung subjek mendapatkan vonis seumur hidup terjadi pada Juli 2023. Subjek menceritakan bahwa ia melakukan aksi penodongan terhadap seorang sopir taksi dengan membawa sebilah pisau. Saat korban berusaha membela diri subjek menikam korban 2 kali di bagian dada dan subjek mengambil alih kendaraan, korban terjatuh dan mengalami luka berat yang menyebabkan kematian. Subjek menyatakan bahwa peristiwa tersebut terjadi di luar niat awalnya, dan sejak saat itu ia mengalami tekanan batin yang mendalam.

Selama masa penahanan awal di Polrestabes Semarang (selama tiga bulan), subjek mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, rasa bersalah. Selanjutnya beliau juga mengungkapkan bahwa keluarganya sangat terpukul mengetahui bahwa ia divonis seumur hidup. Meskipun demikian, ia masih memiliki harapan dan keyakinan akan kemungkinan perubahan masa hukuman di masa depan, walau saat ini belum dapat mengajukan permohonan karena belum mencapai batas waktu minimum lima tahun.

Dari hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stres* yang digunakan oleh subjek bersifat *emotion-focused coping* dan *meaning-focused coping*, di mana ia mencoba menerima kenyataan, memaknai ulang peristiwa masa lalu, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan. Meskipun beban psikologis yang dialami cukup berat, subjek memperlihatkan kemampuan untuk mengelola stres secara adaptif.

4) Dinamika Psikologis BWK

a) Kecemasan

Kecemasan adalah respons emosional yang umum ketika individu menghadapi situasi yang tidak pasti atau menakutkan. Dalam konteks subjek, kecemasan ini mungkin berkaitan dengan ketidakpastian

mengenai masa depan, termasuk kemungkinan peninjauan kembali hukuman, serta kekhawatiran tentang bagaimana hidupnya akan berlangsung di dalam lembaga pemasyarakatan. Kecemasan ini dapat memicu berbagai reaksi fisik dan psikologis, seperti insomnia, kesulitan berkonsentrasi, dan peningkatan ketegangan otot.

b) Rasa Bersalah

Rasa bersalah yang dialami subjek berakar dari tindakan yang diambilnya, yang berujung pada kematian orang lain. Rasa bersalah ini dapat menjadi beban emosional yang berat, yang sering kali disertai dengan penyesalan mendalam. Penyesalan ini dapat mengganggu proses pemulihan psikologis, karena subjek mungkin terus-menerus merenungkan keputusan yang diambil dan dampaknya terhadap orang lain, termasuk keluarga korban dan keluarganya sendiri.

c) Dampak pada Kesehatan Mental

Beban emosional yang berat ini dapat mempengaruhi kesehatan mental subjek secara keseluruhan. Gangguan psikologis yang tidak ditangani dapat berkontribusi pada perkembangan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi atau gangguan stres pascatrauma (PTSD). Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan psikologis yang memadai untuk membantu subjek mengatasi perasaan ini.

d) Ketahanan Mental

Hubungan sosial yang positif, seperti dukungan dari keluarga, dapat berkontribusi pada ketahanan mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan hidup. Dalam kasus subjek, dukungan keluarga dapat berfungsi sebagai sumber motivasi dan harapan, yang membantu dalam proses adaptasi terhadap kehidupan di lembaga pemasyarakatan.



Gambar 4. 1 Dinamika Psikologis BWK

b. Subjek TA

1) Identitas Subjek

Nama	: TA
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Usia	: 47 Tahun
Kasus	: Narkotika
Lama Tahanan	: 8 Tahun 5 Bulan
Vonis	: Seumur Hidup
Status	: Sudah Menikah
TTL	: S, 6 April 1978

2) Deskripsi Wawancara

Wawancara terhadap subjek penelitian, yang selanjutnya disebut TA, dilaksanakan pada tanggal 24 April 2025 bertempat di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas I Kedungpane Semarang. Wawancara berlangsung dalam suasana yang kondusif dan terjaga privasinya, di salah satu ruangan yang disediakan oleh pihak Lapas. Suasana berlangsung cukup akrab setelah pendekatan rapport yang dibangun oleh peneliti. TA menunjukkan sikap kooperatif dan terbuka dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

TA adalah seorang narapidana kasus narkotika dengan vonis seumur hidup yang telah menjalani masa tahanan selama 8 tahun 5 bulan. Ia lahir di S pada tanggal 6 April 1978, berusia 47 tahun, dan berstatus sudah menikah. Selama menjalani masa hukuman, TA tinggal di blok hunian yang sama dengan narapidana lain dan telah beradaptasi dengan kehidupan di dalam Lapas, penampilan TA saat wawancara tampak rapi dan sehat.

Wawancara dimulai dengan penggalian latar belakang pribadi dan kehidupan sebelum masuk Lapas. TA menceritakan bahwa sebelum ditahan, ia bekerja sebagai pegawai swasta di perusahaan ekspor impor dan memiliki keluarga yang harmonis. Perjalanan hidupnya berubah drastis akibat kasus narkotika yang bahkan ia sendiri tidak mengetahui mengenai hal tersebut, yang akhirnya membuatnya dijatuhi hukuman seumur hidup.

Ketika mendengar vonis tersebut, TA mengaku mengalami guncangan emosional yang mendalam. Ia merasa hidupnya hancur seketika dan sempat mengalami keputusasaan, perasaan tidak berdaya, dan depresi berat.

Dalam proses adaptasinya di Lapas, TA menceritakan berbagai bentuk strategi *coping stres* yang diterapkannya untuk menghadapi tekanan psikologis yang muncul. Pada tahap awal masa tahanan, TA mengaku mengalami distress hebat yang memicu perasaan marah, kecewa, dan sedih.

Ia sempat menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami gangguan tidur. Namun seiring waktu, TA mulai mencoba membangun penerimaan atas kenyataan dan mencari makna baru dalam hidupnya meskipun harus menghabiskan sisa hidup di balik jeruji besi.

TA mengungkapkan bahwa ia menerapkan coping berbasis keagamaan (*religious coping*) sebagai salah satu cara utama dalam menghadapi stres. Ia lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, rajin melaksanakan ibadah di gereja, bahkan TA menjadi ketua gereja di Lapas, TA mengatakan bahwa segala sesuatu adalah takdir dan kehendak Tuhan membantunya untuk tetap kuat menjalani hidup. Sebagaimana dinyatakan oleh Pargament dkk (2017), coping religius seringkali menjadi sumber kekuatan dan makna hidup bagi individu yang menghadapi tekanan ekstrem.

Selain coping religius, TA juga menerapkan coping aktif melalui keterlibatan dalam berbagai kegiatan positif di dalam Lapas, seperti mengikuti pelatihan keterampilan dan bermain musik. TA percaya bahwa menjaga diri tetap sibuk dengan kegiatan yang bermanfaat mampu mengalihkan pikirannya dari stres dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *coping problem-focused* atau coping terfokus pada masalah dapat membantu individu mengatasi stres dengan cara mengelola atau mengubah situasi yang menimbulkan stres.

TA juga menunjukkan bentuk *emotion-focused coping*, terutama melalui berbagi cerita dengan sesama narapidana yang mengalami nasib

serupa. Melalui percakapan dan pertemanan, TA merasa lebih ringan menghadapi beban psikologisnya. Ia menyebut bahwa dukungan sosial yang terjalin di antara para warga binaan menjadi salah satu faktor penting yang menjaga kesehatan mentalnya. Penelitian oleh Thoits (2016) juga menegaskan bahwa dukungan sosial mampu memperkuat ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan hidup.

Ketika ditanya mengenai harapan dan makna hidup, TA dengan mantap menyatakan bahwa ia tetap berusaha memelihara harapan, meskipun peluang bebas secara hukum sangat kecil. Ia ingin menjadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat bagi sesama di dalam Lapas. TA menyatakan bahwa ia merasa ini tidak adil di dalam hidupnya, ia mengatakan ia tidak melakukan tindak kriminal tersebut tapi mengapa ia harus menerima akibatnya.

Sepanjang wawancara, TA menunjukkan kestabilan emosi yang relatif baik, dengan nada bicara tenang dan ekspresi wajah yang sesekali memunculkan senyum kecil. Namun, saat membahas mengenai keluarga, terutama anak-anaknya, TA terlihat tampak sedih. Ia mengungkapkan bahwa kerinduan terhadap keluarga, terutama istri dan anak-anaknya, adalah sumber stres terbesar yang ia rasakan hingga saat ini. Untuk mengurangi rasa rindu tersebut, ia rutin berkomunikasi melalui surat dan telepon, serta memanfaatkan kunjungan keluarga sebagai momen berharga yang memberinya kekuatan emosional.

Pada akhir wawancara, TA menegaskan pentingnya penerimaan, kesabaran, dan usaha memperbaiki diri sebagai bekal utama dalam menjalani hidup di Lapas dengan vonis seumur hidup. Ia berharap bahwa hal ini tidak akan pernah terjadi lagi didalam hidupnya.

3) Deskripsi Observasi

Proses wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan di ruangan yang disediakan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kedungpane Semarang. Ruangan ini terletak di samping area administratif lapas yang relatif terpisah dari blok hunian warga binaan, ruangan ini biasanya

digunakan untuk kegiatan yang bersifat nonrutin, seperti wawancara , konseling, atau penelitian.

Secara fisik, ruangan ini berukuran sedang, dengan luas kurang lebih 4x5 meter. Dindingnya bercat putih dan terdapat beberapa poster mengenai lapas dan proses-proses integrasi sosial. Pencahayaan di dalam ruangan menggunakan lampu neon yang terang di tambah dengan pencahayaan matahari yg menyinari ruangan. Ruangan ini cukup terbuka dan terdapat beberapa kursi kayu dan meja yg di susun rapi, terdapat juga beberapa tanaman yg diletakkan disamping ruangan.

Untuk keseluruhan kondisi ruangan mendukung kebutuhan penelitian, karena memberikan suasana yang relatif aman, terkontrol, dan memadai untuk menjalin komunikasi yang terbuka dengan subjek penelitian. Setting fisik dan suasana ruangan ini menjadi elemen penting dalam membangun rapport serta rasa percaya antara peneliti dan subjek, terutama dalam konteks penelitian psikologis yang menggali aspek personal dan emosional secara mendalam. Lokasi dipilih karena memberikan suasana yang tenang, aman, serta mendukung kerahasiaan dan kenyamanan bagi subjek untuk berbagi cerita secara terbuka. Peneliti memulai sesi dengan melakukan pendekatan interpersonal, seperti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, serta memastikan bahwa seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

Subjek memiliki postur tubuh yang sedikit berisi, kulit sawo matang, memiliki kumis tipis, dan tinggi sekitar 160 cm, memakai baju kaos lengan pendek berwarna putih, memakai celana panjang berwarna hitam, dan memakai kacamata. Wawancara dengan TA dilaksanakan dalam suasana yang tenang dan terstruktur, di mana peneliti secara aktif menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung untuk memfasilitasi pengungkapan cerita subjek dengan lebih terbuka. TA memulai sesi wawancara dengan menjelaskan bahwa ia dalam keadaan sehat pada hari itu, meskipun ia tidak menerima kunjungan dari keluarganya, yang merupakan hal yang biasa terjadi. Ia menyebutkan bahwa kunjungan

keluarga biasanya dilakukan setiap dua minggu sekali, yang menunjukkan adanya dukungan sosial yang signifikan dan penting dalam kehidupannya di dalam lembaga pemasyarakatan.

Selama wawancara, TA menceritakan pengalamannya yang panjang dan penuh tantangan selama 8,5 tahun menjalani masa pidana. Ia mengungkapkan harapannya yang kuat untuk mengajukan permohonan perubahan pidana, dengan keyakinan bahwa tahun ini mungkin ada kesempatan untuk mendapatkan keringanan hukuman. Dalam penjelasannya, TA menjelaskan latar belakang pekerjaannya sebagai marketing di sebuah perusahaan ekspor-impor, yang menjadi titik awal dari kasus hukum yang menjeratnya. Ia menekankan dengan tegas bahwa ia tidak mengetahui adanya barang terlarang dalam kiriman yang ditangani, dan merasa sangat terkejut ketika dianggap sebagai perantara dalam pengiriman narkoba, sebuah situasi yang sama sekali tidak ia duga sebelumnya.

TA juga berbagi pengalaman pahit yang dialaminya selama masa awal penahanan, di mana ia merasa terasing dan tidak berdaya akibat keterbatasan komunikasi dengan keluarganya. Ia menggambarkan dengan jelas perasaan kaget dan tekanan mental yang meningkat selama proses persidangan yang panjang, terutama karena keluarganya tidak memiliki pengalaman dalam menghadapi masalah hukum, sehingga WBP sangat terpukul ketika ia dijatuhi vonis seumur hidup. Vonis tersebut menjadi beban emosional yang berat, tidak hanya bagi dirinya tetapi juga bagi keluarganya yang merasakan dampak dari situasi tersebut.

Selama wawancara, TA menunjukkan sikap reflektif ketika membahas harapannya untuk mendapatkan keringanan hukuman. Meskipun ia menghadapi situasi yang sangat sulit dan penuh tantangan, ada sinar harapan yang terpancar dalam cara ia berbicara tentang masa depan. Peneliti mencatat bahwa TA berusaha untuk tetap optimis meskipun beban emosional yang dihadapinya cukup berat, mencerminkan ketahanan dan keinginan untuk terus berjuang.

Secara keseluruhan, wawancara dan observasi menunjukkan bahwa TA adalah individu yang berjuang dengan beban psikologis akibat pengalaman traumatis dalam hidupnya, tetapi tetap berusaha untuk menemukan harapan dan makna dalam situasi yang sulit. Dukungan dari keluarga dan harapan untuk perubahan menjadi faktor penting dalam proses adaptasinya di dalam lembaga pemasyarakatan, memberikan kekuatan untuk terus melangkah meskipun dalam keadaan yang menantang.

4) Dinamika Psikologis TA

a) Kesehatan Mental dan Emosional

TA memulai wawancara dengan menyatakan bahwa ia dalam keadaan sehat, yang menunjukkan upayanya untuk menjaga kesehatan mental di tengah situasi yang sulit. Pernyataan ini mencerminkan kesadaran diri dan usaha untuk tetap positif, meskipun ia berada dalam lingkungan yang penuh tekanan. Namun, ketidakhadiran kunjungan keluarga pada hari itu dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kerinduan. Keluarga sering kali menjadi sumber dukungan emosional yang penting, dan ketika WBP tidak hadir, TA mungkin merasakan kekosongan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Kunjungan keluarga yang dilakukan setiap dua minggu sekali berfungsi sebagai pengingat akan keterhubungan dan dukungan sosial yang ada, yang membantu mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan rasa keterhubungan. Dukungan ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mentalnya, karena interaksi sosial dapat memberikan rasa aman dan mengurangi stres.

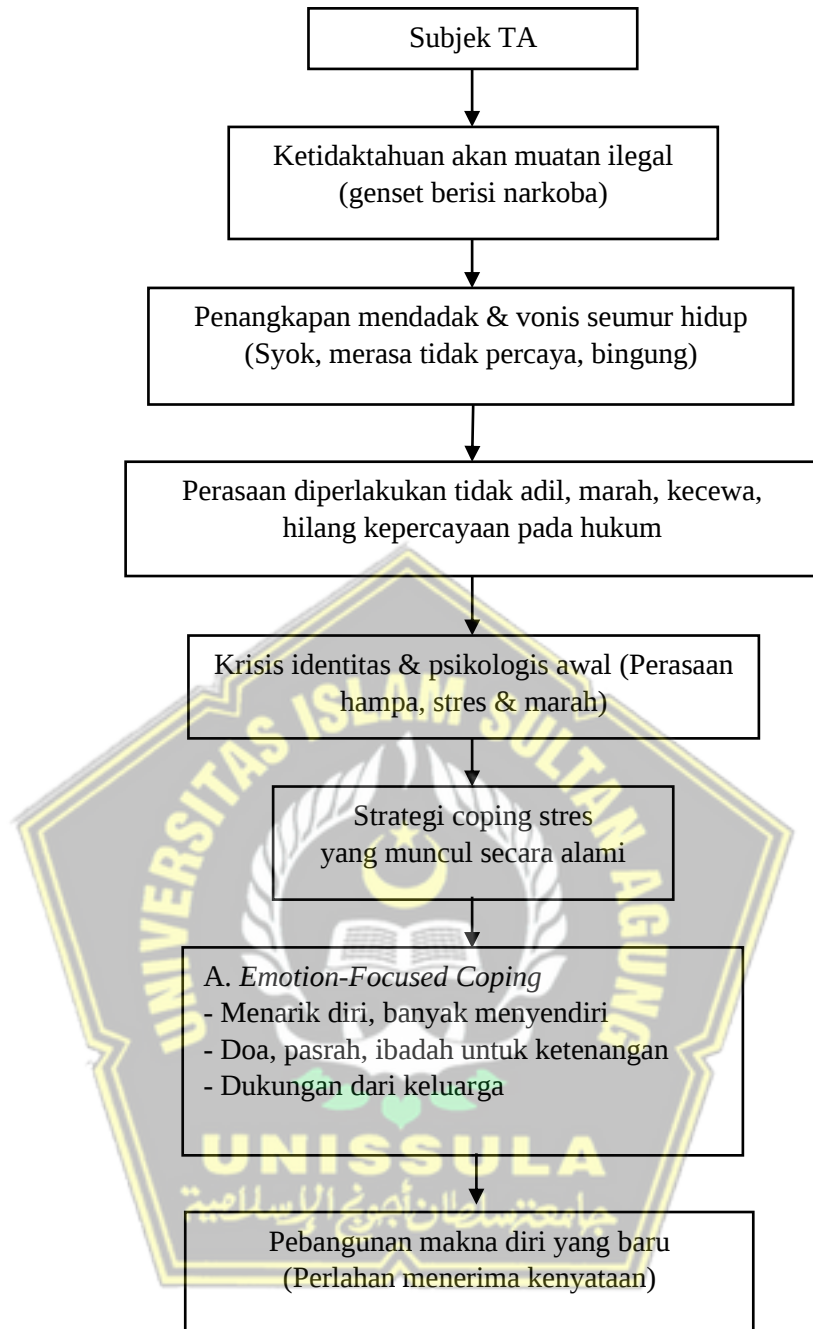
b) Pengalaman Trauma dan Stres

Selama 8,5 tahun menjalani masa pidana, TA mengalami berbagai tantangan yang menimbulkan stres dan trauma. Pengalaman awal penahanan yang berat, di mana ia merasa terasing dan tidak berdaya, menciptakan dampak psikologis yang mendalam. Keterbatasan komunikasi dengan keluarga selama masa awal penahanan dapat menyebabkan perasaan kehilangan dan ketidakpastian, yang

berkontribusi pada peningkatan stres. Ketidakpastian hukum selama proses persidangan, yang sering kali panjang dan melelahkan, menambah beban emosional yang harus ditanggungnya. Rasa kaget dan tekanan mental yang meningkat akibat vonis seumur hidup mencerminkan dampak negatif dari pengalaman traumatis yang dialaminya. Proses ini dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan dan depresi, yang memerlukan perhatian dan dukungan lebih lanjut.

c) Rasa Bersalah dan Penyesalan

TA menekankan bahwa ia tidak mengetahui adanya barang terlarang dalam kiriman yang ditangani, tetapi tetap merasa terkejut ketika dianggap sebagai perantara. Ini menunjukkan adanya rasa bersalah dan penyesalan yang mungkin muncul, meskipun ia merasa tidak bersalah secara moral. Ketidakpahaman tentang situasi yang menjeratnya dapat menyebabkan konflik internal dan kebingungan, yang berkontribusi pada beban psikologis yang lebih berat. Rasa bersalah ini dapat mengganggu proses penyembuhan, karena TA mungkin terus-menerus merenungkan keputusan yang diambil dan dampaknya terhadap orang lain, termasuk keluarganya. Penyesalan yang mendalam dapat menghambat kemajuan psikologisnya, membuatnya sulit untuk melanjutkan hidup dengan penuh harapan.



Gambar 4. 2 Dinamika Psikologis TA

c. Subjek CK

1) Identitas Subjek

Nama	: CK
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Usia	: 41 Tahun
Kasus	: Narkotika
Lama Tahanan	: 8 Tahun 5 Bulan
Vonis	: Seumur Hidup
Status	: Sudah Menikah
TTL	: S, 13 Oktober 1983

2) Deskripsi Wawancara

Wawancara terhadap subjek bernama CK dilaksanakan pada tanggal 24 April 2025 di Lapas Kelas I Kedungpane Semarang dalam suasana yang tenang dan privat. Wawancara berlangsung selama kurang lebih 1 jam di ruang yang difasilitasi oleh pihak Lapas. Peneliti mengawali pertemuan dengan membangun rapport agar subjek merasa nyaman dan aman untuk berbagi cerita terkait pengalaman serta kondisi psikologisnya selama menjalani hukuman.

CK adalah seorang laki-laki berusia 41 tahun yang telah mendekam di Lapas Kedungpane selama 8 tahun 5 bulan dengan vonis seumur hidup akibat kasus narkotika. Ia berstatus sudah menikah dan memiliki seorang istri dan satu orang anak, CK lahir di S pada tanggal 13 Oktober 1983. Penampilannya saat wawancara tampak bersih dan rapi, dengan gaya bicara yang tenang, namun ada kesan beban emosional yang cukup berat terpancar dari matanya.

Saat wawancara, CK menceritakan kembali kronologi peristiwa yang membawanya masuk ke dalam jeruji besi. Ia menyampaikan bahwa dirinya merasa tidak mengetahui sama sekali bahwa barang yang ia kirimkan saat itu ternyata ada narkotikanya. Ia mengaku hanya mengirim barang tersebut sesuai pekerjaannya. Ketika mendengar vonis seumur hidup dibacakan di pengadilan, CK mengalami guncangan psikis yang luar biasa, perasaan tidak percaya, marah, kecewa, dan putus asa bercampur menjadi satu. CK bahkan menyatakan

bahwa di hari-hari awal penahanannya, ia sempat putus asa karena merasa tidak kuat menanggung tekanan dan rasa ketidakadilan yang ia alami.

“Sakit mbak. Lemes lah lah, keluarga juga. Cuma ya ga bisa ngomong apa-apa, karena saking kagetnya kemudian kaya orang linglung lah pokoknya.” (CK, L 65)

Salah satu sumber stres yang paling dominan dalam kehidupan CK selama di Lapas adalah kerinduan yang mendalam terhadap keluarga di rumah. Ia seringkali teringat wajah istri dan anak-anaknya, dan perasaan kehilangan kesempatan untuk tumbuh bersama WBP membuat hatinya perih. CK mengatakan bahwa bayangan tentang masa lalu bersama keluarga sering kali muncul saat malam hari, memicu kesedihan mendalam hingga kesulitan tidur. Hal ini diperkuat oleh teori Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa situasi kehilangan kontrol dan keterpisahan dari orang tercinta merupakan pemicu utama stres emosional.

Ketika berbicara tentang bagaimana dirinya berusaha menghadapi stres yang ada, CK menyebut bahwa ia menerapkan beberapa bentuk strategi *coping stres* baik secara sadar maupun tidak. Salah satu coping utama yang ia gunakan adalah coping religius. CK menuturkan bahwa ia mulai lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, sesuatu yang dulu jarang ia lakukan sebelum masuk lapas. Ia rajin mengikuti kegiatan di gereja. Menurutnya, ketenangan batin hanya bisa ia peroleh melalui keyakinan bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari takdir tuhan.

Selain itu, CK juga menerapkan coping berbasis aktivitas, yaitu dengan menyibukkan diri mengikuti berbagai kegiatan di dalam Lapas, seperti olahraga, dan membantu petugas dalam kegiatan administrasi. Ia percaya bahwa dengan tetap sibuk, pikirannya tidak terfokus pada hal-hal negatif yang bisa memperburuk kondisi mentalnya. Dalam aspek *emotion-focused coping*, CK mengandalkan keluarga dan dukungan sosial dari teman-teman sesama WBP. Ia sering berbagi cerita, bercanda, dan bahkan saling menguatkan satu sama lain. Menurutnya, hanya WBP yang berada dalam situasi serupa yang benar-benar bisa memahami beban perasaan yang ia alami. CK mengaku

bahwa kadang-kadang, dengan curhat kepada sesama napi, ia merasa lebih lega dan tidak sendiri. Ini sejalan dengan pendapat Thoits (2016) bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang signifikan terhadap stres dan depresi.

Salah satu hal yang menarik dari wawancara dengan CK adalah munculnya coping berbasis makna (*meaning-focused coping*). Meskipun awalnya CK dipenuhi kemarahan dan rasa tidak adil, seiring waktu ia mulai mencoba mencari makna baru dalam hidupnya, yakni dengan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Ia juga mengatakan bahwa ia berharap bisa menjadi contoh bagi napi lain agar tidak terjerumus dalam keputusasaan. CK percaya bahwa meskipun fisiknya terkurung, namun jiwa dan pikirannya tetap bisa bebas dan berkembang.

Namun demikian, saat pembahasan menyentuh mengenai keluarga, CK tidak bisa menyembunyikan kesedihannya. Ia mengaku bahwa ketakutan terbesar dalam hidupnya adalah kehilangan kesempatan untuk mendampingi anaknya tumbuh dewasa. Untuk meredakan rasa rindunya, CK memanfaatkan kunjungan keluarga dan komunikasi via telepon, meskipun ia akui bahwa momen-momen tersebut justru kadang memperdalam perasaan sedih setelah pertemuan berakhir. Menutup wawancara, CK menyampaikan bahwa harapan dan keyakinan adalah dua hal yang terus ia genggam erat agar mampu bertahan

3) Deskripsi Observasi

Proses wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan di ruangan yang disediakan oleh pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kedungpane Semarang. Ruangan ini terletak di samping area administratif lapas yang relatif terpisah dari blok hunian warga binaan, ruangan ini biasanya digunakan untuk kegiatan yang bersifat nonrutin, seperti wawancara, konseling, atau penelitian.

Secara fisik, ruangan ini berukuran sedang, dengan luas kurang lebih 4x5 meter. Dindingnya bercat putih dan terdapat beberapa poster mengenai lapas dan proses-proses integrasi sosial. Pencahayaan di dalam ruangan menggunakan lampu neon yang terang di tambah dengan pencahayaan matahari yg menyinari ruangan. Ruangan ini cukup terbuka dan terdapat

beberapa kursi kayu dan meja yg di susun rapi, terdapat juga beberapa tanaman yg diletakkan disamping ruangan.

Untuk keseluruhan kondisi ruangan mendukung kebutuhan penelitian, karena memberikan suasana yang relatif aman, terkontrol, dan memadai untuk menjalin komunikasi yang terbuka dengan subjek penelitian. Setting fisik dan suasana ruangan ini menjadi elemen penting dalam membangun rapport serta rasa percaya antara peneliti dan subjek, terutama dalam konteks penelitian psikologis yang menggali aspek personal dan emosional secara mendalam. Lokasi dipilih karena memberikan suasana yang tenang, aman, serta mendukung kerahasiaan dan kenyamanan bagi subjek untuk berbagi cerita secara terbuka. Peneliti memulai sesi dengan melakukan pendekatan interpersonal, seperti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, serta memastikan bahwa seluruh informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

Subjek memiliki postur tubuh yang sedikit berisi, kulit sawo matang, memiliki jenggot tipis, dan tinggi sekitar 170 cm, memakai baju hoodie lengan pendek berwarna hitam, memakai levis Panjang berwarna biru, dan memakai kacamata. Wawancara dengan CK dilakukan dalam suasana yang tenang dan terstruktur, di mana peneliti berusaha menciptakan lingkungan yang nyaman untuk memfasilitasi pengungkapan cerita subjek. Peneliti memastikan bahwa ruang wawancara bebas dari gangguan, sehingga CK dapat berbicara dengan leluasa dan terbuka. Hal ini penting untuk membangun kepercayaan antara peneliti dan subjek, yang dapat mempengaruhi kualitas informasi yang diperoleh.

CK memulai sesi wawancara dengan menyatakan bahwa ia dalam keadaan sehat, yang menunjukkan upayanya untuk menjaga kesehatan mental di tengah situasi yang sulit. Pernyataan ini mencerminkan kesadaran diri dan usaha untuk tetap positif, meskipun ia berada dalam lingkungan yang penuh tekanan. Ia menjelaskan bahwa hari-harinya dimulai dengan ibadah, yang mencerminkan pentingnya aspek spiritual dalam hidupnya selama menjalani

masa hukuman. Ibadah dapat berfungsi sebagai sumber ketenangan dan kekuatan, membantu CK untuk menghadapi tantangan yang ada.

Selanjutnya, CK menjelaskan bahwa hari itu tidak ada kunjungan karena bukan jadwalnya, dan ia menyebutkan bahwa kunjungan keluarga hanya dijadwalkan dua kali dalam sebulan, tepatnya setiap hari Rabu. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam interaksi sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosionalnya. Keterbatasan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kerinduan, yang berpotensi memperburuk kondisi mentalnya. CK telah menjalani lebih dari delapan tahun masa hukuman dalam kasus narkoba, dan saat menceritakan pengalamannya, terlihat adanya beban emosional yang berat.

CK menceritakan bagaimana keterlibatannya dalam kasus narkoba terjadi tanpa pengetahuan langsung. Ia menjelaskan bahwa pada tahun 2016, ia bekerja di bagian ekspedisi perusahaan ekspor-impor dan menerima pekerjaan impor dari Tiongkok. Tanpa sepengetahuannya, kiriman tersebut mengandung sabu-sabu. Informasi ini disampaikan oleh pihak BNN yang datang secara mendadak ke kantornya. Ia dibawa oleh BNN ke Semarang dan ditahan selama sekitar tiga setengah bulan sebelum akhirnya dipindahkan ke BNN Jakarta. Selama di BNN Jakarta, CK merasa tidak diperlakukan sebagai tahanan, melainkan lebih sebagai asisten dalam menyusun berkas-berkas administrasi. Meskipun demikian, situasi tersebut tetap sangat menekan dan membingungkan baginya, menciptakan ketidakpastian yang berkontribusi pada stres psikologis.

Ketika membahas vonis seumur hidup yang dijatuhkan, CK menunjukkan perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan. Ia merasa tidak pernah terlibat dalam tindakan kriminal secara langsung dan bahkan tidak pernah melihat barang bukti yang dituduhkan. Rasa frustrasi ini mencapai puncaknya ketika ia mengungkapkan keputusasaannya, bahkan sampai berpikir bahwa jika dianggap bersalah, lebih baik ia dibunuh saja karena yakin akan masuk surga. Pernyataan ini mencerminkan tingkat keputusasaan yang ekstrem dan

menunjukkan dampak psikologis yang mendalam dari situasi yang dihadapinya.

CK juga menyoroti dampak dari situasi ini terhadap keluarganya, terutama istri yang sangat terpukul. Meskipun demikian, ia merasa bersyukur masih mendapatkan dukungan dari tetangga dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial ini penting dalam membantu CK mengatasi beban emosional yang berat. Ia membandingkan lingkungan di BNN yang sangat tertutup dengan tempat penahanannya saat ini yang memungkinkan lebih banyak interaksi sosial, yang menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat berkontribusi pada kesejahteraan mentalnya.

4) Dinamika Psikologis CK

a) Kesadaran Diri dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental

CK memulai wawancara dengan menyatakan bahwa ia dalam keadaan sehat, yang menunjukkan kesadaran diri dan upaya untuk menjaga kesehatan mental di tengah situasi yang sulit. Pernyataan ini mencerminkan sikap positif dan keinginan untuk tetap optimis, meskipun ia berada dalam lingkungan yang penuh tekanan. Ibadah yang menjadi bagian dari rutinitas harian menunjukkan bahwa ia mencari ketenangan dan kekuatan dari aspek spiritual, yang dapat berfungsi sebagai mekanisme coping untuk mengatasi stres dan tantangan yang dihadapinya.

b) Keterbatasan Interaksi Sosial

CK menjelaskan bahwa hari itu tidak ada kunjungan karena bukan jadwalnya, dan kunjungan keluarga hanya dijadwalkan satu kali dalam sebulan. Keterbatasan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kerinduan, yang berpotensi memperburuk kondisi mentalnya. Interaksi sosial yang terbatas dapat mengakibatkan perasaan terasing dan meningkatkan risiko depresi, terutama setelah menjalani lebih dari sembilan tahun masa hukuman. Beban emosional yang berat terlihat saat ia menceritakan pengalamannya, menunjukkan bahwa ia berjuang dengan perasaan kehilangan dan ketidakpastian.

c) Pengalaman Trauma dan Stres

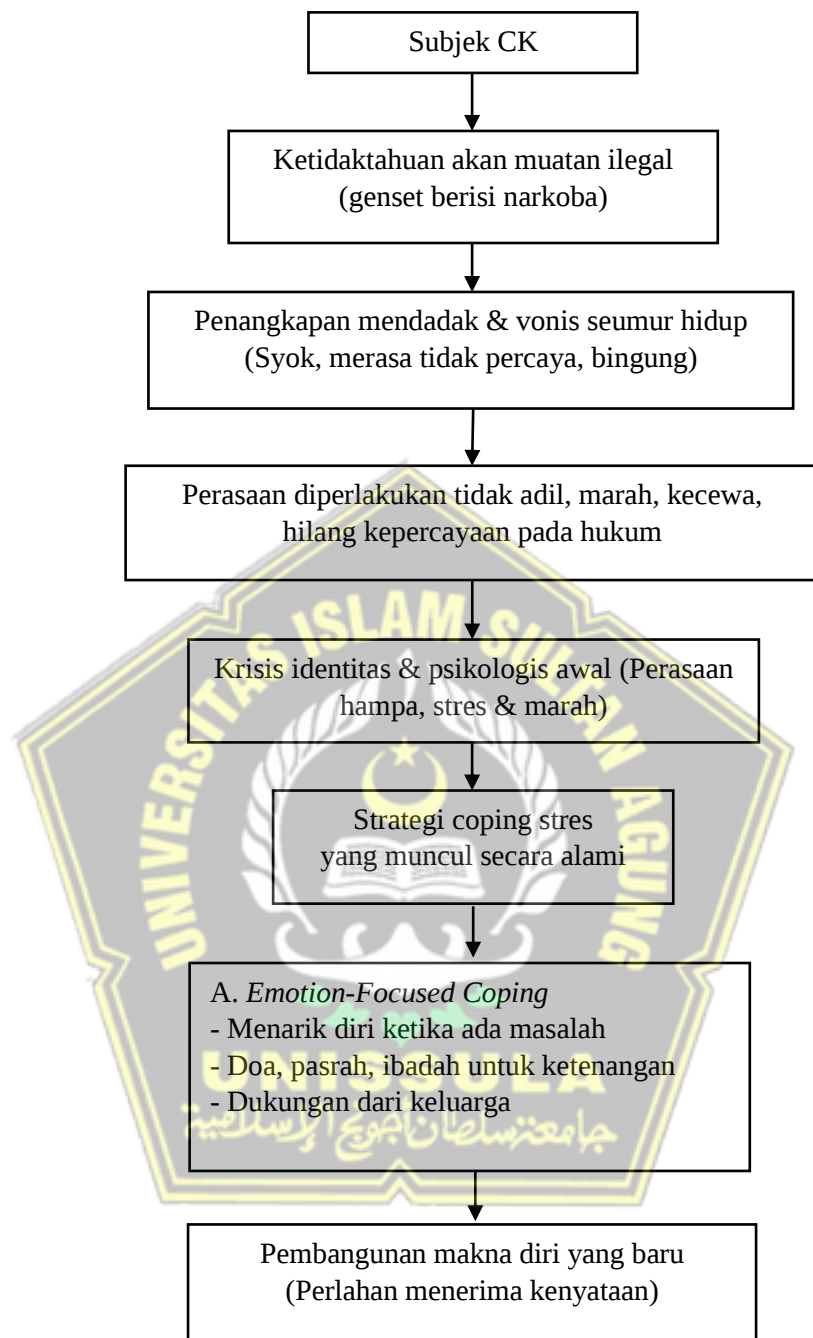
CK menceritakan bagaimana keterlibatannya dalam kasus narkoba terjadi tanpa pengetahuan langsung. Pengalaman mendadak ditangkap oleh BNN dan ditahan selama tiga setengah bulan menciptakan trauma psikologis yang mendalam. Meskipun ia tidak diperlakukan sebagai tahanan di BNN Jakarta, situasi tersebut tetap menekan dan membingungkan, menciptakan ketidakpastian yang berkontribusi pada stres psikologis. Ketidakpahaman tentang proses hukum dan situasi yang dihadapinya menambah beban mental yang harus ditanggungnya.

d) Frustrasi dan Keputusan

Ketika membahas vonis seumur hidup yang dijatuhkan, CK menunjukkan perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan. Ia merasa tidak pernah terlibat dalam tindakan kriminal secara langsung dan bahkan tidak pernah melihat barang bukti yang dituduhkan. Rasa frustrasi ini mencapai puncaknya ketika ia mengungkapkan keputusasaannya, bahkan sampai berpikir bahwa jika dianggap bersalah, lebih baik ia dibunuh saja karena yakin akan masuk surga. Pernyataan ini mencerminkan tingkat keputusan yang ekstrem dan menunjukkan dampak psikologis yang mendalam dari situasi yang dihadapinya, yang dapat berpotensi mengarah pada gangguan mental yang lebih serius.

e) Dampak pada Keluarga

CK menyoroti dampak dari situasi ini terhadap keluarganya, terutama istri yang sangat terpukul. Rasa bersalah dan penyesalan mungkin muncul karena ia merasa telah menyebabkan penderitaan bagi orang-orang terdekatnya. Meskipun demikian, ia merasa bersyukur masih mendapatkan dukungan dari tetangga dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial ini penting dalam membantu CK mengatasi beban emosional yang berat, memberikan rasa keterhubungan dan dukungan yang diperlukan untuk bertahan dalam situasi yang sulit.



Gambar 4. 3 Dinamika Psikologis CK

3. Analisis Teoritik

a. Analisis Teoritik Subjek BWK

Analisis teoretik terhadap BWK dalam penelitian ini menggunakan kerangka teori dari Lazarus & Folkman mengenai strategi coping, teori stres oleh Hans Selye dan Lazarus, serta logoterapi Viktor Frankl mengenai makna hidup dan harapan. Subjek menunjukkan karakteristik *coping stres* yang dominan bersifat *emotion-focused coping* dan *meaning-focused coping*. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman, coping merupakan usaha kognitif dan perilaku yang senantiasa berubah untuk mengelola tekanan eksternal maupun internal yang dirasakan sebagai beban. Dalam hal ini, BWK mengelola emosinya dengan menerima kenyataan hukuman, merenungi kesalahan, dan menumbuhkan harapan atas perubahan masa depan. Strategi ini terlihat dari pengakuannya bahwa rasa bersalah atas kejadian yang menyebabkan kematian korban jauh lebih menyakitkan dibanding penderitaan fisik, serta dari sikapnya yang masih menyimpan optimisme terhadap kemungkinan revisi vonis di masa mendatang.

Lebih lanjut, berdasarkan teori stres yang dikembangkan oleh Selye dan Lazarus, stres yang dialami oleh BWK berasal dari dua sumber utama: stresor eksternal dan stresor internal. Stresor eksternal meliputi kondisi hukumannya yang berat, keterpisahan dari keluarga, serta kehidupan dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan. Sementara stresor internal muncul dari rasa bersalah, trauma psikologis akibat insiden tragis tersebut, dan kecemasan terhadap masa depan. Walaupun tekanan yang dihadapi sangat berat, tidak ditemukan adanya reaksi maladaptif seperti agresi, penyangkalan berlebihan, atau pelarian negatif, yang menunjukkan bahwa BWK menerapkan mekanisme coping yang cukup adaptif dalam menghadapi situasi ekstrem ini.

b. Analisis Teoritik Subjek TA

TA menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, yang tercermin dari pernyataannya bahwa ia merasa dalam keadaan sehat secara mental. Pernyataan ini sejalan dengan teori kesehatan mental yang menekankan kesejahteraan psikologis sebagai fondasi untuk mampu

menghadapi tekanan hidup. Salah satu cara yang dilakukan TA untuk mempertahankan kondisi tersebut adalah melalui kegiatan ibadah, yang dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme coping positif. Kegiatan ini berperan penting dalam meredakan stres dan memperkuat ketahanan mentalnya selama menjalani masa pidana. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, meskipun terbatas hanya setiap dua minggu sekali, juga menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas emosionalnya. Teori dukungan sosial menjelaskan bahwa kehadiran dan perhatian dari orang-orang terdekat dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan. Namun, keterbatasan frekuensi kunjungan tersebut tetap menyisakan potensi timbulnya rasa kesepian yang dapat mempengaruhi kondisi mentalnya. Lebih jauh lagi, pengalaman panjang menjalani hukuman selama 8,5 tahun mencerminkan adanya trauma dan stres yang mendalam. Berdasarkan teori trauma dan stres, pengalaman seperti dijatuhi hukuman seumur hidup dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, frustrasi, dan keputusasaan, sebagaimana dirasakan oleh TA. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang dialami bukan hanya berasal dari lingkungan fisik lapas, tetapi juga dari beban emosional akibat situasi yang berkepanjangan dan berat.

c. Analisis Teoritik Subjek CK

CK menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dengan menyatakan bahwa dirinya dalam kondisi mental yang sehat. Hal ini mencerminkan adanya usaha untuk tetap berpikir positif dan mempertahankan keseimbangan emosional di tengah situasi yang sulit, sebagaimana dijelaskan dalam teori kesehatan mental. Praktik spiritual seperti ibadah menjadi salah satu cara yang dilakukan CK untuk menjaga ketenangan batin dan memperkuat ketahanan mental. Namun, keterbatasan interaksi sosial, khususnya kunjungan keluarga yang hanya dilakukan sebulan sekali, menimbulkan rasa kesepian dan kerinduan yang mendalam. Berdasarkan teori keterasingan, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental karena minimnya kontak sosial yang bermakna. Perasaan terasing yang dialami CK pun menjadi salah satu penyumbang beban emosional yang berat. Lebih lanjut, pengalaman traumatis

saat penangkapan mendadak dan dijatuhi hukuman seumur hidup meninggalkan dampak psikologis yang serius. Sesuai dengan teori trauma dan stres, kejadian yang mengejutkan dan tidak terduga tersebut dapat memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD), yang dalam kasus CK tercermin dari perasaan frustrasi, keputusasaan mendalam, bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Meski demikian, keberadaan dukungan dari tetangga dan lingkungan sekitar menjadi faktor yang sangat berarti. Teori dukungan sosial menekankan pentingnya peran komunitas dalam meredam tekanan psikologis dan membantu proses pemulihan. Dukungan ini memberikan CK kekuatan emosional untuk bertahan dan terus melanjutkan hidup meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan.

4. Tema-tema dan deskripsi

a. Kehidupan Psikologis WBP dengan Vonis Seumur Hidup

Warga binaan masyarakat yang dijatuhi hukuman seumur hidup menghadapi tekanan psikologis yang jauh lebih intens dibanding narapidana lain. Tekanan ini berasal dari hilangnya kebebasan, waktu yang tidak terbatas dalam lapas, dan minimnya harapan untuk kembali ke masyarakat (Williams, 2019). Kondisi ini semakin diperparah oleh isolasi sosial serta keterbatasan akses terhadap keluarga, yang pada akhirnya memicu stres berat hingga gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Santi dkk., 2020). Seperti yang dikemukakan oleh Goncalves dkk. (2016), pengalaman berada dalam lapas dapat menimbulkan tekanan emosional yang sebanding dengan kehilangan anggota keluarga terdekat.

b. Strategi Coping yang Digunakan oleh WBP

Dalam menghadapi tekanan yang berat tersebut, para WBP mengembangkan berbagai strategi coping, yang secara umum terbagi dalam dua bentuk: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping yang bersifat *problem-focused* cenderung digunakan oleh WBP yang masih memiliki kontrol terhadap situasi, seperti mengikuti kegiatan pembinaan atau menyusun rencana kehidupan selama masa tahanan (Carver dkk dalam Kety, 2023). Sementara

itu, WBP yang merasa tidak mampu mengubah kondisi lapas, lebih mengandalkan emotion-focused coping, seperti menenangkan diri melalui ibadah, mencari dukungan emosional, atau memaknai ulang penderitaan yang dialami (Lutfyana, 2023).

c. Peran Dukungan Sosial dan Spiritualitas

Salah satu faktor penting yang sangat membantu WBP dalam menjaga stabilitas psikologis adalah dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan lapas. Studi yang dilakukan oleh Rismawati (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh besar dalam menurunkan tingkat stres WBP. Di samping itu, keterlibatan dalam aktivitas spiritual terbukti berperan sebagai peredam tekanan emosional. Hasina (2022) menegaskan bahwa bimbingan rohani Islam dapat mengurangi stres melalui peningkatan ketenangan batin dan penguatan iman, seperti melalui salat atau membaca Al-Qur'an. Praktik spiritual ini dikategorikan sebagai bagian dari meaning-focused coping, yang membantu narapidana memberi makna terhadap penderitaan WBP.

d. Dinamika Penyesuaian dan Ketahanan Mental

Penyesuaian terhadap kehidupan di lapas merupakan proses panjang dan tidak mudah. Pada awal masa penahanan, narapidana biasanya menunjukkan gejala stres tinggi seperti insomnia, penurunan nafsu makan, hingga menarik diri dari interaksi sosial (Sudarsono, 2019). Namun, seiring waktu, beberapa di antara WBP mulai menunjukkan ketahanan mental dengan cara memaknai ulang pengalaman WBP dan tetap berharap pada perubahan di masa depan (Ernawati & Masnina, 2020). Menurut Johnson & Smith (2019), individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres berat dan menemukan cara untuk tetap produktif secara psikologis, meskipun berada dalam situasi yang terbatas.

e. Kritik terhadap Sistem Pemasyarakatan

Penelitian ini juga menyingkap bagaimana sistem pemasyarakatan di Indonesia masih belum mampu sepenuhnya mendukung pemulihan mental WBP, terutama yang dijatuhi vonis seumur hidup. Tidak adanya

kepastian waktu, minimnya akses pembinaan lanjutan, serta terbatasnya hak seperti pembebasan bersyarat memperparah tekanan mental (Kartono, 2019). Menurut Athallah & Santoso (2022), kehidupan di lapas memaksa individu untuk bertahan di tengah berbagai pengalaman negatif secara bersamaan, dan tanpa sistem yang memadai, para WBP terancam mengalami degradasi psikologis yang serius. Hal ini menunjukkan perlunya reformasi kebijakan pemasyarakatan yang lebih humanis dan fokus pada pemulihan, bukan semata pembalasan.



5. Table perbandingan

Tabel 4. 2 perbandingan

Aspek	BWK (Sub 1)	TA (Sub 2)	CK (Sub 3)	Referensi pendukung
Usia	28,5 tahun	47 tahun	41 tahun	Data primer
Jenis kasus	Pembunuhan	Narkotika	Narkotika	Data primer
Strategi coping dominan	<i>Emotion-focused coping + Meaning-focused coping</i>	<i>Emotion-focused coping + Meaning-focused coping</i>	<i>Emotion-focused coping + Religius coping</i>	Lazarus & Folkman (1984); Taylor (2009)
Pemicu stres utama	Vonis mendadak, rasa bersalah, keterasingan	Ketidakadilan vonis, kehilangan kebebasan	Trauma penangkapan, perpisahan keluarga	Santi dkk. (2020); Rahman (2018)
Respon emosional awal	Menarik diri, insomnia, hilang nafsu makan	Tertekan, bingung, rasa tidak adil	Putus asa, hilang nafsu makan, imsonia	Folkman & Moskowitz (2004)
Kegiatan Coping Utama	Ibadah, mengikuti pelatihan kerja,	ibadah, olahraga, berdo'a, pengembangan diri	Ibadah, curhat ke teman, menghindari konflik	Hasina (2022); Ernawati & Masnina (2020)
Peran Keluarga	Mendapat kunjungan dan dukungan moral	Istri dan anak aktif menjenguk	Komunikasi jarak jauh 2x/bulan, tetap harmonis	Rismawati (2022); Taylor (2021)
Adaptasi Jangka Panjang	Menerima vonis, mulai ikut kegiatan positif	Fokus ke potensi remisi dan perubahan diri	Menemukan makna hidup lewat agama & keluarga	Goncalves dkk. (2016)

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga subjek berinisial BWK, TA, dan CK, dapat disimpulkan bahwa meskipun masa tahanan yang dijalani oleh masing-masing berbeda, kondisi kesehatan WBP tetap stabil. Hal ini menunjukkan bahwa aspek fisik WBP tidak terganggu oleh lamanya masa hukuman yang harus dijalani. Selain itu, ketiga subjek masih menerima kunjungan dari keluarga secara rutin,

meskipun dengan frekuensi yang berbeda-beda sesuai dengan aturan lembaga pemasyarakatan. Kunjungan keluarga tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial, tetapi juga memberikan dorongan emosional yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis para warga binaan selama masa tahanan (Hamzah dkk 2023).

Keberadaan hubungan interpersonal dengan keluarga yang terjaga melalui kunjungan tersebut terbukti menjadi faktor krusial dalam menjaga stabilitas mental dan semangat hidup para subjek. Dukungan keluarga memberikan rasa aman dan harapan, yang membantu WBP untuk menghadapi tantangan dan tekanan dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan. Perbedaan intensitas kunjungan mulai dari rutin setiap minggu hingga sebulan sekali menunjukkan adanya penyesuaian mekanisme kunjungan berdasarkan aturan yang berlaku, namun tidak mengurangi esensi pentingnya kehadiran keluarga dalam proses pembinaan dan rehabilitasi para warga binaan. Dengan demikian, interaksi sosial dengan keluarga menjadi elemen vital dalam menjaga keseimbangan psikologis dan motivasi WBP selama menjalani masa hukuman (Putra & Subroto, 2021).

BWK menceritakan bahwa kasus yang menjeratnya merupakan yang pertama kalinya, dengan kejadian yang berujung pada kematian korban secara tidak sengaja akibat peristiwa penodongan. Kasus ini memberikan dampak psikologis yang sangat berat, terutama selama masa penahanan awal, ketika ia merasakan tekanan dan rasa bersalah yang mendalam.

“saya malah kepikiran tentang korbannya itu tadi, masih suka kepikiran bertanya-tanya ke diri sendiri kenapa bisa gitu. Perasaan menyesal banget karna dari awal ngga ada niatan ngebunuh sampai sekarang saya masi kepikiran.” (BWK, L 140-150).

Vonis seumur hidup yang dijatuhkan tidak hanya membebani dirinya secara emosional, tetapi juga memberikan dampak besar terhadap keluarganya yang merasa terpukul dan sedih atas kondisi tersebut. Meskipun menghadapi kenyataan yang sulit, BW tetap menyimpan harapan untuk memperoleh perubahan pidana di masa depan sebagai jalan keluar dari beban hukuman seumur hidup yang diterimanya (Sahfitri, 2020).

Kemudian TA juga menghadapi kasus narkoba yang berawal dari ketidaktahuan langsung terkait barang haram yang dikirimkan lewat perusahaan ekspor-impor tempatnya bekerja. Selama masa penahanan di Badan Narkotika Nasional (BNN), TA tidak diperlakukan seperti tahanan pada umumnya dan lebih banyak membantu pekerjaan administratif. Namun, tekanan psikologis tetap dirasakannya secara intens, terutama karena ketidakjelasan proses hukum yang dijalani dan beratnya vonis hukuman yang diterima, yakni hukuman seumur hidup.

“ Perasaannya campur aduk, gak karuan kali ya, gimana ya campur aduk begitulah, antara marah, sedih, kesal terus jengkel kok bisa gini sih? Kok bisa gitu sih? Padahal pun saya nggak ngelakuin hal itu.” (TA, L 140-145)

Rasa frustrasi yang dialami TA sampai pada titik keputusan. Meski demikian, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar menjadi sumber kekuatan penting yang membantu TA untuk bertahan dan menghadapi tekanan berat selama menjalani masa tahanan (Shobrianto, 2023).

Sementara itu, CK mengalami kasus hukum yang bermula dari aktivitas profesionalnya di bidang ekspor-impor. Tanpa disadari, ia terlibat dalam pengiriman narkoba yang menyebabkan dirinya dianggap sebagai perantara, meskipun ia mengaku tidak mengetahui isi kiriman tersebut. Masa awal penahanan menjadi periode yang sangat berat bagi CK, terutama karena keterbatasan komunikasi dengan keluarga yang membuatnya merasa terisolasi dan tak berdaya.

“iya mbak stres banget saya, kaget saya, terus nggak pernah berurusan dengan hukum kemudian langsung dihadapkan dengan masalah yang sangat besar, nggak pernah nyangka juga, langsung dibawa jauh dari keluarga ke Jakarta juga komunikasi terbatas dengan keluarga. Keluarga kalau harus mau jenguk ya ke Jakarta, dari Semarang. Dan pun ketemuanya cuma berapa mentok, paling lama 15 menit saja.” (CK, L 45-55)

Proses persidangan yang panjang juga menambah beban mental yang dialaminya. Vonis seumur hidup yang dijatuhkan kepada CK memberi tekanan signifikan tidak hanya bagi dirinya, tetapi juga bagi keluarganya yang tidak memiliki pengalaman menghadapi masalah hukum, sehingga WBP merasakan

kesulitan besar dalam menerima dan menghadapi situasi ini (Rizki Kurniawan, 2021).

Ketiga subjek menggambarkan proses adaptasi emosional yang cukup panjang dan penuh tantangan selama menjalani masa tahanan dengan vonis seumur hidup. Subjek BWK menjelaskan bahwa pada awalnya sangat sulit menerima kenyataan hukuman berat tersebut, namun setelah sekitar enam bulan, ia mulai mampu menerima dan legowo terhadap kondisinya.

“Butuh waktu 6 bulan buat mikir kayak yaudah gitu, kayak diterima legowo gitu. Awal-awal cuma kepikiran gimana ketemu sama tahanan lain disini. bisa baik apa ngga tapi ternyata baik-baik aja.” (BWK, L 200)

Transformasi sikap ini membuat BWK menjadi lebih sabar dan reflektif dalam menjalani hari-harinya. Ia belajar untuk lebih hati-hati dalam mengambil keputusan dan mencoba melihat sisi positif dari pengalaman sulit yang dialaminya.

“ jadi lebih mudah merasa cukup, banyak pertimbangan dalam melakukan apapun, dan memikirkan akibatnya sebelum melakukan apapun” (BWK, L 225)

Aktivitas fisik, istirahat yang cukup, komunikasi rutin dengan keluarga, serta penguatan spiritual melalui ibadah menjadi mekanisme koping utama yang membantu menstabilkan emosi dan menjaga keseimbangan psikologis BWK.

Subjek TA mengungkapkan bahwa tiga tahun pertama masa tahanan merupakan periode tersulit yang dipenuhi dengan rasa putus asa dan tekanan mental yang sangat berat. Namun, setelah memasuki tahun kelima, TA mulai menyesuaikan diri dan menemukan harapan baru, terutama melalui pengalaman melihat perubahan pidana yang dialami teman-teman satu tahanan.

“Masa sulit itu bertahun-tahun di tahun pertama itu, tahun kedua, tahun ketiga, kemudian mulai agak bisa menyesuaikan itu di tahun ke 5, setelah 5 tahun berjalan dan bahkan dapat dari di sini ada upaya perubahan pidana itu jadi kayak seneng di hati gitu loh, oh ternyata bisa diubah.” (TA, L 190-195)

Perubahan pola pikir menjadi lebih positif membantu TA menjalani hari-harinya dengan semangat baru. Ia mengandalkan kekuatan spiritual serta komunikasi yang terus terjalin dengan keluarga sebagai penopang utama untuk

bertahan. Aktivitas rohani dan dukungan dari teman-teman seperjuangan sangat memperkuat ketahanan psikologisnya dalam menghadapi beratnya hukuman yang dijalani.

Sementara itu, subjek CK juga menghadapi adaptasi yang penuh tekanan, terutama karena rasa rindu yang mendalam terhadap keluarga dan keterbatasan waktu kunjungan yang diberikan oleh pihak lapas.

“Ya, waktu malam pasti kepikirannya keluarga mbak, saya kadang suka stres karna kangen sama keluarga saya, mau ketemu sama komunikasi juga sulit, terus lihat teman-teman ada yang mau pulang wah, saya langsung tertekan mbak pengen pulang. juga, kangen sama anak istri saya akhirnya pulang. Ya itu bukan iri sih.” (CK, L 155-160)

Untuk mengatasi stres dan emosi negatif, CK juga berusaha menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas positif seperti rutin beribadah dan bermain musik. Meskipun ia masih sering merasakan sedih dan kesal, CK berusaha keras untuk menjaga ketenangan dan menghindari ledakan emosi yang dapat memperburuk kondisinya. Selain dukungan emosional dari keluarga, CK juga mendapat bantuan dari petugas lapas yang membantu menjaga kestabilan emosionalnya. Hubungan sosial dengan sesama warga binaan cukup baik, meskipun terdapat dinamika kelompok yang kadang menjadi tantangan tersendiri dalam proses adaptasi.

Selain mekanisme spiritual dan dukungan keluarga, ketiga subjek juga menekankan pentingnya pengendalian emosi selama masa tahanan. BWK, TA dan CK secara khusus menyebutkan bahwa WBP belajar mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan, jengkel, dan frustrasi agar tidak terjebak dalam perilaku destruktif yang bisa memperburuk kondisi WBP. Kesadaran ini menjadi bagian dari proses pematangan mental yang membantu WBP untuk bertahan dalam situasi yang sangat menekan. Latihan pengendalian diri ini juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan tahanan yang lebih kondusif serta menjaga hubungan interpersonal yang harmonis antar sesama warga binaan.

Peran keluarga menjadi faktor krusial dalam proses adaptasi ketiga subjek tersebut. Kunjungan dan komunikasi dengan keluarga tidak hanya memberikan

dukungan emosional, tetapi juga menjadi sumber motivasi dan harapan agar tetap kuat menghadapi masa tahanan yang panjang.

“Sebenarnya yang lain itu nggak terlalu di pikirin selagi keluarga dirumah sehat semua. disini udah aman ga mikirin yang lain lagi . Yang penting itu kondisi dirumah aman.” (BWK, L 175)

“Peran keluarga saat ini sangat luar biasa. Istri setia menanti suaminya pulang. Saya tahu anak saya sehat dan tumbuh dengan baik itu juga sangat mmebuat saya lega disini, Kan sudah saya tinggal dari SD itu sekarang sudah mulai masuk SMP kelas 3 lah.” (TA, L 480-485)

“Keluarga selalu support saya mbak, dan itu sangat membuat saya lega di sinii, membuat saya lebih tenang dan ngga terlalu stres mbak.” (CK, L 250)

Hubungan yang terjaga dengan istri, anak, dan anggota keluarga lainnya memberi kekuatan tambahan untuk melawan rasa putus asa dan menjaga semangat hidup. Dukungan sosial ini membantu menguatkan ketahanan psikologis para tahanan, sehingga WBP dapat menjalani masa hukuman dengan lebih baik dan tetap memiliki harapan untuk masa depan (Setyaki & Subroto, 2022).

Warga binaan mengalami tekanan psikologis yang signifikan, terutama berkaitan dengan hukuman jangka panjang dan persepsi ketidakadilan terhadap vonis yang dijatuhkan, namun WBP mampu menjalani proses adaptasi secara bertahap dan berkelanjutan. Adaptasi ini memerlukan waktu dan upaya konsisten untuk menerima realitas hukuman serta menyesuaikan kondisi psikologis yang berubah. Meskipun perasaan ketidakadilan berpotensi menimbulkan stres dan tekanan mental yang tinggi, warga binaan secara bertahap mampu mengelola emosi tersebut agar tidak mengganggu stabilitas mental dan fisik WBP (Dewi et al., 2022).

Stabilitas kesehatan fisik yang terjaga menjadi faktor krusial dalam mendukung ketahanan mental warga binaan selama masa tahanan. Kondisi kesehatan yang prima memungkinkan WBP memiliki energi dan daya tahan untuk menghadapi tekanan psikologis. Selain itu, dukungan emosional yang diperoleh melalui kunjungan rutin dari keluarga berperan penting dalam mempertahankan motivasi dan semangat hidup warga binaan. Interaksi langsung dengan keluarga

memberikan rasa keterikatan sosial dan kekuatan emosional, sehingga warga binaan tidak merasa terisolasi dan putus asa. Keteraturan kunjungan keluarga ini berfungsi sebagai komponen vital dalam sistem pendukung sosial di lingkungan pemasyarakatan (Ferawati & Rahmandani, 2020).

Warga binaan juga mengembangkan mekanisme koping yang efektif dalam mengelola tekanan mental dan emosional selama masa tahanan. Aktivitas fisik seperti olahraga dan pekerjaan ringan berperan dalam mengurangi ketegangan serta menjaga kebugaran jasmani. Komunikasi dengan keluarga, sesama warga binaan, dan petugas lapas menjadi saluran penting untuk pelepasan emosi dan penerimaan dukungan sosial. Selain itu, dimensi spiritual, termasuk pelaksanaan ibadah dan kegiatan keagamaan, memiliki pengaruh dominan dalam memberikan makna dan harapan yang esensial selama menjalani masa tahanan. Aspek spiritual ini membantu warga binaan dalam menerima kondisi WBP dan memandang masa depan secara lebih optimis (Amita et al., 2023).

Pengalaman menghadapi hukuman berat menjadi pemicu transformasi positif dalam pola pikir dan sikap warga binaan. Melalui proses refleksi dan introspeksi selama masa tahanan, WBP mengembangkan kesabaran, ketenangan, dan kesadaran untuk bertanggung jawab atas tindakan masa lalu. Perubahan sikap ini penting dalam membangun ketenangan batin dan motivasi baru yang memungkinkan WBP menghadapi tantangan kehidupan di lapas dengan lebih tangguh. Dengan demikian, masa tahanan tidak hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga menjadi kesempatan untuk perkembangan pribadi dan pembentukan karakter yang lebih baik (Winner & Subroto, 2023).

Interaksi sosial dalam lingkungan pemasyarakatan memberikan kontribusi signifikan terhadap proses adaptasi dan rehabilitasi warga binaan. Hubungan interpersonal antara sesama warga binaan dan peran pembina lapas dalam pembinaan berfungsi menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perubahan perilaku positif. Pembina lapas tidak hanya menjalankan fungsi pengawasan, tetapi juga berperan sebagai fasilitator dalam pelaksanaan program rehabilitasi, pendidikan, dan pengembangan keterampilan. Dukungan sosial yang terstruktur ini memperkuat struktur sosial di dalam lapas dan membantu warga binaan merasa

didukung secara psikologis, sehingga proses adaptasi dan peningkatan kualitas hidup selama masa tahanan dapat berlangsung lebih efektif (Salean & Mardi Rahayu, 2024).



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa warga binaan pemasyarakatan (WBP) yang menjalani hukuman seumur hidup mengalami tekanan psikologis yang sangat kompleks dan berkepanjangan. Stres yang dialami tidak hanya bersumber dari kondisi fisik lapas yang membatasi kebebasan, tetapi juga dari faktor internal seperti rasa bersalah, penyesalan mendalam, hingga keputusan terhadap masa depan. Meski demikian, ketiga subjek penelitian berhasil membangun mekanisme coping yang bersifat adaptif, dengan pola yang bervariasi sesuai dengan latar belakang personal dan sosial masing-masing.

Strategi coping yang paling dominan ditemukan dalam penelitian ini adalah *emotion-focused coping*, terutama dalam bentuk praktik spiritual dan penerimaan terhadap kondisi yang tidak bisa diubah. Di samping itu, sebagian subjek juga menunjukkan penggunaan *meaning-focused coping*, yakni dengan memaknai ulang penderitaan sebagai jalan pembelajaran dan introspeksi diri. Pada subjek dengan latar pendidikan yang lebih tinggi dan dukungan sosial yang kuat, tampak pula penggunaan strategi *problem-focused coping*, seperti keterlibatan dalam aktivitas pembinaan dan perencanaan masa depan, meskipun peluang kebebasan secara hukum sangat terbatas.

Dukungan keluarga terbukti menjadi faktor protektif yang sangat berperan dalam menjaga stabilitas psikologis warga binaan. Kunjungan rutin dari keluarga tidak hanya berfungsi sebagai penawar kesepian, tetapi juga memperkuat rasa keterhubungan dan harapan. Selain itu, aktivitas keagamaan dan interaksi sosial di dalam lapas membantu warga binaan menjalani hari-hari dengan lebih terarah, serta mengurangi risiko gangguan mental yang lebih serius seperti depresi atau keputusan ekstrem.

Secara keseluruhan, meskipun para narapidana seumur hidup menghadapi tekanan psikologis dan sosial yang luar biasa, WBP mampu menunjukkan resiliensi melalui berbagai strategi coping yang terbentuk dari kombinasi antara pengalaman pribadi, nilai spiritual, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan lapas itu sendiri. Penelitian ini menegaskan bahwa dengan pendekatan yang tepat dari

pihak lapas dan keluarga, serta ruang untuk refleksi dan pembinaan spiritual, WBP tetap memiliki kemungkinan untuk tumbuh dan bertahan secara psikologis meskipun berada dalam situasi hukuman seumur hidup yang berat dan berkepanjangan.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seorang narapidana seumur hidup harus bisa meminimalisir stresor yang ada saat menjalani hukumannya Di LAPAS sehingga mampu menempatkan diri serta menyesuaikan diri agar selalu merasa nyaman, sehingga ketika keluar nanti diharapkan subjek mampu menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak mengulangi kesalahannya lagi.

2. Bagi petugas lapas

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, para pengelola LAPAS dapat memperbanyak kegiatan-kegiatan untuk para narapidana dan memberikan fasilitas konseling, sehingga para narapidana tidak merasa tertekan dengan keadaan dan memiliki tempat untuk mencurahkan keluh kesahnya,

3. Bagi keluarga subjek

Diharapkan keluarga mampu memberikan dukungan secara materil maupun non materil, sehingga narapidana mampu menjalani kehidupan di LAPAS dengan merasa tenang, dan tidak tertekan terhadap situasi dan kondisi LAPAS. Selain itu, diharapkan agar keluarga mau menerima kondisi narapidana ketika telah keluar dari LAPAS.

4. Bagi penelitin selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian yang berkaitan dengan problem focus coping pada narapidana seumur hidup, diharapkan dapat memperbanyak temuan-temuan baru yang berkaitan dengan strategi *coping stres* para narapidana. Selain itu, diharapkan dapat mengeksplorasi sejauh mana pilihan cara mengatasi masalah selain menggunakan strategi coping yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. N. (2024). *Coping Stres Pada Laki-Laki Dewasa Awal Homoseksual Paska Coming Out Di Yayasan Redline Indonesia Kota Kediri* (Doctoral Dissertation, IAIN Kediri).
- Alvionita, A., Darmawan, D., & Sari, D. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Stres Pada Anak Didik Pemasarakatan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 132–139.
- Alvionita, A., Hidayat, M. R., & Syahrial, Z. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Strategi Coping Berfokus Pada Emosi Untuk Mengurangi Stres Pada Narapidana Anak Di LPKA Klas II Bengkulu. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 103-112.
- American Psychological Association. (2022). Stress: Definition and overview.
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Narapidana. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/Ganaya.V6i1.2134>
- Andi, M., & Sari, L. (2021). "Gangguan Psikologis Pada Narapidana Yang Dihukum Seumur Hidup." *Jurnal Psikologi Klinis*, 17(3), 80-90.
- Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping Stres* Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1993). *Introduction To Th Psychology* (11 Ed.). **Fort Worth**: Harcourt Brace College.
- Atmasari, A., & Adzkia, T. (2023). Strategi Coping Stres Remaja Dalam Menghadapi Perceraian Orangtua. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 6(1), 6-10.
- Athallah, A. H., & Santoso, A. (2022). Penanganan Coping Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan Di Lapas Dan Rutan. *Innovative Journal Of Social Science Research*, 5(1), 12–21
- Atwater, E., & Duffy. K. G. (1999). *Psychology Th Djukment. For Living: Adjustment, Growth, And Behavior Today* (6 Ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting On Reflexive Thematic Analysis. *Qualitative Research In Sport, Exercise And Health*, 11(4), 589-597.
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Callanan, M., et al. (2021). Stress and stress management: A review.
- Carlson, N. R. (2007). *Foundations Of Physiological Psychology* (6th Ed.). Boston: Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Dewi, A. D., Ramadhani, N., & Lestari, S. (2022). Social Adaptation Of

- Adolescents Who Have Faced The Law. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(1), 146. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V11i1.6196>
- Dewi, F. (2020). "Analisis Ekonomi Pidana: Biaya Penahanan Narapidana Seumur Hidup." *Jurnal Ekonomi Pidana*, 14(4), 70-80.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53-60.
- Failin, F. (2023). *Rekonstruksi Regulasi Perlindungan Hukum Bagi Narapidana Residivis Perempuan Dalam Pembinaan Di Lembaga Pemasyarakatan Berbasis Nilai Keadilan* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Fausiah, F & Widury J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : UI Press.
- Ferawati, F., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas I Kutoarjo Dan Kelas Ii Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 572–578. <https://doi.org/10.14710/Empati.2019.26498>
- Fikri, N. (2023). *Coping Stres Santri Kelas 1 Tsanawiyah Dalam Menjalani Kegiatan Di Pondok Pesantren Haji Ya'qub Lirboyo Kediri* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri).
- Firdaus, D. N. (2023). *Optimalkan Potensi: Pentingnya Wawancara Dalam Evaluasi Kinerja Profesional*. Retrieved From Researchgate: https://www.researchgate.net/publication/375865655_Optimalkan_Potensi_Pentingnya_Wawancara_Dalam_Evaluasi_Kinerja_Profesional
- Hamzah, I., Priyatmono, B., Kemasyarakatan, B., & Pemasyarakatan, P. I. (2023). Peran Dukungan Motivasi Dari Keluarga Terhadap Partisipasi Narapidana Dalam Pembinaan Kemandirian Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Muara Enim. 3, 4873–4881.
- GSRNet. (2025). *Working definitions of stress and resilience*. Global Stress and Resilience Network.
- Gusti Patria Nagara, A., & Nisa Rachmah, N. A. (2018). *Strategi Coping Stres Pada WBP Remaja Di Lapas Anak Kelas IA Kutoarjo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Hasina, A., & Sari, R. P. (2022). Bimbingan Rohani Islam Sebagai Strategi Coping Stres Narapidana. *Assertive: Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 77-88.
- Hasina, N. (2022). Bimbingan Rohani Islam Sebagai Upaya Mengatasi Stres Narapidana. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), 65–75.
- Insan, F. A., & Rismawati, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Narapidana Di Lapas Kelas IIA Sumbawa Besar. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 45-60.
- Johnson, R., & Smith, L. (2019). The Role Of Resilience In Coping Strategies Of Lifers. *Journal Of Correctional Psychology*, 5(2), 120-135.
- Kamaruddin, I., Firmansah, D., & Amame, A. P. O. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Arus Timur: Makassar.
- Kartika, P. (2020). "Pengaruh Kebijakan Remisi Terhadap Narapidana Dengan Hukuman Seumur Hidup." *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 18(3), 99-110.

- Kety, J. R. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Problem Psikologis Danstrategi Coping Pada Pelaksana Upacara Adat Rambu Solo'tana'bulaan Miskin Di Dusun Pambalan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 251-257.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, And Coping*. Springer.
- Lutfyana, E. N. (2023). Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Langitan Tuban Dan Pondok Pesantren Darul Istiqomah Bojonegoro (Doctoral Dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
- Maramis W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga Santi,
- A. A. (2015). Stres Dan Strategi Coping Pada WBP Wanita Di Lembaga Permasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang (Doctoral Dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).University Press
- Matondang, W. P. (2021). Kondisi Mental Yang Dialami Narapidana Anak Dan Upaya Penanggulangannya Agar Bisa Kembali Ke Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 303-309.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2023). Stress-related biomarkers in health and disease. *Nature Reviews Neuroscience*, 24(2), 95–111.
- Melati, A., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 15-25.
- Nabila Silvia Sari, N. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Strategi Emotion Focused Coping Terhadap Tingkat Stres Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Klas Ii Pekanbaru (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nafarizka, M. A., & Santoso, I. (2021). Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Depresi Pada Narapidana Di Lapas. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(5), 1220-1232.
- Nur, M., Sari, N., & Surya, H. (2023). Coping Stres Guru PAUD: Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah PAUD Reguler. Sada Kurnia Pustaka.
- Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). Analisis Data Dan Pengecekan Keabsahan Data.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110-122.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (2016). Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stresors. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 39(4), 710–724.
- Paradisa Kurniawan, A., Ma'rifatul Azizah, L., & Akbar, A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Santri Di Pondok Pesantren Tahfidh Al Furqon Lamongan.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning In The Context Of Stres And Coping. *Review Of General Psychology*, 1(2), 115–144.
- Pratiwi, Y. I. (2022). Strategi Coping Stres Orangtua Yang Memiliki Anak Pengguna Napza Di Desa Kanyoran (Doctoral Dissertation, IAIN Kediri).
- Putra, R. A., & Subroto, M. (2021). Keterkaitan Dukungan Moral Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana Yang Menjalani Pidana Seumur Hidup.

- Innovative: Journal Of Social Science Research, 1(2), 201–205.
<https://doi.org/10.31004/Innovative.V1i2.2439>
- Qoiriah, P. M. (2019). Strategi Coping Stres Suami Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) Studi Fenomenologi Suami Yang Ditinggal Istri Bekerja Di Luar Negeri Di Desa Deyeng Kecamatan Ringinrejo Kabupaten Kediri (Doctoral Dissertation, IAIN Kediri).
- Rahman, A. A. (2024). Mengatasi Stres Narapidana Seumur Hidup: Efektivitas Psikoterapi Dalam Pembinaan Narapidana Di Lapas Kelas I Cirebon. *Jurnal Internasional Social*
- Rahman, A. (2018). Stigma Sosial Terhadap Narapidana Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Sosial*, 6(1), 45–53.
- Worker Indonesia Dalam Pengembangan Masyarakat, 1(1), 1–8.
- Rahmawati, R., & Kartasasmita, A. M. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Strategi Coping Stres Pada Siswa SMK Di Makasar Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 3(2), 42–53.
- Rante, D. Y., Rahman, S., & Badaru, B. (2022). Penerapan Pidana Mati Dari Perspektif Hak Asasi Manusia (HAM). *Journal Of Lex Generalis (JLG)*, 3(9), 1496–1505.
- Rismawati, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 92–104.
- Rizki Kurniawan, I. S. (2021). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Narapidana. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Sahfitri, D. (2020). Pemeliharaan Hubungan Antara Anak Dengan Orang Tua Berstatus Narapidana Di Dalam Lapas.
- Salean, A. M., & Mardi Rahayu, M.. (2024). Coping Stres Pada Narapidana Pelaku Pembunuhan Tidak Berencana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 148.
<https://doi.org/10.24127/Gdn.V13i4.8150>
- Salomon, K. (2020). Stress. In M. D. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 2230–2235). Springer.
- Santi, A. A. (2015). Stres Dan Strategi Coping Pada WBP Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang (Doctoral Dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Santi, A. P., Yulia, R., & Ramdhani, N. (2020). Kecemasan Dan Depresi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan. *Jurnal N Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 17–25.
- Santi, A., Asrina, A., & Nurlinda, A. (2020). Problem-Focused Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lapas Kelas I Makassar. *Journal Of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 38–47.
- Santoso, D. (2021). Dinamika Psikologis WBP Dalam Menghadapi Stres Di Lapas. *Jurnal Penelitian Hukum Dan Kriminologi*, 7(2), 109–123.
- Sarafino, E.P., Smith, T.W. 2012. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition). Asia: John Wiley & Sons Pte Ltd
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Seno, A. & Rahayu, T. (2024). Regulasi Emosi Sebagai Strategi Coping Stres Pada

- Narapidana. *Jurnal Empati Manusia*, 9(1), 33-50.
- Setyaki, P. A. B., & Subroto, M. (2022). Program Cara Mengatasi Narapidana Hukuman Seumur Hidup. *Hukum Responsif*, 13(1), 112. <https://doi.org/10.33603/Responsif.V13i1.6716>
- Setyawati, A. (2020). Peran Keluarga Dalam Mendukung WBP Kasus Perlindungan Anak. *Jurnal Psikologi Forensik*, 4(1), 67-75.
- Sholichatun, & Yulia. (2011). Stres Dan Strategi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Malang. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Sholichatun, Y. (2015). Strategi Coping Anak Didik LAPAS Anak.
- Sholichatun, Y. 2011. Stres Dan Staretegi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Jurnal Psikologi Islam*. 8/1: 23 – 42.
- Sholihah, K., & Sawitri, D. R. (2021). Tingkat Stres Narapidana Ditinjau Dari Masa Tahanan Dan Frekuensi Membaca Alquran. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 95-106.
- Siregar, R. E. (2022). Kepastian Hukum Masa Tunggu Eksekusi Pidana Mati. *Locus Journal Of Academic Literature Review*, 373-385.
- Siswati, T. I., & Abdurrohimi. (2016). Masa hukuman & stres pada narapidana. *Proyeksi*, 4(2), 95–106.
- Sudarsono, E. (2019). "Tinjauan Hukum Terhadap Narapidana Tervonis Seumur Hidup Dalam Sistem Peradilan Pidana." *Jurnal Hukum Pidana Dan Kriminalitas*, 15(2), 210-220.
- Supriyadi, B., & Hartono, T. (2019). Stres Dan Dukungan Sosial Pada WBP Kasus Kekerasan Anak. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 132-140.
- Sutriani, M., & Masnina, R. (2019). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lapas Narkotika Klas III Samarinda. *Borneo Student Research*, 524-530.
- Shobrianto, A. (2023). Proses Konsep Diri Mantan Narapidana Proses Konsep Diri Mantan Narapidana (Studi Fenomenologi Anggota Komunitas Dedikasi Mantan Narapidana Untuk Negeri). *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 11, 429–443.
- Tavakola, M., & Sandars, J. (2025). Twelve tips for using phenomenology as a qualitative research approach in health professions education. *Medical Teacher*.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology* (11th Ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Thamrin, H. (2025). Kebijakan Pelaksanaan Pidana Lapas Bagi Pelaku Pencurian Guna Memberikan Efek Jera (Studi Kasus Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Medan). *Amnesti: Jurnal Hukum*, 7(1), 128-148.
- Thoits, P. A. (2016). Mechanisms Linking Social Ties And Support To Physical And Mental Health. *Journal Of Health And Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Vebrianto, R., Thahir, M., Putriani, Z., Mahartika, I., & Ilhami, A. (2020). Mixed Methods Research: Trends And Issues In Research Methodology. *Bedelau: Journal Of Education And Learning*, 1(2), 63-73.
- Wahidah, E. Z. (2022). STRATEGI COPING STRES PADA WBP WANITA DI RUTAN KELAS IIB PONOROGO (Doctoral Dissertation, IAIN PONOROGO).
- Wibisono, D. W., Kartika, E. S., & Basory, H. A. (2024, September). Penerapan

- Reward Berhubungan Dengan Kinerja Karyawan Pada CV Makmur Kurnia Kasih Motor. In Prosiding Seminar Nasional Ekonomi Dan Bisnis (Vol. 4, Pp. 193-202).
- Widhagdha, M. F., & Ediyono, S. (2022). Case Study Approach In Community Empowerment Research In Indonesia. Indonesian Journal Of Social Responsibility Review (IJSRR), 1(1), 71-76.
- Winner, D., & Subroto, M. (2023). Dampak Dukungan Sosial Terhadap Stres Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lubuk Pakam. Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains, 12(02). <https://doi.org/10.19109/Intelektualita.V12i002.19567>
- Wulandari, M., & Setiawan, E. (2020). "Efektivitas Program Intervensi Untuk Mengatasi Stres Pada Anak Didik Pemasyarakatan." Jurnal Psikologi , 17(3), 145-158.
- Yufrinalis, M., & Fil, S. Wawancara Sebagai Teknik Pengumpulan Data. Metodologi Penelitian Kualitatif, 53.

