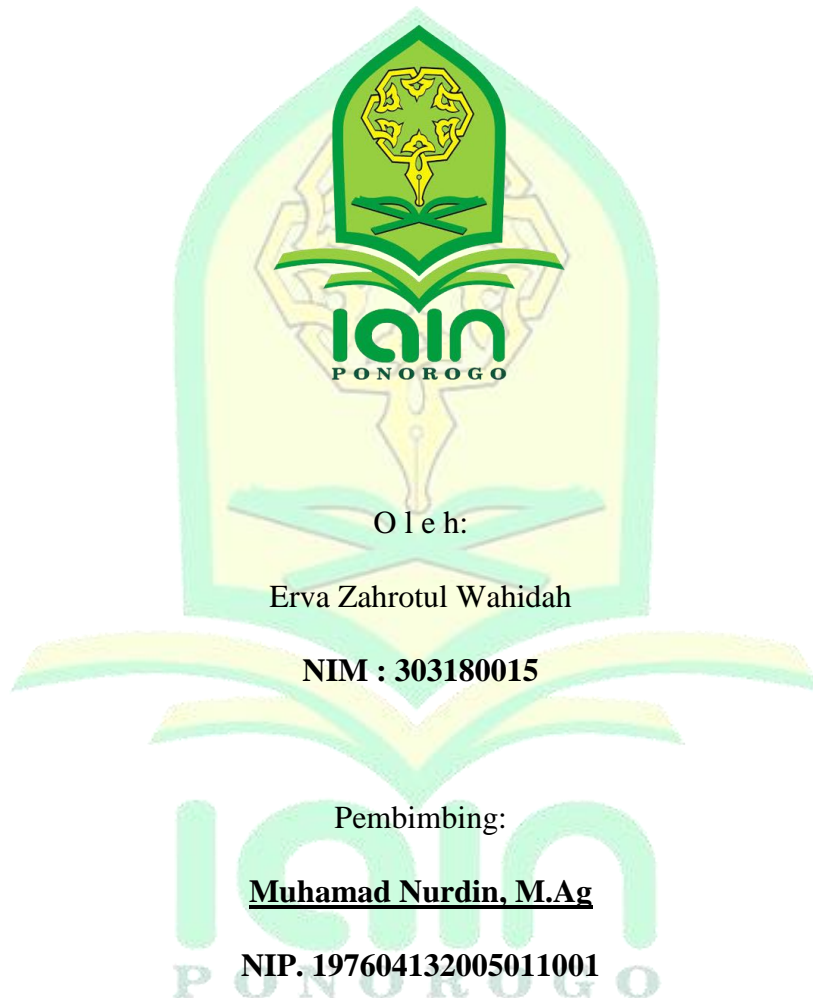


STRATEGI *COPING* STRES PADA NARAPIDANA WANITA DI RUTAN

KELAS II B PONOROGO

SKRIPSI



O l e h:

Erva Zahrotul Wahidah

NIM : 303180015

Pembimbing:

Muhamad Nurdin, M.Ag

NIP. 197604132005011001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2022

**STRATEGI *COPING* STRES PADA NARAPIDANA WANITA DI RUTAN
KELAS II B PONOROGO**

SKRIPSI

**Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar
sarjana program strata satu (S-1) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah**

Institut Agama Islam Negeri

P o n o r o g o

Oleh:

Erva Zahrotul Wahidah

NIM : 303180015

Pembimbing:

Muhammad Nurdin, M.Ag

NIP. 197604132005011001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

PONOROGO

2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Erva Zahrotul Wahidah

NIM : 303180015

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul : Strategi Coping Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB
Ponorogo

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, 30 Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



ERVA ZAHROTUL W

NIM. 303180015

NOTA PEMBIMBING

Ponorogo, 30 Maret 2022

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi

Yth. Dekan

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Di Ponorogo

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melalui masa bimbingan yang baik, maka naskah skripsi saudara:

Nama : Erva Zahrotul Wahidah

NIM : 303180015

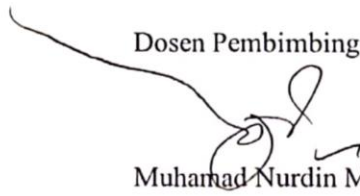
Judul : Strategi *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu, kami ikut mengharap agar segera di munaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini penulis buat, harap maklum

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dosen Pembimbing



Muhamad Nurdin M.Ag

NIP. 197604132005011001

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Erva Zahrotul Wahidah
NIM : 303180015
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Strategi *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB
Ponorogo

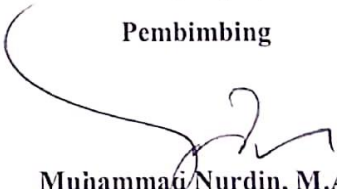
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Ponorogo, 30 Maret 2022

Menyetujui,
Pembimbing

Mengetahui,
Kajur

Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001


Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESAHAN

Nama : Erva Zahrotul Wahidah

NIM : 303180015

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Judul : Strategi *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa




Tanggal : 12 April 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji

- | | | |
|-----------------|-----------------------------|--|
| 1. Ketua Sidang | : Kayyis Fithri Ajhuri, M.A | () |
| 2. Penguji I | : Dr. Iswahyudi, M.Ag | () |
| 3. Penguji II | : Muhamad Nurdin, M.Ag | () |

Ponorogo, 26 April 2022

Mengesahkan

Dekan,



Dr. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196306161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erva Zahrotul Wahidah

NIM : 303180015

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis ini telah diperiksa dan disahkan oleh pembimbing. Selanjutnya, saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id

Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Demikian surat persyaratan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 30 Mei 2022

Penulis,



ERVA ZAHROTUL W

NIM.303180015

PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah swt karena penulis menyelesaikan skripsi ini, maka penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kampus tercinta Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo
2. Kedua orang tua saya bapak Subandi dan ibu Siti Munawaroh, yang telah mendoakan, mendidik, dan mensupport saya dalam setiap langkah kebaikan. Adik saya, Salsabila Raisya Zahra Sanita yang secara langsung menemani saya dan memberikan dukungan selama berproses.
3. Bapak Muhammad Nurdin, M.Ag yang saya hormati, selaku kajar Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta dosen pembimbing skripsi yang tiada henti-hentinya mensupport serta memberikan banyak peluang hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
4. Teman-teman seperjuangan BPI A yang menemaniku di masa-masa kuliah. Semoga kita tidak pernah lupa walau kita sukses dengan cara yang berbeda-beda.
5. Buat teman terdekat Dhari Sri Rahayu, Rizky Dwi Ayu 'Ainika dan Lilik Chandra Ningtyas. Terima kasih telah menemani suka dukaku dan canda tawamu yang menghilangkan kesedihan dalam diriku. Terimakasih sudah mendengarkan keluh kesahku serta memberikan kritik dan saran yang membangun.
6. Buat semua teman-teman organisasi IPNU IPPNU khususnya ranting Cekok dan semua pihak yang membantu penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih.

ABSTRAK

Erva Zahrotul Wahidah, 2022, Strategi *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo, Pembimbing Muhammad Nurdin M.Ag

Kata kunci: Bentuk Stres, Penggunaan *Coping* Stres dan Hasil *Coping* Stres

Penempatan Narapidana di dalam rumah tahanan dilaksanakan sama persis dengan yang ada di dalam lembaga masyarakatan seperti yang ada dalam Undang-undang No.12 Tahun 1995. Tidak ada dalam peraturan pelaksanaan pembinaan narapidana di dalam rumah tahanan. Namun karena banyak LAPAS yang mengalami kelebihan hunian (*over capacity*), maka pelaksanaan pembinaan narapidana dapat dijalankan di dalam rumah tahanan. Kebanyakan narapidana wanita yang baru pertama kali mengalami masa-masa tahanan di rutan akan mengalami berbagai gangguan psikologis karena kehilangan kemerdekaannya sebagai manusia. Narapidana wanita yang mengalami stres akan berusaha mencari cara untuk mengurangi rasa stres yang sedang mereka hadapi. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui bentuk-bentuk stres, penggunaan *coping* stres dan hasil *coping* stres yang di gunakan narapidana wanita.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi deskriptif yaitu menyajikan setting sosial untuk diklarifikasi fenomena yang ada dimasyarakat. Lokasi penelitian di rutan kelas IIB Ponorogo. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sumber data dari narasumber, daftar pustaka dan catatan-catatan. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengklasifikasikan atau mengkategorikan data berdasarkan beberapa tema sesuai fokus penelitiannya. Teknik analisis data dengan menyusun data yang telah diperoleh kemudian mengorganisasikan kedalam pola serta membuat kesimpulan yang mudah di pahami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk-bentuk stres yang dialami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo mayoritas adalah masalah hukum. Keterlibatan mereka dalam masalah hukum membuat mental mereka menurun. Hal tersebut berdampak pada fisik yang mengganggu kesehatannya. Mereka menggunakan strategi *coping* stres yang berfokus pada emosi. Misalnya sholat, mengaji, ngobrol dengan teman, membuat kerajinan dan membaca buku. Hasil *coping* stres yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah mereka menjadi lebih tenang, lebih rileks, lebih nyaman dan mental lebih kuat.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “STRATEGI *COPING* STRES PADA NARAPIDANA WANITA DI RUTAN KELAS IIB PONOROGO”.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan keluarganya, para sahabatnya dan orang-orang yang mengikutinya. Serta penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hj. Evi Muafiah, M.Ag, selaku rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
 2. Dr. Ahmad Munir, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
 3. Muhamad Nurdin M.Ag. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan suport yang luar biasa.
 4. Arya Galung A. Md., S.H selaku kepala rutan kelas IIB Ponorogo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
 5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang telah memberikan ilmu kepada kami selama kami menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Semoga semua amal baik yang mereka berikan dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan balasan dari Allah SWT.
- Aamiin

Penulis sangat menyadari keterbatasan pengalaman, pengetahuan, dan kemampuan penulis dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempatan penulisan dimasa akan datang.

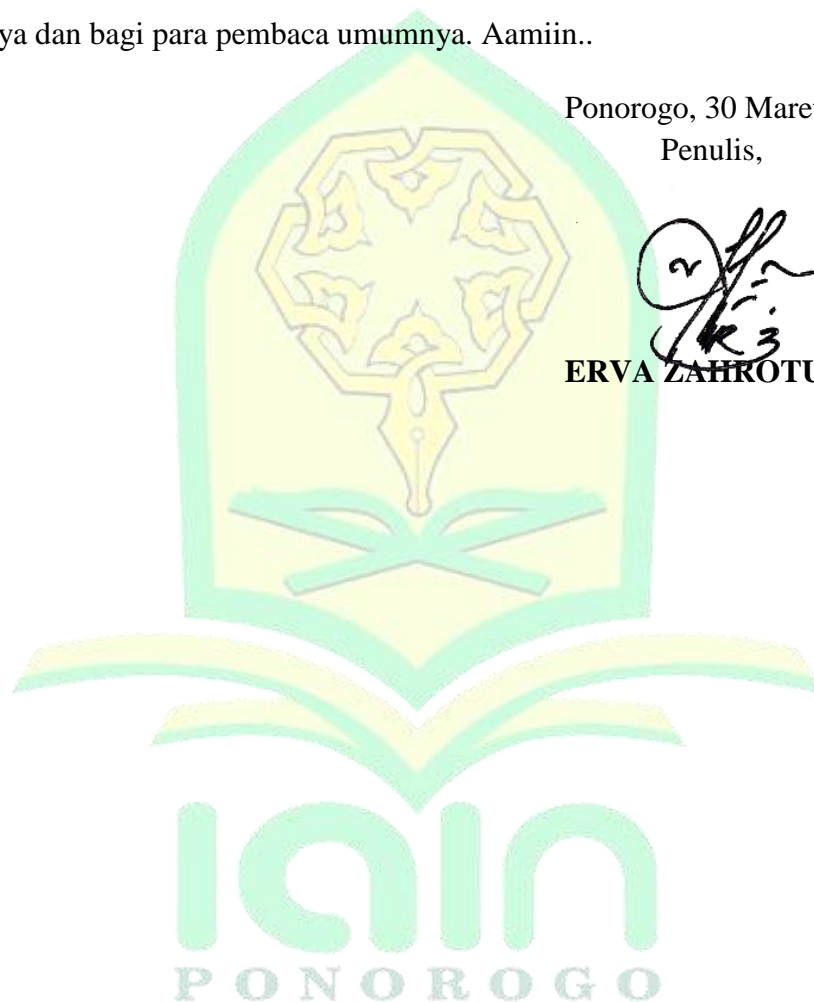
Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya. Aamiin..

Ponorogo, 30 Maret 2022

Penulis,



ERVA ZAHROTUL W



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	7
F. Metode Penelitian	10
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	10
2. Lokasi Penelitian	11
3. Data dan Sumber Data	12
4. Teknik Pengumpulan Data	13
5. Teknik Pengolahan Data	14
6. Teknik Analisis Data	15
7. Pengecekan Keabsahan Temuan	17
G. Sistematika Pembahasan	19
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Bentuk-Bentuk Stres	21
1. Pengertian Stres	21
2. Macam-macam Stres	22

3. Sumber-Sumber Stres	24
4. Klasifikasi Stres	25
5. Dampak Stres Pada Individu	25
6. Kondisi Kesehatan Narapidana	27
B. Strategi Coping Stres	28
1. Pengertian Strategi	28
2. Pengertian Coping Stres	30
3. Strategi Coping Stres	32
C. Narapidana Wanita	35
1. Pengertian Narapidana	35
2. Narapidana Wanita	35
3. Hak-Hak Narapidana	37
4. Adaptasi Narapidana di Lingkungan Rutan	37
5. Dukungan Keluarga Narapidana	39

BAB III : PAPARAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
1. Profil Rutan Ponorogo	41
2. Struktur Organisasi	43
3. Pelayanan di Rutan Ponorogo	44
4. Sarana dan Prasarana	45
5. Jumlah Narapidana	46
6. Karakteristik	46
7. Data Subjek	48
B. Deskripsi Data Khusus	51
1. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo	51
2. Penggunaan <i>Coping Stres</i> Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo	59
3. Hasil Coping Stres Yang Dilakukan Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo	65

BAB IV : PEMBAHASAN

A. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo72

B. Penggunaan *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo77

C. Hasil Coping Stres Yang Dilakukan Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo81

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....84

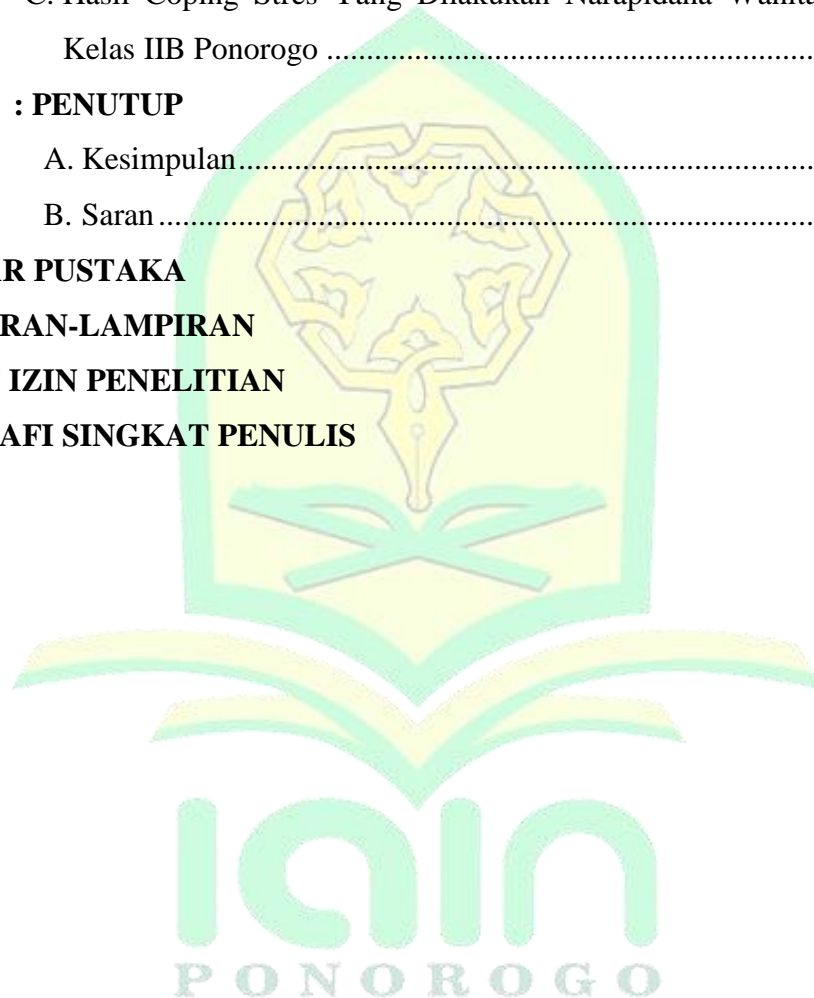
B. Saran85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SURAT IZIN PENELITIAN

BIOGRAFI SINGKAT PENULIS



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) adalah bagian akhir dari sistem peradilan pidana di Indonesia setelah 3 sistem peradilan pidana yaitu kepolisian, kejaksaan dan pengadilan yang menjatuhkan vonis hukuman penjara kepada para terpidana. Melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan berdasarkan Pancasila adalah tugas dan fungsi lembaga pemasyarakatan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan (UU Pemasyarakatan), pembinaan WBP dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas WBP agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, serta tidak mengulangi tindak pidana. Sehingga setelah mereka keluar dari penjara dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.²

Penempatan Narapidana di dalam rumah tahanan dilaksanakan sama persis dengan yang ada di dalam lembaga pemasyarakatan seperti yang ada dalam

² Citra Anggraeni Puspitasari, "Tanggung Jawab Pemerintahan Dalam Pelanggaran Hak Narapidana Dan Tahanan Pada Lembaga Pemasyarakatan/Rumah Tahanan", *Jurnal Panorama Hukum*, 1 (2018), 33-34.

Undang-undang No.12 Tahun 1995. Tidak ada dalam peraturan pelaksanaan pembinaan narapidana di dalam rumah tahanan. Namun karena banyak LAPAS yang mengalami kelebihan hunian (*over capacity*), maka pelaksanaan pembinaan narapidana dapat dijalankan di dalam rumah tahanan. Sehingga petugas rutan mempunyai fungsi ganda yaitu merawat tahanan dan membina narapidana.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia nomor: M.02-PK,04.10 Tahun 1990 tentang pola pembinaan Narapidana/Tahanan menegaskan bahwa: Unit pelaksana teknis tempat tersangka atau terdakwa yang ditahan selama proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan disebut dengan Rumah Tahanan Negara (RUTAN). Rutan dibentuk oleh Menteri di tiap kabupaten dan kota madya yang mempunyai peran sebagai pelaksana asas pengayoman yang merupakan tempat untuk mencapai tujuan pemasyarakatan melalui pendidikan, rehabilitasi, dan reintegrasi.³

Narapidana merupakan bagian dari komunitas masyarakat suatu bangsa. Keberadaan narapidana tidak terlepas dari peran serta masyarakat sekitar yang kaitannya terhadap perbuatan melanggar hukum. Narapidana juga manusia yang memiliki hak wajib untuk dihormati dan dijunjung tinggi oleh negara, pemerintah, hukum dan setiap orang demi kehormatan serta perlindungan harkat dan martabat manusia, termasuk hak untuk tidak disiksa / diperlakukan tidak manusiawi.⁴

³ Romli Atmasasmita. *Strategi Pembinaan Pelanggaran Hukum Dalam Penegakan hukum Di Indonesia*. (Bandung : Alumni. 1975), 59.

⁴ Ainun Lestari, "Problematika Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Palembang," (Skripsi, Universitas Sriwijaya, 2020), 15-16.

Kebanyakan narapidana wanita yang baru pertama kali mengalami masa-masa tahanan di rutan akan mengalami berbagai gangguan psikologis karena kehilangan kemerdekaanya sebagai manusia. Seorang narapidana akan memaksakan diri untuk tetap bisa bertahan hidup dengan berusaha beradaptasi terhadap lingkungan barunya, mencari cara untuk memenuhi setiap kebutuhan dasarnya dalam kondisi penuh keterbatasan.

Narapidana wanita yang melakukan tindak pidana pembunuhan akan menjalani masa tahanan yang cukup lama sehingga banyak menghadapi sejumlah permasalahan yang berpengaruh terhadap psikologisnya. Kehidupan yang dijalani seorang narapidana selama berada di penjara, membuat dirinya merasa kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan model, dan kehilangan dukungan. Selain itu tembok rutan juga membuat mereka kehilangan kebebasan.

Narapidana wanita akan mengalami kehidupan yang berbeda dengan kehidupan yang sebelumnya antara lain kehilangan hubungan dengan lawan jenis, kehilangan hak untuk menentukan segala sesuatunya sendiri, kehilangan hak memiliki barang, dan kehilangan rasa aman. Berbagai permasalahan yang dialami narapidana merupakan gangguan yang dapat berpengaruh pada fisik maupun psikologis.⁵

Narapidana wanita mempunyai hak dan kewajiban yang sama dengan narapidana laki-laki. Namun, berbeda keadaan secara psikologis. Perbedaannya

⁵ Weni Mardo Mila Fitri, "Coping Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan di Lapas Perempuan Kota Palembang," (Skripsi, UIN Raden Patah Palembang, 2017), 7-8.

terletak pada keadaan emosi dan kesehatan mental. Menurut Butterfield menjelaskan bahwa narapidana wanita lebih rentan mengalami mental *illness* dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa narapidana wanita lebih rentan mengalami depresi. Menurut Butterfield beberapa literatur mendukung meskipun kedua jenis kelamin mengalami depresi, perempuan tampak mengalami lebih banyak kesulitan. Menurut Hawari diperkirakan jumlah yang menderita gangguan kecemasan baik yang akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan wanita dan pria 2 : 1.⁶

Perbedaan jenis kelamin ini jelas membedakan cara pembinaan dan pemenuhan hak antara narapidana laki-laki dan narapidana perempuan. Maka dari itu, pengaturan mengenai hak perempuan dalam tahanan sudah diadopsi oleh Majelis Umum Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) pada 2010 yaitu *The United Nations Rules for the Treatment of Women Prisoners and Non-Women Offenders* atau yang dikenal dengan *The Bangkok Rules*. *The Bangkok Rules* memberikan sejumlah aturan bersama yang harus diberlakukan baik untuk perempuan yang normal maupun perempuan dengan kebutuhan khusus (perempuan hamil, perempuan dengan masalah narkoba dan perempuan disabilitas) di dalam tahanan.⁷

⁶ Anna Ari Santi, "Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang," (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015) 2.

⁷ Penny Naluria Utami, "Pemenuhan Pelayanan Kesehatan Bagi Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Langkat", *Jurnal HAM*, 3 (Desember 2020), 421

Stres muncul bersamaan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui setiap individu dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Ketika individu mengalami stres akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan mengganggu siklus kehidupan. Bahkan, stres yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga kita perlu memahami gejala stres, dampak stres, penyebab stres, dan cara mengatasinya. Cara individu dalam menangani kondisi stres berbeda-beda antara satu individu dengan yang lain. Hal ini tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh masing-masing individu.⁸

Kehidupan narapidana tidak lepas dari berbagai permasalahan yang pada akhirnya berujung ke stres. Sarafino menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata atau tidak antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis dan sosial yang terdapat dalam dirinya.⁹

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja bentuk-bentuk stres yang dialami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo?
2. Bagaimana penggunaan *coping* stres pada narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo?

⁸ Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya", *Cakrawala Pendidikan*, 1, (2010), 56

⁹ Anna Ari Santi, "Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang," (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015) 1

3. Bagaimana hasil *coping* stres yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk stres yang dialami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo.
2. Untuk mengetahui penggunaan *coping* stres pada narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo.
3. Untuk mengetahui hasil *coping* stres yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo.

D. Kegunaan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, peneliti bertujuan untuk memberikan sumbangan pemikiran, sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti, lembaga dan masyarakat yang membaca hasil penelitian ini:

1. Secara Teoritis
 - a. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam permasalahan stres pada narapidana wanita.
 - b. Sebagai landasan bagi para peneliti dalam melaksanakan penelitian dimasa yang akan datang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pihak rutan kelas IIB Ponorogo, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi para pegawai rutan. Sehingga dapat diterapkan ketika ada narapidana yang mengeluh tentang stres
- b. Bagi narapidana, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu narapidana untuk mengatasi stres ketika berada di rutan ataupun ketika sudah keluar dari rutan. Sehingga mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dimasa mendatang.

E. Telaah Pustaka

Untuk mendapatkan gambaran pada penelitian yang telah dilakukan, pada kesempatan ini dikaji beberapa hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Aljanata Gusti Patria Nagara dari Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan judul penelitian skripsi “Strategi *Coping Stress* Pada Narapidana Remaja di Lapas Anak Kelas IA Kutoarjo”. Hasil dari penelitian skripsi tersebut adalah strategi *coping* yang digunakan narapidana remaja di lapas anak adalah strategi yang berkaitan dengan emosi atau yang disebut *emotion focused coping*. Karena narapidana remaja ingin melupakan hukuman yang sedang dihadapi dengan melakukan berbagai kegiatan seperti bermain musik, menyanyi, membuat ketrampilan tangan, menonton tv serta berkumpul dengan sesama narapidana lain.¹⁰

¹⁰ Aljanata Gusti Patria Nagara, “Strategi Coping Stress Pada Narapidana Remaja di Lapas Anak Kelas IA Kutoarjo,” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017)

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Weni Mardo Mila Fitri dari UIN Raden Patah Palembang, dengan judul penelitian skripsi “*Coping* Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan di Lapas Perempuan Kota Palembang”. Penelitian ini dapat disimpulkan kelima subjek yang diteliti memiliki perilaku yang berbeda dalam *coping* religius. Subjek SN mengalami *coping* religius dengan cara shalat wajib, mendengarkan ceramah dan berpuasa sedangkan LM mengalami *coping* religius dengan cara shalat wajib dan shalat sunnah (tahajud, hajat dan dhua) dan dzikir. MR dan SM mengalami *coping* religius yang tinggi yakni ditunjukkan dengan cara shalat wajib dan shalat sunnah (tahajud, hajat,dhuha) puasa, membaca Al-Quran dan dzikir. Sedangkan Subjek terakhir ID mengalami *coping* religius rendah yakni hanya menjalankan kewajiban shalat karena aturan dan mengikuti kegiatan ceramah agama.¹¹

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Anita Rohman dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul penelitian skripsi “Dinamika *Coping* Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang”. Hasil Penelitian ini adalah proses *coping* stress ketiga subjek dimulai dari respon terhadap stres secara fisiologis dan respon secara afektif, dan dilanjutkan dengan sikap terhadap sumber stres. Sumber-sumber stres dimunculkan secara internal dan eksternal. Faktor *coping* stress ketiga subjek

¹¹ Weni Mardo Mila Fitri, “*Coping* Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan di Lapas Perempuan Kota Palembang,” (Skripsi, UIN Raden Patah Palembang, 2017)

sama-sama mendapat dukungan sosial sebagai faktor dalam *coping* stres. Jenis coping stres yang digunakan adalah *emotional focused coping*.¹²

Keempat, penelitian jurnal yang dilakukan oleh Eka Ernawati dan Rusni Masnina dari Universitas Muhammadiyah Samarinda, dengan judul jurnal penelitian “Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres Pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda”. Hasil penelitian ini adalah hubungan antara strategi koping dengan tingkat stres pada narapidana di lapas narkotika kelas III samarinda dengan nilai p value = $0.00 < 0.05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara strategi koping dengan tingkat stres. Narapidana yang menggunakan strategi koping adaptif memiliki tingkat stres yang rendah sedangkan narapidana yang memiliki strategi koping maladaptif memiliki tingkat stres yang tinggi.¹³

Kelima, penelitian jurnal yang dilakukan oleh Arniati Santi, Andi Asrina dan Andi Nurlinda dari Universitas Muslim Indonesia Makassar, dengan judul jurnal penelitian “*Problem Focus Coping* Pada Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar”. Hasil penelitian ini adalah *problem focused coping* yang digunakan oleh narapidana pidana seumur hidup dalam penelitian ini adalah *active coping* seperti memperbaiki diri dan menyelesaikan permasalahan, *planning* seperti tidak berbuat yang aneh dan mengikuti aturan serta membangun harapan untuk merubah hukuman, *using*

¹² Anita Rohman, “Dinamika Coping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang,” (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018)

¹³ Eka Ernawati dan Rusni Masnina, “Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Lapas Narkotika Kelas III Samarinda”, *Borneo Student Research*, 2, (2020)

instrumental support seperti mencari nasehat, mencari dukungan keluarga atau teman dan *behavioral disengagement* yaitu menyendiri dan jarang berbicara, bersikap pasrah dan berserah diri kepada Allah SWT.¹⁴

Berdasarkan kajian terhadap beberapa penelitian terdahulu terdapat persamaan penelitian tentang strategi *coping* stres. Perbedaannya terletak pada tempat, subjek dan hasil penelitian. Sehingga dapat diketahui bahwa masalah yang terkait dengan bentuk stres dan penggunaan *coping* stres pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo belum dibahas. Oleh karena itu, penulis memandang bahwa penelitian ini patut dibahas dalam penelitian sebagai sumber karya tulis ilmiah.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang hal yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara *holistic* dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan

¹⁴ Arniati Santi, Andi Asrina, dan Andi Nurlinda, "Problem Focus Coping pada Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar", *Journal of Aafiyah Health Reasearch (JAHR)*, 1, (2020)

berbagai metode alamiah.¹⁵ Penelitian ini merupakan penelitian induktif yang diawali dari sesuatu yang khusus mengarah ke umum. Dimana kesimpulan diperoleh menggunakan pengamatan. Penelitian ini sesuai fakta dilapangan. Data yang diperoleh disusun secara sistematis kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mencapai kejelasan masalah yang dibahas.

b. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif yaitu menyajikan setting sosial untuk diklarifikasi fenomena yang ada dimasyarakat. Deskriptif yang dimaksud disini adalah dengan menuturkan dan menggambarkan apa adanya sesuai dengan permasalahan yang diteliti, dari hasil penelitian tersebut kemudian ditarik sebuah kesimpulan yang merupakan jawaban yang diangkat dari permasalahan penelitian. Peneliti mendefinisikan tentang subjek penelitian dan menggali informasi yang dibutuhkan. Tujuan studi deskriptif adalah memberikan gambaran lengkap dan akurat, menyajikan dan menjelaskan prosesnya secara nyata.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di rutan kelas IIB Ponorogo. Penulis tertarik untuk meneliti kasus di rutan kelas IIB Ponorogo karena rutan kelas

¹⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 6.

IIB Ponorogo memiliki karakteristik yang tidak di punyai oleh rutan lain. Penulis juga ingin mengetahui penggunaan *coping* stres yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo.

3. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data kualitatif dengan mengumpulkan data dan menyajikan data yang akurat. Sehingga didapatkan hasil penelitian yang dapat menggambarkan secara jelas kondisi dari kondisi yang sebenarnya. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Sumber data Primer, yaitu sumber data yang telah penulis tentukan yakni dari narasumber. Yang menjadi narasumber untuk penelitian ini adalah narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo. Pengambilan sampel untuk dijadikan narasumber menggunakan kriteria tertentu. Logika yang mendasari pendekatan ini adalah penelitian yang akan me-*review* dari semua kasus yang memenuhi kriteria sebelumnya.¹⁶ Kriteria tersebut dapat dilihat dari data-data narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo seperti data usia, data kasus, dan status perkawinan. Narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo berjumlah 24 orang. Usia paling muda yaitu 21 tahun, paling tua 48 tahun dan rata-rata usia 30-45 tahun. Mayoritas

¹⁶ E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia Cetakan Kelima*, (Depok: LPSP3 UI, 2013), 118

mereka terkena kasus narkoba yang lainnya korupsi, penipuan, penggelapan, pencurian dan perlindungan anak. Status perkawinan yang sudah menikah 16 orang, janda 7 orang dan belum menikah 1 orang.

- b. Sumber data Sekunder, yaitu sumber data yang dijadikan rumusan teori dan pemaparan yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data sekunder dapat berupa daftar pustaka yaitu buku, dokumen, wawancara dan catatan-catatan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah

- a. Observasi

Observasi dilakukan di rutan kelas IIB Ponorogo. Proses observasi penulis terjun langsung ke lapangan dan objek penelitian. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh narapidana wanita yang mengalami stres. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan sumber atau fakta, sehingga memudahkan penulis untuk mengambil kesimpulan observasi tersebut.

- b. Wawancara

Wawancara langsung dengan narapidana yang bersangkutan. Tujuan dari wawancara ini yaitu untuk memaparkan, memahami, dan mengetahui bentuk permasalahan narapidana. Pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan tanya jawab masalah yang akan dibahas untuk menjabarkan data yang diperlukan atau percakapan dengan maksud untuk

mengintruksi mengenai orang, kejadian, perasaan dan sebagainya yang dilakukan oleh kedua pihak yaitu pewawancara dan yang diwawancarai.

c. Dokumentasi

Dokumen adalah kumpulan data berupa tulisan, tampilan, penyimpanan, dan penyebaran hasil penelitian atau bahan tertulis atau bahan film dalam jumlah besar, yang tidak disiapkan secara rinci karena kebutuhan peneliti, termasuk yang mudah diakses yang sedang diteliti semua persyaratan untuk data. Yang dimaksud “dokumen” adalah berbagai bahan seperti foto, kaset video, film, memo, surat, *diary*, catatan kasus klinis dan suvenir yang dapat digunakan sebagai bahan informasi tambahan bagian dari studi kasus, dimana sumber data utama adalah observasi dan wawancara.¹⁷

5. Teknik Pengolahan Data

Pada Jenis penelitian kualitatif, pengolahan data tidak harus dilakukan setelah data terkumpul atau pengolahan data selesai. Dalam penelitian ini, data sementara yang sudah dikumpulkan berupa data yang sudah ada dapat diolah dan dilakukan analisis data secara bersamaan. Pada saat analisis data, dapat kembali lagi ke lapangan untuk mencari tambahan data yang dianggap perlu dan mengolahnya kembali.

Suyatno dan sutinah mengatakan pengolahan data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara mengklasifikasikan atau mengkategorikan

¹⁷ Anggita, dkk, *Metode Penelitian Komunikasi*, 109

data berdasarkan beberapa tema sesuai fokus penelitiannya.¹⁸ Pengolahan data dilakukan berdasarkan pada setiap perolehan data dari catatan lapangan, direduksi, dideskripsikan, dianalisis, kemudian ditafsirkan.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.¹⁹ Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu:²⁰

Menurut Miles & Huberman analisis terdiri dari tiga alur kegiatan secara bersamaan yaitu: Reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.²¹

a. Reduksi data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih

¹⁸ Suyatno Bagong dan Sutinah, *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*, (Jakarta: Media Group, 2006), 173

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 244.

²⁰ *Ibid.*, 246.

²¹ Miles dan Huberman, *Analisis dan Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), 16

jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. Penyajian data (*Data Display*)

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.²² Semuanya dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang cocok dan mudah dipahami. Dengan demikian seorang penganalisis dapat melihat apa yang terjadi dan menentukan apakah harus menarik kesimpulan atau terus melangkah melakukan analisis yang dikisahkan oleh penyajian sebagai sesuatu yang berguna.

c. *Conclusion Drawing/Verification*

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan

²² Miles dan Huberman, *Analisis dan Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press. 1992), 16

konsisten saat peneliti kembali ke lapangan, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Fakta-fakta yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu tentang strategi *coping* stres pada narapidana wanita. Maka peneliti mengawali analisis data dengan memaparkan fakta-fakta atau data-data yang ditemukan di lapangan yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi, kemudian dibandingkan dengan teori yang relevan penelitian, dan tahap akhir adalah peneliti melakukan penarikan kesimpulan.

7. Pengecekan Keabsahan Data

Data yang telah berhasil digali, dikumpulkan, dan dicatat dalam kegiatan penelitian harus dipastikan ketepatan dan kebenarannya. Oleh karena itu, setiap peneliti harus bisa memilih dan menentukan cara-cara yang tepat untuk mengembangkan validitas data yang diperoleh. Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.²³ Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah

²³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 320.

penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh.²⁴

Peneliti dalam menguji keabsahan data menggunakan *uji Kredibilitas*. Dalam penelitian kualitatif, uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan *membercheck*. Namun, dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa cara yang dilakukan untuk menguji kepercayaan data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Namun, dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk menguji kredibilitas data tentang penelitian ini maka

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 270.

pengumpulan dan pengujian data dilakukan kepada beberapa narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo yang mengalami stres. Data dari sumber tersebut akan dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana yang spesifik dari ketiga sumber data tersebut.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Yaitu teknik observasi, wawancara dan dokumen pendukung terhadap informan.

b. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Untuk itu dalam penyusunan laporan, peneliti menyertakan foto atau dokumen autentik sehingga hasil penelitian menjadi lebih dapat dipercaya.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam memahami dan membahas proposal ini, maka penelitian ini terbagi dalam beberapa bab dan sub-sub bab dengan urutan sebagai berikut:

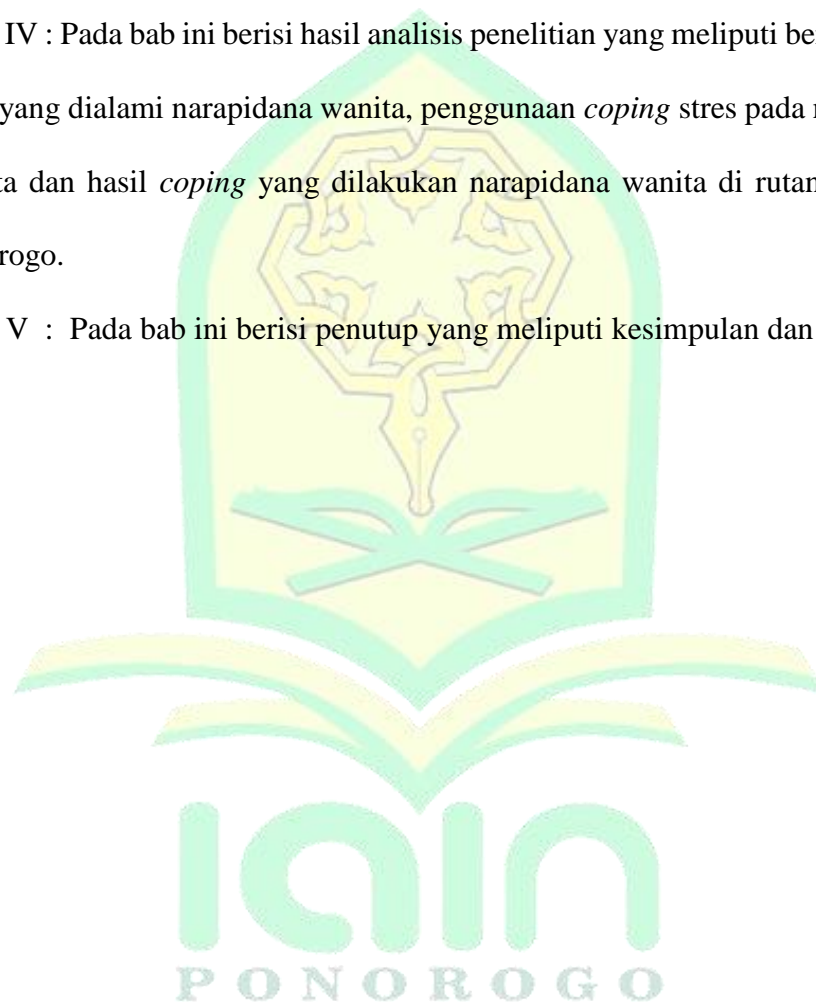
BAB I : Pada bab ini berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : Pada bab ini berisi kajian teori yang meliputi bentuk-bentuk stres, strategi *coping* stres dan narapidana wanita

BAB III : Pada bab ini berisi paparan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang meliputi data umum lokasi penelitian dan strategi *coping* stres pada narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo

BAB IV : Pada bab ini berisi hasil analisis penelitian yang meliputi bentuk-bentuk stres yang dialami narapidana wanita, penggunaan *coping* stres pada narapidana wanita dan hasil *coping* yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo.

BAB V : Pada bab ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bentuk-Bentuk Stres

1. Pengertian Stres

Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Penyebabnya bermacam-macam mulai dari masalah yang terkait dengan pekerjaan, jabatan, keluarga, sekolah atau kuliah, cinta, kehilangan harta dan orang-orang yang disayangi, kemacetan lalu lintas di jalan raya, polusi udara, bahkan urusan rumah tangga. Stres adalah suatu sinyal dari dalam tubuh untuk mempersiapkan tubuh agar bertindak. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Atkinson mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.²⁵

Sarafino menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk

²⁵ Rita L. Atkinson. *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Erlangga, 1999), 222.

memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.²⁶

2. Macam-Macam Stres

Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali macam-macam stres yang di hadapi seseorang. Kondisi stres berdasar tempatnya sebagai berikut:

- a. Stres di tempat kerja. Stres di tempat kerja digolongkan menjadi dua penyebab yaitu penyebab umum seperti terlalu lama jam kerja, rendah gaji, tidak nyaman dan tidak mempunyai kedudukan. Sedangkan penyebab khusus seperti tidak jelas pekerjaan yang dilakukan, monoton, terjadi konflik dan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan.
- b. Stres di rumah. Stres di rumah disebabkan oleh pasangan, masalah anak, pengurusan rumah tangga, dan stres karena tekanan lingkungan di sekitar rumah.²⁷
- c. Psikososial. Secara umum Dandang Hawari menjelaskan jenis stresor psikososial dalam bentuk sebagai berikut:
 - 1) Perkawinan. Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang. Contohnya : pertengkaran, perpisahan, kematian dan sebagainya. Hal ini sapat menyebabkan seorang jatuh sakit.

²⁶ Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition.* (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994), 74.

²⁷ Moh. Muslim, "Managemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses", *Esensi*, 2 (2015), 151

- 2) Problem orangtua. Permasalahan yang di hadapi orangtua contohnya tidak punya anak, kenaklan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, adik ipar dan sebagainya. Hal tersebut bila tidak dapat diatasi oleh orang yang bersangkutan dapat menyebabkan seorang jatuh sakit.
- 3) Hubungan interpersonal. Gangguan ini berupa hubungan dengan kawan dekat dan mengalami konflik. Contohnya konflik dengan sahabat, pacar, rekan kerja dan sebagainya.
- 4) Pekerjaan. Contohnya kehilangan pekerjaan, pensiun, pekerjaan tidak cocok dan sebagainya.
- 5) Lingkungan hidup. Faktor lingkungan hidup tidak hanya dilihat dari lingkungan itu bebas polusi, sampah dan sejenisnya tetapi dilihat dari seseorang itu hidup. Rasa tidak aman membuat seorang terancam sehingga mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup yang lama-lama akan menyebabkan stres. Contohnya hidup di lingkungan yang rawan (kriminalitas).
- 6) Keuangan. Contohnya pengeluaran banyak tetapi pendapatan sedikit, terlilit hutang, dan kebangkrutan usaha
- 7) Hukum. Seseorang dalam masalah hukum menyebabkan stres contohnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya.
- 8) Perkembangan fisik maupun mental seperti masa remaja, dewasa, menopause dan lansia. Fase perkembangan tersebut tidak selamanya dapat dilampaui dengan baik.

9) Penyakit fisik atau cedera. Contohnya penyakit jantung, kanker, aborsi dan lain sebagainya.

10) Faktor keluarga. Hubungan antar anggota keluarga jika tidak baik-baik saja akan menyebabkan stres misalnya anak yang kurang mendapat kasih sayang kedua orangtuanya karena sibuk dengan pekerjaan.²⁸

3. Sumber-sumber stres

Menurut Sarafino sumber stres selama hidup manusia berasal dari tiga hal yaitu:²⁹

- a. Sumber stres dalam diri individu (*sources within the person*). Sumber stres terkadang berada di dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
- b. Sumber dari keluarga (*Sources in the family*). Sumber stres disini dapat dilihat dari interaksi antara para anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, dan tujuan-tujuan lain yang berbeda. Misalnya : perbedaan keinginan menonton acara televisi.
- c. Sumber stres dalam lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*). Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres. Contohnya pengalaman stres anak sekolah terjadi

²⁸ Dandang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2007) 31-35

²⁹ Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994)

karena kompetisi, stres orang tua bersumber dari pekerjaan dan lingkungan sekitar.³⁰

4. Klasifikasi Stres

Menurut Stuart dan Sundeen membagi atau mengklasifikasikan tingkat stres menjadi 3, yakni:³¹

- a. Stres Ringan. Stres ini biasa terjadi di kehidupan sehari-hari dan pada kondisi ini dapat membantu seorang untuk waspada, dan bagaimana untuk mencegah suatu hal yang akan terjadi.
- b. Stres Sedang. Pada kondisi ini seorang lebih fokus pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain dan dapat mempersempit lahan persepsinya.
- c. Stres Berat. Pada kondisi ini kemampuan seorang sangat menurun dan lebih cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Ini bertujuan untuk mengurangi stres sehingga memerlukan banyak pengarahan.

5. Dampak Stres Pada Individu

Individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stress akan memunculkan kecemasan dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stress, kondisi fisiologisnya akan

³⁰ Anna Ari Santi, "Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang," (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015), 5-7.

³¹ Stuart dan Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3*, (Jakarta:EGC, 2005)

mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah.³²

Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stress yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan stroke. Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi stress yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan stress. Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar.

Sebagai dampak dari kondisi masyarakat atau individu yang stress mudah memunculkan bentuk perilaku agresif karena berbagai faktor kesenjangan kondisi dan status masyarakat yang mencolok. Pada sisi lain, perilaku generasi muda di kota-kota besar yang mengarungi hidup dengan mengkonsumsi miras dan narkoba merupakan bentuk defensif dari kondisi

³² Grete Waitz, Stromme, Sigmund, Railo, dan Willi S, *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). (Bandung: Angkasa, 1983), 2

stress yang menimpa dirinya. Secara garis besar dampak stres dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.³³

6. Kondisi Kesehatan Narapidana

Bagi narapidana yang sakit harus mendapatkan pelayanan kesehatan yang optimal, pelayanan kesehatan yang diberikan di rutan merupakan salah satu pemberian hak asasi manusia dari negara kepada masyarakatnya. Pemberian pelayanan kesehatan pada narapidana juga merupakan upaya promotif yaitu suatu kegiatan dan atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan. Preventif adalah suatu kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan. Kuratif adalah suatu kegiatan dan atau serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin. Rehabilitatif adalah kegiatan dan atau rangkaian kegiatan untuk mengembalikan bekas penderita ke dalam masyarakat sehingga dapat berfungsi lagi sebagai anggota masyarakat semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuannya, untuk terwujudnya pelayanan kesehatan yang baik tidak terlepas pula dari ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan.

Namun demikian, pemeriksaan dan perawatan oleh petugas kesehatan terkadang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Hal ini disebabkan oleh

³³ Sukadiyanto. "Stress dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan*, 1 (Februari 2010), 60.

minimnya tenaga kesehatan yang bertugas di rutan dan minimnya alokasi biaya kesehatan. Padahal Narapidana mempunyai hak yang sama dengan anggota masyarakat lainnya untuk memperoleh derajat kesehatan yang optimal, seperti ketersediaan dokter dan perawat yang bertugas atau yang disediakan oleh rutan agar riwayat kesehatan setiap narapidana tetap terkontrol dan terdata di *medical record*.

Pelayanan kesehatan di rutan merupakan bagian integral kesehatan masyarakat karena sebagian besar narapidana baik laki-laki maupun perempuan pernah menjadi dan akan tetap menjadi bagian dari masyarakat di luar rutan. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan di rutan akan berdampak positif terhadap kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Namun faktanya seringkali rutan belum berhasil memenuhi kebutuhan dasar dan kesehatan perempuan yang direkomendasikan secara internasional berdasarkan prinsip hak asasi manusia dan keadilan sosial.³⁴

B. Strategi Coping Stres

1. Pengertian Strategi

Kata strategi berasal dari kata *Strategos* dalam bahasa Yunani merupakan gabungan dari *Stratos* atau tentara dan *ego* atau pemimpin. Suatu strategi mempunyai dasar atau skema untuk mencapai sasaran yang dituju. Jadi pada dasarnya strategi merupakan alat untuk mencapai tujuan. Strategi ialah suatu

³⁴ Penny Naluria Utami, "Pemenuhan Pelayanan Kesehatan Bagi Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Langkat", *Jurnal HAM*, 3 (Desember 2020), 423

seni menggunakan kecakapan dan sumber daya suatu organisasi untuk mencapai suatu sasarannya melalui hubungannya yang efektif dengan lingkungan dalam kondisi yang paling menguntungkan. Strategi dapat dikatakan sebagai suatu tindakan penyesuaian untuk mengadakan reaksi terhadap situasi lingkungan tertentu yang dapat dianggap penting, dimana tindakan penyesuaian tersebut dilakukan secara sadar berdasarkan pertimbangan yang wajar. Strategi dirumuskan sedemikian rupa sehingga jelas apa yang sedang dan akan dilaksanakan perusahaan demi mencapai tujuan yang ingin dicapai.³⁵

Menurut Hax dan Majluf mencoba menawarkan rumusan secara komprehensif tentang strategi yaitu:³⁶

- a. Strategi ialah suatu pola keputusan yang konsisten, menyatu dan integral
- b. Strategi menentukan dan menampilkan tujuan organisasi dalam artian sasaran jangka panjang, program bertindak, dan prioritas alokasi sumber daya
- c. Strategi menyeleksi bidang yang akan digeluti organisasi
- d. Strategi mencoba mendapatkan keuntungan yang mampu bertahan lama, dengan memberikan respon yang tepat terhadap peluang dan ancaman dari lingkungan eksternal organisasi, dan kekuatan serta kelemahannya
- e. Strategi melibatkan tingkat hierarki dari organisasi.³⁷

³⁵ Sesra Budio, "Strategi Manajemen Sekolah," *Jurnal Menata*, 2, (Juli-Desember, 2019), 58

³⁶ Hax, A.C & Majluf, N.S, *The Strategy, Concept and Process*, (London: Prentice-Hall, Inc, 1991)

³⁷ Prof.Dr.J.Salusu, *Pengambilan Keputusan Strategik Untuk Organisasi Publik dan Organisasi Nonprofit*, (Jakarta: PT Grasindo, 2015), 71

2. Pengertian *Coping* Stres

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.³⁸ Menurut *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi.³⁹ Dalam pandangan Haber dan Runyon *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.⁴⁰ Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*.⁴¹

Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya. Dari beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan: (1) respon perilaku dan fikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya

³⁸ Yani, A. S, *Analisis konsep coping: Suatu pengantar*. (Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta, 1997)

³⁹ Sarafino, E, *Health psychology*, (England: John Willey and Sons, 2002)

⁴⁰ Haber, A. & Runyon, R.P, *Psychology of adjustment. Homewood*, (Illinois: The Dorsey Press, 1984)

⁴¹ Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984)

dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya.⁴²

Coping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain atau lingkungan sekitar. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

Banyak definisi yang dilontarkan oleh para pakar psikologi untuk mengartikan *coping*. Bisa diartikan strategi *coping* menunjuk pada berbagai upaya mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau minimalisasi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Lazarus mendefinisikan *coping* sebagai suatu cara suatu individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan. Dengan perkataan lain strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menanggapi dan menguasai situasi

⁴² Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2, (2017), 102.

stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.⁴³

3. Strategi *Coping* Stres

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yakni:⁴⁴

a. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang kontruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:

1) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan pekerjaan dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.

⁴³ Lubis, Rahmi, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari dkk, "Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja," *Jurnal Diversita*, 2 (Desember 2015), 51.

⁴⁴ Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984)

2) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang mengalami resiko yang cukup besar.

3) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

b. Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:

1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah

menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

- 2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
- 3) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- 5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif

seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.⁴⁵

C. Narapidana Wanita

1. Pengertian Narapidana

Dalam pasal 1 angka (7) Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS). Narapidana bukan saja objek melainkan juga subjek yang tidak berbeda dari manusia lainnya yang sewaktu-waktu dapat melakukan kesalahan atau kekhilafan yang dapat dikenakan pidana, sehingga tidak harus diberantas adalah faktor-faktor yang dapat dikenakan pidana. Pemidanaan adalah upaya untuk menyadarkan narapidana atau anak pidana agar menyesali perbuatannya, dan mengembalikannya menjadi warga masyarakat yang baik, taat kepada hukum, menjunjung tinggi nilai-nilai moral, social, dan keagamaan, sehingga tercapai kehidupan masyarakat yang aman, tertib, dan damai.

2. Narapidana wanita

Pemasyarakatan disebut warga binaan pemasyarakatan atau klien pemasyarakatan Narapidana wanita yaitu terpidana wanita yang melakukan suatu tindak pidana yang menjalani pidananya di LAPAS, seseorang yang

⁴⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2, (2017), 103-104.

dipidana berdasarkan keputusan pengadilan yang memperoleh kekuatan hukum tetap. Narapidana wanita yang dibina dalam lembaga.⁴⁶

Dalam berbagai studi yang dilakukan ditemukan bahwa tindak kriminal kebanyakan dilakukan oleh laki-laki yang berada pada kategori muda dan pada kejahatan kekerasan. Melihat faktor psikologis dari seorang laki-laki muda yang mempunyai tingkat emosional yang tinggi. Akan tetapi, bukan berarti seorang perempuan tidak mempunyai potensi untuk melakukan tindak kejahatan. Kita bisa melihat kejahatan yang dilakukan perempuan biasanya disebabkan oleh faktor ekonomi dan faktor sosial.

Pemberitaan mengenai kasus-kasus hukum yang melibatkan perempuan sebagai pelaku kejahatan, sangat jarang. Adapun pihak perempuan yang menjadi korban kejahatan. Keterlibatan perempuan dalam hal kriminalitas dalam kehidupan masyarakat umum memang suatu hal yang janggal dilihat dari sifat alamiah yang melekat pada perempuan itu sendiri. Pada umumnya juga tindak kriminal yang dilakukan perempuan terbatas pada seperti aborsi dan pengutulan. Namun seiring perkembangan zaman yang menciptakan kondisi social-sosial tertentu membuat perempuan mulai lazim melakukan tindakan kriminal yang dilakukan oleh laki-laki seperti : perampokan, bisnis obat-obat terlarang, penipuan, pembunuhan sampai menjadi salah satu anggota organisasi kejahatan serta perdagangan.⁴⁷

⁴⁶ Nurdia, "Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Kelas IIB Kabupaten Pinrang", (Skripsi, Universitas Negeri Makassar)

⁴⁷ Yuni Sumaraw, "Narapidanan Perempuan dalam Penjara", 4

3. Hak-Hak Narapidana

Hak-hak bagi narapidana yaitu:

- a. Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya
- b. Mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani
- c. Mendapatkan pendidikan dan pengajaran
- d. Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak
- e. Menyampaikan keluhan
- f. Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya
- g. Menerima kunjungan keluarga, penasehat hokum, atau orang tertentu lainnya
- h. Mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi)
- i. Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga
- j. Mendapatkan pembebasan bersyarat
- k. Mendapatkan cuti menjelang bebas, dan
- l. Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan.⁴⁸

4. Adaptasi Narapidana di Lingkungan Rutan

Warga binaan yang sedang menjalani proses hukum di rutan berasal dari berbagai kelas, agama, daerah, dan latar belakang yang berbeda.

Perbedaan antar warga binaan merupakan suatu keadaan yang harus mereka

⁴⁸ Nurdia, "Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Kelas IIB Kabupaten Pinrang", (Skripsi, Universitas Negeri Makassar)

hadapi selama tinggal bersama dan melakukan kewajiban bersama. Ketika menghadapi situasi baru di rutan para warga binaan baru biasanya mengalami *culture shock* (gegar budaya). Jika sebelumnya mereka adalah orang yang bebas, maka ketika berada di rutan mereka tidak bebas lagi berhubungan dengan orang di luar rutan. Di dalam mereka memiliki jadwal kegiatan yang teratur. Ada petugas yang senantiasa mengawasi dan siap menjatuhkan hukuman bila mereka melanggar aturan. Gegar budaya merupakan keadaan mental yang muncul akibat transisi yang terjadi ketika individu pergi dari lingkungan lamanya ke lingkungan baru yang belum pernah didatangi sebelumnya.⁴⁹ Kalvero Oberg mengatakan gegar budaya ditimbulkan oleh rasa gelisah sebagai akibat dari hilangnya semua kebiasaan dalam hubungan sosial. Gegar budaya terjadi karena perbedaan kata-kata, gerakan, ekspresi wajah, kebiasaan atau norma yang biasa dialami sebelumnya oleh individu.⁵⁰

Banyak cara warga binaan pemasyarakatan untuk menyesuaikan diri. Ada yang berbagi cerita tentang pengalaman, penderitaan, dan kendala mereka selama di rutan. Ada yang berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan dengan mencari “kenyamanan” semaksimal mungkin. Warga binaan lainnya mungkin mencoba untuk memanipulasi rekannya sesama warga binaan atau petugas rutan yang dikenal demi mendapatkan kepuasan diri. Beberapa warga binaan ada pula yang memamerkan kebengisan yang mereka miliki tanpa tujuan tertentu. Warga binaan lainnya ada yang ingin

⁴⁹ Muhammad Faiq Sinatriya, “Adaptasi Lingkungan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 02 (2020), 124

⁵⁰ Samovar, Larry A. Richard E Porter. Edwin R. McDaniel, *Komunikasi Lintas Budaya* (Jakarta: Salemba Humanika, 2014)

menghabiskan waktunya dengan menyendiri tanpa melibatkan diri dengan segala hal yang terjadi di rutan.⁵¹

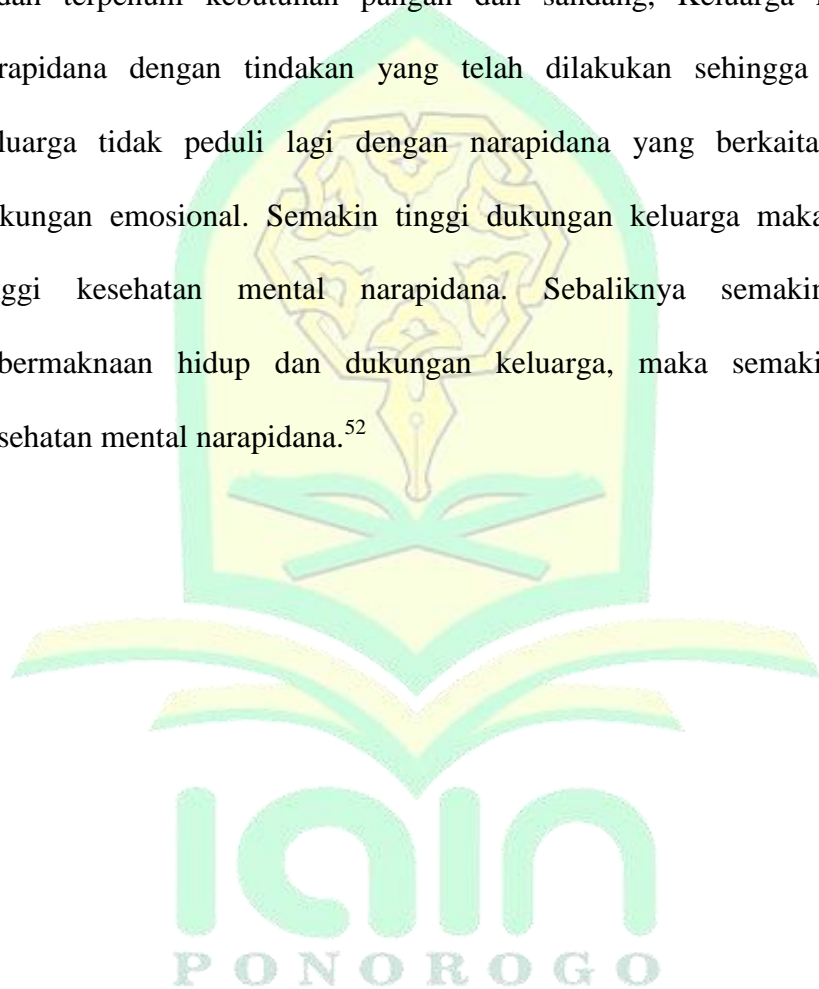
5. Dukungan Keluarga Narapidana

Dukungan keluarga sangat berarti bagi narapidana agar tetap semangat menjalani hidup dan terhindar dari stres. Keluarga dapat berperan sebagai pemberi dukungan sosial yang membantu individu ketika suatu masalah muncul. Dukungan keluarga terdiri dari dukungan penilaian, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Dukungan kepada keluarga dapat dilakukan berbagai cara dukungan instrumental/nyata merupakan sumber pertolongan yang praktis. Dukungan Informasional merupakan keluarga berfungsi sebagai kolektor dan *disseminator*. Dukungan penghargaan (penilaian) yaitu keluarga sebagai sebuah umpan balik, membimbing, menengahi, pemecahan masalah, sebagai sumber dan validator identitas keluarga dan dukungan emosional keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan, serta membantu penguasaan terhadap emosi. Seorang narapidana seharusnya mendapatkan dukungan keluarga ini agar narapidana mampu bertahan hidup dan tidak mengalami stres. Namun terkadang narapidana tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi narapidana.

Dukungan penilaian penilaian tidak didapatkan oleh narapidana karena keluarga malu terhadap lingkungan sekitar atas perbuatan narapidana yang

⁵¹ Pujileksono, Sugeng, *Sosiologi Penjara* (Malang: PT. Intrans Publishing, 2017)

melanggar hukum. Keluarga juga tidak memberikan saran yang baik dan semakin menjatuhkan semangat narapidana yang berhubungan dengan dukungan informasional. Dukungan instrumental tidak didapatkan oleh narapidana dari keluarga karena keluarga berpikir bahwa di rutan narapidana sudah terpenuhi kebutuhan pangan dan sandang, Keluarga membenci narapidana dengan tindakan yang telah dilakukan sehingga membuat keluarga tidak peduli lagi dengan narapidana yang berkaitan dengan dukungan emosional. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kesehatan mental narapidana. Sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup dan dukungan keluarga, maka semakin rendah kesehatan mental narapidana.⁵²



⁵² JekAmidos P., Taruli Rohan S., Novita Sinuhaji., “Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan”, *Jurnal Kesehatan*, 01 (Januari 2021), 100-101

BAB III

PAPARAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Rutan Ponorogo

Rumah Tahanan Negara (RUTAN) kelas IIB Ponorogo merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis di Jajaran Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Timur yang memiliki tugas pokok dan fungsi pasyarakatan terhadap narapidana dan anak didik serta pelayanan tahanan sebagai wujud pelaksanaan UU No.12 Tahun 1995 tentang Pasyarakatan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo. Pada awalnya merupakan bangunan peninggalan pada masa kolonial Belanda yang didirikan pada tahun 1945. Pada tahun 1964 dengan lahirnya sistem pasyarakatan yang dulu namanya penjara diubah dengan nama Lembaga Pasyarakatan Ponorogo, kemudian di tahun 1985 diubah menjadi Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo hingga saat ini.⁵³

Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo terletak di jalan Ir. Soekarno Hatta No. 53 yang berada dipusat kota Ponorogo dekat dengan Kepolisian Resort Ponorogo serta Kantor Polisi Militer Ponorogo. Bangunan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo dibangun diatas tanah seluas 7.145 m² dengan luas bangunan 6.439 m² dengan nomor sertifikat B 4872875

⁵³ Dokumentasi Profil Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo

tanggal 23 Januari 1989 No Hak Pakai P.7 dan nomor IMB 503/09/IMB/11/405.27/2016 tanggal 16 Februari 2016. Kondisi bangunan mengalami renovasi /perbaikan pada tahun 1995 rehab gedung, bangunan kantor dan pembuatan rumah dinas pegawai. Bangunan Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo terdiri dari ruang kerja pegawai, kamar/blok hunian, tempat mandi, ruang kunjungan, aula pertemuan, masjid, bengkel kerja, dapur dan pos jaga.

Jarak Instansi Terkait :

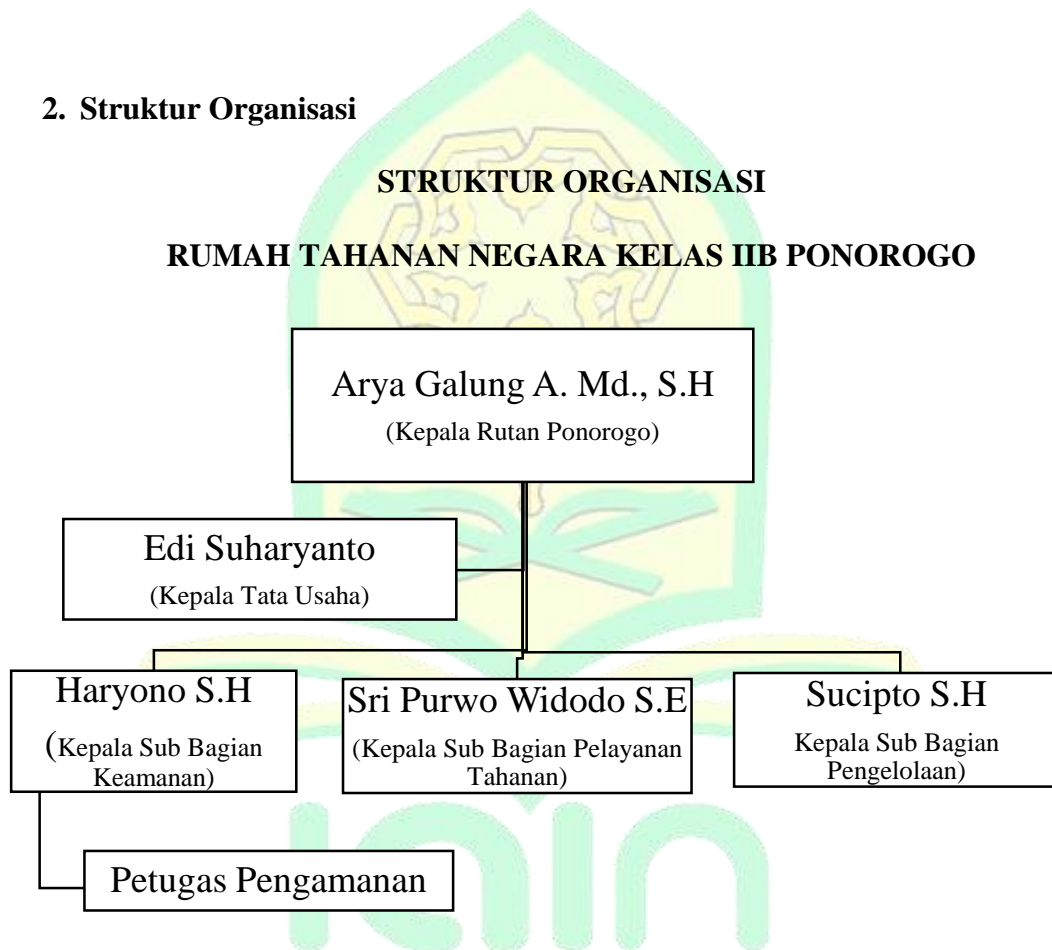
- a. Pemadam Kebakaran : 850 M
- b. Kejaksaan : 2,2 Km
- c. Pengadilan : 2,0 Km
- d. Polres : 350 M
- e. TNI : 900 M
- f. Rumah Sakit : 220 M
- g. Barat berbatasan dengan : Permukiman warga
- h. Timur berbatasan dengan : Jl. Soekarno Hatta, Kantor BNI
- i. Utara berbatasan dengan : Jl. Siberut, Kantor Pos
- j. Selatan berbatasan dengan : Yasan (Rumah Warga)

Suhu udara di Kawasan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo rata-rata berkisar 30°C. Lapas kelas IIB adalah salah satu klasifikasi dari lapas. Klasifikasi tersebut berdasarkan kapasitas, tempat kedudukan dan juga tempat kegiatan kerja. Berikut adalah 4 klasifikasi lapas:

- a. Lapas kelas I : Terletak di provinsi. Kapasitas hunian standar 600 orang

- b. Lapas kelas IIA : Terletak di kotamadia/kabupaten dengan kapasitas 250-500 orang. Kapasitas hunian standar lebih dari 500-1500 orang.
- c. Lapas kelas IIB : Terletak di setingkat kabupaten, kapasitas kurang dari 250 orang. Kapasitas hunian standar kurang dari 500 orang
- d. Lapas kelas III : Terletak di provinsi. Kapasitas hunian standar 110 orang

2. Struktur Organisasi



Rumah Tahanan Kelas II B Ponorogo, dipimpin oleh Bapak Arya Galung, A.Md., S.H memiliki pegawai sebanyak 52 orang yang di bagi di beberapa bagian pendataan. Diantaranya di bagian pelayanan yang meliputi pelayanan data-data narapidana dan tahanan, pelayanan konsumsi, pelayanan kesehatan, pelayanan administrasi, pelayanan pendafrtran jadwal kunjungan

dan penitipan barang, bagian tata usaha, dan bagian keamanan (Regu keamanan Rutan Kelas IIB Ponorogo).

3. Pelayanan di Rutan Ponorogo

- a. Pelayanan kesehatan: Memberikan bantuan kepada warga binaan terkait keluhan kesehatan.
- b. Pelayanan pendataan narapidana dan tahanan: Pada bidang ini melayani pendataan tahanan yang akan melakukan sidang putusan, saksi dan vonis. Dan melayani pendataan narapidana yang akan mengajukan banding dan remisi
- c. Pelayanan konsumsi: yang bertanggungjawab pada pelayanan ini Bapak Widodo. Pada pelayanan konsumsi ini dibantu oleh 10 tamping (tahanan pendamping) laki-laki yang telah mengikuti seleksi pemilihan tamping.
- d. Pelayanan pendaftaran kunjungan dan penitipan barang: pada pendaftaran kunjungan ini dilakukan di ruang pendaftaran yang terletak di halaman depan Rutan Kelas IIB Ponorogo dan kunjungan pun dilakukan di samping gerbang ke tiga. Pada pendaftaran penitipan barang bagi keluarga yang akan melakukan kunjungan pada keluarga yang sedang berada dimasa tahanan dengan cara pendataan diri seperti pendataan KTP yang menitipkan barang, foto, jenis barang yang akan dititipkan. Setelah melalui proses pendaftaran dan pendataan, barang yang akan di titipkan harus melalui proses pengecekan yang akan dilakukan oleh petugas.

e. Pelayanan komunikasi dengan keluarga secara online: pada pelayanan komunikasi secara online ini dilakukan di depan ruang pelayanan yang berada di gerbang kedua. Fasilitas yang disediakan didalam sesi video call ini adalah HP sebanyak 3 biji dan 1 komputer yang telah di sambungkan dengan jaringan yang dapat menyambungkan dengan keluarga.

4. Sarana dan Prasarana

Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo menyediakan beberapa sarana dan fasilitas kepada Warga Binaan Pemasyarakatan berupa kamar hunian dalam keadaan bersih dengan ventilasi yang cukup (1/3 luas sel). Tersedia toilet yang berfungsi dan air bersih mengalir di seluruh kamar hunian. Tersedia juga pakaian yang layak dari lapas serta beberapa sarana keamanan seperti :

- a. Xray
- b. Personil penjagaan : total personil penjagaan ada 26 orang dan terdiri dari 4 regu pengamanan
- c. Jumlah *escape road* (pintu keluar) : 2 buah
- d. Jumlah cctv : 5 buah
- e. Metal detector : 7 buah
- f. Borgol rantai
- g. Borgol tangan
- h. HT : 29 buah
- i. Rig : 1 buah

- j. Lampu emergency
- k. Tongkat kejut : 1 buah
- l. Perlengkapan Phh/Alat Kepolisian : 13 buah
- m. Tabung pemadam : 6 buah
- n. Papper Spray : 40 buah
- o. Senjata api : 10 buah
- p. Senter

5. Jumlah Narapidana

Rutan Ponorogo selain tempat untuk berkumpulnya para tahanan juga merupakan tempat membina para terpidana atau warga binaan pemasyarakatan. Jumlah warga binaan rumah tahanan negara kelas IIB Ponorogo sebanyak 331 yaitu laki-laki berjumlah 307 orang dan perempuan 24 orang. Warga binaan terbagi menjadi dua kriteria yaitu narapidana berjumlah 229 dan tahanan 102 orang.

6. Karakteristik

Rumah tahanan Kelas II B Ponorogo memiliki karakteristik dalam melayani masyarakat dengan menggunakan Aplikasi Elektronik Satu Pintu Rutan Ponorogo atau e-Si Rupon Setiap masing-masing pelayanan memiliki nama diantaranya:

a. Warok (Whatsaap Rutan Ponorogo Untuk Keluarga WBP)

Merupakan inovasi pelayanan publik berbasis aplikasi whatsapp, petugas akan mendata satu nomor whatsapp keluarga inti Warga Binaan Pemasyarakatan yang akan diinput dan dimasukkan didalam Group Whatsapp yang bernama WAROK SI RUPON. Inovasi ini sebagai sarana sharing informasi dan keluhan maupun pengaduan bagi keluarga WBP, agar dapat ditindak lanjuti secara cepat dan tepat. Keluarga inti bisa mendaftarkan nomor whatsappnya melalui format link aplikasi e-Si Rupon.

a. Bujang Ganong (Berkomunikasi Kanggo Njangkau Kerluarga Ono Ngomah)

Dimasa pandemi covid-19 sebagai pengganti layanan kunjungan WBP, rutan ponorogo menyediakan secara gratis layanan video call. Layanan berbasi aplikasi google duo ini bisa dinikmati WBP dengan keluarga selama lima menit perharinya. Untuk keluarga bisa reserfasi mengisi formulir melalui link di aplikasi e-Si Rupon.

b. Jathil (Jajanan Titip Langsung)

Melayani pendaftaran online atau pengiriman barang atau makanan via aplikasi e-Si Rupon. Fasilitas ini untuk memangkas panjang antrian di loket pendaftaran. Hal ini untuk meningkatkan mutu pelayanan dan kepuasan pengunjung yang datang untuk menitipkan barang atau makanan bagi warga binaan pemasyarakatan, aplikasi pendaftaran online ini sebagai salahsatu upaya untuk mengurangi padatnya loket pendaftaran yang

selama ini dilakukan oleh masyarakat dengan cara onsite atau datang langsung sehingga pengunjung tidak perlu terlalu lama menunggu layanan pendaftaran. Pendaftaran dilakukan H-1 sebelum rencana penitipan atau pengiriman barang melalui aplikasi e-Si Rupon.

c. Singo (Sistem Integrasi Unggah Online)

Aplikasi yang memfasilitasi keluarga untuk bisa mendapatkan formulir persyaratan pengusulan integrasi (asimilasi/ PB/CB/CMB) tanpa harus datang ke rutan Ponorogo. Keluarga cukup mengisi formulir, unduh berkas, dan upload ulang apabila sudah lengkap pada aplikasi e-Si Rupon. Setiap warga binaan permasalahatan memiliki hak berkomunikasi mendapat makanan, mandi, pelayanan dan hak mendapatkan cuti bersyarat.

7. Data Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 5 warga binaan perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo yang pernah mengalami stres ketika berada di rutan. Untuk nama subjek dalam penelitian ini sengaja memakai nama inisial. Penggunaan inisial ini untuk menjaga kerahasiaan mereka.

a. Subjek SFH

Nama : SFH

Usia : 21 tahun

Alamat : Surabaya

Kasus : Narkotika

SFH adalah salah satu warga binaan perempuan di rutan kelas IIB Ponorogo. Salah satu warga binaan perempuan yang memiliki usia paling muda. SFH merupakan anak tunggal dan korban *broken home*. Sehingga terjerumus ke dalam pergaulan bebas. Pernah masuk rutan rutan tahun 2018 sekitar 4 bulan karena masih dibawah umur. Kemudian masuk rutan lagi di tahun 2019 dan divonis hukuman 5 tahun. Sering mengalami stres karena merasa bosan, tertekan dan tidak bisa bebas.

b. Subjek AFL

Nama : AFL

Usia : 35 tahun

Alamat : Magetan

Kasus : Penipuan

AFL merupakan warga binaan perempuan di rutan kelas IIB Ponorogo. Berstatus janda dan memiliki 3 anak. Awalnya bisnis yang dia jalani berjalan baik-baik saja akan tetapi karena terpengaruh oleh temannya akhirnya dia melakukan penipuan. Yang membuat stres ketika di rutan adalah selalu kepikiran dengan bapaknya yang sedang sakit dirumah dan anak-anaknya yang saat ini diasuh oleh bapaknya yang sudah lansia.

c. Subjek YS

Nama : YS

Usia : 22 tahun

Alamat : Ponorogo

Kasus : Perlindungan Anak

YS merupakan warga binaan perempuan di rutan kelas IIB Ponorogo. Beliau adalah salah satu warga binaan yang menjalani masa tahanan paling lama. Selama berada di rutan beliau mengalami kesulitan adaptasi dengan warga binaan yang lain. Sehingga beliau sering mengalami stres.

d. Subjek A

Nama : A

Usia : 48 tahun

Alamat : Surabaya

Kasus : Narkotika

A adalah salah satu warga binaan perempuan di rutan kelas IIB Ponorogo. Salah satu warga binaan tertua di rutan. Beliau mempunyai 3 anak. Mengonsumsi narkoba karena terpengaruh dari temannya. Awalnya tidak mau karena banyak yang beranggapan itu enak dan bikin *fresh*. Yang membuat stres ketika di rutan adalah keadaan yang dihadapi sekarang dan merasa jenuh, bosan dan stres.

e. Subjek LF

Nama : LF

Usia : 31 tahun

Alamat : Ponorogo

Kasus Narkotika

LF adalah salah satu warga binaan perempuan di rutan kelas IIB Ponorogo. LF sudah menikah dan memiliki 2 anak. Mengonsumsi narkoba karena terpengaruh oleh suami dan teman-temannya. Sesuatu yang tidak terduga sama sekali dan penyesalan diri yang mendalam bisa sampai rutan ponorogo. Yang membuatnya stres kepikiran keluarga yang dirumah terutama anaknya yang masih kecil dan masih sekolah.

B. Deskripsi Data Khusus

1. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang kondisi stres yang dialami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo dapat diperoleh data sebagai berikut:

a. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek SFH

Berdasarkan pernyataan subjek SFH ia pernah mengalami stres karena keadaan yang membosankan dan menekan. Kebanyakan orang yang mengalami stres akan mengalami gejala stres seperti yang dialami subjek SFH yang mengatakan bahwa merasa pusing

“Hampir setiap hari disini saya stres. Karena keadaan yang membosankan dan menekan. Ketika banyak sekali beban pikiran, saya merasa pusing dan sulit untuk berkonsentrasi. Terkadang merenung meratapi nasib yang sekarang saya jalan”⁵⁴

⁵⁴ Wawancara subjek SFH, 27 Oktober 2021

Keadaan yang saat ini dihadapi ketika berada di rutan membuat subjek SFH merasa tertekan. Ia merasa syok bahwa kehidupan di dalam rutan dan diluar rutan sangatlah berbeda.

“Saya udah 2 kali ini masuk rutan yang pertama saya masuk rutan tahun 2018 karena masih dibawah umur jadi hanya 4 bulan. Dan ini yang ke 2 kali masuk rutan dan hukumannya bukan hanya bulan tapi tahunan. Setelah menjalaninya saya syok karena di dunia luar itu saya merasa bebas. Namun ketika sudah masuk rutan apa-apa dibatasi”⁵⁵

Subjek SFH merupakan anak tunggal yang mengalami korban *broken home* ada beberapa faktor yang menyebabkan subjek SFH stres yaitu bersumber dari lingkungan yang ada di rutan dan keluarga

“Saya tipe orang yang sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Disini saya tidak mempunyai banyak temen. Ada temen dekat saya cuma 1 ya kemana-mana bareng sama dia”⁵⁶

Banyak cobaan yang dihadapi subjek SFH dan menimbulkan stres hingga berdampak pada dirinya.

“Dampaknya ada karena saya darah rendah jadi bisa drop ketika saya lagi stres atau banyak pikiran”⁵⁷

Ketika keluarga mengetahui ia masuk rutan banyak pihak keluarga yang sangat kecewa dan sampai mau dikeluarkan dari Kartu Keluarga (KK)

“Awalnya pihak keluarga pastinya kecewa saat saya berada di rutan sampai ada yang bilang mau mengeluarkan saya dari KK, tetapi lama-kelamaan mereka mau menerima. Mama saya yang selalu memberikan support dan semangat agar saya bisa menjadi seorang yang lebih baik lagi”⁵⁸

⁵⁵ Wawancara subjek SFH, 27 Oktober 2021

⁵⁶ Ibid

⁵⁷ Ibid

⁵⁸ Ibid

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa SFH ini berbicara dengan santai dalam menceritakan kondisi stres pernah ia alami di rutan. Disini, Nampak bahwa SFH sudah mulai terbiasa beradaptasi di rutan. SFH menunduk ketika ingat dengan mama nya yang selalu mendukungnya padahal ia membuatnya kecewa. SFH nampak kesal ketika menceritakan faktor-faktor yang membuat stres di rutan.

b. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek AFL

Berdasarkan pernyataan subjek AFL ia mengatakannya bahwa pernah merasa stres karena memikirkan keluarganya yang ada di rumah. Ketika subjek AFL merasakan stres ada beberapa gejala yang dialami seperti rasa sakit kepala, gelisah, cemas, melamun dan pikiran sangat kacau.

“Pernah stres ketika saya memikirkan keluarga saya yang ada dirumah. Saat stres biasanya saya mengalami gejala seperti pusing, gelisah, cemas, banyak pikiran entah pikiran di rutan atau pikiran keluarga yang sedang berada di rumah”⁵⁹

Keadaan yang dia jalani dan hadapi saat dirutan membuat dirinya merasa sedih, bingung dan bertanya-tanya kog bisa sampai sini. Hal yang tidak terduga sama sekali di dalam hidupnya.

“Karena terpengaruh dari teman saya yang pandai dalam hal bisnis saya tergiur dan ini bukan pertama kalinya saya udah 2 kali ini dibodohi sama dia dan anehnya saya mau-mau saja”⁶⁰

Subjek AFL adalah seorang janda yang memiliki 3 anak. Sebelum di rutan dia sebagai tulang punggung keluarga. Sumber stres yang dialami

⁵⁹ Wawancara subjek AFL, 21 Oktober 2021

⁶⁰ Ibid

subjek AFL saat di rutan yaitu keluarga yang dirumah terutama bapaknya yang sedang sakit. Di usia beliau yang sudah tua malah merawat cucu-cucunya.

“Saya merasa sedih dan suka menangis jika mengingat bapak saya yang berada dirumah dengan anak-anak saya. Seharusnya saya yang merawat beliau tetapi karena saya disini malah saya yang membebaninya”⁶¹

Banyak cobaan yang dihadapi subjek AFL dan menimbulkan stres sehingga berdampak pada dirinya.

“Fertigo saya bisa kumat saat banyak pikiran dan pusing juga”.⁶²

Respon keluarga AFL sangatlah kecewa, sedih dan tidak menyangka tapi seiring berjalannya waktu yang namanya keluarga pasti menerima dan memberikan support positif.

“Saya aja tidak menyangka kenapa bisa sampai sini. Sedih dan kecewa pasti dirasakan keluarga saya tapi ya mau bagaimana lagi semua sudah kejadian jadi ya tinggal dijalani saja dan kita ambil hikmahnya. Semoga bisa dijadikan pelajaran dalam hidup”⁶³

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa AFL ini berbicara dengan nada sedih, murung dalam menceritakan kondisi stres pernah ia alami di rutan. Disini, Nampak bahwa AFL masih belum menerima keadaannya sekarang. AFL tampak menunduk ketika ingat kejadian yang membuatnya sampai rutan dan perasaan sedih sampai mengeluarkan air mata saat mengingat bapaknya

⁶¹ Wawancara subjek AFL, 21 Oktober 2021

⁶² Ibid

⁶³ Ibid

yang merawat anaknya. Namun, AFL mencoba tenang dalam menghadapi stres dia mencari hiburan untuk menghilangkan rasa stresnya.

c. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek YS

Berdasarkan pernyataan subjek YS dia pernah merasa stres karena keadaan di rutan yang dibatasi dan hanya bisa di blok hunian. Gejala stres yang dialami subjek YS yaitu sering melamun karena dia tipe orang yang individual tidak mudah bergaul dengan orang-orang sekitar dan tidak mudah percaya dengan orang baru.

“Sering stres saya disini. Karena apa-apa disini dibatasi dan kita hanya bisa berada di blok hunian saja. Gejala nggak ada si, tapi mau ngapain lagi disini juga saya tidak punya teman dekat karena saya tidak mudah percaya sama orang apalagi orang baru”⁶⁴

Subjek YS baru beberapa bulan berada dirutan namun, saat ini ia sudah merasa bosan dan tertekan. Kehidupan yang ada di rutan yang serba dibatasi. Hanya tinggal di blok hunian tidak boleh keluar kecuali saat *vidio call*. Tidak ada kunjungan dari keluarga dan tidak ada hiburan.

“Yang pastinya bosan disini tuh. Nggak bisa bebas apa-apa serba dibatasi. Kita boleh keluar saat waktu *vidio call* saja. Tidak ada hiburan cuma bisa melihat televisi di kamar”⁶⁵

Walaupun banyak cobaan yang dihadapi subjek YS dan menimbulkan stres tetapi stres yang dialami tidak berdampak pada dirinya.

“Tidak ada dampak. ya hanya stres biasa saja.”⁶⁶

⁶⁴ Wawancara Subjek YS, 26 Januari 2022

⁶⁵ Ibid

⁶⁶ Ibid

Hiburan yang bisa didapatkan dari subjek YS adalah keluarga yang sampai saat ini masih memberikan support kepadanya. Hampir setiap hari bisa vidio call.

“Alhamdulillah keluarga saya sampai saat ini masih memberikan semangat dan memberikan nsehat yang baik. Ya mau gimana lagi jika sudah kejadian. Kita hanya bisa merubah untuk menjadi orang yang lebih baik lagi”.⁶⁷

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa YS ini berbicara dengan suara pelan, ada rasa cemas untuk menceritakan kondisi stres pernah ia alami di rutan. Disini, Nampak bahwa YS belum terbiasa beradaptasi di rutan. YS nampak bingung dan takut ketika bertemu dengan orang baru. Namun, YS terlihat santai saat menceritakan faktor-faktor yang menyebabkan stres selama berada di rutan.

d. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek A

Berdasarkan pernyataan subjek A ia sering merasa stres ketika berada di rutan karena bosan, tertekan dan tidak ada hiburan. Subjek A sering kali mengalami stres ketika berada di rutan. Gejala yang ia alami seperti sedih, kehilangan semangat, dan kehilangan motivasi diri

“Kalau stres hampir setiap hari. Karena disini bosan, tertekan dan tidak ada hiburan. Sering sekali saya merasa stres ya karena disini merasa bosan dan tertekan. Kehilangan semangat apalagi saat pandemi tidak ada kegiatan yang menarik semua serba dibatasi”.⁶⁸

⁶⁷ Wawancara Subjek YS, 26 Januari 2022

⁶⁸ Wawancara dengan subjek A, 21 Oktober 2021

Salah satu faktor yang menyebabkan subjek A stres adalah lingkungan sekitar. Dulu sebelum pandemi ada kegiatan-kegiatan positif yang bisa diikuti seperti senam, bimbingan rohani, baca tulis Qur'an dll. Namun, saat pandemi kegiatan tersebut ditiadakan.

“Dulu sebagai hiburan itu ada kegiatan senam jadi para narapidana wanita disini tidak bosan kalau sekarang ya cuma makan tidur aja di kamar”.⁶⁹

Walaupun banyak cobaan yang dihadapi subjek AFL dan menimbulkan stres tetapi stres yang dialami tidak berdampak pada dirinya.

“Kalau dampaknya tidak ada.”

Subjek A adalah seorang janda yang mempunyai 3 anak. Tetapi semenjak berada di rutan dia tidak pernah mengetahui kabar anak-anaknya. Respon dari keluarganya tak kunjung ia dapatkan. Dia merasa sedih karena merasa hidup sebatang kara.

“Yang saya sedihkan adalah saya tidak tau kabar anak-anak saya bagaimana. Tidak ada pihak keluarga yang menghubungi saya. Ya mungkin setelah saya keluar dari sini saya akan memulai kehidupan baru yang lebih baik lagi”.⁷⁰

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek A ini berbicara dengan santai dalam menceritakan kondisi stres pernah ia alami di rutan. Disini, nampak bahwa A sudah mulai terbiasa beradaptasi di rutan. A menunduk saat ingat kejadian di masa lalu bahkan dia bercerita sampai meneteskan air mata. A

⁶⁹ Wawancara dengan subjek A, 21 Oktober 2021

⁷⁰ Ibid

nampak kesal ketika menceritakan faktor-faktor yang membuat stres di rutan.

e. Bentuk-bentuk stres yang dialami subjek LF

Berdasarkan pernyataan subjek LF ia pernah merasa stres ketika berada di rutan karena bosan dan pengen pulang. Subjek LF mengalami gejala stres seperti perasaan sedih, banyak pikiran, galau.

“Pernah stres, tapi nggak sering saya buat santai aja happy gitu. Perasaan sedih pasti, galau dan kadang pusing juga kepikiran orang yang dirumah”⁷¹

Salah satu faktor yang menyebabkan subjek LF stres adalah keluarga. Karena beliau mempunyai 2 anak yang masih kecil dan sekolah yang membutuhkan kasih sayang dari kedua orangtuanya. Namun semenjak masuk rutan anaknya juga sering sedih.

“Hal yang membuat saya stres karena kepikiran sama keluarga terutama sama anak saya yang masih kecil dan masih sekolah. Karena selama saya disini dia tidak bisa mendapatkan kasih sayang dari saya”⁷²

Walaupun banyak cobaan yang dihadapi subjek LF dan menimbulkan stres tetapi stres yang dialami tidak berdampak pada dirinya.

“Kalau dampaknya tidak ada.”⁷³

Respon dari keluarga saat mengetahui subjek LF masuk rutan awalnya tidak terima tetapi yang namanya keluarga pasti lama kelamaan bisa menerima.

⁷¹ Wawancara subjek LF, 27 Oktober 2021

⁷² Ibid

⁷³ Ibid

“Awalnya tidak terima tapi ya udah kejadian juga mau gimana lagi. Akhirnya mereka mulai menerima kondisi saya.”⁷⁴

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek LF ini berbicara dengan santai dalam menceritakan kondisi stres pernah ia alami di rutan. Disini, Nampak bahwa LF sudah mulai terbiasa beradaptasi di rutan dan semangat dalam memperbaiki pribadinya agar lebih baik lagi. LF menunduk saat ingat kedua anaknya yang dirumah.

2. Penggunaan *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Stres merupakan kondisi yang menegangkan saat individu mendapatkan suatu masalah maupun tantangan, dan individu belum menemukan jalan keluar apa yang akan ia lakukan. Stres juga memiliki arti keadaan yang penuh tekanan. Rasa ketidaknyaman narapidana wanita yang memiliki strategi *coping* stres baik, memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami stres. Namun sebaliknya jika narapidana wanita tidak memiliki strategi *coping stress* yang baik maka mereka mudah sekali mengalami stres. Karena kehidupan di luar dan di dalam penjara akan sangat berbeda. Kebebasan yang wanita dapatkan di luar lingkungan rutan tidak sama dengan keadaan di dalam rutan. Rasa ketidaknyamanan tersebut dapat menimbulkan stres bagi sebagian besar narapidana, khususnya narapidana wanita.

⁷⁴ Wawancara subjek LF, 27 Oktober 2021

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang penggunaan *coping* stres yang digunakan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo maka diperoleh data sebagai berikut:

a. Penggunaan *Coping* Stres Subjek SFH

Usaha yang dilakukan subjek SFH untuk mengurangi stres yaitu tidur karena ketika stres tekanan darah rendahnya kambuh dan bisa sampai drop. Oleh sebab itu usaha ini paling efektif untuk subjek SFH. Alasan subjek SFH memilih cara untuk mengurangi stres dengan tidur karena dapat meredakan stres dengan minum obat lalu tidur itu lebih baik daripada harus mencari aktivitas lain.

“Saya kan ada sakit tekanan darah rendah, jadi kalau stres itu pasti pusing yang bisa dilakukan ya hanya minum obat terus tidur. Tidur adalah cara efektif untuk menghilangkan stres. Soalnya rasanya pusing, sedih, tidak bisa untuk berfikir jadi daripada mencari aktivitas lain nanti malah saya tambah pusing”.⁷⁵

Perasaan subjek SFH ketika sedang stres yaitu kacau, sedih, gelisah dan pengen segera pulang kerumah. Cara subjek SFH untuk menenangkan perasaannya yang campur aduk yaitu dengan diam, merenungkan diri untuk instropeksi

“Perasaan saya waktu stres itu ya kacau, sedih, gelisah, pengen pulang aja. Kalau perasaan saya sudah seperti itu hal yang saya lakukan ya diam, merenungkan diri untuk instropeksi diri”.⁷⁶

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek SFH ini berbicara dengan santai dalam

⁷⁵ Wawancara subjek SFH, 5 Maret 2022

⁷⁶ Ibid

menceritakan penggunaan *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa SFH sudah terbiasa menghadapi stres dan mencari solusinya selama di rutan. Subjek SFH nampak sedih saat menceritakan perasaannya ketika mengalami stres.

b. Penggunaan *Coping* Stres Subjek AFL

Usaha yang dilakukan subjek AFL untuk mengurangi stres yaitu sholat, mengaji dan membuat kerajinan gelang. Adapun cara yang paling efektif yang dilakukan subjek AFL yaitu sholat dan mengaji. Alasan subjek AFL memilih cara untuk mengurangi stres dengan sholat dan mengaji karena bisa curhat sama Allah, bisa lebih nyaman dan lebih tenang.

“Saat sedang stres yang saya banyak yang saya lakukan seperti sholat, mengaji dan juga terkadang membuat kerajinan gelang. Alasan saya memilih sholat dan mengaji karena saya bisa curhat sama Allah. Dan juga itu bisa membuat saya lebih nyaman dan merasa tenang”.⁷⁷

Perasaan subjek AFL ketika sedang stres yaitu campur aduk, kacau, sedih, galau dan pengen segera pulang kerumah. Cara subjek AFL untuk menenangkan perasaannya yang campur aduk yaitu dengan mendekati diri kepada Allah dengan mengerjakan sholat sunnah seperti sholat dhuha.

“Perasaan saya ya campur aduk, pikiran kacau, sedih, galau dan pengen cepet-cepet pulang kerumah. Cara menenangkan perasaan saya ya dengan mendekati diri kepada Allah, melakukan sholat dhuha”.⁷⁸

⁷⁷ Wawancara subjek AFL, 5 Maret 2022

⁷⁸ Ibid

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek AFL ini berbicara dengan santai dalam menceritakan penggunaan *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa AFL sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek AFL nampak sedih saat menceritakan perasaannya yang campur aduk dan pengen segera pulang kerumah.

c. Penggunaan *Coping* Stres Subjek YS

Usaha yang dilakukan subjek YS untuk mengurangi stres yaitu sholat, mengaji dan ngobrol sama teman. Adapun cara yang paling efektif yang dilakukan subjek YS yaitu mengaji. Alasan subjek YS memilih cara untuk mengurangi stres dengan mengaji karena mengaji membuat hati saya nyaman dan tenang.

“Usaha untuk mengurangi stres ya sholat, mengaji kalau nggak gitu ya ngobrol sama temen. Tapi yang paling sering ya mengaji. Alasan saya memilih mengaji karena dengan saya mengaji bisa membuat hati terasa nyaman dan tenang”.⁷⁹

Perasaan subjek YS ketika sedang stres yaitu kacau, sedih, bingung dan pengen segera pulang kerumah. Cara subjek YS untuk menenangkan perasaannya yang campur aduk yaitu dengan mencari kesibukkan seperti menghibur diri dengan ngobrol sama teman dan mengaji.

“Perasaan saya kacau, sedih, bingung, rasanya pengen segera pulang kerumah. Cara agar stres saya cepet hilang dengan mencari kesibukkan dan menghibur diri seperti ngobrol sama teman. Jika tidak ada yang diajak ngobrol ya saya memilih mengaji”.⁸⁰

⁷⁹ Wawancara subjek YS, 5 Maret 2022

⁸⁰ Ibid

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek YS ini berbicara dengan santai dalam menceritakan penggunaan *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa YS sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek YS nampak sedih saat menceritakan perasaannya yang campur aduk, sedih dan pengen segera pulang kerumah.

d. Penggunaan *Coping* Stres Subjek A

Usaha yang dilakukan subjek A untuk mengurangi stres yaitu sholat, mengaji, ngobrol sama teman dan nonton tv. Adapun cara yang paling efektif yang dilakukan subjek A yaitu sholat dan mengaji. Alasan subjek A memilih cara untuk mengurangi stres dengan sholat dan mengaji karena sholat dan mengaji membuat hati saya nyaman, tenang, sedih berkurang dan tidak galau

“Yang saya lakukan saat sedang stres ya sholat, mengaji, ngobrol sama teman, nonton tv kalau ada acara bagus. Tapi yang sering saya lakukan adalah sholat dan mengaji. Alasan saya karena sholat dan mengaji membuat hati merasa nyaman, tenang, dan rasa sedih menjadi berkurang”.⁸¹

Perasaan subjek A ketika sedang stres yaitu gelisah, sedih, teringat masalah yang kelam. Cara subjek A untuk menenangkan perasaannya yang campur aduk yaitu dengan sholat dan mengaji karena dia ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

“Perasaan saya gelisah, sedih kadang teringat masa lalu yang buruk yang membuat saya sampai berada di rutan. Cara menenangkan perasaan yaitu dengan sholat dan mengaji karena saya ingin

⁸¹ Wawancara subjek A, 5 Maret 2022

menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Saya pengen berubah dan saya tidak mau mengulangi kesalahan lagi”.⁸²

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek A ini berbicara dengan santai dalam menceritakan penggunaan *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa A sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek A nampak sedih saat menceritakan kejadian masalah yang membuatnya sampai rutan.

e. Penggunaan *Coping* Stres Subjek LF

Usaha yang dilakukan subjek LF untuk mengurangi stres yaitu sholat, mengaji, dzikir, tidur, baca-baca buku. Adapun cara yang paling efektif yang dilakukan subjek LF yaitu sholat dan mengaji. Alasan subjek LF memilih cara untuk mengurangi stres dengan sholat, mengaji dan berdzikir karena bisa membuat saya merasa tenang dan bisa curhat sama Allah.

“Yang saya lakukan paling tidur, sholat, ngaji, dzikir, baca-baca buku. Intinya ya banyak-banyak beribadah kepada Allah. Tapi yang paling efektif ya sholat, mengaji, dan dzikir. Alasan saya karena membuat saya tenang, bisa bercurhat dengan Allah. Semenjak saya disini ibadah saya juga rajin. Bener-bener saya mau berubah”.⁸³

Perasaan subjek LF ketika sedang stres yaitu sedih, kecewa, ada penyesalan dalam diri. Cara subjek LF untuk menenangkan perasaannya yang campur aduk yaitu dengan memperbanyak ibadah seperti sholat, mengaji, berdzikir dan mengerjakan sunnah nabi.

“Perasaan saya sedih, kecewa, merasa menyesal dan kapok jangan sampai berada di rutan lagi. Cara menenangkan perasaan dengan

⁸² Wawancara subjek A, 5 Maret 2022

⁸³ Ibid

memperbanyak ibadah sama Allah, banyak berdzikir dan mengerjakan sunnah-sunnah nabi seperti puasa sunnah sama sholat sunnah”.⁸⁴

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek LF ini berbicara dengan santai dalam menceritakan penggunaan *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa LF sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek LF nampak sedih saat menceritakan perasaannya ketika sedang stres.

3. Hasil *Coping* Stres Yang Dilakukan Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tentang hasil *coping* stres yang digunakan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo maka diperoleh data sebagai berikut:

a. Hasil *Coping* Stres Subjek SFH

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek SFH menjadi lebih tenang, lebih fresh dan lebih nyaman. Dampak yang dirasakan subjek SFH setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah keadaan lebih baik dan bisa beraktivitas dengan baik.

“Perasaan saya lebih tenang, lebih fresh dan lebih nyaman. Dampak yang saya rasakan ya keadaan lebih baik, bisa beraktivitas dengan baik kembali”.⁸⁵

⁸⁴ Wawancara subjek A, 5 Maret 2022

⁸⁵ Wawancara subjek SFH, 5 Maret 2022

Stres yang dialami subjek SFH mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek SFH membuatnya lebih tenang dan nyaman.

“Perubahannya ada. Yang awalnya pikiran saya kacau setelah melakukan cara untuk menenangkan diri bisa lebih tenang dan stres menjadi berkurang. Tentunya saya lebih nyaman dan tenang”.⁸⁶

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek SFH ketika sedang stres adalah teman yang selalu support dan menguatkannya.

“Saat saya lagi drop teman-teman saya yang menyemangati agar saya bisa bangkit menjalani kehidupan yang ada di rutan”.⁸⁷

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek SFH ini berbicara dengan santai dalam menceritakan hasil dari *coping* stres yang dilakukan. Disini, nampak bahwa SFH sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek SFH nampak bersemangat kembali.

b. Hasil *Coping* Stres Subjek AFL

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek AFL menjadi lebih tenang dan lebih nyaman. Dampak yang dirasakan subjek AFL setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah keadaan lebih baik dengan mengerjakan sholat bisa menenangkan hati dan pikiran.

“Perasaan saya lebih tenang dan lebih nyaman. Dampak yang saya rasakan keadaan lebih baik, dengan mengerjakan sholat saya bisa bercerita keluh kesah saya dengan Allah dan bisa menenangkan hati dan pikiran saya”.⁸⁸

⁸⁶ Wawancara subjek SFH, 5 Maret 2022

⁸⁷ Ibid

⁸⁸ Wawancara subjek AFL, 5 Maret 2022

Stres yang dialami subjek AFL mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek AFL membuatnya lebih tenang dan nyaman.

“Ada perubahannya. Stres saya menjadi berkurang. Hati dan pikiran saya juga bisa tenang. Pasti saya lebih nyaman dan tenang”.⁸⁹

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek AFL ketika sedang stres adalah keluarga yang selalu support dan menguatkannya.

“Peran terbesar ketika saya disini yaitu keluarga karena mereka yang selalu menguatkan saya. Mereka selalu bilang sabar saja karena semua sudah digariskna oleh Allah”.⁹⁰

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek AFL ini berbicara dengan santai dalam menceritakan hasil dari *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa AFL sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan.

c. Hasil *Coping* Stres Subjek YS

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek YS menjadi lebih tenang dan tidak galau lagi. Dampak yang dirasakan subjek YS setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah keadaan lebih baik dengan mengerjakan sholat bisa menenangkan hati dan pikiran.

⁸⁹ Wawancara subjek AFL, 5 Maret 2022

⁹⁰ Ibid

“Perasaan saya lebih baik dari sebelumnya. Hati saya lebih tenang dan tidak galau lagi. Dampak yang saya rasakan keadaan lebih baik”.⁹¹

Stres yang dialami subjek YS mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek YS membuatnya lebih tenang dan nyaman.

“Ada perubahannya. Stres saya menjadi berkurang. Hati dan pikiran saya juga bisa tenang. Pastinya saya lebih nyaman dan tenang”.⁹²

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek YS ketika sedang stres adalah keluarga karena keluarga selalu memberikan pesan-pesan yang bermanfaat dan baik kepada subjek YS.

“Keluarga yang membantu saya ketika sedang sedih dan stres karena keluarga selalu memberikan pesan kepada saya agar saya bisa menjadi lebih baik lagi dan tidak aneh-aneh”.⁹³

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek YS ini berbicara dengan santai dalam menceritakan hasil dari *coping* stres yang dilakukan. Disini, Nampak bahwa YS sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek YS nampak tenang dalam menghadapi setiap masalah.

d. Hasil *Coping* Stres Subjek A

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek A menjadi lebih tenang dan tidak sedih. Dampak yang dirasakan

⁹¹ Wawancara subjek YS, 5 Maret 2022

⁹² Ibid

⁹³ Ibid

subjek A setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah keadaan lebih baik dan fresh untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

“Perasaan saya lebih tenang dan tidak sedih lagi. Dampak yang saya rasakan keadaan lebih baik dan lebih fresh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Lebih semangat juga”.⁹⁴

Stres yang dialami subjek A mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek A membuatnya lebih tenang dan nyaman.

“Ada perubahannya. Stres saya menjadi berkurang. Tentu saya lebih nyaman dan tenang”.⁹⁵

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek A ketika sedang stres adalah diri sendiri dengan introspeksi diri.

“Yang membantu saya untuk bangkit ya diri sendiri. Karena disini saya kan paling tua jadi malah saya yang sering kasih motivasi untuk anak-anak yang lagi sedih. Ya saya hanya bisa introspeksi diri aja gimana agar saya bisa lebih baik lagi”.⁹⁶

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek A ini berbicara dengan santai dalam menceritakan hasil dari *coping* stres yang dilakukan. Disini, nampak bahwa A sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama di rutan. Subjek A nampak bersemangat kembali dan begitu ceria walau banyak cobaan yang harus dihadapi.

⁹⁴ Wawancara subjek A, 5 Maret 2022

⁹⁵ Ibid

⁹⁶ Ibid

e. Hasil *Coping* Stres Subjek LF

Setelah melakukan usaha-usaha untuk mengurangi stres perasaan subjek LF menjadi lebih tenang, tidak sedih dan lebih fresh. Dampak yang dirasakan subjek LF setelah melakukan cara untuk mengurangi stres adalah keadaan lebih baik, lebih senang karena tidak mau terpuruk dalam stres yang terlalu lama.

“Perasaan saya lebih tenang, tidak sedih dan lebih fresh. Dampak yang saya rasakan keadaan lebih baik, lebih senang karena saya disini nggak mau stres terlalu lama yaudahlah jalani saja keadaan yang sekarang ini”.⁹⁷

Stres yang dialami subjek LF mengalami perubahan ketika dia sudah menemukan solusinya. Usaha yang dilakukan subjek A membuatnya lebih tenang dan nyaman.

“Ada perubahannya. Stres saya menjadi berkurang. Saya merasa lebih nyaman dan tenang”.⁹⁸

Orang yang paling berperan untuk membantu subjek LF ketika sedang stres adalah keluarga dan teman.

“Yang membantu saya saat sedang stres dari keluarga yang selalu mensupport dan teman-teman yang mengingatkan saya untuk sabar dan berubah menjadi baik”.⁹⁹

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang peneliti lakukan didapatkan bahwa subjek LF ini berbicara dengan santai dalam menceritakan hasil dari *coping* stres yang dilakukan. Disini, nampak bahwa LF sudah terbiasa menghadapi dan mencari solusi saat stres selama

⁹⁷ Wawancara subjek A, 5 Maret 2022

⁹⁸ Ibid

⁹⁹ Ibid

di rutan. Subjek SFH nampak bersemangat dan tidak mau terlalu lama terpuruk dalam kesedihan.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Bentuk-Bentuk Stres Yang Dialami Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB

Ponorogo

Bentuk-bentuk stres yang di alami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo mayoritas adalah stres psikososial. Jenis stresor yang psikososial yang di alami narapidana wanita adalah masalah hukum. Keterlibatan mereka dalam masalah hukum membuat mental mereka menurun. Tempat tinggal mereka sekarang di rutan membuat kehidupan mereka berubah. Penyebab stres bermacam-macam mulai dari masalah yang terkait dengan lingkungan sekitar, hubungan dengan keluarga, rumah tangga dan orang-orang yang di sayangi. Faktor penyebab stres yang dialami narapidana wanita adalah keadaan di lingkungan rutan yang membosankan, menekan. Narapidana wanita yang sudah menikah dan mempunyai anak yang menjadi beban pikiran selama di rutan adalah anaknya yang berada dirumah. Narapidana wanita yang muda lebih santai dalam menghadapi stres daripada narapidana yang tua.

Sarafino menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang

yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.¹⁰⁰ Menurut Stuart dan Sundeen membagi atau mengklasifikasikan tingkat stres menjadi 3, yakni : Stres ringan, stres sedang dan stres berat.¹⁰¹

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian di atas adalah bentuk-bentuk stres yang di alami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo mayoritas adalah stres psikososial. Jenis stresor yang psikososial yang di alami narapidana wanita adalah masalah hukum. Keterlibatan mereka dalam masalah hukum membuat mental mereka menurun. Tingkat stres dibagi menjadi 3 yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Dilihat dari faktor penyebab stres yang sering terjadi di kehidupan sehari-hari bahwa stres yang dialami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah stres ringan dan stres sedang yaitu stres yang terjadi saat individu dalam kehidupan sehari-hari, mengalami beban yang berlebih, kurang berkonsentrasi, dan merasa jauh dari keluarga.

Sumber stres narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo berbeda-beda. Subjek SFH merasa stres karena merasa bosan dan tertekan selama berada dilingkungan rutan. Subjek AFL merasa stres karena mengingat bapaknya yang sedang sakit dirumah dan harus mengurus serta membiayai sekolah anak-anaknya. Hal tersebut menjadi beban pikiran subjek selama dirutan. Subjek YS merasa stres karena keadaan yang serba dibatasi dan hanya berada di blok

¹⁰⁰ Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition.* (Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994), 74.

¹⁰¹ Stuart dan Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3*, (Jakarta:EGC, 2005)

hunian. Subjek A merasa stres karena bosan dan tertekan tidak mendapatkan hiburan. Tidak ada dukungan dari keluarga, dia merasa hidup sebatang kara. Subjek LF merasa stres karena mengingat keluarganya di rumah, anaknya yang masih kecil dan masih sekolah.

Menurut Sarafino sumber stres selama hidup manusia berasal dari tiga hal yaitu:¹⁰² (1) Sumber stres dalam diri individu (*sources within the person*). Sumber stres terkadang berada di dalam diri seseorang. (2) Sumber dari keluarga (*Sources in the family*). Sumber stres disini dapat dilihat dari interaksi antara para anggota keluarga. (3) Sumber stres dalam lingkungan dan masyarakat (*sources in the community and society*). Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres.¹⁰³

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian di atas adalah sumber stres narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo berbeda-beda. Berdasarkan teori sumber stres dibagi menjadi 3 yaitu berasal dari dalam diri individu, berasal dari keluarga dan berasal dari lingkungan sekitar. Dilihat dari sumber stres yang dialami dapat diketahui bahwa sumber stres narapidana wanita berasal dari lingkungan sekitar rutan dan keluarga.

Stres yang berkepanjangan akan menimbulkan dampak bagi narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo. Seperti yang dirasakan beberapa subjek penelitian yang mengalami dampak stres pada kesehatannya. Ketika stres penyakit yang diderita seperti tekanan darah rendah dan fertigo akan menjadi

¹⁰² Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994)

¹⁰³ Anna Ari Santi, "Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang," (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015), 5-7.

kambuh. Bisa sampai drop dan lemas. Namun tidak semua narapidana wanita di rutan mengalami dampak stres. Ada juga yang hanya stres biasa tidak sampai ke kesehatannya. Hal tersebut tergantung kondisi mental narapidana wanita baik secara fisik dan psikis.

Dampak stres dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis pada individu. Kondisi fisik akan mengganggu kesehatan individu seperti mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah.¹⁰⁴ Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual dll. Sedangkan kondisi psikologis individu akan terganggu dengan adanya perilaku *agresif* (menyakiti orang lain) dan *defensif* (menyakiti diri sendiri) yang disebabkan oleh akumulasi stres yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu.¹⁰⁵

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian di atas adalah tidak semua narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo mengalami dampak stres. Dampak stres bisa menimpa kondisi fisik yang mengganggu kesehatan individu. Sedangkan dampak psikologis dapat mengganggu perilaku individu. Narapidana wanita di rutan mengalami dampak stres secara fisik yang mengganggu kesehatannya tidak sampai ke psikologis.

¹⁰⁴ Grete Waitz, Stromme, Sigmund, Railo, dan Willi S, *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). (Bandung: Angkasa, 1983), 2

¹⁰⁵ Sukadiyanto. "Stress dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan*, 1 (Februari 2010), 60.

Awal masuk rutan kelas IIB Ponorogo narapidana wanita sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan rutan. Mereka syok dengan kehidupan di rutan yang tidak sama dengan kehidupan di luar rutan. Mereka tidak menyangka dan penuh penyesalan saat berada di rutan. Namun seiring berjalannya waktu mereka sudah mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan rutan. Mereka memiliki hubungan yang baik dengan narapidana lain dan petugas rutan. Mereka sudah seperti keluarga sendiri saling membantu dan menguatkan satu sama lain. Walaupun terkadang ada perselisihan tetapi hal tersebut tidak berjalan terlalu lama. Petugas rutan juga berusaha merangkul narapidana agar tidak terpuruk dengan keadaan yang dihadapi.

Narapidana yang sedang menjalani proses hukum di rutan berasal dari berbagai kelas, agama, daerah, dan latar belakang yang berbeda. Perbedaan antar warga binaan merupakan suatu keadaan yang harus mereka hadapi selama tinggal bersama dan melakukan kewajiban bersama. Ketika menghadapi situasi baru di rutan para warga binaan baru biasanya mengalami *culture shock* (gegar budaya).¹⁰⁶ Banyak cara warga binaan pemasyarakatan untuk menyesuaikan diri. Ada yang berbagi cerita tentang pengalaman, penderitaan, dan kendala mereka selama di rutan. Ada yang berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan dengan mencari “kenyamanan” semaksimal mungkin.¹⁰⁷

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian di atas adalah narapidana wanita yang baru masuk rutan belum bisa beradaptasi dengan baik. Hal ini

¹⁰⁶ Muhammad Faiq Sinatriya, “Adaptasi Lingkungan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 02 (2020), 124

¹⁰⁷ Pujileksono, Sugeng, *Sosiologi Penjara* (Malang: PT. Intrans Publishing, 2017)

dikarenakan kelas, agama, daerah dan latar belakang dari masing-masing narapidana berbeda. Selain itu, lingkungan di dalam rutan dan di luar rutan berbeda. Sebelum masuk rutan mereka bisa bebas melakukan apa saja tetapi ketika sudah berada di dalam rutan semuanya serba dibatasi. Seiring berjalannya waktu narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo bisa beradaptasi dengan baik. Mereka memiliki hubungan yang baik dengan narapidana lain maupun petugas rutan. Bahkan sudah seperti keluarga sendiri.

B. Penggunaan *Coping* Stres Pada Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Strategi *coping* yang digunakan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah strategi *coping* stres berfokus pada emosi. Hal ini di karenakan lingkungan yang ada di rutan monoton tidak bisa melakukan aktivitas yang bebas seperti lingkungan di luar rutan. mereka merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi yang mereka hadapi. Serta masalah yang dihadapi di dalam rutan dan di luar rutan itu berbeda. Di dalam rutan mereka mempunyai masalah dengan lingkungan sekitar rutan dan keadaan di dalam rutan yang membosankan. Namun, ketika mereka di luar rutan permasalahannya menjadi bermacam-macam seperti keluarga yang mempunyai hutang, masalah pekerjaan, masalah dengan lingkungan dll. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi yang di gunakan adalah:

1. Memberi penilaian positif yaitu mereka bisa menciptakan makna positif untuk mengembangkan diri dalam hal-hal religius. Contohnya, mereka memperbanyak ibadah kepada Allah SWT seperti sholat, mengaji, dan dzikir. Karena menganggap sholat bisa mencegah atau bahkan mengobati stres. Sholat merupakan kenikmatan yang apabila kita sering melakukannya dengan sungguh-sungguh dan niat yang khushyuk bisa membuat pikiran dan hati kita merasa tenang dan sejuk. Mata batin kita bisa lebih terbuka dan luas. Mengaji juga bisa dilakukan narapidana wanita mengobati stres. Karena menganggap membaca al-Qur'an bisa membuat pikiran selalu tenang, jernih, dan lebih stabil dalam menghadapi permasalahan. Permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik. Mereka membiasakan membaca al-Qur'an setiap hari agar pikiran tenang dan memiliki mental sehat. Dengan begitu, akan terhindar dari penyakit pikiran seperti stres. Dzikir dapat mengurangi stres karena mental kita dikuatkan, dibersihkan dari segala kotoran. Dengan dzikir mereka selalu ingat kepada Allah dan bisa mengurangi stres yang mereka rasakan.
2. Penekanan pada tanggungjawab yaitu mereka bisa menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang di alaminya. Contohnya, mereka bisa beradaptasi dengan baik di lingkungan sekitar rutan dan ngobrol dengan teman nya untuk melupakan masalah-masalah yang di jalani. Sehingga mereka tidak terpuruk oleh keadaan.
3. Pengendalian diri yaitu mereka melakukan regulasi baik perasaan maupun tindakan. Mereka berfikir terlebih dahulu sebelum berbuat agar tidak

terjerumus ke hal-hal negatif. Mereka melakukan pengendalian diri dengan menyibukkan diri seperti baca-baca buku dan membuat kerajinan. Mereka mengembangkan bakatnya dengan membuat kerajinan agar terhindar dari hal-hal negatif. Mereka juga menganggap buku bisa menjadi sumber inspirasi.

Berdasarkan analisis di atas berhubungan dengan teori strategi *coping* Menurut Lazarus dan Folkman yang secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni strategi *coping* berfokus pada masalah dan strategi *coping* berfokus pada emosi.¹⁰⁸ Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *self controlling* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindarkan diri).¹⁰⁹

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian di atas adalah penggunaan *coping* stres yang digunakan narapidana di rutan kelas IIB Ponorogo adalah strategi *coping* stres yang berfokus pada emosi. Karena permasalahan yang dihadapi di dalam rutan berhubungan dengan lingkungan sekitar rutan dan keadaan yang menekan. Oleh karena itu, narapidana wanita menggunakan jenis *coping* stres berfokus pada emosi diantaranya *positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) dan *self controlling* (pengendalian diri). Mereka tidak mempunyai sikap-sikap negatif seperti kurang peduli dan minum obat-obatan terlarang. Sehingga

¹⁰⁸ Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984)

¹⁰⁹ Siti Maryam, "Strategi Coping:Teori dan Sumberdaya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2, (2017), 103-104.

distancing (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindarkan diri) tidak mereka gunakan.

C. Hasil *Coping* Stres Yang Dilakukan Narapidana Wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo

Sebelum melakukan strategi *coping* stres perasaan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo sangat kacau, sedih, gelisah, sulit berkonsentrasi dan kurang bersemangat. Hal tersebut berpengaruh pada kondisi kesehatan dan mental narapidana wanita. Oleh karena itu, narapidana wanita menggunakan strategi *coping* untuk memulihkan perasaannya. Strategi *coping* berfungsi untuk membantu perasaan emosional yang muncul ketika stres. Perasaan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo setelah melakukan strategi *coping* stres perasaan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo sebagai berikut:

1. Lebih tenang dan rileks sebuah emosi positif yang merefleksikan kedamaian batin dan rasa percaya diri. Mereka berusaha mencari cara untuk mencapai dan mengaktualisasikan hidup, jauh dari rasa cemas dan rasa khawatir. Perasaan ketenangan hati berasal dari keyakinan kepada Allah swt. dengan mendekatkan diri kepada sang pencipta sebagai dorongan untuk melakukan kebaikan dan memiliki kepribadian yang baik. Sehingga mampu mempertahankan atau memulihkan diri dari berbagai konflik dan ketegangan di dalam diri.
2. Lebih nyaman yaitu mereka merasa senang, aman dan tidak ada beban pikiran. Mereka bisa mengambil hikmah dari setiap permasalahan. Sehingga

mereka bebas dari rasa iri dengki, sombong, rendah diri, merasa cukup dengan apa yang dimilikinya dan tidak pernah merasa kurang dengan apa yang diterimannya.

3. Lebih kuat mental karena mereka bisa menikmati setiap proses hidup sebesar apapun cobaan yang diberikan akan di hadapi dengan hati yang ikhlas. Mereka bisa menerima dan mengakui dirinya apa adanya, mengakui segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dan bersabar atas segala cobaan serta selalu bersyukur kepada Allah. Mereka memiliki semangat untuk merubah diri menjadi lebih baik di masa mendatang.

Perubahan tersebut bisa dirasakan oleh narapidana wanita setelah melakukan strategi *coping* stres. Untuk mendukung keberhasilan strategi *coping* stres yang sudah dilakukan oleh narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo yaitu peran keluarga dan teman sekitar dalam memberikan bimbingan dan semangat kepada narapidana wanita selama di rutan. Awalnya kebanyakan keluarga narapidana wanita kecewa dan tidak menyangka saat mengetahui salah satu keluarganya masuk rutan. Akan tetapi rasa kecewa itu tidak berlangsung lama. Keluarga narapidana wanita bisa menerima dan memberikan support yang terbaik. Dengan harapan subjek bisa lebih baik lagi kedepannya. Narapidana wanita berjanji pada dirinya bahwa akan berubah menjadikan masalah sebagai pembelajaran dan pengalaman hidup. Narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar rutan dengan baik. Mereka saling mendukung dan menguatkan satu sama lain. Ketika ada teman

yang sedang sakit mereka membantu mencari obat atau membawanya ke klinik kesehatan. Hal tersebut baik untuk kesehatan mental narapidana wanita.

Keluarga dapat berperan sebagai pemberi dukungan sosial yang membantu individu ketika suatu masalah muncul. Dukungan keluarga terdiri dari dukungan penilaian yaitu menengahi, membimbing dan memberi solusi untuk memecahkan masalah. Dukungan informasional yaitu keluarga berfungsi sebagai kolektor dan *disseminator*. Dukungan instrumental yaitu dilakukan dengan cara yang nyata. Dan dukungan emosional yaitu membantu penguasaan terhadap emosi. Dukungan keluarga ini agar narapidana mampu bertahan hidup dan tidak mengalami stres. Namun terkadang narapidana tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi narapidana. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kesehatan mental narapidana. Sebaliknya semakin rendah kebermaknaan hidup dan dukungan keluarga, maka semakin rendah kesehatan mental narapidana.¹¹⁰

Kesimpulan dari teori dan hasil analisis penelitian di atas adalah Keberhasilan strategi *coping* yang dilakukan membutuhkan faktor dukungan keluarga dan teman sekitar narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo. Karena semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kesehatan mental narapidana. Sebagian besar narapidana wanita memperoleh dukungan keluarga berupa dukungan penilaian dan dukungan emosional. Dukungan

¹¹⁰ JekAmidos P., Taruli Rohan S., Novita Sinuhaji., “Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasarakatan”, *Jurnal Kesehatan*, 01 (Januari 2021), 100-101

tersebut baik untuk mengatasi narapidana wanita yang sedang mengalami drop maupun stres.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bentuk-bentuk stres yang dialami narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah stres psikososial. Jenis stresor yang psikososial yang dialami narapidana wanita adalah masalah hukum. Keterlibatan mereka dalam masalah hukum membuat mental mereka menurun. Keberadaan mereka di lingkungan rutan dapat menjadi faktor penyebab stres.
2. Penggunaan *coping* stres pada narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah strategi *coping* berfokus pada emosi. Contoh memberi penilaian positif yaitu mendekatkan diri kepada Allah dengan sholat, mengaji dan dzikir. Contoh penekanan pada tanggungjawab yaitu beradaptasi dengan baik di lingkungan sekitar rutan dan ngobrol dengan teman nya untuk melupakan masalah-masalah yang di jalani. Contoh pengendalian yaitu diri baca-baca buku dan membuat kerajinan.
3. Hasil *coping* stres yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah mereka menjadi lebih tenang, lebih rileks, lebih nyaman dan mental lebih kuat. Mereka bisa menjalankan aktivitas dengan baik, lebih bersemangat dan bisa berfikir ke depan

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti uraikan, maka peneliti memberikan saran yang dapat berguna bagi narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo dalam menghadapi stres dan berguna bagi pembaca. Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian yaitu:

1. Penulis memberikan saran agar narapidana wanita di rutan bisa lebih mengatur kondisi mental selama di rutan. Mampu menilai diri dan percaya atas kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi kesulitan, sehingga diharapkan bisa berfikir positif dan optimis serta tidak merasa terpuruk oleh keadaan. Adaptasi dengan lingkungan sekitar rutan sangat penting karena semakin baik penyesuaian diri dengan lingkungan maka semakin sedikit narapidana yang mengalami stres.
2. Penulis memberikan saran agar narapidana wanita memilih jenis *coping* stres yang menurut mereka nyaman serta mampu membawa perubahan ke arah yang lebih baik.
3. Hasil *coping* stres yang digunakan narapidana wanita di rutan sudah cukup baik. Namun, penulis menyarankan agar narapidana wanita bisa mempertahankan kondisi mental yang baik dan bisa mengendalikan tingkat stres

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, dkk, *Metode Penelitian Komunikasi*, 109
- Atmasasmita, Romli. *Strategi Pembinaan Pelanggaran Hukum Dalam Penegakan hukum Di Indonesia*. Bandung : Alumni, 1975
- Bagong, Suyatno dan Sutinah. *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Media Group, 2006.
- Haber, A. & Runyon, R.P. *Psychology of adjustment. Homewood*. Illinois: The Dorsey Press, 1984.
- Dandang Hawari. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* Yogyakarta:Dana Bhakti Prima Yasa, 2007
- Hax, A.C & Majluf, N.S. *The Strategi, Concept and Process*. London: Prentice-Hall, Inc, 1991.
- Kristi, E.Poerwandari. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia Cetakan kelima*. Depok: LPSP3 UI. 2013
- Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984)
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Miles dan Huberman. *Analisis dan Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992.
- Prof.Dr. Salusu, J. *Pengambilan Keputusan Stratejik Untuk Organisasi Publik dan Organisasi Nonprofit*. Jakarta: PT Grasindo, 2015.
- Pujileksono, Sugeng. *Sosiologi Penjara*. Malang: PT. Intrans Publishing, 2017.
- Rita L. Atkinson. *Pengantar Psikologi*. Erlangga: Jakarta, 1999.
- Sarafino, E. *Health psychology*. England: John Willey and Sons, 2002.
- Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994.
- Samovar, Larry A. Richard E Porter. Edwin R. McDaniel. *Komunikasi Lintas Budaya*. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.

- Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT Grasindo, 1994.
- Stuart dan Sundeen. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3*. Jakarta:EGC, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Waitz, Grete; Stromme, Sigmund; Railo, Willi S. *Conquer Stress with Grete Waitz, (terjemahan Sinta A. W)*. Bandung: Angkasa, 1983.
- Yani, A. S. *Analisis konsep coping: Suatu pengantar*. Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta, 1997.
- Anggraeni, Citra Puspitasari. Tanggung Jawab Pemerintahan Dalam Pelanggaran Hak Narapidana Dan Tahanan Pada Lembaga Pemasyarakatan/Rumah Tahanan. *Jurnal Panorama Hukum*. (online) Vol 3 No 1 Tahun 2018. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jph/article/view/2342>, diakses 6 november 2021
- Ari, Anna Santi. “Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang”. (online) (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015). <http://repository.uksw.edu>, diakses 6 November 2021
- Budio, Sesra. Strategi Manajemen Sekolah. *Jurnal Menata*. (online) Vol 2 No 2 Tahun 2019. <http://jurnal.stai-yaptip.ac.id/index.php/menata/article/view/163>, diakses 8 November 2021
- Ernawati, Eka dan Rusni Masnina. “Hubungan Antara Strategi Coping dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Lapas Narkotika Kelas III Samarinda.” *Borneo Student Research*. (online) Vol 1. No 2 Tahun 2020.<http://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/882/586>, diakses 6 November 2021
- Gusti, Aljata Patria Nagara. “Strategi Coping Stress Pada Narapidana Remaja di Lapas Anak Kelas IA Kutoarjo”. (online) (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018) <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/59182>, diakses tanggal 7 November 2021
- Jek Amidos P., Taruli Rohan S., Novita Sinuhaji. “Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan”. *Jurnal Kesehatan*. 01 (Januari 2021) <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh4110> diakses tanggal 7 Maret 2022

- Lestari, Ainun. "Problematika Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Palembang". (online) (Skripsi, Universitas Sriwijaya, 2020) <http://repository.unsri.ac.id/37505/>, diakses 7 November 2021
- Lubis, Rahmi, Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari dkk. Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Diversita*. (online) Vol 1. No 2 Tahun 2015. <http://ojs.uma.ac.id>, diakses tanggal 6 november 2021
- Mardo, Weni Mila Fitri. "Coping Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan di Lapas Perempuan Kota Palembang". (online) (Skripsi, UIN Raden Patah Palembang, 2017) <http://repository.radenpatah.ac.id/id/eprint/8870/>, diakses tanggal 6 november 2021
- Maryam, Siti. Strategi Coping:Teori dan Sumberdaya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. (online) Vol 1. No 2 Tahun 2017. <http://pdfs.semanticscholar.org/df2f/9c2657b608da5a3162e6c44a2bla69ef368e.pdf> diakses tanggal 8 November 2021
- Moh. Muslim, "Managemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses", (online) *Esensi*, 2 (2015) diakss tanggal 16 April 2022
- Muhammad, Faiq Sinatriya. "Adaptasi Lingkungan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang". *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 02 (2020). doi:10.22236/komunika.v7i2.6334 diakses tanggal 7 Maret 2022
- Nurdia. "Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Wanita Kelas IIB Kabupaten Pinrang. Fakultas Ilmu Sosial". (online) (Skripsi, Universitas Negeri Makassar) <http://103.76.50.195/tomalebbi/article/view/6795> diakses tanggal 8 November 2021
- Rohman, Anita. "Dinamika Coping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang". (online) (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018) <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/13537> diakses tanggal 7 November 2021
- Santi, Arniati. Andi Asrina dan Andi Nurlinda. Problem Focus Coping pada Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *Journal of Aafiyah Health Reasearch (JAHR)*. (online) Vol 1. No 1 Tahun 2020. <http://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/102> diakses tanggal 8 November 2021
- Sukadiyanto. Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*. (online) No 1 Tahun 2010.

<http://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/download/218/125>
tanggal 8 November 2021

diakses

Sumarauw, Yuni. Jurnal Narapidanan Perempuan dalam
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/3358>
tanggal 6 November 2021

Penjara.
diakses



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1.

DOKUMENTASI



UIN
NOROGO

Lampiran 2.

PEDOMAN WAWANCARA

Nama :

Usia :

Alamat :

1. Apakah mbak pernah mengalami stres?
2. Dari mana sumber stres itu muncul apa penyebabnya yang membuat stres?
3. Bagaimana hubungan mbak dan orang-orang yang ada dirutan?
4. Adakah dampak stres yang mbak rasakan?
5. Bagaimana respon keluarga saat mengetahui masuk rutan?
6. Apakah keluarga selalu memberikan support?
7. Sebutkan usaha apa saja yang mbak lakukan untuk mengurangi stres?
8. Diantara usaha yang mbak sebutkan tadi. Mana kah usaha yang paling efektif untuk mengurangi stres?
9. Mengapa mbak memilih melakukan hal tersebut?
10. Bagaimana perasaan mbak saat sedang stres?
11. Bagaimana cara menenangkan perasaan tersebut?
12. Siapakah orang yang paling berperan dalam membantu mbak mengatasi kondisi stres? Misalnya teman atau keluarga
13. Bisakah mbak menceritakan bagaimana perasaan mbak setelah melakukan cara untuk mengurangi stres?
14. Dampak apa yang mbak rasakan setelah melakukan cara mengurangi stres tersebut?
15. Apakah stres yang mbak rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika sudah menemukan solusinya
16. Apakah dengan usaha tersebut mbak merasa nyaman dan tenang?

Lampiran 3.

WAWANCARA INFORMAN SFH

Nama : SFH

Usia : 21 tahun

Alamat : Surabaya

Kasus : Narkotika

Keterangan

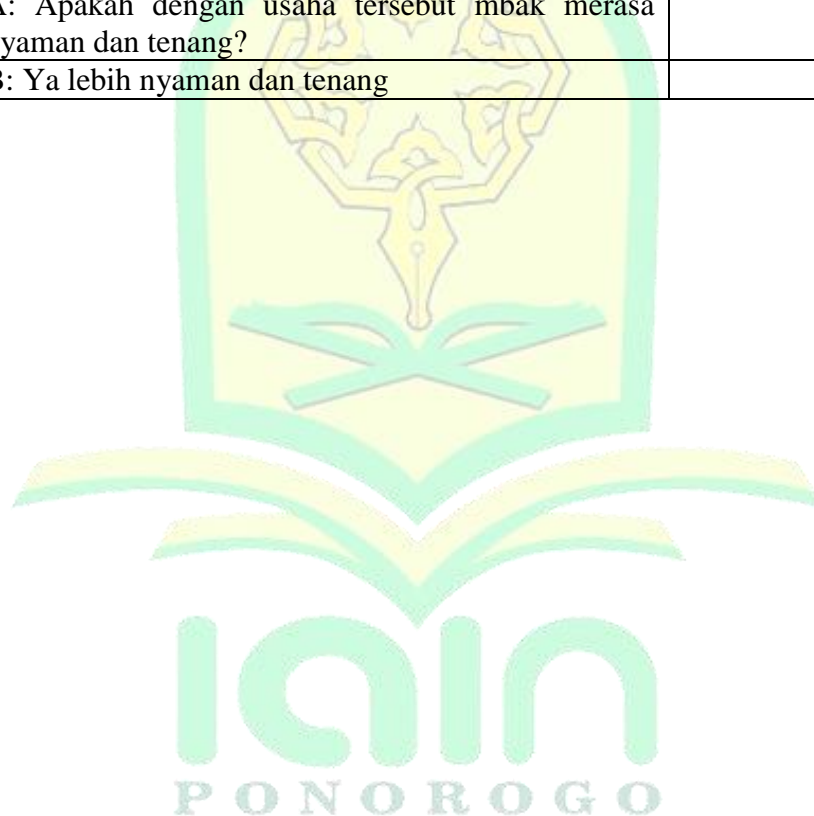
A: Interviewer

B: Informan

NO	VERBATIM	TEMA POKOK
1	A: Apakah mbak pernah mengalami stres	KONDISI STRES
2	B : Pernah, sering mbak. Hampir setiap hari disini saya stres. Karena keadaan yang membosankan dan menekan	
3	A: Ketika stres ada apa tidak gejala stres yang mbak rasakan?	
4	B: Ketika banyak sekali beban pikiran, disitu saya merasa pusing dan sulit untuk berkonsentrasi. Terkadang merenung meratapi nasib yang sekarang saya jalani	
5	A: Nasib seperti apa yang mbak renungi. Bisa diceritakan?	
6	B: Saya udah 2 kali ini masuk rutan yang pertama saya masuk rutan tahun 2018 karena masih dibawah umur jadi hanya 4 bulan. Dan ini yang ke 2 kali masuk rutan dan hukumannya bukan hanya bulan tapi tahunan. Setelah menjalaninya saya syok karena di dunia luar itu saya merasa bebas. Namun ketika sudah masuk rutan apa-apa dibatasi	
7	A: mmm Apa penyebab atau darimana sumber stres itu muncul mbak?	
8	B: Ya berasa lama nggak pulang-pulang kerumah. Karena saya kan tipe orang yang sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Disini saya tidak mempunyai banyak temen. Ada temen dekat saya cuma 1 ya kemana-mana bareng sama dia. Tapi kadang saya sendiri merasa bosan dengan keadaan yang saya hadapi	
9	A: Bagaimana hubungan mbak dan orang-orang yang ada dirutan?	

10	B: Alhamdulillah baik-baik saja mbak	
11	A: Apakah disini mbak ada gangguan fisik/sakit gitu selama di rutan?	
12	B: Ada mbak. Saya darah rendah	
13	A: Adakah dampak stres yang mbak rasakan?	
14	B: Dampaknya darah rendah saya kumat dan bisa drop mbak	
15	A: Bagaimana respon keluarga saat mengetahui mbak masuk rutan?	
16	B: Awalnya pihak keluarga pastinya kecewa saat saya berada di rutan sampai ada yang bilang mau mengeluarkan saya dari KK, tetapi lama-kelamaan mereka mau menerima. Mama saya yang selalu memberikan support dan semangat agar saya bisa menjadi seorang yang lebih baik lagi	
17	A: Sampai saat ini keluarga apa masih sering menghubungi dan memberikan support terbaik?	
18	B: Iya mbak, mama sering mengirim paket gitu kesini dan sering juga vidio call	
19	A: Usaha apa saja yang mbak lakukan untuk mengurangi stres?	STRATEGI COPING STRES
20	B: Saya kan ada sakit tekanan darah rendah, jadi kalau stres itu pasti pusing yang bisa dilakukan ya hanya minum obat terus tidur	
21	A: Diantara usaha yang mbak sebutkan tadi. Mana kah usaha yang paling efektif untuk mengurangi stres?	
22	B: Cuma minum obat terus tidur mbak	
23	A: Mengapa mbak memilih melakukan hal tersebut?	
24	B: Kalau stres ya saya pilih tidur. Soalnya rasanya pusing, sedih, tidak bisa untuk berfikir jadi daripada mencari aktivitas lain nanti malah saya tambah pusing	
25	A: Bagaimana perasaan mbak saat sedang stres?	
26	B: Kacau, sedih, gelisah dan pengen pulang	
27	A: Bagaimana cara menenangkan perasaan tersebut?	
28	B: Kalau perasaan saya sudah seperti itu hal yang saya lakukan ya diam, merenungkan diri untuk introspeksi diri	
29	A: Siapakah orang yang paling berperan dalam membantu mbak mengatasi kondisi stres? Misalnya teman	HASIL COPING STRES
30	B: Saat saya lagi drop teman-teman saya yang menyemangati agar saya bisa bangkit menjalani kehidupan yang ada di rutan	

31	A: Bisakah mbak menceritakan bagaimana perasaan mbak setelah melakukan cara untuk mengurangi stres?	
32	B: Saya lebih tenang, lebih nyaman dan lebih fresh	
33	A: Dampak apa yang mbak rasakan setelah melakukan cara mengurangi stres tersebut?	
34	B: Keadaan lebih baik, bisa beraktivitas dengan baik kembali	
35	A: Apakah stres yang mbak rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika sudah menemukan solusinya	
36	B: Perubahannya ada. Yang awalnya pikiran saya kacau setelah melakukan cara untuk menenangkan diri bisa lebih tenang dan stres menjadi berkurang	
37	A: Apakah dengan usaha tersebut mbak merasa nyaman dan tenang?	
38	B: Ya lebih nyaman dan tenang	



WAWANCARA INFORMAN AFL

Nama : AFL

Usia : 35 tahun

Alamat : Magetan

Kasus : Penipuan

Keterangan

A: Interviewer

B: Informan

NO	VERBATIM	TEMA POKOK
1	A: Apakah mbak pernah mengalami stres	KONDISI STRES
2	B : Pernah, ketika saya memikirkan keluarga saya yang ada dirumah mbak	
3	A: Ketika stres ada apa tidak gejala stres yang mbak rasakan?	
4	B: Saat stres biasanya saya mengalami gejala seperti pusing, gelisah, cemas, banyak pikiran entah pikiran di rutan atau pikiran keluarga yang sedang berada di rumah. Karena saya tidak menduga kalau bakal sampai sini	
5	A: Kalau tidak keberatan bisa diceritakan, hal yang tak terduga seperti apa mbak?	
6	B: Saya itu kan ada bisnis dirumah selama ini bisnis saya berjalan dengan lancar karena terpengaruh dari teman saya yang pandai dalam hal bisnis saya tergiur dan ini bukan pertama kalinya saya udah 2 kali ini dibodohi sama dia dan anehnya saya mau-mau saja	
7	A: Lalu, darimana sumber stres itu muncul?	
8	B: Saya merasa sedih dan suka menangis jika mengingat bapak saya yang berada dirumah dengan anak-anak saya. Seharusnya saya yang merawat beliau tetapi karena saya disini malah saya yang membebaninya sama godaan fitnah-fitnah dari orang-orang	
9	A: Bagaimana hubungan mbak dan orang-orang yang ada dirutan?	
10	B: Alhamdulillah teman-teman baik mbak	
11	A: Apakah disini mbak ada gangguan fisik/sakit gitu selama di rutan?	
12	B: Tidak mbak, kalau sakit ya sekedar biasa gitu.	
13	A: Adakah dampak stres yang mbak rasakan?	
14	B: Fertigo saya kumat mbak. Pusing gitu	

15	A: Bagaimana respon keluarga saat mengetahui mbak masuk rutan?	
16	B: Saya aja tidak menyangka kenapa bisa sampai sini. Sedih dan kecewa pasti dirasakan keluarga saya tapi ya mau bagaimana lagi semua sudah kejadian jadi ya tinggal dijalani saja dan kita ambil hikmahnya. Semoga bisa dijadikan pelajaran dalam hidup	
17	A: Sampai saat ini keluarga apa masih sering menghubungi dan memberikan support terbaik?	
18	B: Kadang kalau jadwal <i>vidio call</i> itu saya <i>vidio call</i> sama anak saya	
19	A: Usaha apa saja yang mbak lakukan untuk mengurangi stres?	STRATEGI COPING STRES
20	B: Saat sedang stres yang saya banyak yang saya lakukan seperti sholat, mengaji dan juga terkadang membuat kerajinan gelang	
21	A: Diantara usaha yang mbak sebutkan tadi. Mana kah usaha yang paling efektif untuk mengurangi stres?	
22	B: Sholat sama ngaji mbak	
23	A: Mengapa mbak memilih melakukan hal tersebut?	
24	B: Alasan saya memilih sholat dan mengaji karena saya bisa curhat sama Allah. Dan juga itu bisa membuat saya lebih nyaman dan merasa tenang	
25	A: Bagaimana perasaan mbak saat sedang stres?	
26	B: Campur aduk mbak ya kacau, galau, pengen ndang pulang, sedih	
27	A: Bagaimana cara menenangkan perasaan tersebut?	
28	B: Cara menenangkan perasaan saya ya dengan mendekatkan diri kepada Allah, melakukan sholat dhuh	
29	A: Siapakah orang yang paling berperan dalam membantu mbak mengatasi kondisi stres? Misalnya temen	HASIL COPING STRES
30	B: Peran terbesar ketika saya disini yaitu keluarga karena mereka yang selalu menguatkan saya. Mereka selalu bilang sabar saja karena semua sudah digariskna oleh Allah	
31	A: Bisakah mbak menceritakan bagaimana perasaan mbak setelah melakukan cara untuk mengurangi stres?	
32	B: Lebih tenang, lebih nyaman	
33	A: Dampak apa yang mbak rasakan setelah melakukan cara mengurangi stres tersebut?	

34	B: Dampak yang saya rasakan keadaan lebih baik, dengan mengerjakan sholat saya bisa bercerita keluh kesah saya dengan Allah dan bisa menenangkan hati dan pikiran saya	
35	A: Apakah stres yang mbak rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika sudah menemukan solusinya	
36	B: Ada perubahannya. Stres saya menjadi berkurang. Hati dan pikiran saya juga bisa tenang	
37	A: Apakah dengan usaha tersebut mbak merasa nyaman dan tenang?	
38	B: Pastinya lebih nyaman dan tenang	



WAWANCARA INFORMAN YS

Nama : YS

Usia : 23 tahun

Alamat : Ponorogo

Kasus : Perlindungan Anak

Keterangan

A: Interviewer

B: Informan

NO	VERBATIM	TEMA POKOK
1	A: Apakah mbak pernah mengalami stres	KONDISI STRES
2	B : Sering stres saya disini. Karena apa-apa disini dibatasi dan kita hanya bisa berada di blok hunian saja	
3	A: Ketika stres ada apa tidak gejala stres yang mbak rasakan?	
4	B: Kalau gejala nggak ada. Tapi mau ngapain lagi disini juga saya tidak punya teman dekat karena saya tidak mudah percaya sama orang apalagi orang baru	
5	A: Lalu, darimana sumber stres itu muncul?	
6	B: Yang pastinya bosan disini tuh. Nggak bisa bebas apa-apa serba dibatasi. Kita boleh keluar saat waktu <i>vidio call</i> saja. Tidak ada hiburan cuma bisa melihat televisi di kamar	
7	A: Bagaimana hubungan mbak dan orang-orang yang ada dirutan?	
8	B: Alhamdulillah baik mbak, tapi saya belum semua akrab sama orang disini	
9	A: Apakah disini mbak ada gangguan fisik/sakit gitu selama di rutan?	
10	B: Tidak mbak, kalau sakit ya sekedar biasa gitu	
11	A: Adakah dampak stres yang mbak rasakan?	
12	B: Tidak ada mbak ya hanya stres biasa saja	
13	A: Bagaimana respon keluarga saat mengetahui mbak masuk rutan?	
14	B: Alhamdulillah keluarga saya sampai saat ini masih memberikan semangat dan memberikan nsehat yang baik. Ya mau gimana lagi jika sudah kejadian. Kita hanya bisa merubah untuk menjadi orang yang lebih baik lagi	
15	A: Sampai saat ini keluarga apa masih sering menghubungi dan memberikan support terbaik?	

16	B: Sering mbak. Sering <i>vidio call</i> juga	
17	A: Usaha apa saja yang mbak lakukan untuk mengurangi stres?	STRATEGI COPING STRES
18	B: Usaha untuk mengurangi stres ya sholat, mengaji kalau nggak gitu ya ngobrol sama temen. Tapi yang paling sering ya mengaji	
19	A: Diantara usaha yang mbak sebutkan tadi. Mana kah usaha yang paling efektif untuk mengurangi stres?	
20	B: Ngaji si mbak	
21	A: Mengapa mbak memilih melakukan hal tersebut?	
22	B: Alasan saya memilih mengaji karena dengan saya mengaji bisa membuat hati terasa nyaman dan tenang	
23	A: Bagaimana perasaan mbak saat sedang stres?	
24	B: Kacau, sedih, bingung dan pengen pulang ke rumah	
25	A: Bagaimana cara menenangkan perasaan tersebut?	
26	B: Cara agar stres saya cepet hilang dengan mencari kesibukkan dan menghibur diri seperti ngobrol sama teman. Jika tidak ada yang diajak ngobrol ya saya memilih mengaji	
27	A: Siapakah orang yang paling berperan dalam membantu mbak mengatasi kondisi stres? Misalnya temen	HASIL COPING STRES
28	B: Keluarga yang membantu saya ketika sedang sedih dan stres karena keluarga selalu memberikan pesan kepada saya agar saya bisa menjadi lebih baik lagi dan tidak aneh-aneh	
29	A: Bisakah mbak menceritakan bagaimana perasaan mbak setelah melakukan cara untuk mengurangi stres?	
30	B: Perasaannya lebih baik dari sebelumnya, lebih tenang, nggak galau lagi	
29	A: Dampak apa yang mbak rasakan setelah melakukan cara mengurangi stres tersebut?	
30	B: Keadaan saya lebih baik dari sebelumnya	
31	A: Apakah stres yang mbak rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika sudah menemukan solusinya	
32	B: Ada perubahannya. Stres saya menjadi berkurang. Hati dan pikiran saya juga bisa tenang	
33	A: Apakah dengan usaha tersebut mbak merasa nyaman dan tenang?	
34	B: Sangat membuat nyaman dan tenang	

WAWANCARA INFORMAN A

Nama : A

Usia : 50 tahun

Alamat : Surabaya

Kasus : Narkotika

Keterangan

A: Interviewer

B: Informan

NO	VERBATIM	TEMA POKOK
1	A: Apakah mbak pernah mengalami stres	KONDISI STRES
2	B : Pernah, kalau stres hampir setiap hari. Karena disini bosan, tertekan dan tidak ada hiburan	
3	A: Ketika stres ada apa tidak gejala stres yang mbak rasakan?	
4	B: Perasaan sedih, kehilangan semangat, kehilangan motivasi diri.	
5	A: Kalau tidak keberatan bisa diceritakan, dari mana perasaan itu muncul?	
6	B: Sering sekali saya merasa stres ya karena disini merasa bosan dan tertekan. Kehilangan semangat apalagi saat pandemi tidak ada kegiatan yang menarik semua serba dibatasi	
7	A: Lalu, darimana sumber stres itu muncul?	
8	B: Kalau dulu sebagai hiburan itu ada kegiatan senam jadi para narapidana wanita disini tidak bosan kalau sekarang ya cuma makan tidur aja di kamar. Bosan mbak	
9	A: Bagaimana hubungan mbak dan orang-orang yang ada dirutan?	
10	B: Alhamdulillah teman-teman baik semua sama saya mbak, kadang kalau teman-teman dikasih makanan dari keluarganya saya dikasih	
11	A: Apakah disini mbak ada gangguan fisik/sakit gitu selama di rutan?	
12	B: Tidak mbak, paling sering pusing gitu aja	
13	A: Adakah dampak stres yang mbak rasakan?	
14	B: Tidak ada mbak	
15	A: Bagaimana respon keluarga saat mengetahui mbak masuk rutan?	

16	B: Saya kurang tau kabar keluarga saya sekarang ya karena saya juga janda. Yang saya sedihkan adalah saya tidak tau kabar anak-anak saya bagaimana. Tidak ada pihak keluarga yang menghubungi saya. Ya mungkin setelah saya keluar dari sini saya akan memulai kehidupan baru yang lebih baik lagi	
17	A: Sampai saat ini keluarga apa masih sering menghubungi dan memberikan support terbaik?	
18	B: Tidak pernah mbak	
19	A: Usaha apa saja yang mbak lakukan untuk mengurangi stres?	STRATEGI <i>COPING STRES</i>
20	B: Yang saya lakukan saat sedang stres ya sholat, mengaji, ngobrol sama teman, nonton tv kalau ada acara bagus. Tapi yang sering saya lakukan adalah sholat dan mengaji	
21	A: Diantara usaha yang mbak sebutkan tadi. Mana kah usaha yang paling efektif untuk mengurangi stres?	
22	B: Sholat sama ngaji mbak. Tapi kalau ngaji saya baca dengan keras biar kalau ada yang salah temen-temen bisa benerin gitu	
23	A: Mengapa mbak memilih melakukan hal tersebut?	
24	B: Alasan saya karena sholat dan mengaji membuat hati merasa nyaman, tenang, dan rasa sedih menjadi berkurang	
25	A: Bagaimana perasaan mbak saat sedang stres?	
26	B: Perasaan saya gelisah, sedih kadang teringat masa lalu yang buruk yang membuat saya sampai berada di rutan	
27	A: Bagaimana cara menenangkan perasaan tersebut?	
28	B: Cara menenangkan perasaan yaitu dengan sholat dan mengaji karena saya ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Saya pengen berubah dan saya tidak mau mengulangi kesalahan lagi	
29	A: Siapakah orang yang paling berperan dalam membantu mbak mengatasi kondisi stres? Misalnya temen	HASIL <i>COPING STRES</i>
30	B: Tidak ada mbak. Karena disini saya kan paling tua jadi malah saya yang sering kasih motivasi untuk anak-anak yang lagi sedih. Ya saya hanya bisa instropeksi diri aja gimana agar saya bisa lebih baik lagi	
31	A: Bisakah mbak menceritakan bagaimana perasaan mbak setelah melakukan cara untuk mengurangi stres?	

32	B: Perasaan saya lebih tenang dan tidak sedih	
33	A: Dampak apa yang mbak rasakan setelah melakukan cara mengurangi stres tersebut?	
34	B: Keadaan lebih baik dan fresh untuk menjalani aktivitas sehari-hari lagi dan lebih bersemangat lagi	
35	A: Apakah stres yang mbak rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika sudah menemukan solusinya	
36	B: Iya stres saya menjadi berkurang mbak	
37	A: Apakah dengan usaha tersebut mbak merasa nyaman dan tenang?	
38	B: Tentu saja saya merasa nyaman dan tenang	



WAWANCARA INFORMAN LF

Nama : LF

Usia : 31 tahun

Alamat : Ponorogo

Kasus : Narkotika

Keterangan

A: Interviewer

B: Informan

NO	VERBATIM	TEMA POKOK
1	A: Apakah mbak pernah mengalami stres	KONDISI STRES
2	B : Pernah, tapi nggak sering mbak saya buat santai aja happy gitu	
3	A: Ketika stres ada apa tidak gejala stres yang mbak rasakan?	
4	B: Perasaan sedih pasti ada mbak, kadang pusing juga kepikiran	
5	A: Kalau tidak keberatan bisa diceritakan, dari mana perasaan itu muncul?	
6	B: Kepikiran anak saya yang dirumah mbak, kasian harus saya tinggal	
7	A: Lalu, darimana sumber stres itu muncul?	
8	B: Bosan, tidak da hiburan rasanya pengen pulang dan pulang. Udah kapok saya disini sekali ini aja gak mau aneh-aneh lagi pokoknya.	
9	A: Bagaimana hubungan mbak dan orang-orang yang ada dirutan?	
10	B: Alhamdulillah teman-teman baik semua sama saya mbak	
11	A: Apakah disini mbak ada gangguan fisik/sakit gitu selama di rutan?	
12	B: Tidak mbak, paling sering pusing gitu aja	
13	A: Adakah dampak stres yang mbak rasakan?	
14	B: Tidak ada mbak	
15	A: Bagaimana respon keluarga saat mengetahui mbak masuk rutan?	
16	B: Awalnya tidak terima tapi ya udah kejadian juga mau gimana lagi. Akhirnya mereka mulai menerima kondisi saya.	
17	A: Sampai saat ini keluarga apa masih sering menghubungi dan memberikan support terbaik?	
18	B: Sering mbak. <i>Vidio call</i> sama anak	

19	A: Usaha apa saja yang mbak lakukan untuk mengurangi stres?	STRATEGI <i>COPING STRES</i>
20	B: Yang saya lakukan paling tidur, sholat, ngaji, dzikir, baca-baca buku. Intinya ya banyak-banyak beribadah kepada Allah. Tapi yang paling efektif ya sholat, mengaji, dan dzikir	
21	A: Diantara usaha yang mbak sebutkan tadi. Mana kah usaha yang paling efektif untuk mengurangi stres?	
22	B: Sholat sama ngaji mbak	
23	A: Mengapa mbak memilih melakukan hal tersebut?	
24	B: Karena membuat saya tenang, bisa bercurhat dengan Allah. Semenjak saya disini ibadah saya juga rajin. Bener-bener saya mau berubah mbak	
25	A: Bagaimana perasaan mbak saat sedang stres?	
26	B: Perasaan saya sedih, kecewa, merasa menyesal dan kapok jangan sampai berada di rutan lagi	
27	A: Bagaimana cara menenangkan perasaan tersebut?	
28	B: Dengan memperbanyak ibadah sama Allah, banyak berdzikir dan mengerjakan sunnah-sunnah nabi seperti puasa sunnah sama sholat sunnah	
29	A: Siapakah orang yang paling berperan dalam membantu mbak mengatasi kondisi stres? Misalnya teman	HASIL <i>COPING STRES</i>
30	B: Yang membantu saya saat sedang stres dari keluarga yang selalu mensupport dan teman-teman yang mengingatkan saya untuk sabar dan berubah menjadi baik	
31	A: Bisakah mbak menceritakan bagaimana perasaan mbak setelah melakukan cara untuk mengurangi stres?	
32	B: Perasaan saya lebih tenang dan tidak sedih, fresh	
33	A: Dampak apa yang mbak rasakan setelah melakukan cara mengurangi stres tersebut?	
34	B: Dampak yang saya rasakan keadaan lebih baik, lebih senang karena saya disini nggak mau stres terlalu lama yaudahlah jalani saja keadaan yang sekarang ini	
35	A: Apakah stres yang mbak rasakan mengalami perubahan (berkurang atau bertambah) ketika sudah menemukan solusinya	
36	B: Iya stres saya menjadi berkurang mbak	
37	A: Apakah dengan usaha tersebut mbak merasa nyaman dan tenang?	
38	B: Iya mbak saya merasa nyaman dan tenang	

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR

Jalan Kayon Nomor 50-52 Surabaya
Telepon : 031-5340707 Faksimili : 031-5345496

Laman: <http://jatim.kemenkumham.go.id> surel: tukkanwiljatim@gmail.com

Nomor : W.15-UM.01.01-483
Sifat : Biasa
Hal : Izin Penelitian Secara Daring

7 Februari 2022

Yth. Kepala Rumah Tahanan Negara
Kelas IIB Ponorogo
di tempat

Sehubungan dengan surat Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo Nomor : W15.PAS.PAS.30-UM.01.01-78 tanggal 28 Januari 2022 perihal tersebut pada pokok surat, bersama ini di sampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui/tidak keberatan untuk menerima mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Ponorogo atas nama :

Nama : Erva Zahrotul Wahidah
NIM : 303180015
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

untuk melaksanakan Penelitian secara Daring pada Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo, dengan catatan yang bersangkutan menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.



a.n. Kepala Kantor Wilayah
Kepala Divisi Administrasi,



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Indah Rahayuningsih
NIP 196410221988032001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kemenkumham Jawa Timur (sebagai laporan);
2. Kepala Divisi Pemasyarakatan;
3. Kepala Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo;
4. Yang bersangkutan.

BIOGRAFI SINGKAT PENULIS

Erva Zahrotul Wahidah dilahirkan pada tanggal 5 Desember 1999 di Ponorogo. Putri pertama dari dua bersaudara dari bapak Subandi dan ibu Siti Munawaroh. Pendidikan MI ditamatkan pada tahun 2012 di MI Ma'arif Cekok, Kec. Babadan, Kab. Ponorogo. Pendidikan berikutnya di jalani di MTs Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo selesai pada tahun 2015. Kemudian Pendidikan MA ditamatkan pada tahun 2018 di MA Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo.

Pada tahun 2018 ia melanjutkan pendidikannya di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo dengan mengambil jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam hingga sekarang. Di tengah-tengah melaksanakan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo ia mencoba mencari pengalaman kerja sebagai karyawati di toko boneka Ponorogo dan menjadi guru al-Qur'an. Pesannya jangan pernah kehilangan harapan dan jangan berputus asa. Ingatlah setiap tangan yang menadah ke langit tidak akan pernah berakhir dalam keadaan kosong.

