

## Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta

### *Correlation Between Self Adjustment and Stress in Female Prisoners at Class II B Female Prison in Yogyakarta*

Kartika Aulia Ulfah Rachmayani<sup>1</sup>, Puji Sutarjo<sup>2</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan,

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

<sup>2</sup>Rumah Sakit Jiwa Grhasia, Yogyakarta

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas,

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

#### ABSTRACT

**Background:** A convicted criminal may experience loss of access to life facility, independency, and social relationships, which may lead to stress. One of stress symptom is self adjustment. Self adjustment is very much needed to get through prison life.

**Objective:** To identify the correlation between self adjustment and stress in female prisoners at Class II B Female Prison in Yogyakarta.

**Method:** This was correlational and analytical research with a cross-sectional design. Sample was taken using a consecutive sampling technique among 67 female prisoners at Class II B Female Prison in Yogyakarta during December 2017. Data was analysed using Pearson's correlation test.

**Result:** There were 50,7% female prisoners who had positive self adjustment, while the rest (49,3%) had negative self adjustment. The majority (80,6%) of female prisoners endured low level stress. Statistical test found a negative correlation between self adjustment and stress ( $r = -0,574$ ;  $p \text{ value} = 0,000$ ).

**Conclusion:** There is a negative correlation between self adjustment and stress in female prisoners at Class II B Female Prison in Yogyakarta.

**Keywords:** female prisoners, prison, self adjustment, stress

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Seseorang yang masuk ke dalam lembaga pemasyarakatan dan mengalami perubahan status menjadi seorang narapidana, dapat mengalami kehilangan fasilitas, kontrol hidup, dan hubungan sosial yang berujung pada terjadinya stres. Seseorang yang mengalami stres, menunjukkan adanya kesulitan dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri di lembaga pemasyarakatan merupakan hal yang penting bagi seorang narapidana.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2017 kepada 67 orang narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta dengan teknik *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*.

**Hasil penelitian:** Narapidana wanita yang memiliki penyesuaian diri positif sebanyak 50,7%. Sementara 49,3% narapidana lainnya, memiliki penyesuaian diri negatif. Mayoritas (80,6%) narapidana wanita memiliki stress pada kategori rendah. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres ( $r = -0,574$ ;  $p \text{ value} = 0,000$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

**Kata kunci:** lapas, narapidana wanita, penyesuaian diri, stres

---

Corresponding Author: **Kartika Aulia Ulfah Rachmayani**

Gedung Ismangoen, Kompleks FKMK UGM, Jl. Farmako Sekip Utara, Sendowo, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55281

Email: [kartikaauliaulfah@gmail.com](mailto:kartikaauliaulfah@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Indonesia berada pada peringkat 20 besar dalam jumlah populasi total narapidana wanita terbanyak di Asia dan memiliki persentase 5,5% untuk populasi narapidana wanita dari keseluruhan populasi total narapidana di Indonesia.<sup>1</sup> Narapidana adalah seseorang yang sedang menjalani hukuman, yang disebabkan melakukan tindak pidana.<sup>2</sup> Narapidana yang telah ditetapkan masa hukumannya, selanjutnya menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan.<sup>3</sup>

Narapidana dapat mengalami kehilangan kontrol hidup, keluarga, fasilitas barang dan jasa, panutan, hubungan heteroseksual, kurangnya stimulasi, dan gangguan psikologis yang akhirnya dapat menjadi tekanan.<sup>4</sup> Stresor pada narapidana dapat terjadi, baik dikarenakan dirinya sendiri, maupun lingkungan eksternalnya.<sup>5</sup> Keadaan yang dibatasi dan rasa terisolasi juga merupakan stresor yang dapat menimbulkan stres pada narapidana wanita.<sup>6</sup>

Smith & Timboli<sup>7</sup> melaporkan bahwa persentase wanita yang mengalami stres, lebih tinggi daripada laki-laki, dengan perbandingan 61% : 39%. Seseorang yang mengalami stres menunjukkan adanya kesulitan di dalam penyesuaian dirinya.<sup>8</sup> Narapidana banyak yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, sehingga memunculkan perasaan tertekan dalam dirinya dan mengarah pada tindakan bunuh diri.<sup>9</sup> Penelitian Herawati<sup>10</sup> menunjukkan bahwa narapidana yang mampu menyesuaikan diri, memiliki tingkat stres yang rendah.

Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang saat menghadapi tuntutan internal maupun eksternal, yang nantinya akan mengarah pada suatu keseimbangan.<sup>11</sup> Situasi di lapas yang beragam dan berbeda dengan keadaan pada waktu bebas, membuat narapidana merasa tertekan sehingga penyesuaian diri setiap individu dibutuhkan. Penelitian terkait stres dan penyesuaian diri belum banyak dilakukan, khususnya pada *setting* lembaga pemasyarakatan. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Yogyakarta.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen, jenis analitik korelasional, dan menggunakan rancangan *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta pada bulan Desember 2017 lalu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Yogyakarta yang berjumlah 71 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik sampling yaitu *consecutive sampling* dan didapatkan sampel 61 responden.

Peneliti menetapkan kriteria inklusi, yaitu narapidana yang menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta mampu membaca dan menulis, diizinkan oleh Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta untuk menjadi subjek penelitian sesuai kebijakan tertentu, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah narapidana residivis atau yang pernah menjadi narapidana sebelumnya, tidak berada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta saat proses pengambilan data dilakukan, dan memiliki riwayat gangguan jiwa berdasarkan data lapas.

Instrumen penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi instrumen penyesuaian diri yang disusun oleh Habibullah,<sup>12</sup> berdasarkan komponen penyesuaian diri menurut Scheneider. Kategori penyesuaian diri dibagi menjadi dua yaitu penyesuaian negatif ( $x \leq 116,28$ ) dan penyesuaian positif ( $x > 116,28$ ). Peneliti menggunakan uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan teknik uji coba terpakai. Uji coba terpakai dilakukan karena jumlah responden yang terbatas. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen penyesuaian diri menunjukkan bahwa total unit pertanyaan yang valid berjumlah 35 unit dari 41 unit pertanyaan dengan rentang 0,306 – 0,739 dan nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,933.

Instrumen stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen stres dari Windistiar,<sup>13</sup> berdasarkan teori stres menurut Taylor. Kategori tingkat stres menggunakan dua kelompok yaitu stres tinggi ( $x > 56$ ) dan stres rendah ( $x \leq 56$ ). Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen stres yang dilakukan oleh Windistiar menunjukkan bahwa terdapat 24 unit pertanyaan valid dengan rentang nilai 0,25 – 0,75 dan nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,92.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan setelah memperoleh *ethical approval* dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dengan nomor etik Ref: KE/FK/1176/EC/2017. Responden yang bersedia mengikuti penelitian, telah menandatangani *informed consent*. Proses pengambilan data penelitian dilakukan oleh peneliti dengan dibantu dua asisten peneliti.

Peneliti mengolah data menggunakan program komputer untuk uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji beda, dan uji korelasi. Analisis *univariate* yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, gambaran penyesuaian diri, dan gambaran stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Analisis *bivariate* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui korelasi antara penyesuaian diri dengan stres, menggunakan uji korelasi *Pearson*.

## HASIL

Gambaran umum karakteristik responden ditampilkan pada Tabel 1. Mayoritas responden narapidana wanita berusia 26-45 tahun, berpendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA)/Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), berstatus sudah menikah, dan memiliki pekerjaan

sebelum masuk ke dalam lapas, paling banyak sebagai karyawan swasta. Narapidana yang telah memiliki anak berjumlah lebih dari separuh responden. Karakteristik lama tinggal di lapas dan lama hukuman responden, sebagian besar pada rentang lebih dari satu tahun.

**Tabel 1. Gambaran karakteristik responden narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta (n=67)**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
18-25	14	20,9
26-45	39	58,2
46-65	14	20,9
<b>Pendidikan</b>		
SD	3	4,5
SMP	15	22,4
SMA	39	58,2
D3/PT	10	14,9
<b>Status Pernikahan</b>		
Belum Menikah	10	14,9
Menikah	35	52,2
Janda	22	32,8
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	17	25,4
Ibu Rumah Tangga	12	17,9
Karyawan (Swasta)	20	29,9
Wiraswasta	10	14,9
Lainnya	8	11,9
<b>Status Kepemilikan Anak</b>		
Tidak Memiliki Anak	14	20,9
Memiliki Anak	53	79,1
<b>Lama Tinggal di Lapas</b>		
≤ 1 tahun	30	44,8
> 1 tahun	37	55,2
<b>Lama Hukuman</b>		
≤ 1 tahun	14	20,9
> 1 tahun	53	79,1

Hasil penelitian mengenai penyesuaian diri dan tingkat stres responden narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B ditampilkan dalam Tabel 2. Mayoritas responden memiliki penyesuaian diri yang positif. Namun, hanya selisih 1 responden antara yang memiliki penyesuaian diri positif dan yang memiliki penyesuaian diri negatif. Hasil penelitian mengenai tingkat stres, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang rendah.

**Tabel 2. Gambaran penyesuaian diri pada responden narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta (n=67)**

Kategori	Score	Jumlah	Persentase (%)
<b>Penyesuaian Diri</b>			
Negatif	$X \leq 116,28$	33	49,3
Positif	$X > 116,28$	34	50,7
<b>Tingkat Stres</b>			
Tinggi	$X > 56$	13	19,4
Rendah	$X \leq 56$	54	80,6

Uji beda nilai penyesuaian diri dengan karakteristik responden dilakukan menggunakan uji *Independent t Test* (untuk dua kelompok) dan uji Anova (lebih dari dua kelompok) ditampilkan pada Tabel 3. Hasil uji beda variabel penyesuaian diri berdasarkan karakteristik responden seperti usia, pendidikan, pekerjaan, status kepemilikan anak, lama tinggal di lapas, dan lama hukuman, memiliki nilai  $p > 0,05$ . Hal ini berarti tidak ada perbedaan yang bermakna pada nilai penyesuaian diri. Satu-satunya variabel yang memiliki nilai  $p < 0,05$  adalah status pernikahan. Nilai penyesuaian diri responden yang belum menikah, signifikan lebih tinggi (lebih baik) dibanding responden yang sudah menikah.

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Nilai Penyesuaian Diri Berdasarkan Karakteristik Responden Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta pada Bulan Desember 2017 (n=67)**

Karakteristik Responden	Mean ± SD	p-value
<b>Usia</b>		0,560
Remaja	114,14 ± 19,283	
Dewasa	115,90 ± 11,934	
Lansia	119,50 ± 10,811	
<b>Pendidikan</b>		0,760
Rendah	115,44 ± 17,379	
Tinggi	116,59 ± 11,927	
<b>Status Pernikahan</b>		0,036*
Tidak Menikah	119,88 ± 10,963	
Menikah	113,00 ± 14,817	
<b>Pekerjaan</b>		0,250
Tidak Bekerja	114,10 ± 15,216	
Bekerja	117,95 ± 11,916	
<b>Status Kepemilikan Anak</b>		0,842
Tidak Memiliki Anak	116,93 ± 9,635	
Memiliki Anak	116,11 ± 14,388	
<b>Lama Tinggal di Lapas</b>		0,391
≤ 1 tahun	117,87 ± 11,398	
> 1 tahun	115,00 ± 14,978	
<b>Lama Hukuman</b>		0,268
≤ 1 tahun	119,86 ± 11,973	
> 1 tahun	115,34 ± 13,791	

Uji beda variabel stres responden berdasarkan karakteristik umum pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Yogyakarta ditampilkan pada Tabel 4. Dari hasil uji beda, diketahui bahwa tingkat stres responden tidak berbeda berdasarkan usia, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, status kepemilikan anak, lama tinggal, dan lama hukuman di lapas.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Pearson* disajikan pada Tabel 5. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa kekuatan korelasi antar kedua variabel berada pada tingkat kuat dengan arah korelasi yang negatif. Artinya semakin positif penyesuaian diri, maka stres semakin rendah dan sebaliknya. Sementara nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki hubungan yang bermakna.

**Tabel 4. Hasil uji beda stres berdasarkan karakteristik responden narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta pada Bulan Desember 2017 (n=67)**

Karakteristik Responden	Mean ± SD	p-value
<b>Usia</b>		0,096
Remaja	54,79 ± 13,628	
Dewasa	48,92 ± 9,155	
Lansia	46,29 ± 11,166	
<b>Pendidikan</b>		0,509
Rendah	51,06 ± 13,233	
Tinggi	49,06 ± 9,936	
<b>Status Pernikahan</b>		0,346
Tidak Menikah	48,28 ± 9,498	
Menikah	50,80 ± 11,963	
<b>Pekerjaan</b>		0,435
Tidak Bekerja	50,79 ± 12,275	
Bekerja	48,68 ± 9,693	
<b>Status Kepemilikan Anak</b>		0,964
Tidak Memiliki Anak	49,71 ± 8,156	
Memiliki Anak	49,57 ± 11,522	
<b>Lama Tinggal di Lapas</b>		0,156
≤ 1 tahun	47,50 ± 9,947	
> 1 tahun	51,30 ± 11,377	
<b>Lama Hukuman</b>		0,233
≤ 1 tahun	46,50 ± 7,949	
> 1 tahun	50,42 ± 11,416	

**Tabel 5. Hasil Analisis *Bivariate* Penyesuaian Diri dan Stres Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta pada Bulan Desember 2017 (n=67)**

Variabel	Stres	
	Koefisien Korelasi <i>Pearson</i>	Signifikansi ( <i>p-value</i> )
Penyesuaian diri	-0,574	0,000

## PEMBAHASAN

Penyesuaian diri pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori penyesuaian diri positif. Hal ini dapat dipengaruhi oleh metode yang narapidana pilih untuk melakukan penyesuaian diri di antaranya patuh terhadap aturan lapas dan menjalin hubungan relasi yang baik antar warga lapas.<sup>14</sup> Perlakuan yang hangat dan ramah dari petugas juga ikut andil dalam terbentuknya penyesuaian diri positif pada narapidana.<sup>15</sup> Motivasi dari keluarga dalam pelaksanaannya juga turut membantu keberlangsungan proses penyesuaian diri narapidana.<sup>16</sup>

Penyesuaian diri yang positif terlihat dari ketaatan pada aturan yang telah ditetapkan oleh lapas dan terjalinnya relasi yang baik dengan sesama warga lapas. Narapidana juga aktif ikut serta dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh lapas, serta menjalankan apa yang telah ditugaskan pada dirinya dengan baik dan bertanggung jawab. Petugas yang ramah, dekat, dan disegani oleh narapidana, membantu narapidana untuk tidak kehilangan kemampuan penyesuaian dirinya. Keadaan-keadaan tersebut dapat menunjukkan bahwa fungsi lapas sebagai tempat pembinaan berjalan dengan baik.

Hasil uji beda menunjukkan bahwa status pernikahan memengaruhi nilai penyesuaian diri. Narapidana wanita yang telah menikah dan memiliki anak, memiliki kesulitan lebih besar dalam mengatasi rasa sedih karena perpisahan dengan buah hatinya.<sup>17</sup> Penyesuaian diri pada narapidana wanita juga dipengaruhi oleh suami yang tidak menyediakan dukungan yang cukup bagi responden.<sup>18</sup>

Hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta memiliki tingkat stres yang rendah. Kehidupan narapidana selama berada di dalam lapas tentunya menyebabkan narapidana merasa tertekan. Namun, pihak lembaga pemasyarakatan mencoba meminimalisir perasaan tertekan yang muncul dalam diri narapidana. Usaha yang dilakukan lembaga pemasyarakatan adalah menyediakan pelatihan yang nantinya berguna bagi narapidana, saat kembali ke kehidupan bermasyarakat. Fasilitas yang berada di lembaga pemasyarakatan, yaitu seperti perpustakaan, alat jahit, atau alat masak, dapat menunjang hobi maupun ketrampilan narapidana.<sup>19,20</sup>

Tingkat stres yang rendah juga dapat disebabkan karena narapidana masih memiliki rasa optimisme tinggi. Optimisme yang tinggi menyebabkan narapidana mampu mengatasi stres, sehingga tidak memiliki tingkat stres yang tinggi.<sup>15</sup> Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa narapidana dapat melakukan aktivitas pembinaan sesuai dengan keinginannya, seperti menyanyi, memasak, atau membuat kerajinan tangan. Siraman rohani juga rutin diberikan oleh pihak lapas untuk mendekatkan narapidana terhadap Sang Pencipta, sehingga mampu mengalihkan perasaan tertekan pada narapidana.

Hasil uji beda menunjukkan bahwa usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, lama hukuman, dan lama tinggal di lembaga pemasyarakatan tidak memiliki pengaruh terhadap stres narapidana. Usia responden remaja (18-25 tahun) memiliki rerata stres yang paling tinggi di antara usia dewasa dan lansia, walaupun secara keseluruhan masih tergolong dalam tingkat stres yang rendah. Penelitian Sholichatun<sup>21</sup> menyebutkan bahwa stres pada narapidana remaja dapat muncul disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya adalah rasa rindu kepada keluarga, bosan dengan kegiatan di lembaga pemasyarakatan, hingga adanya masalah dengan teman. Penelitian Sulistyani<sup>22</sup> juga menunjukkan hasil bahwa sumber dari stres narapidana remaja adalah perubahan tempat tinggal, pola hidup, dan status barunya sebagai narapidana. Narapidana remaja juga mengalami kesulitan dalam menjalin relasi yang baik dengan sesama karena kondisi mereka sebelumnya, yang memang bermasalah.<sup>21</sup>

Narapidana dengan tingkat pendidikan rendah memiliki rerata stres lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana dengan latar pendidikan yang lebih tinggi. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat memandang suatu masalah yang terjadi dalam kehidupannya dengan lebih modern, dalam arti mampu melihat dari berbagai sudut pandang.<sup>23</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian Sunarti<sup>24</sup> yang menyatakan bahwa, semakin tinggi tingkat

pendidikan individu, maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam melawan stres. Pendidikan tinggi memiliki peranan yang cukup penting dalam pembentukan sikap dan perilaku individu, serta memengaruhi pengambilan keputusan dalam memilih manajemen stres yang tepat.<sup>25</sup>

Status narapidana yang telah menikah memiliki rerata stres yang lebih tinggi dibandingkan narapidana yang tidak menikah. Penelitian Ilmi *et. al.*<sup>25</sup> menyebutkan bahwa narapidana wanita yang telah menikah mengalami stres karena tidak mampu melakukan tugas sebagai pasangan untuk keluarganya. Status pernikahan dalam hasil penelitian tidak berpengaruh pada tingkat stres narapidana wanita. Namun konflik-konflik yang timbul dalam hubungan pernikahan, dapat menjadi pemicu dalam munculnya stres pada wanita.<sup>26</sup>

Narapidana yang tidak bekerja sebelum masuk ke lembaga pemasyarakatan, memiliki rerata stres lebih tinggi daripada narapidana wanita yang bekerja. Individu yang tidak bekerja memiliki pendapatan lebih rendah, sehingga memicu timbulnya masalah keuangan. Masalah keuangan sangat berpengaruh pada kondisi psikis individu dan sering kali membuat individu mengalami stres.<sup>27</sup>

Narapidana yang memiliki anak menunjukkan rerata stres yang lebih rendah daripada narapidana yang tidak memiliki anak. Howser & MacDonald dalam Jiang & Winfree<sup>18</sup> menyatakan bahwa kontak dengan keluarga, terutama anak-anak dari narapidana, dapat membantu narapidana untuk tetap mempertahankan hubungan kekeluargaan dan harapan hidup. Komunikasi dengan anak membuat narapidana wanita mampu untuk merencanakan hidupnya kembali dengan lebih positif dan menurunkan tingkat residivisme.<sup>28</sup>

Responden yang lama tinggal di lembaga pemasyarakatan dan lama hukuman yang lebih dari satu tahun memiliki rerata stres yang lebih tinggi daripada yang kurang dari satu tahun. Penelitian Siswati & Abdurrohman<sup>29</sup> memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara lama hukuman dengan tingkat stres narapidana. Penelitian Nuria *et. al.*<sup>30</sup> juga melaporkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pada narapidana, ditinjau dari lama hukuman yang diterima. Narapidana memandang lama hukuman sebagai konsekuensi atas kejahatan yang telah dilakukannya dan suatu tekanan yang dapat menimbulkan stres pada dirinya.<sup>29</sup>

Pada penelitian ini, terdapat hubungan dengan arah negatif yang cukup kuat, antara penyesuaian diri dan stres responden. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Herawati<sup>10</sup> yang menyebutkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka tingkat stres semakin rendah, begitu juga sebaliknya, dengan efektivitas sebesar 59,90%.

Stres merupakan suatu reaksi tubuh yang muncul dan disebabkan oleh stresor-stresor di sekeliling individu. Stresor diartikan sebagai rangsangan yang akan memunculkan suatu respons yaitu stres, yang kemudian dapat muncul dan terlihat secara fisik.<sup>31</sup> Narapidana mengalami banyak hal seperti perpisahan dengan keluarga, status sebagai narapidana,

meninggalkan aktivitas sehari-hari, dan juga kebebasan yang menjadi beban tersendiri bagi narapidana.<sup>13</sup>

Penyesuaian diri dikatakan positif, apabila narapidana mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stresor. Narapidana juga mampu mempersepsi realita, mengungkapkan hal yang dirasakannya dengan asertif, serta memiliki hubungan relasi yang baik dengan seluruh warga lembaga pemasyarakatan. Kemampuan untuk menerima masa hukuman dan menjalankannya dengan baik, juga ikut berperan dalam timbulnya penyesuaian diri yang positif.<sup>32</sup> Penelitian Malik<sup>32</sup> melaporkan bahwa narapidana yang menerima keadaan dirinya, akan memiliki penyesuaian diri yang positif dan dapat meminimalkan stresor yang terjadi pada dirinya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Mayoritas narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Yogyakarta memiliki nilai penyesuaian diri yang positif. Sementara, tingkat stres sebagian besar narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Yogyakarta dalam kategori rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres, pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Yogyakarta dengan korelasi kuat dan arah negatif.

Saran untuk narapidana adalah diharapkan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembinaan yang telah disediakan oleh lembaga pemasyarakatan dan menjalin hubungan yang baik dengan seluruh warga lembaga pemasyarakatan. Hal ini dapat membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan menurunkan perasaan stres pada narapidana. Saran bagi lembaga pemasyarakatan adalah petugas lembaga pemasyarakatan diharapkan tetap mempertahankan atau meningkatkan sikap yang hangat serta ramah terhadap narapidana wanita, sehingga dapat menjadi sebuah dukungan bagi narapidana dalam proses penyesuaian diri dan meminimalkan stres yang mungkin terjadi pada narapidana. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai topik penyesuaian diri ini, disarankan untuk dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berpengaruh pada penyesuaian diri narapidana.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini, kepada pihak-pihak lembaga pemasyarakatan yang telah mengizinkan dan mendampingi selama proses penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Highest to Lowest - Female Prisoners (Percentage of Prison Population) | World Prison Brief [Internet]. Prisonstudies.org. 2018 [cited 24 Mei 2018]. Available from: [http://www.prisonstudies.org/highest-to-lowest/female-prisoners?field\\_region\\_taxonomy\\_tid=16](http://www.prisonstudies.org/highest-to-lowest/female-prisoners?field_region_taxonomy_tid=16).

2. Alwi H. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka. 2003.
3. Republik Indonesia. Undang-Undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Jakarta: Sekretariat Negara. 1995.
4. Cooke D, Baldwin P, Howison J. Menyingkap Dunia Gelap Penjara. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2008.
5. Nilamastuti M. Hubungan Tingkat Spiritual dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kabupaten Jember [Skripsi]. Universitas Jember; 2016.
6. Segarahayu R. Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang [Undergraduate]. Malang: Universitas Negeri Malang. 2013.
7. Smith N, Timboli L. Comorbid Substance and Non-substance Mental Health Disorder and Re-Offending Among NSW Prisoners. *Crime And Justice*. 2010.
8. Nevid J, Rathus S, Greene B. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga; 2002.
9. Rohmanto R. Penyesuaian Diri pada Narapidana. *Assertive*. 2013.
10. Herawati N. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Lamongan [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia. 2007.
11. Ghufroon M, Suminta R. Teori-Teori Psikologi. Jakarta: Ar-Ruzz Media Grup; 2010.
12. Habibullah. Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Gelandangan dan Pengemis pada Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Sistem Panti di Panti Sosial Bina Karya Pangudi Luhur. *Sosio Konsepsia*; 2010.
13. Windistiar D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Narapidana Wanita [Skripsi]. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2016.
14. Harnowo D. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Lowokwaru Malang [Skripsi]. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2007.
15. Ekasari A, Susanti N. Hubungan antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stres pada Narapidana Kasus Napza di LAPAS Kelas II A Bulak Kapal Bekasi. *Soul*. 2009;.
16. Priastuti D. Penyesuaian Diri Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan [Skripsi]. Universitas Komputer Indonesia; 2012.
17. Loper A, Tuerk E. Improving The Emotional Adjustment and Communication Patterns of Incarcerated Mothers: Effectiveness of A Prison Parenting Intervention. *Journal Child Family Study*. 2010: 89-101.
18. Jiang S, Winfree T. Social Support, Gender, and Inmate Adjustment to Prison Life. *The Prison Journal*. 2006: 32-55.
19. Juniarta N, Rupawan M, Sipahutar I. Hubungan antara Harga diri (*Self-Esteem*) dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Klas II A Denpasar. *Coping Ners Journal*. 2015.
20. Susanti W. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres pada Narapidana Penyalahgunaan NAPZA di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II A Sleman Yogyakarta [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah'; 2010.
21. Sholichatun Y. Stres dan Strategi *Coping* pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Jurnal Psikologi Islam*. 2011: 23-42.
22. Sulistyani F. Stres dan Konsep Diri Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo Jawa Tengah [Tesis]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah'. 2010.
23. Nasrani L & Purnawati S. Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar [Skripsi]. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2015:4(12).
24. Sunarti N. Tipe Kepribadian, Tingkat Pendidikan, Status Sosial Ekonomi dan Ide Bunuh Diri (Studi Kasus di Kota Surakarta) [Tesis]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2012.
25. Ilmi Z M, Dewi EI & Rasni H. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Jember. *e-jurnal Pustaka Kesehatan*, 2017: 497-504.
26. Lestari NF & Hartini N. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Frekuensi Kekambuhan pada Wanita Penderita Asma Usia Dewasa Awal yang Telah Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2014: 7-15.
27. Fajarani AS & Ariani NP. Tingkat Stres dan Harga Diri Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2017: 26-33.
28. Mignon S & Ransford P. Mothers in Prison: Maintaining Connections with Children. *Social Work in Public Health*. 2012: 27(1-2), 69-88. doi: 10.1080/19371918.2012.630965.
29. Siswati TI & Abdurrohman. Masa Hukuman dan Stres pada Narapidana. *Proyeksi*. 2007: 95-106.
30. Nuria MW, Handayani PK & Rahmawati EI. Perbedaan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Jember di Tinjau dari Lama Vonis [Skripsi]. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember. 2016.
31. Gaol N. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 2016: 1-11.
32. Malik H. Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Penyesuaian diri pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Sungguminasa [Skripsi]. Makassar: Universitas Negeri Makassar. 2017.