

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan laporan *World Health Organization (WHO) Special Initiative for Mental Health 2019–2023*, gangguan kesehatan mental masih menjadi masalah serius di seluruh dunia, yang diperkuat dengan perkiraan bahwa satu dari lima tahun hidup yang dijalani manusia dihabiskan dengan disabilitas akibat gangguan mental dan fakta bahwa setiap tahun, sekitar 800.000 orang meninggal karena bunuh diri, menjadikannya salah satu penyebab utama kematian pada usia muda. Faktor penghambat utama di balik kondisi ini adalah bahwa stigma adalah penghalang utama dalam mencari bantuan dan berdampak buruk pada kualitas hidup, khususnya *Low and Middle Income Countries (LMICs)* yang menanggung beban penyakit mental yang tidak proporsional (Naslund et al., 2022).

Data yang diperoleh dari WHO pada tahun 2008 menunjukkan hasil dari 62 survei yang dilakukan di 12 negara, yang mencakup 22.790 warga binaan. Hasil survei tersebut mengungkapkan bahwa setiap enam bulan terdapat prevalensi depresi yang cukup signifikan pada warga binaan, dengan tingkat prevalensi depresi pada pria mencapai 10%, sementara pada wanita mencapai 12% (WHO, 2008). Menurut *Mental State of the World Report 2023*, sekitar 27% populasi global yang terhubung dengan internet berada dalam kondisi kesejahteraan mental yang tergolong *Distressed* atau *Struggling*, dengan skor rata-rata *Mental Health Quotient (MHQ)* sebesar 65 dari skala 300, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental tetap tinggi secara global dan belum menunjukkan tanda-tanda pemulihan pascapandemi (Sapien Labs, 2024).

Gangguan kesehatan mental pada warga binaan merupakan masalah global yang kronis dan kompleks, di mana prevalensi depresi, kecemasan, dan gangguan penggunaan zat jauh melebihi populasi umum. Secara nasional, kesenjangan layanan mental yang masif ditunjukkan oleh fakta bahwa hanya 1.053 psikiater yang melayani sekitar 250.000 penduduk, kondisi yang berdampak signifikan pada warga binaan, diperparah dengan masalah *overcrowding* (kelebihan kapasitas) di Lembaga Pemasyarakatan yang disebut sebagai salah satu faktor utama yang memperburuk kesehatan mental mereka (Komnas Perempuan, 2023).

Tingginya beban masalah ini semakin diperparah dengan kesenjangan pengobatan (*treatment gap*) masalah kesehatan jiwa yang sangat tinggi, yakni lebih dari 90% di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Peningkatan angka penyalahgunaan narkoba di Indonesia telah menjadi perhatian serius bagi pemerintah dan masyarakat. Menurut data Badan Narkotika Nasional (BNN) tercatat sebanyak 9.348 kasus narkoba dengan jumlah tersangka mencapai 12.137 orang. Data ini menunjukkan tingginya prevalensi peredaran dan penyalahgunaan narkoba di Indonesia.

Sebagai isu global yang mendesak, kelebihan kapasitas di lembaga pemasyarakatan sering dikaitkan dengan berbagai pelanggaran hak asasi manusia, seperti hak untuk bebas dari penyiksaan dan perlakuan buruk, hak atas kesehatan, dan hak atas kebebasan serta keamanan (Nudd et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa warga binaan di lapas narkoba sering menghadapi tekanan psikologis yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Azizah et al., 2025).

Secara teoretis, tekanan psikologis yang mendalam dan bersifat kronis pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dapat dianalisis secara efektif melalui kerangka Institusi Total (*Total Institution*) yang dikembangkan oleh Erving Goffman (1961). Goffman mendefinisikan institusi ini seperti penjara sebagai suatu pengaturan hidup yang terisolasi dari masyarakat luas, di mana seluruh aspek kehidupan sehari-hari (mulai dari tidur, bekerja, hingga bersosialisasi) diatur dan diawasi secara formal di bawah satu otoritas sentral. Dalam lingkungan yang serba terkontrol dan kaku ini, WBP dihadapkan pada proses yang disebut Mortifikasi Diri (*Mortification of Self*), yaitu pelucutan sistematis terhadap identitas dan peran sosial yang mereka miliki sebelum penahanan (Goffman, 2017).

Lembaga pemasyarakatan (Lapas) Narkoba Kelas IIA Sungguminasa mengemban mandat krusial dalam pelaksanaan sistem pemasyarakatan, khususnya pembinaan bagi WBP yang terjerat kasus penyalahgunaan narkoba. Meskipun demikian, Lapas ini menghadapi kendala substantif berupa kelebihan kapasitas (*overcapacity*) yang signifikan. Berdasarkan aturan kapasitas ideal Lapas Kelas IIA Sungguminasa adalah 360 orang. Fakta tersebut berbanding terbalik dengan kondisi aktual per bulan November 2025, di mana jumlah WBP telah mencapai 730 orang. Kondisi kelebihan penghuni yang melampaui dua kali lipat kapasitas normal ini menciptakan lingkungan yang padat, terbatas, dan secara langsung berkontribusi pada timbulnya berbagai tekanan psikologis. Keterbatasan ruang gerak, minimnya privasi, serta potensi konflik sosial yang merupakan dampak dari *overcapacity* merupakan faktor-faktor yang secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan mental WBP selama menjalani masa pidana mereka (Lapas Narkoba Kelas IIA Sungguminasa, 2025).

Sumber stres di dalam lembaga pemasyarakatan juga bervariasi, mulai dari masalah interpersonal dengan sesama warga binaan hingga tekanan dari petugas (Ernawati dan Masnina, 2020). Stres yang dialami oleh warga binaan lapas tidak hanya disebabkan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh faktor-faktor internal seperti rasa bersalah, kehilangan kebebasan, dan stigma sosial (Siregar dan Hamzah, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa perasaan terasing dan kehilangan identitas dapat memperburuk kondisi mental warga binaan (Mulyadi, 2025).

Sementara interaksi sosial yang terbatas dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga serta teman turut berkontribusi terhadap peningkatan stres (Tanjaya dan Basaria, 2024). Selain itu, konflik dengan sesama warga

binaan, hubungan yang terputus dengan keluarga, serta ketidakpastian masa depan meningkatkan kecemasan dan perasaan terasing (Subroto dan Febrianto, 2024). Penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa interaksi sosial yang buruk dan stigma terkait status warga binaan berperan penting dalam tingkat stres yang dialami, sehingga menunjukkan perlunya perhatian lebih pada faktor sosial dalam mengatasi stres di kalangan warga binaan (Wulandari, 2025).

Menyikapi kondisi lingkungan yang menantang tersebut, Lapas Narkotika Kelas IIA Sungguminasa berupaya menyediakan beragam sarana komprehensif yang dirancang untuk mendukung pemenuhan kebutuhan dasar, spiritual, dan pengembangan diri WBP. Fasilitas penunjang yang tersedia meliputi fasilitas kesehatan (klinik), dapur, air siap minum, sarana komunikasi (wartel), koperasi, serta sarana ibadah (masjid dan gereja). Lebih lanjut, Lapas ini menitikberatkan pada fasilitas kemandirian dan pembinaan vokasional, mencakup kegiatan kebun, bengkel, budidaya ikan, dan peternakan. Fasilitas-fasilitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan, tetapi juga dapat diartikan sebagai sarana penanggulangan stres (*coping mechanism*) dan sumber daya internal bagi WBP. Partisipasi dalam program-program kemandirian memberikan WBP kesempatan untuk mengalihkan perhatian, membangun rasa kompetensi diri, dan menjaga interaksi sosial positif.

Seluruh bangunan penjara di Inggris dan Wales menunjukkan fenomena serupa di mana berdasarkan temuan riset, tingkat stres WBP yang akut pada fase penerimaan awal (*mapenaling*) terbukti sangat tinggi, ditunjukkan oleh frekuensi percobaan bunuh diri yang meningkat tajam dalam tiga minggu pertama pemenjaraan, sebuah indikasi distres psikologis signifikan yang diperparah oleh perubahan lingkungan, aturan ketat, dan tingginya prevalensi gangguan mental (lebih dari 90%) yang sering tidak terdeteksi pada *screening* awal, sehingga periode ini menjadi fase kritis yang sangat rentan terhadap kerusakan kesehatan mental (Birmingham, 2003).

Meskipun fase orientasi menghasilkan distres psikologis akut yang memicu lonjakan percobaan bunuh diri di dalam lapas pada tiga minggu pertama, tingkat bahaya bunuh diri di kalangan mantan narapidana adalah yang tertinggi terutama dalam periode transisional kritis yang peningkatannya dimulai pada fase menjelang pembebasan dengan tanda kecemasan *anticipatory* dan ketidakpastian mengenai reintegrasi sosial. Distres akut ini mencapai puncaknya selama 28 hari pertama pasca-pembebasan yaitu periode di mana individu harus menghadapi stresor kompleks pasca-institusional sehingga bahaya bunuh diri pada mantan WBP menjadi lebih besar daripada populasi umum terutama dalam beberapa minggu pertama setelah pembebasan. Tercatat sebanyak 382 kasus bunuh diri dalam 1 tahun dengan 79 kasus (21%) terjadi dalam 28 hari pertama yang menunjukkan risiko paling tinggi dan memetakan secara statistik serta mendekati risiko pada pasien psikiatri yang baru keluar rumah sakit akibat tekanan reintegrasi sosial dan ketidakpastian (Pratt, et al., 2006).

Dalam menghadapi stres, individu mengembangkan berbagai strategi *coping*, yang dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu, *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Elvika dan Tanjung, 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa warga binaan di lapas menggunakan strategi *coping* yang beragam sesuai dengan situasi yang dihadapi (Mardlatillah dan Makki, 2021). Strategi *coping* pada narapidana bervariasi, namun tidak semua strategi yang digunakan efektif, bahkan ada yang bersifat maladaptif dan berpotensi meningkatkan tekanan atau memperburuk kondisi psikologis mereka. Indikasi ketidakberhasilan ini terlihat jelas dari tingginya temuan tingkat stres meskipun adanya intervensi *coping* (Ernawati dan Masnina, 2020). *Coping* yang efektif sangat penting untuk mengurangi dampak negatif stres, terutama dalam konteks rehabilitasi di lapas.

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi cara-cara *coping* yang digunakan oleh warga binaan dalam menghadapi stres. Proses ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana mereka mengelola tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam lingkungan lapas, tetapi juga membuka peluang untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan memahami mekanisme *coping* yang diterapkan, kita dapat merancang program rehabilitasi yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan spesifik mereka. Hal ini akan berkontribusi pada penciptaan lingkungan yang lebih mendukung, yang pada akhirnya dapat membantu warga binaan dalam proses reintegrasi ke masyarakat setelah masa hukuman mereka berakhir (Subroto dan Mardiansyah, 2024).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami lebih dalam mengenai sumber-sumber stress dan mekanisme *coping stress* yang dihadapi oleh warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa. Dalam konteks ini, pemahaman yang mendalam tentang cara-cara yang digunakan oleh warga binaan untuk mengatasi tekanan psikologis sangatlah penting. Dengan mengetahui mekanisme *coping* yang mereka terapkan, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran untuk mendukung kesehatan mental mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka selama menjalani masa hukuman.

Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kebijakan pemasyarakatan yang lebih manusiawi dan responsif, tetapi juga berfungsi sebagai jembatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kondisi yang dihadapi oleh warga binaan. Dengan informasi yang lebih komprehensif dan akurat, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh warga binaan dan memberikan dukungan yang diperlukan dalam proses rehabilitasi mereka. Hal ini sangat penting agar warga binaan dapat melakukan reintegrasi ke dalam masyarakat dengan lebih baik, sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih besar untuk berkontribusi positif setelah menyelesaikan masa hukuman mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek

individu, tetapi juga pada dampak sosial yang lebih luas, yang pada akhirnya dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi semua anggota masyarakat.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis yang konkret untuk pengembangan program rehabilitasi yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan spesifik warga binaan. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya akan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga pada praktik nyata di lapangan, sehingga dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kehidupan warga binaan dan masyarakat secara keseluruhan (Rosdialena dan Alrasi, 2023).

Meskipun telah ada beberapa penelitian mengenai stres di kalangan warga binaan, masih terdapat kekurangan dalam hal pemahaman tentang mekanisme *coping stress* yang spesifik di konteks lembaga pemasyarakatan narkotika. Banyak penelitian sebelumnya lebih fokus pada aspek kesehatan mental secara umum, tanpa menggali lebih dalam tentang strategi dan teknik coping yang digunakan oleh warga binaan dalam menghadapi stres yang diakibatkan oleh kondisi penahanan dan lingkungan yang penuh tekanan (Yanti dan Tobing, 2024).

Selain itu, penelitian yang ada sering kali tidak mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual yang unik bagi lembaga pemasyarakatan narkotika, seperti jenis narkotika yang terlibat, pola perilaku pengguna, serta dinamika sosial yang terjadi di dalam lembaga tersebut (Hisyam et al., 2025). Hal ini menciptakan celah dalam literatur yang perlu diisi agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh warga binaan, serta bagaimana mereka beradaptasi dengan situasi yang sulit ini (Eman, et.al., 2025).

Lebih jauh, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi perbedaan dalam *coping stress* antara berbagai kelompok demografis di dalam lembaga pemasyarakatan, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial ekonomi. Penelitian yang lebih mendalam dalam aspek ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana berbagai faktor tersebut mempengaruhi cara warga binaan mengatasi stres, serta bagaimana interaksi antara faktor-faktor tersebut dapat membentuk pengalaman individu dalam menghadapi tantangan psikologis di dalam penjara (Subroto dan Febrianto, 2024). Dengan demikian, pemahaman yang lebih holistik tentang *coping stress* di kalangan warga binaan narkotika tidak hanya akan memperkaya literatur yang ada, tetapi juga dapat memberikan dasar yang lebih kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan lapas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan yang berfokus mendalam pada mekanisme *coping* yang spesifik di kalangan warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa. Dengan memanfaatkan metode kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara komprehensif pengalaman pribadi warga binaan dalam menghadapi stres, serta strategi yang

mereka terapkan untuk mengatasi tantangan tersebut. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh perspektif yang lebih mendalam dan holistik mengenai kondisi mental mereka, yang pada akhirnya dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran.

Selain itu, penelitian ini akan melibatkan perspektif dari berbagai pemangku kepentingan, termasuk petugas masyarakatan untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan menyeluruh tentang sumber stres yang dihadapi serta mekanisme *coping* yang digunakan. Dengan melibatkan berbagai perspektif ini, diharapkan hasil penelitian dapat lebih aplikatif dan relevan dalam konteks kebijakan masyarakatan, serta mampu memberikan rekomendasi yang lebih terarah untuk perbaikan sistem yang ada.

Menggal secara mendalam dan memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif warga binaan Lembaga Masyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa terkait sumber-sumber stres yang mereka hadapi selama masa pembinaan, serta mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang mereka terapkan dan interpretasi mereka terhadap efektivitas strategi tersebut dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana pengalaman subjektif warga binaan di Lembaga Masyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa dalam memaknai dan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang mereka hadapi selama masa pembinaan?
- 1.2.2 Bagaimana warga binaan di Lembaga Masyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa mengalami, mengekspresikan, dan menerapkan *coping stress* dalam menghadapi tekanan di lingkungan lapas?
- 1.2.3 Bagaimana warga binaan di Lembaga Masyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa memahami dan menafsirkan efektivitas strategi *coping* yang mereka gunakan dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggal secara mendalam dan memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif warga binaan Lembaga Masyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa terkait sumber-sumber stres yang mereka hadapi selama masa pembinaan, serta mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk-bentuk strategi *coping stress* yang mereka terapkan dan interpretasi mereka terhadap efektivitas strategi tersebut dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengalaman subjektif warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa dalam memaknai dan mengidentifikasi sumber-sumber stres yang dihadapi selama masa pembinaan.
- b. Menggambarkan pengalaman subjektif warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa dalam mengalami, mengekspresikan, dan menerapkan *coping stress* saat menghadapi tekanan di lingkungan lapas.
- c. Mengetahui pemahaman dan penafsiran warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa mengenai efektivitas strategi *coping* yang digunakan untuk menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam lingkup kesehatan masyarakat dengan memetakan sumber stres dan mekanisme pertahanan diri (*coping*) pada warga binaan, yang merupakan kelompok populasi rentan di institusi tertutup. Secara teoritis, temuan ini memperkaya kajian psikologi pemasyarakatan dalam mengidentifikasi determinan kesehatan mental yang spesifik di Lapas Narkotika.

1.4.2 Manfaat Institusi

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa sebagai bahan evaluasi dan perbaikan program rehabilitasi serta layanan psikososial yang lebih responsif terhadap kebutuhan warga binaan.

1.4.3 Manfaat Praktis

Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran, guna meningkatkan resiliensi warga binaan serta menekan risiko gangguan psikologis maupun kekambuhan penyalahgunaan zat, yang pada akhirnya berdampak positif pada derajat kesehatan masyarakat secara luas saat mereka kembali ke lingkungan sosial.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Stres

Fenomena stres merupakan kondisi yang muncul ketika terdapat kesenjangan signifikan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan tersebut (Nur'Ashifa dan Humaedi, 2024). Kondisi ini timbul akibat adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menciptakan ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu untuk menanganinya, seringkali dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan (Puspita dan Nasution, 2025). Stres memiliki spektrum dampak, di mana *eustress* sebagai respons stres yang berdampak baik dapat meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis, sementara *distress* mewakili dampak negatif yang merugikan (Patimah dan Yunita, 2024).

Konsep stres paling sering dijelaskan melalui pendekatan transaksional, yang intinya berfokus pada bagaimana individu menilai suatu situasi sebagai sumber stres (Edi, 2025). Individu akan menilai stimulus (penilaian primer) sebagai berbahaya, mengancam, atau menantang, diikuti oleh penilaian sekunder mengenai sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tantangan tersebut (Lazarus dan Folkman, dalam Pradipta dan Hanami, 2024). Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya inilah yang memicu pengalihan stres, menegaskan bahwa stres bersifat subjektif dan dinamis, bukan sekadar respons pasif terhadap lingkungan.

Stres dapat diklasifikasikan berdasarkan sumbernya, seperti stres akademik yang umum dialami mahasiswa karena tuntutan kurikulum, tugas, dan harapan prestasi (Fatimah, et al., 2025). Selain itu, stres juga bersumber dari berbagai faktor, yang secara umum diklasifikasikan menjadi faktor organisasi (stres kerja), faktor personal (masalah keluarga/keuangan), dan faktor lingkungan seperti perubahan ekonomi, politik, dan krisis seperti pandemi (Febriantina, et al., 2025). Studi menunjukkan bahwa kondisi fisik lingkungan kerja yang tidak nyaman dan tuntutan tugas yang tinggi (keadaan) merupakan faktor pemicu stres yang signifikan dalam konteks profesional (Aisyah, dan Handayani, 2023).

Implikasi stres terhadap kesehatan psikologis sangatlah luas (Purnomo dan Astuti, 2023). Tingkat stres yang tinggi dan berkepanjangan dapat bermanifestasi dalam bentuk kecemasan berlebihan, kegelisahan, cepat tersinggung, hingga gangguan mental yang lebih serius seperti depresi (Qonita et al., 2024). Gangguan bipolar, misalnya, diketahui memiliki kaitan dengan berbagai komorbiditas klinis yang dipengaruhi oleh stresor psikososial, yang memperburuk luaran dan penatalaksanaan gangguan tersebut (Tinambunan et al., 2018).

Stres memiliki efek yang luas, tidak hanya berdampak pada aspek mental tetapi juga menyebabkan perubahan fisiologis yang memengaruhi sistem tubuh utama (Febri, 2024). Reaksi fisiologis terhadap stres melibatkan pelepasan kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatik, yang manifestasinya berupa gejala

fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan perubahan berat badan (Giyati, dan Whibowo, 2023). Respons fisiologis jika terus menerus terjadi dapat mengganggu citra diri seseorang dan berujung pada masalah kesehatan kronis, termasuk penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh (Khairunnisa, et al., 2024).

Oleh karena itu, manajemen stres menjadi aspek yang sangat penting. Manajemen stres yang efektif memerlukan pendekatan multidimensi, yaitu melalui penguatan strategi koping individu dan dukungan organisasi yang bertujuan meningkatkan kondisi kerja dan lingkungan yang suportif (Effendi, et al., 2025). Studi terbaru merekomendasikan pendekatan holistik dan komprehensif dalam manajemen stres di lingkungan kerja, yang mencakup intervensi pada tingkat individu dan organisasi (Kasaga dan Athoillah, 2025).

Manajemen kesejahteraan yang efektif di tempat kerja perlu mengadopsi intervensi berbasis sistem, seperti program fleksibilitas kerja, dukungan kerja-keluarga yang eksplisit, dan dukungan kesehatan mental melalui program formal seperti *Employee Assistance Program* (EAP), guna meningkatkan keseimbangan kerja-hidup karyawan (Zia'ulhaq dan Wartini, 2025). Pendekatan manajemen stres ini selaras dengan kerangka *Job Demands–Resources* (JD-R), di mana sumber daya kerja (*job resources*) memainkan peran ganda, yaitu sebagai mekanisme motivasi yang mendorong fungsi psikologis positif dan keterlibatan kerja (*engagement*), serta berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang mengurangi dampak negatif tuntutan kerja (*job demands*) terhadap *burnout* dan stress (Puspita, 2023).

Stres merupakan konstruk multidimensional dengan dampak serius pada kesehatan mental dan fisik individu. Mengingat sifatnya yang kompleks, intervensi yang efektif harus bersifat komprehensif dan berbasis bukti, menggabungkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), modifikasi lingkungan yang suportif, serta penguatan dukungan sosial untuk mencapai kesejahteraan psikologis optimal (Elfariyani dan Anastasya, 2022).

2.2 Tinjauan Umum Sumber Stres

2.2.1 Kehilangan Kebebasan dan Kontrol Diri

Kehilangan kebebasan merupakan penderitaan fundamental yang dialami oleh narapidana dan secara langsung menjadi sumber stres kronis dan akut (Efendi, et al., 2025). Pembatasan aktivitas sehari-hari, jadwal yang kaku, dan kurangnya otonomi dalam mengambil keputusan pribadi secara substansial mengurangi rasa kontrol diri WBP, memicu ketidakberdayaan (Driessen, et al., 2023). Stres ini diperburuk oleh hilangnya peran sosial dan identitas diri yang selama ini dipegang di masyarakat, seperti peran sebagai pencari nafkah atau orang tua, yang menyebabkan WBP merasa tidak bermakna (Rautanen, et al., 2024). Konsekuensi psikologis dari deprivation kebebasan ini seringkali ditandai dengan munculnya perasaan bersalah dan penyesalan mendalam terhadap tindakan kriminal yang telah dilakukan, yang terus menjadi beban pikiran (Maranatha, 2023).

Selain hilangnya kebebasan fisik, narapidana menghadapi

kehilangan kontrol atas lingkungan dan masa depannya, yang menjadi stresor besar (Maharaja dan Santoso, 2025). Ketidakmampuan untuk mengontrol interaksi sosial di dalam Lapas, yang seringkali dipenuhi dengan perilaku yang tidak nyaman dari WBP lain, juga menambah tekanan mental (Listari, et al., 2024). Rasa kehilangan ini menciptakan tekanan yang besar karena individu tidak dapat mengatur hidupnya sendiri dan harus tunduk pada aturan institusional yang ketat (Sinuraya dan Subroto, 2021). Kesulitan untuk merencanakan masa depan setelah bebas juga merupakan bentuk kehilangan kontrol yang memicu kecemasan dan stres yang signifikan (Hasan, et al., 2023).

2.2.2 Kecemasan dan Ketakutan

Kecemasan dan ketakutan merupakan respons psikologis yang sangat umum di kalangan WBP, baik terkait dengan kondisi Lapas maupun prospek masa depan (Agustin dan Soetjiningish, 2021). Kecemasan ini sering kali bersumber dari kekhawatiran terhadap keluarga di luar, seperti kondisi ekonomi dan kesejahteraan mereka, yang mana WBP tidak dapat melakukan intervensi langsung (Enggarati, et al., 2024). Gejala kecemasan dan ketakutan, seperti kemarahan, agresi, apati, dan depresi, adalah reaksi psikologis terhadap stresor yang berkepanjangan di lingkungan Lapas (Primatanti, 2022).

Selain kekhawatiran eksternal, kecemasan yang mendominasi adalah kecemasan menjelang bebas (Setyono, et al., 2025). Narapidana merasa malu dan khawatir akan status mereka sebagai mantan WBP, yang diperkirakan akan menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosial pasca-bebas (Fathoni, et al., 2024). Ketakutan terhadap tekanan sosial, stigma masyarakat, dan ketidakpastian kemampuan untuk mengambil keputusan setelah keluar dari Lapas menambah intensitas kecemasan yang dialami (Bahfiarti, 2020). Kecemasan yang mendalam dan tanpa jalan keluar ini bahkan dapat bermanifestasi menjadi gejala yang parah, seperti percobaan bunuh diri, yang menunjukkan tingkat tekanan mental yang ekstrem (Pramana, et al., 2025).

2.2.3 Pemutusan Hubungan dengan Keluarga dan Teman

Pemutusan hubungan atau isolasi dari keluarga dan teman secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan menjadi salah satu sumber stres utama bagi WBP (Pardede, et al., 2021). Keluarga seringkali dianggap sebagai sumber dukungan sosial teraman, dan terputusnya hubungan ini secara otomatis meningkatkan beban stres dan tekanan emosional narapidana (Sitepu dan Subroto, 2022). Hubungan terbalik yang signifikan ditemukan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat stres pada WBP, di mana semakin rendah dukungan yang diterima maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami (Tifaldi dan Subroto, 2023).

Kondisi ini diperparah ketika frekuensi kunjungan keluarga rendah

atau WBP berasal dari keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), yang menyebabkan WBP merasa kesepian dan kehilangan (Anugrah dan Soetjningsih, 2024). Rasa kehilangan orang yang berarti dan ketidakmampuan untuk menjalankan peran keluarga yang seharusnya (misalnya sebagai orang tua) menimbulkan kesedihan dan stres yang mendalam, terutama pada narapidana wanita (Efendi, et al., 2025). Oleh karena itu, dukungan sosial yang minimal atau terputus secara efektif menghilangkan mekanisme *buffer* terhadap stres yang seharusnya dimiliki WBP, membuat mereka lebih rentan terhadap masalah psikologis (Maharani dan Fitri, 2024).

2.2.4 Stigma Masyarakat

Stigma masyarakat adalah sumber stres eksternal yang besar, terutama saat WBP mempertimbangkan reintegrasi sosial setelah bebas (Aslam, 2024). Stigma ini berupa prasangka, pandangan negatif, dan perlakuan buruk yang diberikan masyarakat terhadap individu atau kelompok yang dianggap menyimpang dari norma (Putrie dan Prasetya, 2021). Adanya stigma ini menyebabkan WBP, khususnya perempuan, rentan mengalami permasalahan psikologis karena mereka kesulitan beradaptasi dengan status barunya sebagai mantan narapidana dan khawatir dengan penilaian negatif (Nurjanah dan Khairi, 2024).

Dampak dari stigma sosial ini bukan hanya kekhawatiran di masa depan, tetapi juga dapat memicu masalah psikologis jangka panjang seperti Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan *panic attack* (Saputra, 2025). Persepsi masyarakat yang menganggap mantan narapidana sebagai individu berbahaya dapat melahirkan diskriminasi dan ketakutan, yang pada gilirannya menghambat proses reintegrasi sosial WBP (Shobrianto dan Warsono, 2023). Kesadaran akan adanya label negatif ini menjadi tekanan psikologis yang signifikan, yang memaksa WBP untuk bergumul dengan penerimaan diri mereka sendiri dalam konteks sosial yang tidak ramah (Qoyyum dan Kurniasari, 2021).

2.2.5 Kesulitan Beradaptasi

Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan Lapas yang baru dan asing merupakan sumber stres yang umum, terutama pada awal masa pidana (Noeng, et al., 2025). WBP harus menghadapi berbagai masalah psikologis dalam lingkungan yang tidak familiar, termasuk isolasi sosial, kurangnya kebebasan, dan konflik dengan sesama WBP (Sari, et al., 2025). Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan, hirarki sosial, dan budaya Lapas yang menekan membuat WBP rentan terhadap peningkatan ketegangan emosional dan gangguan tidur (Maghnina dan Andriany, 2020).

Narapidana yang memiliki penerimaan diri negatif akan lebih sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, yang secara signifikan berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Melati dan Wibowo, 2023). Selain itu, adaptasi pasca-bebas juga menimbulkan stres

tersendiri, di mana kekhawatiran untuk menyesuaikan diri di lingkungan sosial dan mencari pekerjaan setelah masa pidana selesai menjadi faktor pemicu kecemasan (Nurfadilah dan Wahyuddin, 2020).

2.2.6 Faktor Lingkungan Lapas

Faktor lingkungan fisik Lapas adalah stressor yang sangat nyata dan konsisten diidentifikasi, terutama di Indonesia (Mufti dan Riyanto, 2023). Kondisi Lapas seringkali ditandai dengan kepadatan hunian (*overcrowding*) yang ekstrem, yang secara langsung berkorelasi dengan peningkatan stres dan perilaku maladaptif pada narapidana (Hamja, 2024). Kualitas lingkungan fisik yang buruk, seperti kurangnya ventilasi, pencahayaan, dan fasilitas, juga memperburuk kesejahteraan psikologis WBP, meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan fisik dan mental (Disastra dan Choandi, 2024).

Selain kondisi fisik, lingkungan psikososial Lapas juga menimbulkan stres. WBP melaporkan bahwa lingkungan Lapas yang menjenuhkan, termasuk kurangnya aktivitas yang bertujuan dan monoton, menjadi sumber stres (Sofyan, 2022). Ketidaknyamanan yang bersumber dari sikap dan perilaku WBP lain, termasuk potensi kekerasan atau konflik, juga menciptakan iklim ketakutan dan menambah tekanan mental (Budikafa, et al., 2021). Keseluruhan karakteristik lingkungan Lapas yang membatasi dan menekan ini menuntut WBP untuk mengembangkan mekanisme koping agar dapat bertahan (Rahman, 2024).

Perlakuan dan sikap petugas Lapas (*sipir*) juga menjadi sumber stres yang signifikan bagi WBP, karena petugas memiliki kekuatan dan kontrol penuh atas kehidupan narapidana (Anwar, et al., 2024). Perlakuan diskriminatif, kasar, atau tidak adil oleh petugas, termasuk penggunaan hukuman fisik yang berlebihan atau tidak sesuai prosedur, secara langsung menciptakan rasa ketakutan dan ketidakberdayaan di kalangan WBP (Lazar, 2019). Ketidakmampuan WBP untuk berargumentasi atau mengeluhkan perlakuan buruk ini, karena ancaman hukuman atau isolasi, memperparah tekanan psikologis (Western, 2021).

2.3 Tinjauan Umum *Coping Stress*

Coping stress didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus-menerus dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki individu dan konsep ini merupakan inti dari teori stres transaksional yang menekankan bahwa stres bukanlah sekadar respons terhadap stimulus, melainkan hasil dari penilaian kognitif individu (*cognitive appraisals*) terhadap peristiwa yang dihadapi, yang meliputi penilaian primer (ancaman) dan penilaian sekunder (sumber daya *coping*) (Lazarus dan Folkman, 1984). Dengan demikian, keberhasilan penyesuaian diri terhadap stres sangat bergantung pada cara individu memilih dan mengimplementasikan strategi *coping* yang tersedia.

Secara umum, literatur psikologi konsisten membagi strategi *coping*

menjadi dua kategori utama, yaitu *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC). PFC melibatkan usaha individu untuk secara langsung mengubah atau memecahkan masalah yang menjadi sumber stres (*stressor*). Contohnya termasuk mencari informasi relevan atau bertindak konfrontatif. Sebaliknya, EFC tidak bertujuan untuk mengubah sumber stres, melainkan untuk mengatur atau mengurangi reaksi emosional negatif yang timbul akibat stres, seperti kecemasan atau kesedihan. Strategi EFC mencakup mekanisme seperti *distancing*, *positive reappraisal*, *self-control*, dan *seeking social support* (Lazarus dan Folkman, 1984). Penelitian menunjukkan bahwa EFC sering digunakan ketika individu menilai bahwa stresor berada di luar kendali mereka, sehingga fokus dialihkan untuk mempertahankan keseimbangan emosional (Folkman dan Lazarus, 1980).

Efektivitas *coping* tidak hanya ditentukan oleh jenisnya (PFC atau EFC) tetapi juga oleh sifatnya, yaitu adaptif atau maladaptif. *Coping* adaptif (seperti PFC dan EFC yang berorientasi positif) adalah strategi yang efektif menurunkan tingkat stres dan mempromosikan kesehatan mental yang baik (Nwaogu dan Chan, 2022). Sebaliknya, *maladaptive coping* mencakup perilaku seperti *escape/avoidance* atau penyangkalan yang dapat meningkatkan derajat stres dan gejala gangguan kesehatan mental (Charlton dan Wofford, 2022).

Pemilihan dan implementasi strategi *coping* dipengaruhi oleh beragam faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi variabel sosio-demografi seperti jenis kelamin dan laki-laki cenderung lebih dominan menggunakan PFC, sedangkan perempuan lebih banyak menggunakan EFC, kemudian individu yang lebih tua cenderung memilih EFC untuk faktor pendidikan dan usia (Dalimunthe dan Daulay, 2024). Selain itu, keyakinan positif dan konsep diri yang kuat juga merupakan sumber daya psikologis penting yang memengaruhi individu dalam menentukan strategi *coping* yang adaptif (Ammar, 2023).

Faktor eksternal yang sangat signifikan adalah dukungan sosial (*seeking social support*) yang sering diklasifikasikan sebagai komponen EFC, meskipun PFC juga dapat memberikan informasi dan bantuan nyata (Akbar dan Hayati, 2023). Studi menunjukkan bahwa ketersediaan dukungan sosial yang baik, baik berupa dukungan emosional, informasi, maupun instrumental, berkorelasi positif dengan penggunaan *coping* yang lebih adaptif dan kemampuan individu untuk bangkit dalam menghadapi masalah (Wahyudin, 2022).

Hubungan antara *coping* stres dan kesehatan mental bersifat timbal balik. Penggunaan strategi *coping* yang adaptif, seperti PFC dan EFC yang positif, secara signifikan memediasi penurunan derajat stres, yang pada gilirannya menghasilkan kondisi sehat mental (Chairani, et al., 2023). Sebaliknya, penggunaan *maladaptive coping* cenderung meningkatkan stres, yang memicu munculnya gejala gangguan kesehatan mental, menegaskan peran sentral *coping* dalam kesejahteraan psikologis (Maharani, et al., 2023).

Mengingat pentingnya *coping* yang adaptif, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan *coping* individu. Intervensi yang terbukti efektif meliputi *life skills education* yang mampu meningkatkan

dimensi PFC dan EFC pada remaja (Syafira dan Hapsari, 2024), serta intervensi berbasis spiritual, seperti praktik *self-compassion*, yang membantu individu mengelola stres dengan lebih positif dan meningkatkan penerimaan diri (Rozikan dan Adisti, 2024). Intervensi ini membuktikan bahwa keterampilan *coping* dapat dipelajari dan dikembangkan.

2.4 Tabel Sintesa Penelitian

Tabel 2.1 Tabel Sintesa Penelitian

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel/ Informan	Temuan
1.	Gemilang Dian Permata Artika Sari, Paulina Kurniadi, Siti Muslimah, Dian Veronika Sakti Kaloeti, dan Hastaning Sakti. (2022) https://proceeding.internationaljournallabs.com/index.php/picis/article/view/69	<i>The Role of Social Support and Resilience in Prison Inmates: Literature Study.</i> <i>Proceedings of 3rd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche) 2022</i>	Studi Literatur (<i>Literature Study</i>), Metode analisis tinjauan (Sintesis) artikel penelitian	10 Jurnal	1) Resiliensi dan dukungan sosial adalah faktor pelindung penting bagi kesehatan mental narapidana, di mana dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiliensi narapidana.
2.	Garis Elisabeth Solbakken dan Rolf Wynn (2022) https://link.springer.com	Hambatan dan peluang dalam mengakses dukungan sosial dalam transisi dari masyarakat ke penjara: studi wawancara kualitatif dengan individu yang dipenjarakan di Norwegia Utara <i>BMC Psychology</i>	Wawancara mendalam dengan analisis data terinspirasi oleh Grounded Theory versi Charmaz.	8	1) Rekan narapidana adalah sumber dukungan sosial yang paling penting dan vital bagi kesejahteraan mental di penjara, 2) Dukungan dari keluarga, teman, dan petugas penjara dirasakan kurang signifikan atau terhambat oleh hambatan institusional

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel/ Informan	Temuan
3.	Sreekanth Nair Thekkumkara, Aarti Jagannathan, Krishna Prasad Muliya, dan Pratima Murthy (2022) https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/02537176211061655	<i>Psychosocial Interventions for Prisoners with Mental and Substance Use Disorders: A Systematic Review</i> <i>Indian Journal of Psychological Medicine</i>	Tinjauan sistematis (<i>Systematic Review</i>)	21 studi RCT yang memenuhi kriteria inklusi dan Berkisar antara 34 hingga 759 partisipan per studi.	1) Berbagai jenis terapi seperti <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT), <i>Interpersonal Therapy</i> (IPT), terapi musik, dan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) menunjukkan perbaikan signifikan pada gejala depresi, kecemasan, dan penyalahgunaan zat. 2) Selain pengurangan gejala utama, intervensi ini memberikan efek positif terhadap motivasi, penurunan agresivitas, kepatuhan tindak lanjut (<i>follow-up</i>), dan penurunan tingkat residivisme (kecenderungan mengulangi tindak pidana). 3) Penggunaan rekan sejawat (sesama narapidana) yang terlatih dianggap sebagai pendekatan yang hemat biaya dan efektif untuk memberikan dukungan psikososial, terutama di lingkungan dengan

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel/ Informan	Temuan
					sumber daya terbatas.
4.	Anna Schliehe dan Ben Crewe (2022) https://academic.oup.com/bjc/article-abstract/62/2/484/6321031	<i>Top bunk, bottom bunk: cell sharing in prisons</i> (Tempat tidur atas, tempat tidur bawah: berbagi sel dipenjara) <i>The British Journal of Criminology</i>	Penelitian Kualitatif Mendalam (<i>In-depth Qualitative Research</i>) Analisis Kualitatif data wawancara yang dikodekan menggunakan perangkat lunak NVivo	278	1) Berbagi sel secara paksa merupakan lokasi utama "aksi" di penjara, yang sangat menentukan pengalaman pemenjaraan dan menantang martabat serta batas pribadi narapidana.
5.	Devashree Desai dan Kaustubh V. Yadav (2022) https://www.proquest.com	<i>Psychological Well-being, Resilience and Guilt among Prisoners and Non-prisoners: A Comparative Study</i> <i>Indian Journal of Positive Psychology</i>	Studi Komparatif (<i>Comparative Study</i>) dengan Uji-t (<i>t-test</i>)	200 partisipan, terdiri dari 100 narapidana dan 100 non-narapidana	1) Ditemukan perbedaan signifikan antara narapidana dan non-narapidana dalam kesejahteraan psikologis dan rasa bersalah. 2) Tetapi tidak ada perbedaan signifikan dalam resiliensi.
6.	Puthy Pat, Kerstin Edin, Bhoomikumar Jegannathan, Miguel San Sebastian dan Linda Richter Sundberg (2023) https://www.emerald.com/ijoph/article/19/4/628/390880/Overcrowded-but-lonely-exploring-mental-health-and	<i>Overcrowded but lonely: exploring mental health and well-being among young prisoners in Cambodia</i> <i>International Journal of Prisoner Health</i>	Penelitian Kualitatif menggunakan <i>Focus Group Discussions</i> (FGDs). Analisis Tematik (<i>Thematic Analysis</i>)	48	1) Meskipun padat, pengalaman "ramai tapi sepi" (<i>overcrowded but lonely</i>) merupakan penentu utama masalah kesehatan mental, sementara dukungan sosio-emosional dan ritual berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan yang penting.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel/ Informan	Temuan
7.	Hila Avieli (2023) https://sigmapubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jnu.12881	<i>Prisoners' experience of health self-management: A qualitative study</i> <i>Journal of Nursing Scholarship</i>	Studi fenomenologi kualitatif	15	1) Narapidana mengubah kemarahan dan agresi menjadi motivasi untuk aktivitas fisik, sekaligus menggunakan olahraga sebagai sarana membangun komunitas yang positif. 2) Terdapat upaya mandiri untuk mengontrol asupan nutrisi dengan menghindari "makanan sampah" (tinggi karbohidrat/olahan) dan secara kolektif mengusahakan makanan tinggi protein serta sayuran segar. 3) Narapidana memanfaatkan waktu di penjara sebagai momentum untuk berhenti merokok dan menggunakan narkoba demi masa depan yang lebih baik dan reuni dengan keluarga.
8.	Martina Pleško dan Martina Lotar Rihtarić (2024) https://hrcak.srce.hr/clanak/460366	<i>Coping with stress and mental health prisoners</i> <i>Criminology dan Social Integration</i>	Studi ilmiah (korelasi) menggunakan analisis regresi berganda hierarkis	125	1) Temuan utamanya adalah bahwa hanya strategi koping tidak sehat yang secara signifikan menjelaskan kecemasan tahanan,

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel/ Informan	Temuan
					sementara baik strategi koping sehat maupun tidak sehat berkontribusi dalam menjelaskan depresi mereka.
9.	Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, Yulifah Salistia Budi, Woro Nurul Seftianingtyas, Pipih Salanti, Tria Eni Rafika Devi, Muninggar Muninggar, Miftahul Hakiki, Muhammad Al Amin, Arni Nur Rahmawati, Prita Adisty Handayani, dan Rudiyanto Rudiyanto (2024) https://www.pagepressjournals.org/hls/article/view/11736	<i>Family support and coping strategies among female inmates: a cross-sectional study in penitentiaries</i> <i>Healthcare in Low-resource Settings</i>	Desain korelasi kuantitatif cross-sectional dengan metode analisis chi-square test	33	1) Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan keluarga dan strategi koping di kalangan tahanan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi
10.	Codi Rogers, Jasques Jordan, dan Karel Esterhuyse (2024) https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17488958221106610	<i>Coping, aggression, perceived social support and demographic variables as predictors of prison adjustment among male incarcerated offenders.</i> <i>Criminology dan Criminal Justice</i>	Kuantitatif korelasional (<i>Quantitative correlational study</i>)	418	1) Teman, Penghindaran, dan Pemecahan Masalah memprediksi Penyesuaian Internal, sementara Kemarahan, Teman, dan Agresi Verbal memprediksi Penyesuaian Eksternal.

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel/ Informan	Temuan
11.	Russ Scott, Andrew Aboud, dan Tamara Smith (2022). https://www.tandfonline.com/doi/full	<i>Using the stress–vulnerability model to better understand suicide in prison populations</i> <i>Psychiatry, Psychology and Law</i>	Tinjauan Teoretis / Analisis Konseptual. Menggunakan pendekatan tinjauan literatur mendalam dan aplikasi model psikologis (stres-kerentanan).	Narapidana (General). Fokus pada populasi penjara yang memiliki risiko tinggi terhadap bunuh diri	1) Faktor penyakit mental atau riwayat percobaan bunuh diri tidak cukup kuat untuk memprediksi kejadian di masa depan secara akurat. 2) Model stres-kerentanan dianggap lebih efektif karena menekankan pada deteksi tekanan emosional yang bersifat individual, sehingga pengelolaan risiko bisa dilakukan secara lebih personal daripada sekadar menggunakan alat skrining standar.
12.	Kinga Kołodziej, Anna Kurowska, & Anna Majda (2022). https://www.emerald.com/ijoph	<i>Intensity of perceived stress and control of anger, anxiety and depression of people staying in Polish penitentiary institutions</i> <i>International Journal of Prison Health</i>	Studi potong lintang (<i>cross-sectional study</i>). Menggunakan instrumen standar <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10) dan <i>Emotional Control Scale</i> (CEC). Analisis statistik dilakukan untuk melihat korelasi antar variabel.	152	1) Mayoritas narapidana (57,24%) memiliki tingkat stres yang tinggi. 2) Tingkat stres tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin atau usia. 3) Kontrol emosi terbaik adalah pada rasa takut, diikuti amarah, dan yang paling rendah adalah depresi. 4) Terdapat korelasi signifikan antara tingkat kontrol emosi dengan intensitas stres yang dirasakan.

Lingkungan Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) secara esensial merupakan sumber stres yang signifikan bagi warga binaan, dipicu oleh kombinasi faktor situasional dan psikologis. Kesehatan mental narapidana merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara dinamika sosial dan mekanisme psikologis individu di dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan. Dukungan sosial, terutama yang bersumber dari sesama narapidana (rekan sejawat), terbukti menjadi faktor protektif paling vital dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis dibandingkan dukungan dari pihak eksternal yang seringkali terhambat oleh batasan institusional. Meskipun lingkungan penjara yang padat sering kali memicu stres tinggi dan menantang martabat pribadi terutama dalam konteks berbagi sel secara paksa, penggunaan strategi koping yang sehat dan dukungan sosio-emosional yang kuat mampu memitigasi dampak negatif tersebut. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas dan pemanfaatan rekan sejawat yang terlatih muncul sebagai solusi efektif dan efisien untuk memberikan dukungan psikososial di tengah keterbatasan sumber daya penjara.

Sebaliknya, efektivitas rehabilitasi narapidana sangat bergantung pada penerapan intervensi terapeutik yang terstruktur dan perubahan pola hidup mandiri. Berbagai modalitas terapi seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) tidak hanya berhasil menurunkan gejala depresi dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kepatuhan serta menekan angka residivisme. Secara swadaya, narapidana sering kali melakukan upaya perbaikan diri melalui aktivitas fisik, kontrol nutrisi, dan pengalihan agresi menjadi motivasi positif sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan lingkungan. Integrasi antara deteksi dini tekanan emosional melalui model stres-kerentanan dan penguatan kontrol emosi menjadi kunci utama dalam mereduksi tingkat stres dan mencegah perilaku berisiko di masa depan, demi mempersiapkan transisi kembalinya narapidana ke masyarakat.

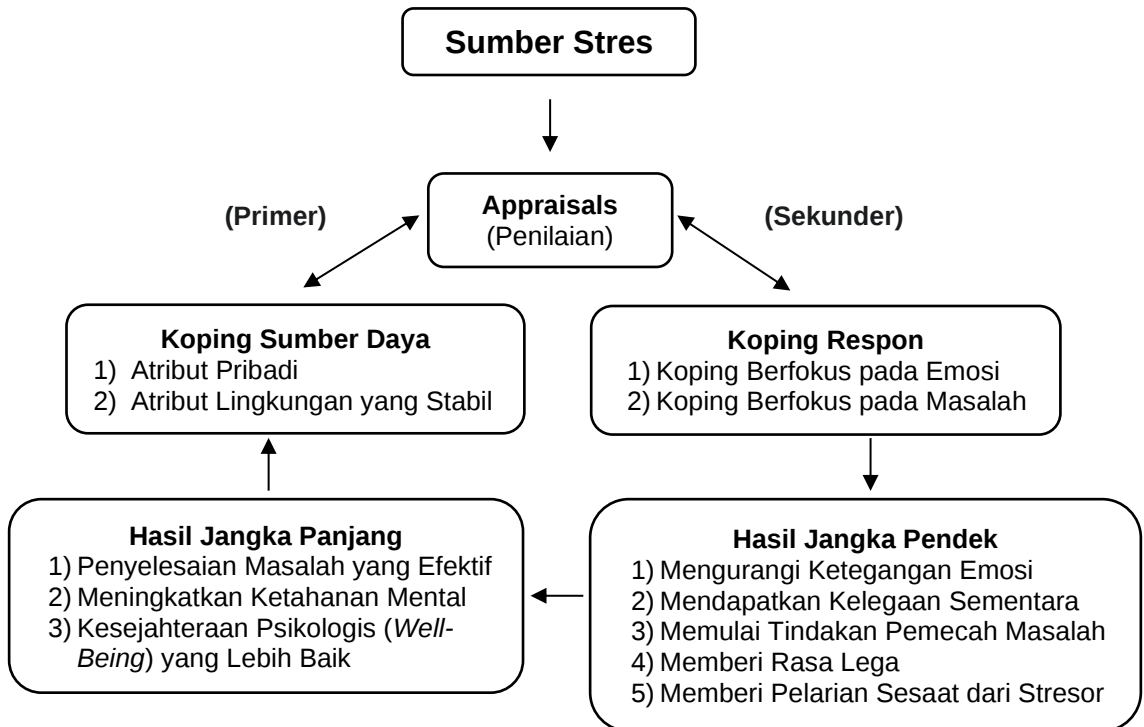
2.5 Kerangka Teori

Teori Stres Transaksional (TST) merupakan kerangka konseptual revolusioner yang dikembangkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman pada tahun 1984 melalui buku mereka yang berjudul *Stress, Appraisal, and Coping*. Secara historis, teori stres transaksional menandai pergeseran signifikan dari model stres lama yang berfokus pada respons atau stimulus semata, menjadi penekanan bahwa stres adalah proses dinamis dan transaksional yang melibatkan interaksi berkelanjutan antara individu dan lingkungan. Dalam pandangan ini, pengalaman stres bukan hanya hasil dari peristiwa itu sendiri, melainkan hasil dari cara individu menginterpretasi peristiwa tersebut, menempatkan peran kognisi sebagai penentu utama.

Pergeseran pandangan ini kemudian berpusat pada konsep penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) sebagai inti dari teori stres transaksional. Proses ini terbagi menjadi dua tahapan. Penilaian primer (*primary appraisal*) adalah evaluasi cepat mengenai signifikansi situasi, menentukan apakah situasi tersebut bersifat *stressful* (ancaman, bahaya, atau tantangan) atau tidak. Jika dinilai *stressful*, individu melanjutkan ke penilaian sekunder (*secondary appraisal*), yaitu evaluasi terhadap sumber daya dan pilihan *coping* yang tersedia untuk mengatasi situasi tersebut. Persepsi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan pribadi untuk mengelolanya inilah yang, menurut teori ini, menghasilkan pengalaman stres.

Setelah penilaian kognitif selesai, individu akan mengimplementasikan *coping stress* sebagai bentuk upaya perilaku dan kognitif yang dinamis untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya. Folkman dan Lazarus membagi strategi *coping* ini menjadi dua kategori utama yaitu, *coping* berfokus masalah (*problem-focused coping*) yang bertujuan untuk mengubah langsung sumber stres atau tuntutan lingkungan dan *coping* berfokus emosi (*emotion-focused coping*) yang bertujuan untuk mengatur respons emosional yang dihasilkan dari situasi tersebut. Efektivitas dari strategi koping yang dipilih inilah yang kemudian akan menentukan adaptasi dan hasil psikologis individu.

Relevansi komprehensif teori stres transaksional dalam psikologi kesehatan dan klinis terletak pada kemampuannya untuk menjelaskan variabilitas individu dalam merespons stres, karena peristiwa yang sama dapat dinilai dan dikelola secara berbeda oleh setiap orang. Dengan memetakan proses penilaian kognitif dan strategi *coping*, teori stres transaksional tidak hanya memberikan pemahaman mendalam secara teoritis, tetapi juga menjadi fondasi bagi pengembangan intervensi klinis yang berfokus pada modifikasi cara individu menilai stresor dan memperkaya jenis *coping* mereka, menjadikannya kerangka yang sangat berharga dalam penelitian dan praktik profesional.



Sumber: Teori Stres Transaksional (Richard Lazarus dan Susan Folkman, 1984)

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Penerapan kerangka teori stres transaksional yang kuat ini sangat esensial dalam menganalisis penelitian berjudul *Explorasi Sumber Stres dan Coping Stress Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Sungguminasa Provinsi Sulawesi Selatan*. Kehidupan di Lapas merupakan lingkungan yang penuh dengan stresor akut dan teori stres transaksional memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana warga binaan melakukan penilaian primer terhadap kondisi lembaga pemasyarakatan misalnya, isolasi dan hilangnya kebebasan serta penilaian sekunder terhadap sumber daya *coping* yang mereka miliki misalnya, dukungan dari sesama warga binaan atau program rehabilitasi. Sehingga penelitian ini dapat mengidentifikasi secara spesifik tuntutan lingkungan Lapas sebagai sumber stres dan strategi *coping stress* yang adaptif atau maladaptif, memberikan pemahaman yang mendalam tentang proses adaptasi psikologis warga binaan.