



Stres pada Narapidana Ibu di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Perempuan Kota Kupang

**Ifron Imanuel Nobisa*, R. Pasifikus C. Wijaya, Shela Ch. Pello, Pius
Waraman**

Universitas Nusa Cendana Kupang, Indonesia

Email: imanuelnobisa1@gmail.com*, rpasifikus.wijaya@staf.undana.ac.id,
shella.pello@staf.undana.ac.id

Abstract

Keywords

*stress; incarcerated
mothers; coping strategies*

This study aims to explore the stress experienced by incarcerated mothers in a Class IIB Women's Correctional Institution in Kupang City. Incarcerated mothers represent a vulnerable population, as they must endure imprisonment while simultaneously maintaining their maternal roles. The loss of freedom, limited facilities, and separation from family contribute to significant physical and psychological pressures. This research employed a qualitative approach using thematic analysis. Five participants were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed to identify key themes related to the participants' stress experiences. The findings indicate that stress emerged from the initial phase of incarceration, characterized by fear, emotional distress, sadness, discomfort, and feelings of hopelessness upon receiving their sentences. This condition was exacerbated by separation from their children and families. Biologically, stress manifested in sleep disturbances, physical fatigue, health complaints such as hypertension, and changes in appetite. Psychosocially, participants experienced sadness, anxiety, anger, and interpersonal pressure within the prison environment. To cope with stress, participants developed strategies such as engaging in spiritual practices and maintaining hope for the future. Social support from family members, fellow inmates, and correctional officers played a significant role in maintaining emotional stability. However, several challenges were identified, including negative

relationships, interpersonal conflicts, limited facilities, and internalized stigma among inmates. This study is expected to provide insights for correctional institutions to enhance psychological support services for incarcerated mothers, ultimately improving their well-being and rehabilitation outcomes.

Abstrak

Kata Kunci

stress; narapidana ibu;
koping stress

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh narapidana ibu di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Perempuan Kota Kupang. Narapidana ibu merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena harus menjalani hukuman penjara sekaligus tetap menjalankan peran sebagai seorang ibu. Kondisi kehilangan kebebasan, keterbatasan fasilitas, serta jauh dari keluarga dapat menimbulkan tekanan secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik. Partisipan dalam penelitian berjumlah lima orang narapidana ibu yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, kemudian dianalisis untuk menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan pengalaman stres partisipan. Stres pada narapidana ibu muncul sejak awal masuk lapas, ditandai dengan ketakutan, tertekan, sedih, tidak nyaman dan mengalami keputusasaan saat menerima vonis hukuman. Kondisi ini diperparah dengan keterpisahan anak dan keluarga. Secara biologis, stres ditunjukkan melalui gangguan tidur, kelelahan fisik, keluhan kesehatan seperti hipertensi, dan perubahan nafsu makan. Secara psikososial, partisipan mengalami kesedihan, kecemasan, kemarahan serta tekanan interpersonal di lingkungan lapas. Partisipan mengembangkan strategi koping seperti pendekatan spiritualitas dan harapan masa depan. Dukungan sosial dari keluarga, sesama narapidana dan petugas berperan dalam menjaga stabilitas emosional. Namun, terdapat hambatan seperti relasi negatif, konflik interpersonal, keterbatasan fasilitas, serta stigma internal antar narapidana. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak lapas untuk memberikan dukungan psikologis yang lebih baik kepada narapidana ibu.

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) merupakan bagian akhir dari sistem peradilan pidana di Indonesia setelah tiga sistem peradilan pidana yaitu

kepolisian, kejaksaan dan pengadilan yang menjatuhkan vonis hukuman penjara kepada para terpidana. Melakukan pembinaan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan berdasarkan Pancasila adalah tugas dan fungsi lembaga pemasyarakatan (Puspitasari, 2018). Sehingga setelah 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 (Rahmat, Budi NU, & Danilswara, 2021).

Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 memaparkan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan adalah Narapidana, Anak Didik Pemasyarakatan, dan Klien Pemasyarakatan. Narapidana merupakan bagian dari komunitas masyarakat suatu bangsa yang tidak terlepas dari peran serta masyarakat sekitar. Narapidana juga manusia yang memiliki hak 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 atau diperlakukan tidak manusiawi (Lestari, Aisyah, & Putry, 2020). Secara khusus, perempuan yang menjalani hukuman memiliki kebutuhan yang berbeda dari narapidana laki-laki, seperti menstruasi, kehamilan, dan menyusui, sebagaimana diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 1999 tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan (Mirnawati, 2019).

Narapidana ibu akan mengalami kehidupan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya, antara lain kehilangan hubungan dengan lawan jenis, kehilangan hak untuk menentukan segala sesuatunya sendiri, kehilangan hak memiliki barang, kehilangan hak mendapat pelayanan dan kehilangan rasa aman (Abel, 2002). Berbagai permasalahan tersebut merupakan gangguan yang akan mempengaruhi narapidana baik secara fisik maupun psikologis (Meilina, 2013). Seorang ibu dalam masa menjalani hukuman mengalami keterpisahan dari keluarga, merasa bersalah dan kurang optimal dalam menjalankan peran keibuan (Hani, Setiawan, & Fitryani, 2021). Beberapa peran yang ingin dijalankan narapidana ibu antara lain menjadi ibu yang bertanggung jawab, mendampingi anak dengan kasih, memberikan semangat dan motivasi, menjadi teladan, serta mengajarkan anak untuk mandiri.

Pasal 62 Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 mengatur bahwa anak dari narapidana perempuan dapat tinggal bersama ibunya paling lama sampai anak berusia 3 (tiga) tahun, dan ditempatkan secara khusus bersama

dengan narapidana perempuan tersebut (Harjono, Batubara, Situmorang, Wibowo, & Deviasi, 2022). Meskipun terdapat regulasi tersebut, kondisi lapas yang terbatas tetap menjadi stresor tersendiri bagi narapidana ibu yang harus merawat anak di dalam lapas.

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kemkes, 2022). Stres dibedakan ke dalam dua kategori, yaitu respons (stres) dan peristiwa (*stressor*). Stres merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap situasi atau peristiwa yang menekan, sedangkan *stressor* merupakan peristiwa atau situasi yang menantang fisik maupun psikologis (Sarafino & Smith, 2015). Lumbon Gaol (2016) menjelaskan bahwa stres sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan bertransaksi, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya.

Kurangnya adaptasi dengan lingkungan baru menjadi salah satu pemicu para narapidana mengalami berbagai tekanan yang berujung pada stres (Sisworo, 2019). Selain itu, anggapan masyarakat yang tetap buruk terhadap narapidana wanita, khususnya seorang ibu, ketika telah keluar dari penjara menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi psikologis. Erva (2022) menjelaskan bahwa strategi *coping stress* menunjuk pada berbagai upaya mental maupun perilaku untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisir suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres, khususnya stres biologis dan stres psikososial, pada narapidana ibu di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Perempuan Kota Kupang.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian stres pada narapidana ibu. Fajarani dan Ariani (2017) meneliti tingkat stres dan harga diri narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor dengan metode deskriptif dan teknik total sampling (n=59), menemukan bahwa sebagian besar responden (83%) mengalami stres ringan dan 86% memiliki harga diri baik. Novianti (2022) mengkaji dinamika coping stress pada narapidana baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dengan pendekatan kualitatif studi kasus (n=3), menemukan

bahwa faktor koping stres yang muncul berupa dukungan sosial, keterampilan memecahkan masalah, dan keterampilan sosial, dengan kecenderungan dominan pada emotional focused coping. Feoh (2020) meneliti stres narapidana ibu pelaku *human trafficking* dengan pendekatan fenomenologi interpretatif (n=5), menemukan empat tema utama yaitu perasaan kecewa, bersalah, khawatir, dan takut. Wahidah (2022) mengkaji strategi coping stres narapidana ibu di Rutan Kelas IIB Ponorogo, menemukan bahwa strategi koping berfokus pada emosi seperti sholat, mengaji, dan dzikir menghasilkan kondisi yang lebih tenang. Tifaldi dan Subroto (2023) menemukan bahwa pemberian bimbingan individu kepada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Jakarta memberikan dampak positif dan efektif dalam mengurangi tekanan mental.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Menurut Davison, Neale, dan Kring (2006), aspek-aspek stres terbagi ke dalam dua kelompok utama. Pertama, aspek biologis yang merupakan reaksi fisiologis yang timbul karena adanya kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, meliputi gangguan tidur, kelelahan, perubahan nafsu makan, dan keluhan kesehatan fisik. Kedua, aspek psikososial berupa gejala psikis yang meliputi respons kognitif, emosi, dan tingkah laku sosial seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial.

Teori stres Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, terutama ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Selye (1976) melalui teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) menjelaskan bahwa ketika stres berlangsung dalam waktu lama, tubuh akan mengalami aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol secara terus-menerus yang berdampak pada kesehatan fisik. Dalam konteks lingkungan lapas, stresor yang bersifat kronis seperti keterpisahan dari keluarga, keterbatasan fasilitas, dan kondisi fisik lapas yang tidak nyaman berpotensi memicu berbagai gangguan biologis dan psikososial pada narapidana ibu.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan dari dalam maupun luar yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya

yang dimiliki. Koping terbagi ke dalam dua jenis utama, yaitu: (1) *problem focused coping*, yaitu upaya langsung menghadapi atau menyelesaikan sumber stres; dan (2) *emotion focused coping*, yaitu upaya mengatur respons emosional terhadap stres. Dalam konteks narapidana ibu, strategi koping yang dominan adalah *emotion focused coping* melalui kegiatan spiritual, membangun dukungan sosial, dan mempertahankan harapan masa depan. Pargament (1997) menjelaskan bahwa koping berbasis spiritualitas merupakan strategi yang melibatkan keyakinan religius dan praktik spiritual sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres yang dialami oleh narapidana ibu di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Perempuan Kota Kupang, mencakup aspek biologis dan psikososial, serta strategi koping yang digunakan dalam menghadapi stres. Penelitian ini bermanfaat secara teoritis untuk memperkaya literatur tentang psikologi stres pada narapidana ibu, khususnya di Indonesia, dan secara praktis untuk memberikan masukan kepada pihak lapas dalam mengembangkan program pembinaan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis narapidana ibu. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembuat kebijakan dalam merumuskan regulasi yang lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis narapidana ibu dan anak-anak mereka.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang dipilih adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari objek yang diamati selama penelitian berlangsung (Moleong, 2010). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik (*thematic analysis*). Menurut Arnold dkk (2006), analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis dan melaporkan pola-pola (tema) dalam suatu data. Menurut Poerwandari (2005), analisis tematik merupakan proses mengkode informasi yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema atau indikator yang kompleks yang terkait dengan tema tersebut.

Partisipan Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah narapidana ibu di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Perempuan Kota Kupang, berlokasi di Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang diteliti (Sugiyono, 2019). Jumlah partisipan penelitian adalah lima informan yang memenuhi kriteria berikut: (1) narapidana ibu yang bersedia menjadi responden; (2) narapidana ibu yang sedang mengalami stres di dalam lapas; (3) narapidana ibu yang berusia 25 hingga 45 tahun; (4) narapidana ibu yang memiliki anak di dalam ataupun di luar lapas; dan (5) narapidana ibu yang mampu berkomunikasi dengan baik.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara dalam pengumpulan data. Menurut Moleong (2018), teknik pengumpulan data adalah cara atau strategi untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu (Sugiyono, 2019). Peneliti melakukan pertemuan awal dengan para partisipan untuk memberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian dan meminta persetujuan melalui penandatanganan *informed consent*. Wawancara dilakukan di dalam lapas dengan bantuan petugas lapas bagian pembinaan, dengan rentang waktu 21-50 menit per sesi. Peneliti melakukan perekaman audio menggunakan handphone milik peneliti dan mencatat hal-hal yang penting selama wawancara berlangsung.

Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan melalui *thematic analysis* mengikuti enam langkah Braun dan Clarke (2006): (1) pembiasaan dengan data melalui pembacaan berulang dan perekaman audio; (2) pengkodean dengan menyoroti bagian-bagian teks yang relevan dan membuat label singkat; (3) pembuatan tema dengan mengidentifikasi pola diantara kode-kode; (4) meninjau tema sebagai representasi data yang akurat dengan membandingkannya dengan kumpulan data; (5) menentukan dan memberikan nama tema secara tepat; serta (6) menulis analisis data dalam teks akademis. Untuk uji keabsahan data digunakan teknik triangulasi melalui *member check*, yaitu proses pengecekan data kepada subjek penelitian untuk memastikan

bahwa data yang diperoleh sesuai dengan yang disampaikan oleh narasumber. Pengecekan ulang dilakukan dengan memberikan hasil transkrip wawancara kepada partisipan untuk ditinjau kembali, dengan rentang waktu 12-15 menit per sesi pengecekan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah lima orang narapidana ibu yang berada di Lapas Kelas IIB Perempuan Kupang. Pencarian partisipan diawali dengan mendatangi kantor Lapas dan kemudian diarahkan ke Kantor Wilayah Imigrasi dan Pemasarakatan untuk mengambil surat izin penelitian. Peneliti bertemu dengan lima orang partisipan di dalam lapas dengan bantuan petugas lapas bagian pembinaan. Peneliti membangun *rapport* melalui perkenalan awal secara pribadi, menceritakan asal daerah, kampus, dan alasan penelitian dilakukan. Seluruh partisipan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan penelitian setelah memahami penjelasan prosedur penelitian dan menandatangani *informed consent*. Data demografi kelima partisipan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Nama Samaran	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Alamat	Agama
Bulan	36	Perempuan	D3 Kebidanan	Oesapa Selatan	Kristen Katolik
Bunga	40	Perempuan	SMA	Surabaya	Islam
Cinta	39	Perempuan	S1	Surabaya	Kristen Protestan
Ayu	38	Perempuan	SMA	Sikumana	Kristen Protestan
Mawar	41	Perempuan	S2	Oepura	Kristen Protestan

Berdasarkan Tabel 1, kelima partisipan adalah perempuan dengan rentang usia 36-41 tahun. Tingkat pendidikan partisipan bervariasi mulai dari SMA hingga S2. Tiga dari lima partisipan beragama Kristen Protestan, satu beragama Kristen Katolik, dan satu beragama Islam. Seluruh partisipan masih berada dalam tahap pembinaan di dalam lapas pada saat penelitian dilakukan.

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari wawancara mendalam selanjutnya diproses melalui analisis tematik yang menghasilkan empat tema utama dan tiga belas sub tema mengenai stres yang dialami oleh narapidana ibu di Lapas. Keempat tema beserta sub tema yang ditemukan disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Tema dan Sub Tema Hasil Analisis Tematik

No.	Tema Utama	Sub Tema
1	Reaksi Awal Terhadap Kondisi Lapas	a. Keputusan saat menerima vonis hukuman b. Adaptasi awal penahanan
2	Gejala Stres	a. Gangguan tidur b. Kelelahan fisik c. Keluhan kesehatan d. Reaksi emosional
3	Sumber Stres di Lingkungan Lapas	a. Tekanan dari sesama napi dan tekanan dalam diri b. Relasi negatif c. Keterbatasan sumber daya
4	Strategi Koping Stres	a. Refleksi diri b. Hubungan positif dan negatif sesama napi c. Dukungan sosial d. Koping spiritualitas e. Harapan masa depan

Tema 1: Reaksi Awal Terhadap Kondisi Lapas

Pada awal penahanan, semua informan menunjukkan reaksi emosional yang intens dan negatif. Tema ini terbagi menjadi dua sub tema, yaitu keputusan saat menerima vonis hukuman dan adaptasi awal penahanan.

Sub tema pertama, keputusan saat menerima vonis hukuman. Para partisipan mengalami guncangan psikologis yang sangat berat, ditandai dengan kebingungan, keterkejutan atas vonis, stres berat, bahkan muncul pikiran bunuh diri. Partisipan Ayu yang divonis hukuman penjara tujuh tahun dengan tuntutan jaksa sepuluh tahun, mengalami stres yang sangat parah. Hal ini mencerminkan kekacauan emosional dan penolakan total terhadap kenyataan hukuman, sebagaimana diungkapkan:

"Jadi awal-awal itu saya mendapat hukuman tujuh (7) tahun, tuntutan sepuluh (10) tahun. Saya tidak bisa menerima keadaan, menyalahkan orang lain, menyalahkan situasi, menyalahkan diri sendiri dan terutama menyalahkan Tuhan. Itu yang stres yang saya bilang mau bunuh diri tidak bisa bunuh diri, mau mati tidak bisa mati." (Ayu, 57-60)

Sementara partisipan Mawar mengalami kejutan dan kebingungan akibat vonis awal yang sangat berat (7 tahun), yang kemudian memicu

banding dan menghasilkan keringanan hukuman, menunjukkan ketidakpastian hukum yang turut memicu stres:

"Saya kaget dan bingung itu waktu putusan sidang itu saya 7 tahun penjara lalu saya dikasi kesempatan untuk saya banding, saya banding turun 4 (empat) tahun." (Mawar, 57-58)

Sub tema kedua, adaptasi awal penahanan. Para partisipan mengalami stres, takut, tertekan, dan ketidaknyamanan yang kuat di awal masuk lapas. Namun, seiring waktu mereka perlahan mampu beradaptasi dan menerima keadaan. Partisipan Bulan mengungkapkan: "Awal pertama merasa stres, tertekan dan tidak nyaman lah." Sementara partisipan Cinta mengungkapkan bahwa dirinya sangat tidak nyaman di awal penahanan, namun terbantu oleh keberadaan narapidana lain dengan nasib serupa: "Awalnya saya sangat tidak nyaman dengan kondisi di Lapas, apalagi awal penahanan jadi harus disesuaikan dengan kondisi disini karena ada juga yang senasib jadi harus bisa menerima keadaan." (Cinta, 15-18).

Tema 2: Gejala Stres

Stres psikologis yang dialami para partisipan terwujud dalam keluhan fisik atau dampak biologis dan psikososial. Dampak ini dikelompokkan menjadi empat sub tema: gangguan tidur, kelelahan fisik, keluhan kesehatan, dan reaksi emosional.

Gangguan tidur menjadi keluhan yang paling umum, terutama dipicu oleh faktor lingkungan lapas yang panas dan peran merawat anak. Partisipan Bulan mengaku susah tidur di awal karena harus merawat dan mengipasi anaknya yang masih menyusui dengan alas tidur berupa matras di ruangan yang panas. Partisipan Mawar juga mengalami kesulitan tidur karena kondisi fisik lapas yang panas dan hanya tidur beralaskan karpet:

"Kalau susah tidur iya saya susah tidur disini karena disini kan panas terus tidur juga hanya di karpet dan kalau lelah iya karena banyak aktivitas di dalam sini terus kurang tidur." (Mawar, 62-63)

Kelelahan fisik dialami oleh seluruh informan dan umumnya disebabkan karena padatnya aktivitas harian di dalam lapas dan pembagian tugas atau jadwal yang ketat. Partisipan Ayu mengungkapkan:

"Kalau lelah iya karena aktivitas seharian jadi kadang merasa sangat lelah kepengen istirahat tapi tidak bisa karena di dalam sini bagi tugas atau jadwal jadi ada masing-masing punya tanggung jawab yang harus diselesaikan jadi kadang malam itu rasa sangat kecapean dan lelah." (Ayu, 24-27)

Keluhan kesehatan yang dilaporkan partisipan meliputi berbagai gangguan fisik. Partisipan Bunga memiliki penyakit bawaan berupa darah tinggi atau vertigo dengan gejala keringat berlebihan dan sakit kepala. Partisipan Cinta sering mengalami sakit lambung yang diduga berkaitan dengan stres psikosomatis. Partisipan Ayu menyebutkan bahwa stresnya memicu perilaku makan berlebih hingga berat badannya mencapai 96 kg. Partisipan Mawar merasakan kondisi tidak enak badan yang dipicu oleh pikiran karena jauh dari keluarga.

Reaksi emosional yang dialami meliputi kesedihan, kecemasan, dan kemarahan yang sebagian besar berpusat pada anak-anak dan keluarga. Partisipan Bulan merasa sedih teringat anaknya yang berada di luar lapas bersama neneknya. Partisipan Ayu merasa marah karena hukuman yang diterimanya terlalu berat. Partisipan Cinta mengungkapkan kecemasan mendalam terhadap kondisi anak-anaknya:

"Saya cuma sedih dan cemas dengan anak-anak dan juga keluarga, apalagi saya dalam masa tahanan dari Surabaya sampai ke sini kan jauh dari anak-anak juga. Saya cemas karena memikirkan anak-anak apakah sudah makan atau belum, kalau mereka sakit saya sedih." (Cinta, 51-54)

Tema 3: Sumber Stres di Lingkungan Lapas

Sumber stres di lingkungan lapas meliputi tiga sub tema: tekanan dari sesama narapidana dan tekanan dalam diri, relasi negatif, serta keterbatasan sumber daya.

Beberapa partisipan mengalami tekanan dari sesama narapidana. Partisipan Bulan merasa tertekan karena kadang dianggap salah atau dilibatkan dalam masalah yang bukan disebabkan olehnya: "Ada banyak, kadang dari teman-teman meskipun kita tidak buat kesalahan pun kita dianggap salah. Pokoknya kita tidak tahu sebab akibat tapi dikait-kaitkan ke masalah mereka dengan orang lain. Kita ikut dibawa-bawa, jadi saya merasa tertekan." (Bulan, 105-107). Partisipan Mawar mengalami pengucilan di awal masuk lapas karena kasus yang dimilikinya belum terbukti. Partisipan Ayu merasakan adanya situasi tidak nyaman dari sesama napi, diperparah dengan adanya pembatasan dari petugas untuk tidak terlalu akrab.

Relasi negatif merujuk pada hubungan yang merusak atau penuh konflik yang dialami narapidana ibu, baik dengan orang di dalam lapas maupun keluarga di luar. Beberapa partisipan mengalami pengkhianatan dari pasangan selama masa pembinaan. Partisipan Ayu mengungkapkan bahwa

suaminya berselingkuh selama masa pembinaan. Partisipan Cinta juga mengalami pengkhianatan serupa yang diketahui saat mama mengunjunginya. Sementara partisipan Mawar mengungkapkan bahwa keluarganya mengalami kesulitan bersosialisasi dengan tetangga sekitar akibat kasus yang dialaminya: "Keluarga saya di lingkungan tempat tinggal mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan tetangga sekitar karena kasus yang saya alami." (Mawar, 113).

Keterbatasan sumber daya berupa minimnya sarana dan prasarana dalam lapas untuk mendukung kebutuhan emosional narapidana ibu yang memiliki anak. Partisipan Bulan harus tinggal bersama narapidana lain sambil mengurus anaknya. Partisipan Ayu mengalami kesulitan ekonomi dan kehilangan kemampuan mencari nafkah sehingga tidak bisa membiayai kebutuhan anaknya di luar lapas.

Tema 4: Strategi Koping Stres

Para partisipan memiliki strategi koping yang dominan menggunakan pendekatan spiritual dan harapan masa depan, dilengkapi dengan refleksi diri, hubungan positif sesama narapidana, dan dukungan sosial.

Refleksi diri mendorong partisipan untuk melakukan penyesalan yang mendalam terhadap kesalahannya. Partisipan Bunga mengatasinya dengan penerimaan takdir dan pasrah kepada Tuhan: "Kalau penyesalan itu iya, sampai kenapa bisa disini tetapi semua sudah saya pasrahkan ke Tuhan. Memang sudah ini jalannya." (Bunga, 63-64).

Beberapa partisipan (Bunga, Cinta, Mawar) merasa nyaman dengan teman-teman di lapas dan menilai hubungan interpersonal mereka harmonis meskipun terdapat keragaman karakter dan latar belakang kasus. Sementara partisipan lain (Bulan dan Ayu) mengalami ketidaknyamanan dalam relasi dengan sesama narapidana.

Seluruh partisipan menerima dukungan sosial yang bersifat multidimensional, baik dari keluarga, sesama narapidana, petugas, maupun komunitas keagamaan. Partisipan Bulan menerima dukungan emosional yang kuat dari keluarga dan petugas: "Banyak petugas, banyak keluarga yang mendukung, kasih selalu dukung, selalu kasih ingat untuk tetap kuat dan sabar." (Bulan, 101-102). Bagi partisipan Bunga yang keluarganya jauh, dukungan dari orang-orang di lapas menjadi sangat penting. Partisipan Mawar menyebutkan adanya dukungan mutual di antara sesama narapidana yang berpusat pada saling menyemangati untuk bisa cepat pulang.

Strategi koping spiritualitas menjadi yang paling utama dan efektif untuk meredakan stres bagi seluruh informan. Bentuknya meliputi doa, menangis sebagai katarsis, mengaji, dzikir, pelayanan Gereja, serta curhat kepada Tuhan. Partisipan Ayu secara spesifik menyatakan: "Beta (saya) berdoa. Selesai berdoa sambil menangis dan curhat ke Tuhan pasti jadi tenang, tentram dan damai sejahtera." (Ayu, 107-108). Partisipan Bunga melakukan aktivitas keagamaan (mengaji, sholat, dzikir) sebagai mekanisme pengendalian emosi. Partisipan Cinta membawa persoalan ke Gereja dan berdoa minta ketenangan.

Harapan masa depan menjadi motivasi utama untuk bertahan. Partisipan Ayu termotivasi oleh tanggung jawab terhadap anak-anak dan rencana untuk kembali berwirausaha (menjahit) setelah keluar. Partisipan Mawar memiliki harapan utama untuk menebus waktu yang hilang dan berkumpul kembali dengan anak dan keluarga: "Harapan saya keluar dari sini itu saya punya waktu kan sudah terbuang banyak dengan anak-anak saya dan saya hanya pingin cepat pulang agar bisa berkumpul kembali dengan anak-anak saya." (Mawar, 109-111).

Reaksi Awal terhadap Kondisi Lapas

Reaksi awal pada fase penerimaan vonis hukuman menggambarkan adanya guncangan emosional berupa keterkejutan, kebingungan, stres berat, hingga munculnya pikiran bunuh diri. Menurut Davison, Neale, dan Kring (2006), krisis psikologis terjadi ketika individu menghadapi peristiwa yang sangat mengancam dan tidak mampu menggunakan mekanisme koping yang biasa digunakan. Vonis hukuman penjara, terutama dengan durasi yang panjang, dapat memicu perasaan kehilangan kontrol, hilangnya harapan, serta krisis makna hidup. Reaksi yang ditunjukkan partisipan sejalan dengan penelitian Santrock (2003) bahwa respons terhadap kehilangan mencakup fase penolakan (denial), kemarahan (anger), dan keputusasaan (depression). Sarafino dan Smith (2015) menjelaskan bahwa stres berat yang tidak terkelola dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis serius, termasuk depresi dan pikiran bunuh diri.

Fase adaptasi awal penahanan menunjukkan bahwa para informan mengalami stres, ketakutan, tekanan, serta ketidaknyamanan yang kuat ketika pertama kali memasuki lapas karena harus berhadapan dengan lingkungan baru yang asing dan aturan yang ketat. Menurut Sarafino dan Smith (2015), stres muncul ketika individu menilai suatu peristiwa sebagai ancaman yang

melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Para informan secara bertahap mampu melakukan penyesuaian diri melalui perubahan cara berpikir dan penerimaan kenyataan, sejalan dengan penelitian Davison, Neale, dan Kring (2006) tentang respons terhadap situasi traumatis yang dapat diatasi melalui proses penerimaan dan restrukturisasi kognitif.

Gejala Stres: Aspek Biologis dan Psikososial

Gejala stres yang dialami narapidana ibu bersifat menyeluruh dan melibatkan aspek biologis maupun psikososial yang saling berkaitan. Hal ini sejalan dengan teori stres Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Ketika stres berlangsung dalam waktu lama, tubuh mengalami aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol secara terus-menerus yang berdampak pada kesehatan fisik (Selye, 1976). Ringkasan temuan aspek biologis dan psikososial disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Aspek Stres Biologis dan Psikososial Narapidana Ibu

Aspek Stres	Indikator	Temuan pada Partisipan
Stres Biologis (Davison, Neale & Kring, 2006)	Gangguan tidur Kelelahan fisik Keluhan kesehatan fisik	Sulit tidur akibat kondisi panas lapas dan peran merawat anak Kelelahan akibat padatnya aktivitas harian dan jadwal wajib Hipertensi, sakit lambung, peningkatan berat badan, tidak enak badan
Stres Psikososial (Davison, Neale & Kring, 2006)	Reaksi emosional (kognitif, emosi, perilaku sosial) Relasi interpersonal Sumber stres lingkungan	Kesedihan, kecemasan, kemarahan berpusat pada anak dan keluarga Tekanan dari sesama napi, pengucilan, konflik interpersonal Keterbatasan sarana, relasi negatif dengan pasangan, stigma

Gangguan tidur yang dominan dialami partisipan disebabkan oleh lingkungan lapas yang panas, fasilitas tidur yang kurang nyaman, serta tanggung jawab merawat anak. Taylor (2018) menjelaskan bahwa stres meningkatkan aktivitas fisiologis yang membuat individu sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur. Buysse (2014) juga mengemukakan bahwa faktor lingkungan fisik seperti suhu dan kenyamanan tempat tidur berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur.

Kelelahan fisik yang dialami seluruh informan menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan aktivitas dan kapasitas fisik individu. Menurut teori GAS Selye (1976), tubuh yang terus menerus berada dalam fase resistance akibat stres akan mengalami kelelahan apabila stresor tidak kunjung berkurang. Selain itu, peran ganda informan sebagai ibu sekaligus narapidana memperkuat beban fisik yang dirasakan. Konsep beban peran (role strain) Goode (1960) menjelaskan bahwa semakin banyak tuntutan peran yang dijalani seseorang, semakin tinggi potensi munculnya stres dan kelelahan.

Keluhan kesehatan yang dilaporkan meliputi hipertensi, sakit lambung, peningkatan berat badan akibat stress eating, serta kondisi tidak enak badan yang berkaitan dengan pikiran tentang keluarga. Stres kronis berkontribusi terhadap berbagai gangguan kesehatan, termasuk gangguan kardiovaskular dan gastrointestinal (Sarafino & Smith, 2014). Sapolsky (2004) menjelaskan bahwa stres meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik. Adam dan Epel (2007) menemukan bahwa stres dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori sebagai bentuk koping emosional yang berujung pada peningkatan berat badan.

Reaksi emosional berupa kesedihan, kecemasan, dan kemarahan dapat dipahami melalui konsep keterikatan emosional antara ibu dan anak sebagai bagian penting dari identitas diri seorang ibu (Santrock, 2003). Davison, Neale, dan Kring (2006) menjelaskan bahwa kecemasan sering kali muncul ketika individu menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi dan merasa kehilangan kontrol. Safaria dan Saputra (2009) menyatakan bahwa stres yang tinggi dapat memicu emosi negatif seperti marah dan frustrasi. Sarafino dan Smith (2015) menjelaskan bahwa isolasi sosial dapat meningkatkan intensitas emosi negatif karena individu tidak memiliki distraksi atau dukungan langsung.

Sumber Stres di Lingkungan Lapas

Relasi negatif yang dialami partisipan, termasuk pengkhianatan pasangan dan pengucilan sosial, sejalan dengan Betrayal Theory Jennifer Freyd (1996) yang menjelaskan bahwa pengkhianatan oleh orang terdekat menimbulkan trauma yang mendalam terhadap narapidana sehingga mengalami luka emosional dalam relasi. Tekanan dari sesama narapidana dapat dijelaskan melalui Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman yang melebihi sumber daya koping yang dimiliki. Haney (2003) menjelaskan

bahwa lingkungan yang padat dan minim privasi seperti lapas dapat meningkatkan ketegangan sosial antar penghuni.

Keterbatasan sumber daya sejalan dengan Environmental Stress Theory Lazarus (1984) yang menjelaskan munculnya stres dari interaksi individu dengan lingkungan yang menekan, termasuk ruang sempit, kurang privasi, dan fasilitas yang minim. Bagi narapidana ibu yang harus merawat anak di dalam lapas, minimnya sarana yang mendukung peran keibuan menjadi stresor tambahan yang signifikan.

Strategi Koping Stres

Dalam teori koping Lazarus dan Folkman (1984), strategi spiritualitas termasuk dalam emotion focused coping, yaitu strategi yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap penyebab munculnya stres. Pargament (1997) menjelaskan bahwa koping berbasis spiritualitas merupakan sumber kekuatan psikologis yang signifikan dalam menghadapi tekanan hidup. Aktivitas seperti berdoa dan menangis membantu individu melepaskan ketegangan emosional (katarsis) dan memperoleh rasa lega.

Dukungan sosial yang bersifat multidimensional berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional narapidana ibu. Menurut House (1981), dukungan sosial terbagi menjadi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres dengan meningkatkan rasa aman dan kemampuan koping individu.

Hubungan positif dengan sesama narapidana membantu individu mempertahankan stabilitas emosional. Baumeister dan Leary (1995) menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk merasa memiliki (need to belong). Ketika kebutuhan ini terpenuhi melalui hubungan yang harmonis, individu cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Harapan masa depan sebagai motivasi bertahan dikuatkan oleh teori Snyder (2002) tentang harapan (hope) sebagai motivasi dan tekad untuk mencapai tujuan serta kemampuan merancang cara untuk mencapai tujuan tersebut. Menurut Frankl (1963) dalam teori logoterapi, manusia mampu bertahan dalam situasi penderitaan apabila memiliki makna dan tujuan hidup. Dalam konteks ini, anak dan keluarga menjadi sumber makna yang memberi alasan bagi informan untuk tetap kuat. Harapan masa depan juga berkaitan

dengan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit (Masten, 2014).

Temuan Baru

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, temuan baru dalam penelitian ini dapat dilihat dari pola pengalaman stres narapidana ibu yang tidak hanya muncul karena kehilangan kebebasan, tetapi lebih dalam lagi karena kehilangan peran sebagai ibu secara langsung. Tekanan psikologis yang paling kuat ternyata berpusat pada keterpisahan dengan anak, rasa bersalah sebagai ibu, dan kekhawatiran terhadap masa depan anak. Identitas keibuan menjadi sumber stres utama, bahkan lebih dominan dibandingkan kondisi fisik lapas itu sendiri. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang pengalaman stres narapidana ibu yang bersifat khas dan berbeda dari narapidana tanpa peran keibuan aktif.

Penelitian ini juga menemukan bahwa momen paling kritis dalam pengalaman stres bukan hanya saat menjalani kehidupan di dalam lapas, tetapi terutama saat menerima vonis hukuman. Pada fase ini muncul guncangan emosional yang sangat berat, bahkan hingga munculnya ide bunuh diri. Dalam aspek relasi sosial, hubungan dengan sesama narapidana bersifat ambivalen, menjadi sumber dukungan sekaligus sumber tekanan interpersonal. Temuan paling menonjol adalah bahwa spiritualitas dan harapan masa depan berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat ketahanan mental narapidana ibu.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, jumlah informan dalam penelitian ini terbatas hanya lima orang, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat menggambarkan seluruh pengalaman narapidana ibu di lapas lain dengan konteks sosial dan budaya yang berbeda. Setiap narapidana memiliki latar belakang dan pengalaman hidup yang unik, sehingga kemungkinan masih ada pengalaman stres atau cara mengatasi masalah yang belum terungkap dalam penelitian ini.

Kedua, data penelitian ini diperoleh melalui wawancara, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan keterbukaan informan dalam menceritakan pengalaman mereka. Ada kemungkinan beberapa informan tidak menyampaikan semua perasaan atau pengalaman yang sebenarnya karena rasa malu, takut, atau tidak nyaman saat diwawancarai, terutama

mengingat konteks lapas yang merupakan lingkungan dengan pengawasan petugas. Keterbatasan ini dapat memengaruhi kedalaman data yang diperoleh.

Ketiga, penelitian ini hanya berfokus pada pengalaman stres dan strategi koping, khususnya coping spiritual. Penelitian ini belum membahas secara mendalam faktor lain seperti kondisi ekonomi keluarga, riwayat kesehatan mental sebelum masuk lapas, atau pengaruh program pembinaan di dalam lapas yang mungkin juga mempengaruhi kondisi psikologis narapidana ibu. Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam waktu yang terbatas sehingga hanya menggambarkan kondisi partisipan pada saat wawancara dilakukan dan belum dapat melihat perubahan kondisi mereka dalam jangka panjang. Dengan adanya keterbatasan ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak partisipan, waktu penelitian yang lebih panjang, serta mengkaji faktor-faktor lain agar hasilnya lebih lengkap dan mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa narapidana ibu di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Perempuan Kota Kupang mengalami stres yang kompleks dan menyeluruh meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial, dengan sumber stres utama berasal dari keterpisahan dengan anak, rasa bersalah sebagai ibu, kekhawatiran terhadap masa depan keluarga, tekanan dari sesama narapidana, relasi negatif dengan pasangan, dan keterbatasan sarana serta prasarana lapas; dampak stres yang muncul berupa kesedihan, kecemasan, penyesalan, kemarahan, gangguan tidur, kelelahan fisik, perubahan berat badan, dan keluhan kesehatan yang saling berkaitan antara aspek biologis dan psikososial; dalam menghadapi stres, narapidana ibu dominan menggunakan koping spiritual melalui doa, ibadah, dan keyakinan kepada Tuhan, didukung oleh harapan untuk kembali berkumpul dengan anak dan memperbaiki kehidupan setelah bebas sehingga spiritualitas dan harapan masa depan berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis mereka. Berdasarkan temuan ini, penelitian merekomendasikan agar Lembaga Pemasyarakatan meningkatkan layanan kesehatan mental melalui program pengelolaan stres, pembinaan yang mendukung hubungan ibu dan anak, pengurangan stigma internal, serta penyediaan sarana yang lebih memadai; bagi keluarga agar memberikan dukungan emosional dan moral secara konsisten; bagi masyarakat agar mengurangi stigma negatif terhadap mantan narapidana guna mendukung reintegrasi sosial; dan bagi peneliti selanjutnya

agar melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, metode yang lebih beragam, serta mengkaji faktor resiliensi dan reintegrasi sosial setelah bebas untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang pengalaman stres narapidana ibu.

REFERENSI

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4).
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Arnold, S., Warner, W. J., & Osborne, E. W. (2006). Experiential learning in secondary agricultural education classrooms. *Journal of Southern Agricultural Education Research*, 56(1), 30-39.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Penggunaan analisis tematik dalam psikologi. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9-17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Davison, G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fajarani, A. S., & Ariani, M. P. (2017). Tingkat stres dan harga diri narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 1-19.
- Feoh, F. T. (2020). Studi fenomenologi: Stres narapidana perempuan pelaku human trafficking. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 2(1), 2085-5931.
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483-496.
- Hani, U., Setiawan, A., & Fitriyani, P. (2021). Persepsi warga binaan pemasyarakatan perempuan terhadap peran sebagai ibu: Studi kualitatif. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 8-15.
- Haney, C. (2003). The psychological impact of incarceration: Implications for post-prison adjustment. *Prison Journal*, 83(2), 124-156.
- Harjono, E., Batubara, A. L., Situmorang, M. C., Wibowo, & Deviar. (2022). Perlindungan hukum terhadap hak ibu dan anak berumur 0-3 tahun di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Lembaga Pertahanan Nasional RI*, 10(4), 25-40.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

- Kemkes. (2022). Stres dan penyebabnya. Artikel Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, S., Aisyah, S., & Putry, R. (2020). Problematika pelaksanaan pembinaan narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Palembang. Palembang: Universitas Sriwijaya Fakultas Hukum.
- Lumbon Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons dan transaksional. *Jurnal Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Meilina. (2013). Dampak psikologi narapidana wanita yang melakukan tindak pidana pembunuhan dan upaya penanggulangan. *Jurnal Ilmiah Malang*, 2(3), 8-9.
- Mirawati, D. (2019). Hak-hak narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Watampone. *Jurnal Al-Dustur*, 1(2), 1-89.
- Moleong, L. J. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2018). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Novianti, A. D. (2022). Dinamika coping stress pada narapidana baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan kualitatif (Cetakan ketiga)*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi UI.
- Puspitasari, C. A. (2018). Tanggung jawab pemerintah dalam pelanggaran hak narapidana dan tahanan pada Lembaga Pemasyarakatan/Rumah Tahanan Negara. *Jurnal Panorama Hukum*, 3(1), 33-46.
- Rahmat, D., Budi NU, S., & Danilswara. (2021). Fungsi lembaga pemasyarakatan dalam pembinaan narapidana. *Jurnal Widya Pranata Hukum*, 134-150.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Managemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescent: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers (3rd ed.)*. New York: Henry Holt and Company.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2015). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.)*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Selye, H. (1976). *The stress of life (Rev. ed.)*. McGraw-Hill.
- Sisworo. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Lubuk Pakam. Medan: Universitas Medan Area.

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tifaldi, & Subroto. (2023). Peran layanan bimbingan individu dalam mengurangi stres narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*, 12(2), 2303-2952.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Lembaga Pemasyarakatan.
- Wahidah. (2022). Strategi coping stres pada narapidana wanita di Rutan Kelas II B Ponorogo. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- World Health Organization. (2023). Stress. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>