

## Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang

Adia Melati<sup>1</sup>, Padmono Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Ilmu Pemasyarakatan; adiamelati0@gmail.com

<sup>1</sup> Politeknik Ilmu Pemasyarakatan; padmonowibowo@gmail.com

| INFO ARTIKEL   | ABSTRAK  |
|--|--|
| Kata Kunci:<br>Penyesuaian Diri;<br>Tingkat Stres;<br>Narapidana | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat stres pada narapidana di Lapas Kelas I Cipinang yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pembinaan kepribadian dan manajemen stres narapidana. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 93 narapidana dengan pidana hukuman seumur hidup. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner dan studi kepustakaan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji normalitas, uji regresi linear sederhana, uji signifikansi, dan uji determinansi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan negative terhadap tingkat stress dengan nilai 55,167 dan $p\ 0,000 < 0,05$ yang berarti apabila narapidana memiliki penyesuaian diri yang tinggi maka tingkat stress yang dialami oleh narapidana akan semakin menurun. Adapun variabel penyesuaian diri secara menyeluruh memiliki pengaruh sebesar 37,7% terhadap tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. Sisanya sebesar 62,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. |

### 1. PENDAHULUAN

Pemasyarakatan adalah salah satu lembaga penegak hukum yang memiliki peran penting dalam menjalankan pemidanaan terhadap pelaku tindak pidana, membina, dan merehabilitasi mereka agar dapat kembali menjadi warga negara yang baik dan produktif di masyarakat. Pemasyarakatan sebagai suatu sistem pembinaan terhadap pelanggar hukum yang bertujuan untuk mencapai reintegrasi sosial atau pulihnya kesatuan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan Narapidana. Narapidana adalah seseorang yang melanggar norma dan dikenai hukuman oleh sistem peradilan yang mengakibatkan kehilangan hak atas kemerdekaannya. Sebagai konsekuensi, narapidana tersebut diharuskan menjalankan kehidupannya di Lembaga Pemasyarakatan untuk menjalani program pembinaan. Saat berada di Lembaga Pemasyarakatan, seorang narapidana mengalami perubahan status dari individu yang bebas menjadi seseorang yang terbatas dalam beberapa hal, antara lain dalam hal harus patuh pada aturan-aturan tertentu, kehilangan privasi, dan terisolasi dari dunia luar seperti keluarga, teman, dan pekerjaan (Qoyyum & Lia, 2021).

Menurut Gresham M.Sykes (1958/2007) seorang narapidana akan mengalami kesakitan-kesakitan atau merasakan penderitaan-penderitaan dalam kehidupan sehari-hari akibat pemenjaraan atau penghukuman di Lembaga Pemasyarakatan. Penderitaan yang dirasakan yaitu kehilangan kemerdekaan bergerak (*loss of liberty*), kehilangan untuk memiliki barang pribadi dan layanan (*loss of goods and services*), kehilangan hubungan lawan jenis (*loss of heterosexual relationship*), kehilangan otonomi (*loss of autonomy*), serta kehilangan rasa aman (*loss of security*). Perubahan status yang terjadi pada narapidana, yaitu berubahnya kebebasan individu menjadi terbatas, memerlukan penyesuaian

diri yang baik agar dapat menghadapi tantangan yang muncul akibat perubahan lingkungan serta rutinitas harian yang berbeda dengan sebelumnya.

Proses penyesuaian diri adalah tindakan mental dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang guna menangani kebutuhan, tekanan, pertentangan, atau ketidakpuasan yang ada dalam dirinya, dengan tujuan mencapai keseimbangan dengan lingkungan di sekitarnya. Kemampuan adaptasi sebagai holistik dan terbuka, yang berarti bahwa individu harus mampu berinteraksi dengan lingkungan secara konstan dan terus menerus beradaptasi dengan perubahan internal dan eksternal (Roy, 1991). Interaksi antara individu dan lingkungan dipengaruhi oleh informasi, kejadian, dan energi yang saling berdampak dan mempengaruhi satu sama lain. Penyesuaian diri merupakan proses yang dinamis dengan tujuan mengadaptasi perilaku individu agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya (Fatimah, 2006).

Narapidana harus menjalani masa hukuman di dalam penjara dan beradaptasi pada lingkungannya yang baru. Penyesuaian diri di dalam penjara dapat menjadi tantangan tersendiri bagi narapidana karena dalam Lembaga Pemasyarakatan memiliki aturan-aturan yang ketat dan jadwal yang terstruktur. Narapidana harus belajar untuk menyesuaikan diri pada lingkungan baru untuk dapat bertahan hidup di dalamnya. Proses penyesuaian diri bisa terbentuk berdasarkan hubungan individu pada lingkungan sosialnya. Dalam proses ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, sehingga dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupannya. Proses penyesuaian diri juga melibatkan respons tingkah laku dan mental individu dalam menghadapi kebutuhan, tekanan, rasa frustrasi dan konflik yang muncul dalam interaksinya dengan lingkungan sekitar. Tujuan dari proses tersebut adalah untuk mencapai keseimbangan dan harmoni antar tuntutan dalam diri individu dan tuntutan yang ada di lingkungannya. Dalam penyesuaian diri, individu belajar untuk mengenali dan mengatasi ketegangan dan rasa frustrasi yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan perasaan. Melalui proses penyesuaian diri, individu dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam menangani tantangan dan mengatasi rintangan yang muncul, sehingga dapat mencapai keseimbangan dan keselarasan yang lebih baik saat menjalani kehidupan sehari-hari.

Penyesuaian diri merupakan upaya manusia untuk mencapai keseimbangan dan harmoni antara dirinya dengan lingkungannya, sehingga dapat mengurangi bahkan menghilangkan perasaan negatif dan emosi seperti rasa benci, dengki, iri hati dan prasangka yang cenderung tidak efektif dan kurang produktif sebagai respons pribadi. Dalam proses penyesuaian diri, individu belajar untuk menerima perbedaan dan memperluas pandangan serta pemahaman terhadap lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat berinteraksi dengan orang lain dengan positif dan membangun hubungan yang sehat serta harmonis. Dengan cara ini, individu dapat mencapai keseimbangan emosi dan perasaan yang lebih baik, serta meningkatkan efisiensi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan beberapa hal tertentu dapat memunculkan tekanan mental atau stres. Hal ini dapat terjadi pada berbagai aspek kehidupan, seperti perubahan lingkungan, tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi, atau masalah interpersonal dalam hubungan dengan orang lain. Jika seseorang tidak bisa menyesuaikan diri dengan situasi tersebut, maka dapat mengalami tekanan mental atau stres yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Putri et al., 2021).

Stres dapat mempengaruhi aspek emosi seseorang, seperti merasa frustrasi, mudah marah, sensitif, dan merasa tidak berdaya. Selain itu, stres juga dapat berdampak pada perilaku individu, seperti kehilangan minat untuk bersosialisasi dengan orang lain, cenderung menyendiri, menghindari interaksi sosial, serta timbulnya rasa malas. Temuan ini berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan (Musabiq & Isqi Karimah, 2018). Stres adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan modern saat ini (Kupriyanov et al., 2014). Stres dapat muncul di berbagai lingkungan seperti sekolah, pekerjaan, keluarga, dan tempat lainnya, dan bisa dialami oleh siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Masalahnya adalah ketika seseorang mengalami stres dalam jumlah yang banyak, dapat membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Setiap orang rentan terhadap dampak buruk stres terhadap kesehatan fisik dan mentalnya. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola stres dengan baik, agar dampak negatifnya tidak membahayakan kesejahteraan

mereka secara keseluruhan (Lin & Huang, 2014). Tekanan kronis dan stres yang bersifat tiba-tiba dapat meningkatkan keparahan depresi dan memunculkan ada nya ide bunuh diri pada seseorang (Adams et al., 1994). Disampaikan juga oleh Nandamuri & Ch (2018) bahwa Jika stres tidak bisa diatasi dengan cara tepat, maka hal tersebut dapat menjadi ancaman yang berbahaya bagi seseorang, karena bisa menyebabkan gejala kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan dapat memicu pikiran untuk mengakhiri hidup.

Kasus bunuh diri merupakan masalah serius di Indonesia. Badan Pusat Statistik menunjukkan data jumlah kasus bunuh diri di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahunnya, dengan angka terakhir mencapai lebih dari 11.000 kasus pada tahun 2019. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat adanya bunuh diri di kalangan narapidana lebih tinggi daripada tingkat bunuh diri di masyarakat umum. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi penahanan yang sulit, isolasi sosial, dan masalah kesehatan mental yang tidak diobati. Bunuh diri pada narapidana di lembaga pemasyarakatan adalah masalah yang telah lama terjadi dan masih menjadi perhatian penting di berbagai negara di seluruh dunia. Bunuh diri pada narapidana di lembaga pemasyarakatan menjadi masalah serius karena dapat mengancam keselamatan dan kesejahteraan narapidana lainnya, serta dapat menciptakan masalah moral dan hukum bagi sistem keadilan pidana. Narapidana yang Mengalami masa tahanan di penjara dapat menimbulkan dampak psikologis yang merugikan, termasuk meningkatkan tingkat stres dan kecemasan seseorang (Skowroński & Talik, 2018). Wajar bila narapidana mengalami stres akibat tanggung jawab atas kesalahannya, di mana salah satu bentuk stres tersebut adalah kekhawatiran akan hukuman yang akan dijalaninya (Agus, 2020). Stres dapat dijelaskan sebagai suatu respons emosional yang timbul akibat dari peristiwa atau pengalaman yang memberikan tekanan pada kehidupan seseorang (Oei et al., 2013). Respons emosional ini dapat berupa perasaan cemas, tegang, atau khawatir yang muncul karena individu menghadapi tuntutan atau situasi yang dianggap sulit atau berat.

Dalam hal ini, program pembinaan dan rehabilitasi sangat penting guna membantu mengurangi faktor-faktor yang dapat menyebabkan bunuh diri di kalangan narapidana, seperti melalui pendekatan psikologis dan sosial, yang sudah tercantum dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan dan Peraturan Pemerintah Nomor 99 Tahun 2012 tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan Pemasyarakatan mengatur mengenai fungsi dari sistem pemasyarakatan, termasuk memberikan pembinaan dan rehabilitasi kepada narapidana dan tahanan, serta menjaga keamanan dan ketertiban di dalam rutan dan lapas. Kelebihan kapasitas pada Rutan serta Lapas di Indonesia juga menjadi salah satu faktor aanya stress pada narapidana. Kelebihan kapasitas dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya hak-hak yang seharusnya diberikan pada tahanan serta narapidana. Kondisi ini dapat menyebabkan timbulnya masalah stres yang dialami oleh narapidana saat menjalani masa hukuman. Ketidakpuasan narapidana karena kurangnya pemenuhan hak-hak mereka dapat menjadi pemicu stres (Zuhair, 2020). Terdapat hubungan positif antara kepadatan atau *overcrowding* dengan stres yang dirasakan oleh narapidana. Semakin tinggi tingkat *overcrowding*, semakin tinggi juga tingkat stres yang dialami narapidana (Pranata, 2021). Lapas kelas I Cipinang merupakan salah satu Lembaga pemasyarakatan yang mengalami *overcrowded*. Dimana jumlah tahanan dan narapidana per tanggal 5 maret sebanyak 3510.

Lapas kelas I cipinang memiliki banyak kasus kejahatan yang beragam. Karena Lapas ini menampung narapidana dari berbagai kasus dan latar belakang, maka tidak mengherankan jika tekanan yang dialami oleh narapidana menjadi semakin besar dan rentan mengalami stress. Stres terjadi ketika seseorang mengalami tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya untuk menyesuaikan diri. Ketegangan atau stres dapat timbul ketika seseorang mengalami tekanan yang membuatnya merasa bahwa lingkungan sekitarnya membahayakan kesejahteraannya dan melebihi kemampuannya untuk menghadapi situasi tersebut (Folkman & Lazarus, 1986). Stres menjadi masalah yang sering terjadi karena mereka harus menjalani hukuman pidana dan juga harus berhadapan dengan berbagai kesulitan di dalam penjara, terlebih lagi jika masa pidana yang mereka jalani cukup lama, maka mereka akan semakin lama tidak mendapatkan kebebasan dan menjadi pemicu rentan mengalami stres.

Sejalan dengan penelitian Fazel (2018) Semakin lama vonis hukuman, semakin lama seorang narapidana mendekam di penjara dan kehilangan pekerjaan atau sumber penghasilannya maka semakin mudah para narapidana mengalami depresi dan merasa harga dirinya rendah. Mathew (2012) menjelaskan bahwa kehidupan di Lapas penuh dengan aturan yang ketat dan mengekang serta minimnya fasilitas dan aktivitas yang bisa dilakukan narapidana. Hal ini dapat menjadi stressor psikologis tersendiri bagi narapidana. Ketakutan dan kecemasan ini lah yang bisa membuat seseorang kehilangan harapan dan semangat, karena mereka menyadari bahwa mereka akan cukup lama tinggal di penjara. Selama masa tahanan seumur hidup, narapidana juga tidak memiliki harapan untuk segera bebas dan kembali ke masyarakat, yang dapat mengakibatkan perasaan putus asa dan kehilangan motivasi untuk melakukan perubahan positif dalam hidup mereka. Kondisi ini dapat memicu stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Semakin lama masa hukuman yang harus dijalani oleh para narapidana maka semakin tinggi kondisi stres yang dialami oleh narapidana (Nuria et al., 2016). Narapidana yang menjalani masa hukumannya didalam lapas memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, meskipun aktifitas dan kegiatan sehari-harinya sama tetapi setiap narapidana memiliki kondisi psikis yang berbeda. berbagai penjelasan diatas menunjukkan narapidana mengalami rentangan stres yang berbeda-beda dimana hal tersebut dapat membuat narapidana memiliki tingkat stres yang berbeda pula.

Narapidana yang mengalami stres dapat mengalami berbagai gangguan kesehatan mental dan fisik, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Dapat diartikan bahwa kondisi stres terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan atau tekanan yang dihadapi oleh seseorang dan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk menangani tekanan tersebut. Stres adalah kondisi seseorang perlu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan kejadian atau situasi yang sedang terjadi. Stres sering kali muncul ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan atau perubahan yang mengharuskan mereka untuk berubah atau menyesuaikan diri dalam situasi yang baru. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu keseimbangan mental dan fisik individu. Jika seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, maka mereka dapat menghindari stres dan mampu beradaptasi pada lingkungan barunya, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Sebaliknya, kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri pada kondisi lingkungan yang ada dapat menyebabkan seseorang mengalami stres atau depresi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design cross-sectional, yang mana penelitian ini hanya dilakukan pada satu titik waktu tertentu yakni dilakukan pada bulan maret-november 2022 yang dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. Responden dari penelitian ini sejumlah 93 narapidana dengan pidana hukuman seumur hidup di Lapas Kelas I Cipinang yang kemudian diberikan kuesioner yang sesuai dengan kebutuhan penelitian ini.

Untuk mengukur variabel penyesuaian diri dan tingkat stress dalam penelitian ini menggunakan alat ukur sebagai berikut: Pada variabel (X) pada penelitian ini adalah penyesuaian diri. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah alat ukur yang disusun oleh peneliti sejumlah 19 pertanyaan yang tertuang dalam kuesioner yang mengandung 5 dimensi, ketepatan persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik. Alat ukur penyesuaian diri ini memiliki nilai Cronbach alpha sejumlah 0,942 yang mana berarti bahwa alat ukur ini layak untuk digunakan untuk mengukur penyesuaian diri. Variabel (Y) dalam penelitian ini adalah tingkat stress. Alat ukur yang digunakan adalah DASS 42 yang kemudian dipilih terkait dengan stress. Alat ukur ini mengandung 3 dimensi yaitu gejala psikologis, gejala fisik dan gejala perilaku. Alat ukur penyesuaian diri ini memiliki nilai Cronbach alpha sejumlah 0,870 yang mana berarti bahwa alat ukur ini layak untuk digunakan untuk mengukur tingkat stress. Hasil data yang telah dikumpulkan akan diuji menggunakan metode regresi linier sederhana. Adapun dalam proses ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Data Demografis Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan oleh peneliti, dari 93 responden narapidana yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang rentang usia keseluruhan responden berusia 21 tahun hingga 50 tahun ke atas. Data-data demografis responden akan ditulis dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografis Responden

| Keterangan            | Jumlah (n) | Persentase |
|-----------------------|------------|------------|
| Kelompok Usia         |            |            |
| Usia 21 – 30 tahun    | 13         | 14%        |
| Usia 31 – 40 tahun    | 38         | 40,9%      |
| Usia 41 – 50 tahun    | 31         | 33,3%      |
| Usia 50 tahun ke atas | 11         | 11,8%      |
| Total                 | 93         | 100%       |
| Status Perkawinan     |            |            |
| Belum menikah         | 28         | 30,1%      |
| Menikah               | 56         | 60,2%      |
| Cerai                 | 9          | 9,7%       |
| Total                 | 93         | 100%       |
| Agama                 |            |            |
| Islam                 | 70         | 75,3%      |
| Katolik               | 5          | 5,4%       |
| Kristen Protestan     | 9          | 9,7%       |
| Budha                 | 8          | 8,6%       |
| Hindu                 | 1          | 1,1%       |
| Total                 | 93         | 100%       |
| Pendidikan            |            |            |
| Tidak sekolah         | 1          | 1,1%       |
| Tidak lulus SD        | 8          | 8,6%       |
| SD/Sederajat          | 19         | 20,4%      |
| SMP/Sederajat         | 21         | 22,6%      |
| SMA/Sederajat         | 38         | 40,9%      |
| Diploma               | 5          | 5,4%       |
| S1                    | 1          | 1,1%       |
| Total                 | 93         | 100%       |
| Jenis Pidana          |            |            |
| Narkotika             | 79         | 84,9%      |
| Pembunuhan            | 10         | 10,8%      |
| Pencurian             | 2          | 2,2%       |
| Teroris               | 1          | 1,1%       |
| Korupsi               | 1          | 1,1%       |
| Total                 | 93         | 100%       |

Berdasarkan data-data demografis di atas menunjukkan bahwa mayoritas dari narapidana yang menjadi responden adalah berusia 31-40 tahun dengan jumlah 38 atau persentase 40,9%, memiliki status perkawinan telah menikah dengan jumlah 56 atau persentase 60,2%, mayoritas narapidana beragama islam dengan jumlah 70 atau 75,3% dan tingkat pendidikan mayoritas adalah lulusan SMA/ sederajat dengan jumlah 38 atau 40,9%. Mayoritas jenis pidana yang dialami oleh narapidana yang menjadi responden adalah jenis pidana narkotika dengan jumlah 79 atau 84,9%.

### 3.2. Penyesuaian Diri

Pada hasil penelitian ini, peneliti menuliskan temuannya terkait dengan data-data yang ditemukan oleh peneliti terkait dengan variabel pertama, yaitu penyesuaian diri. Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri yang cenderung sedang, baik secara keseluruhan maupun apabila diurutkan sesuai dengan dimensi-dimensi yang menggambarkan penyesuaian diri meliputi: ketepatan persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, kemampuan menggambarkan diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan kemampuan dalam membentuk hubungan interpersonal yang lebih baik. Data-data ini adalah data yang telah diolah oleh peneliti dan akan dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi penyesuaian diri

| Keterangan                    | Jumlah (n) | Persentase |
|-------------------------------|------------|------------|
| Kategorisasi penyesuaian diri |            |            |
| Rendah                        | 20         | 21,5%      |
| Sedang                        | 49         | 52,7%      |
| Tinggi                        | 24         | 25,8%      |
| Total                         | 93         | 100%       |

Berdasarkan tabel 2 di atas digambarkan bahwa sebanyak 20 responden dengan presentase 21,5% memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, kemudian 49 responden dengan presentase 52,7% memiliki tingkat penyesuaian diri sedang dan 24 responden dengan presentase 25,8% memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Sehingga Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang didominasi memiliki tingkat penyesuaian diri dengan kategori sedang. Kemudian terdapat data kategorisasi penyesuaian diri yang didasarkan pada dimensi-dimensi penyesuaian diri yakni sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi penyesuaian diri sesuai dengan dimensi

| Keterangan  | Jumlah (n) | Persentase |
|---|------------|------------|
| Dimensi 1: Ketepatan persepsi terhadap realitas     |            |            |
| Rendah  | 19         | 20,4%      |
| Sedang  | 39         | 41,9%      |
| Tinggi  | 35         | 37,6%      |
| Total   | 93         | 100%       |
| Dimensi 2: Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan |            |            |
| Rendah  | 16         | 17,2%      |
| Sedang  | 49         | 52,7%      |
| Tinggi  | 28         | 30,1%      |
| Total   | 93         | 100%       |
| Dimensi 3: Penggambaran diri yang positif           |            |            |
| Rendah  | 18         | 19,4%      |
| Sedang  | 46         | 49,5%      |
| Tinggi  | 29         | 31,2%      |
| Total   | 93         | 100%       |
| Dimensi 4: Kemampuan mengekspresikan perasaan       |            |            |
| Rendah  | 7          | 7,5%       |
| Sedang  | 50         | 53,8%      |
| Tinggi  | 36         | 38,7%      |
| Total   | 93         | 100%       |

| Dimensi 5: Hubungan interpersonal yang baik |    |       |
|---|----|-------|
| Rendah                                      | 17 | 18,3% |
| Sedang                                      | 46 | 49,5% |
| Tinggi                                      | 30 | 32,2% |
| Total                                       | 93 | 100%  |

Berdasarkan tabel 3 tersebut diketahui bahwa pada dimensi pertama, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki Ketepatan persepsi terhadap realitas kategori sedang, artinya bahwa responden atau narapidana yang menjalani pidana seumur hidup memiliki kemampuan untuk melihat realita yang sedikit lebih baik dalam menghadapi suatu masalah yang sedang dihadapi dengan kemampuan yang sedang dimiliki saat ini. Namun kemampuan yang ada pada di kategori sedang ini tidak dapat disamakan dengan kategori tinggi, karena narapidana yang berada dalam kategori sedang masih memerlukan bantuan dan dorongan untuk memiliki kemampuan menilai realita yang dihadapi dengan lebih baik. Dimensi kedua, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki kemampuan mengatasi stress dalam kategori sedang, yakni dimana narapidana masih mampu untuk mengatasi stress yang dialami namun tidak sebegitu baik seperti dengan narapidana yang berada dalam kategori tinggi dalam mengatasi stress. Untuk itu, diperlukan adanya dorongan bagi narapidana untuk mampu mengolah dan menghadapi stress yang sedang dialami, mengingat narapidana adalah kelompok Masyarakat yang rawan mengalami stress akibat kondisinya yang berada dalam tahanan.

Dimensi ketiga, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki kemampuan mengatasi stress dalam kategori sedang, yakni dimana narapidana masih mampu untuk mengatasi stress yang dialami namun tidak sebegitu baik seperti dengan narapidana yang berada dalam kategori tinggi dalam mengatasi stress. Untuk itu, diperlukan adanya dorongan bagi narapidana untuk mampu mengolah dan menghadapi stress yang sedang dialami, mengingat narapidana adalah kelompok Masyarakat yang rawan mengalami stress akibat kondisinya yang berada dalam tahanan. Dimensi keempat, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki kemampuan dalam mengekspresikan perasaan berada dalam kategori sedang, yakni dimana narapidana telah mampu mengekspresikan perasaannya namun tidak sehandal yang berada dalam kategori tinggi. Narapidana yang berada dalam kategori sedang ini masih memerlukan sedikit bantuan untuk membantu meluapkan perasaan yang dirasakan. Untuk itu, perlunya pelatihan mengelola perasaan dengan baik agar narapidana mampu meluapkan perasaan yang sedang dialami dengan baik, karena apabila terjadi ketidak mampuan dalam meluapkan perasaan maka akan mendorong terjadinya peningkatan dalam stress.

Terakhir pada dimensi kelima, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki hubungan interpersonal yang baik dalam kategori sedang. Kategori ini menunjukkan hampir keseluruhan narapidana memiliki kemampuan untuk menjalin interaksi sosial dan berhubungan bersama orang lain dengan cukup baik. Memiliki kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal adalah salah satu kemampuan dasar yang dimiliki manusia, terlebih terhadap narapidana sebagai kelompok minoritas yang dihilangkan hak-haknya. Untuk tetap bertahan sebagai narapidana tentu membutuhkan kemampuan dalam berhubungan secara interpersonal yang baik.

### 3.3. Tingkat Stress

Pada hasil penelitian ini, peneliti menuliskan temuannya terkait dengan data-data yang ditemukan oleh peneliti terkait dengan variabel kedua, yaitu tingkat stress. Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki kecenderungan stress dalam kategori sedang, yang akan dituliskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi variabel tingkat stres

| Keterangan                  | Jumlah (n) | Persentase |
|-----------------------------|------------|------------|
| Kategorisasi tingkat stress |            |            |
| Rendah                      | 24         | 25,8%      |
| Sedang                      | 44         | 47,3%      |
| Tinggi                      | 25         | 26,9%      |
| Total                       | 93         | 100%       |

Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki tingkat stress yang cenderung berada dalam kategori sedang, data ini menunjukkan bahwa narapidana dapat dengan mudah mengalami stress namun hal ini dapat dikurangi dengan adanya upaya-upaya dalam meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan menghadapi stress bagi narapidana. Temuan dalam penelitian ini juga menjelaskan tingkat stress narapidana sesuai dengan dimensi-dimensi tingkat stress yang tertuang dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. kategorisasi variabel tingkat stress sesuai dengan dimensi

| Keterangan                                    | Jumlah (n) | Persentase |
|---|------------|------------|
| Dimensi 1: Kategori dimensi gejala fisik      |            |            |
| Rendah  | 31         | 33,3%      |
| Sedang  | 43         | 46,2%      |
| Tinggi  | 19         | 20,4%      |
| Total   | 93         | 100%       |
| Dimensi 2: Kategori dimensi gejala psikologis |            |            |
| Rendah  | 25         | 26,9%      |
| Sedang  | 47         | 50,5%      |
| Tinggi  | 21         | 22,6%      |
| Total   | 93         | 100%       |
| Dimensi 3: Kategori dimensi gejala perilaku   |            |            |
| Rendah  | 30         | 32,3%      |
| Sedang  | 40         | 43,0%      |
| Tinggi  | 23         | 24,7%      |
| Total   | 93         | 100%       |

Berdasarkan pada tabel ke 5 tersebut diketahui bahwa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang memiliki kecenderungan tingkat stress yang sedang. Pada dimensi pertama, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang mengalami stress dengan gejala fisik yang cenderung dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan kebanyakan narapidana mengalami gejala-gejala fisik yang mengarah pada cirrikhas stress, misalnya kesulitan tidur, mudah marah, dan kurang sabar. Gejala stress dalam kategori sedang masih dapat dibantu untuk dikurangi dengan berbagai upaya seperti regulasi emosi diri, olah raga yang cukup, dan pola hidup yang sehat.

Dimensi kedua, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang mengalami stress dengan gejala psikologis yang cenderung dalam kategori sedang, yaitu dimana narapidana juga kerap kali mengalami mudah menangis, mudah gelisah, dan mudah marah. Namun tidak terlalu seringkali terjadi sehingga dapat dikatakan berada dalam kategori sedang. Terakhir dimensi ketiga, mayoritas narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang mengalami stress dengan gejala perilaku yang cenderung dalam kategori sedang, yakni dimana kebanyakan narapidana mengalami mudah marah, kesal dan sedih yang ditunjukkan dalam perilaku narapidana. Akan tetapi, kurun waktu yang sedikit dalam menunjukkan gejala ini, berbeda dengan narapidana yang berada dalam kategori tinggi.

### 3.4. Uji Hipotesa

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah sampel data berasal dari populasi dengan distribusi normal atau tidak. Hal ini penting dalam melakukan uji regresi, Dalam penelitian ini, penulis menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Adapun hasil uji akan ditulis sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Normalitas

|                               | Kolmogorov-Smirnov Test | P     |
|-------------------------------|-------------------------|-------|
| <i>Unstandadized Residual</i> | 1,123                   | 0,161 |

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti dan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,154, sesuai dengan kriteria uji normalitas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi  $0,154 > 0,05$ . Oleh karena itu, data dari penelitian ini dapat dianggap berdistribusi secara normal dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

#### b. Uji Regresi

Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini dilakukan untuk memprediksi dan mengetahui tingkat pengaruh variabel bebas, yaitu penyesuaian diri terhadap variabel terikat atau variabel dependen dalam hal ini adalah tingkat stress. Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Uji F

| Model      | Sum of Square | Mean Square | F      | p     |
|------------|---------------|-------------|--------|-------|
| Regression | 2843,216      | 2843,216    |        |       |
| Residual   | 4690,031      | 51,539      | 55,167 | 0,000 |
| Total      | 7533,247      |             |        |       |

Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai  $F = 55.167$  dengan tingkat signifikansi atau probabilitas sebesar 0,000. Berdasarkan pada syarat uji regresi linear sederhana didapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa uji regresi penelitian ini memenuhi syarat untuk dapat mengukur tingkat pengaruh variabel Penyesuaian diri terhadap variabel tingkat stres. Uji regresi linear sederhana yang dilakukan pada penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara variabel Penyesuaian diri terhadap variabel tingkat stres.

Selanjutnya dilakukan uji t untuk mengetahui apakah variabel penyesuaian diri sebagai variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel tingkat stress sebagai variabel dependen. Syarat pada uji signifikansi yaitu jika nilai t hitung  $> t$  tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara variabel independen atau variabel bebas terhadap variabel dependen atau variabel terikat. Hasil uji t akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8. Uji t

| Variabel         | Koefisien | t      | p      |
|------------------|-----------|--------|--------|
| Konstanta        | 33,535    | 10,966 | P<0,05 |
| Penyesuaian diri | -0,415    | -7,427 |        |

Hasil uji signifikansi diatas mampu menjawab pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan perbandingan nilai antara t hitung dan t tabel. Berdasarkan Tabel 9 dan hasil dari perhitungan diatas, tercatat bahwa nilai t hitung adalah sebesar 7,4 dan nilai t tabel sebesar 1,986 dengan nilai signifikansi 5%, sehingga dapat disimpulkan sesuai dengan syarat uji signifikansi jika t hitung  $> t$  tabel ( $-7,427 > 1,986$ ) atau signifikansi t lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ). maka ihal itersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel penyesuaian diri terhadap variabel tingkat stres. Atau dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesa penelitian ini yaitu "Terdapat

pengaruh Penyesuaian Diri terhadap variabel iTingkat Stres di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Cipinang" dapat diterima.

c. Uji Determinasi

Uji determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat pada penelitian. Peneliti melakukan uji determinasi untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh penyesuaian diri sebagai variabel bebas terhadap Tingkat Stres sebagai variabel terikat. Hasil uji determinasi yang dilakukan menggunakan software IBM SPSS 20 ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji Determinasi

| R     | R square | Adjusted R Square |
|-------|----------|-------------------|
| 0,614 | 0,377    | 0,371             |

Berdasarkan tabel uji determinasi diatas, didapatkan nilai R sebagai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,614. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan korelasi yang bersifat positif kuat antara variabel Penyesuaian Diri dan Tingkat Stres karena nilai R 0,614. Tabel 10 juga menunjukkan bahwa nilai R square (R<sup>2</sup>) sebesar 0,377 yang mana hal tersebut menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel Penyesuaian Diri secara menyeluruh dapat mempengaruhi naik turunnya variabel Tingkat Stres. Berdasarkan nilai R square tersebut dapat dijelaskan bahwa Penyesuaian Diri Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Cipinang mempengaruhi Tingkat Stres Narapidana sebesar 37,7%. Sedangkan sisanya sebesar 62,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Bartsch dan Evelyn (2005) menjelaskan stres adalah situasi tegang yang datang dari berbagai arah, tekanan yang terasa saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Stress seringkali dihadapi oleh seseorang yang mengalami kondisi yang kurang menyenangkan, salah satu kelompok yang rentan mengalami stres adalah narapidana. Narapidana merupakan sekelompok orang yang sedang menjalani hukuman akibat tindak pidana. Narapidana diberi Batasan pada hak-haknya di bawah pengawasan Lembaga Pemasarakatan. Seseorang yang menjadi narapidana akibat tindak pidannya tentu akan rentan mengalami stres akibat perubahan yang terjadi. Begitupun dengan narapidana Lembaga Pembinaan Pemasarakatan Kelas I Cipinang yang divonis dengan masa tahanan dalam kurun waktu yang lama seperti tahanan seumur hidup yang kemudian tidak dapat kembali ke masyarakat akan rentan mengalami stress.

Hasil penelitian ini menemukan adanya tingkat stress yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pembinaan Pemasarakatan Kelas I Cipinang yang cenderung dalam kategori sedang, hal ini digambarkan pada beberapa gejala yaitu gejala fisik, gejala psikologis dan gejala perilaku dari setiap narapidana (Lovibond & Lovibond, 1995). Tiga dimensi tersebut menggambarkan kondisi yang saat ini dialami oleh narapidana yang akan dijelaskan sebagai berikut: Pertama, gejala stress yang dialami narapidana secara fisik seperti gangguan tidur atau tekanan emosional menunjukkan angka kecenderungan narapidana berada dalam kategori sedang yaitu sejumlah 46,2% dari 93 responden. Kedua, gejala psikologis seperti cemas, sedih, sulit fokus atau cepat marah pada narapidana menunjukkan angka kecenderungan yang berada dalam kategori sedang yaitu sejumlah 50,5% dari 93 responden. Ketiga gejala perilaku yaitu seperti cara seseorang dalam bertindak menunjukkan angka kecenderungan berada dalam kategori sedang yakni sejumlah 43% dari 93 responden.

Kondisi stress yang dialami oleh narapidana dapat dikurangi oleh *predictor* yang dapat membantu untuk menurunkan tingkat stress tersebut yaitu penyesuaian diri yang dilakukan oleh narapidana. Walgito (2018) menjelaskan penyesuaian diri merujuk pada kemampuan individu untuk menyatu dengan lingkungan yang dihadapinya. Penyesuaian diri, berdasarkan pandangan dan teori, dapat diringkas sebagai sebuah proses pembelajaran bagi individu untuk memahami dan mencoba melaksanakan tindakan sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Hal ini bertujuan agar individu dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam lingkungannya, termasuk dalam lingkungan keluarga, pendidikan, dan sekitarnya.

Hasil uji hipotesa dengan menggunakan uji regresi linear sederhana, didapat nilai F sebesar 55,167 dengan tingkat signifikansi atau probabilitas sebesar 0,000. Hasil ini memenuhi syarat uji regresi linear sederhana, yaitu nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi yang biasanya digunakan (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memenuhi syarat untuk mengukur tingkat pengaruh variabel penyesuaian diri sebagai variabel bebas terhadap variabel tingkat stres sebagai variabel terikat. Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini menyatakan bahwa nilai constant sebesar 33,535 dan koefisien arah regresi bernilai negatif sebesar -0,415. Penggunaan nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan adanya hubungan yang berbanding terbalik antara variabel yang diteliti. Ketika nilai koefisien bernilai negatif, setiap peningkatan pada variabel X akan mengakibatkan penurunan pada variabel Y, dan sebaliknya. Pada penelitian ini, ketika terjadi kenaikan 1% pada variabel penyesuaian diri, maka variabel tingkat stres akan mengalami penurunan sebesar -0,415. Maka semakin besar pengaruh penyesuaian diri maka tingkat stress akan semakin menurun.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres pada Lembaga Pemasarakatan Kelas I Cipinang. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji signifikansi yang diperoleh nilai thitung sebesar 7,4 dan nilai t tabel sebesar 1,986 dengan taraf signifikansi sebesar 5% yaitu 1,986 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,4 > 1,986$ ) yang berarti dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yaitu terdapat pengaruh antara variabel Penyesuaian Diri terhadap variabel Tingkat Stres di Lembaga Pembinaan Pemasarakatan Kelas I Cipinang.

Kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dapat membantu mengurangi tingkat stress yang dialami oleh narapidana Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani et al. (2018) yang menyatakan bahwa Mayoritas narapidana wanita di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Yogyakarta memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, sementara sebagian besar dari mereka memiliki tingkat stres yang rendah. Narapidana yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi adalah narapidana yang mampu mengenali kenyataan, mengkomunikasikan dengan tegas perasaan yang mereka alami. Hal ini akan mendorong mereka untuk memiliki pemikiran yang positif dan motivasi yang baik untuk tetap melanjutkan hidup, tentunya untuk menciptakan motivasi ini narapidana mendapatkan dukungan sosial dari semua orang yang ada di lembaga pemsarakatan yang telah berinteraksi dengan baik tersebut (Malik, 2017).

Hasil penelitian saat ini yakni penyesuaian diri yang berpengaruh secara signifikan negative terhadap tingkat stres narapidana juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tandidura et al. (2023) yang menjelaskan bahwa stres mudah dialami oleh orang yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan baik oleh orang yang baru saja mengalami perubahan kondisi dalam hidupnya. Sehingga perlu dilakukan adanya penyesuaian diri yang dilakukan oleh narapidana yang mengalami perubahan dalam hidupnya sebagai terdakwa yang dibatasi hak-haknya sebagai salah satu hukuman akibat perbuatan yang melanggar hukum. Soraya (2020) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk bertahan dalam situasi kondisi dan lingkungan tertentu. Narapidana yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik tentunya akan membantu menurunkan tingkat stress yang dialami. Penyesuaian diri yang baik dapat mendorong seseorang untuk memiliki kepercayaan diri yang baik dan sikap yang optimis, tentunya sikap-sikap ini dapat muncul ketika seseorang memiliki tingkat stress yang rendah (Soraya, 2020).

Namun tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh narapidana di Lembaga Pembinaan Pemasarakatan Kelas I Cipinang cenderung sedang. Hal ini ditunjukkan pada data kategorisasi setiap dimensi yang menggambarkan kemampuan penyesuaian diri cenderung sedang. Pertama, ketepatan persepsi terhadap realitas dalam kategori sedang sejumlah 41,9% dari 93 responden. Kedua, kemampuan dalam mengatasi stres dan cemas dalam kategori sedang sejumlah 52,7% dari 93 responden. Ketiga gambaran diri sendiri yang positif yang berada dalam kategori sedang dengan jumlah 49,5% dari 93 responden. Keempat mengekspresikan perasaan cenderung berada dalam kategori sedang sejumlah 53,8% dari 93 responden. Kelima hubungan interpersonal yang baik cenderung berada dalam kategori sedang dengan nilai 49,5% dari 93 responden.

Tingkat penyesuaian diri yang sedang ini dapat ditingkatkan kembali menjadi taraf yang lebih tinggi agar dapat menurunkan tingkat stress yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pembinaan Pemasyarakatan Kelas I Cipinang, karena kemampuan penyesuaian diri setiap narapidana menjadi salah satu poin penting yang harus diperhatikan oleh penyedia layanan pada Lembaga Pembinaan Pemasyarakatan Kelas I Cipinang, hal ini dimaksudkan agar untuk membantu mengurangi stress yang dialami oleh setiap narapidana dengan dibentuknya program-program yang dapat membantu meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi dan lingkungan sosial yang dihadapi ketika menjadi narapidana. Mengingat bahwa mereka memiliki latar belakang yang berbeda-beda ketika menjadi terdakwa dan menjadi narapidana dengan vonis hukuman yang beragam sehingga rentan mengalami perasaan cemas, tertekan, dan sedih yang akan mendorong narapidana mengalami stress. Kondisi stress yang dibiarkan berkelanjutan akan berdampak buruk yakni memicu kejadian yang tidak diinginkan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan negative terhadap tingkat stress dengan nilai 55,167 dan  $p < 0,000 < 0,05$  yaitu dimana apabila narapidana memiliki penyesuaian diri yang tinggi maka tingkat stress yang dialami oleh narapidana akan semakin menurun. variabel Penyesuaian Diri secara menyeluruh memiliki pengaruh sebesar 37,7% terhadap Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. Namun, sisanya sebesar 62,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Peneliti di masa yang akan datang untuk dapat menambahkan variabel-variabel yang memungkinkan sebagai penyebab meningkatnya stress yang dialami oleh narapidana, seperti gender, tingkat perekonomian, regulasi diri, kecerdasan emosional dan lain sebagainya

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D. M., Overholser, J. C., & Spirito, A. (1994). Stressful life events associated with adolescent suicide attempts. *Canadian Journal of Psychiatry*, 39(1), 43–48. <https://doi.org/10.1177/070674379403900109>
- Folkman, S., & Lazarus. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107.
- Kupriyanov, R. V., Sholokhov, M. A., Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Nandamuri, P. P., & Ch, G. (2018). Sources of academic stress—A study on management students. *Journal of Management and Science*, 31–42.
- Nuria, M. W., Handayani, P. K., & Rahmawati, E. I. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Jember Di Tinjau Dari Lama Vonis. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 1–10
- Oei, T. P. S., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) across cultures. In *International Journal of Psychology* (Vol. 48, Issue 6, pp. 1018–1029). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.755535>
- Pranata, J. (2021). Hubungan Kesesakan dengan Stress Narapidana di Lapas. *Justitia*, 8(5), 1067–1072.

- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339–345. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Qoyyum, M. A., & Lia, K. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stress pada Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1930–1936
- Skowroński, B., & Talik, E. (2018). Coping with stress and the sense of quality of life in inmates of correctional facilities. *Psychiatria Polska*, 52(3), 525–542. <https://doi.org/10.12740/PP/77901>
- Tandidura, D. K., Littik, S. K. A., & Aipipdely. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa FKM Undana Kupang Selama Masa Pandemi Covid-19 di Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2).
- Zuhair, A. A. (2020). Optimalisasi Stakeholder Dalam Pelayanan Kesehatan Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 85–97. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i2.255>
- Agus, M. A. (2020). *Peran Psikologi dalam Mengatasi Stres pada Narapidana*. Psikologi Penjara: Penerapan Psikologi Dalam Proses Pemasarakatan.
- Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Walgito, B. (2018). *Pengantar Psikologi* (8th ed., Vol. 1). Andi Offset.
- Malik, H. (2017). Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Penyesuaian diri pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas IIA Sungguminasa . *Skripsi*, 1.
- Rachmayani, K. A. U., Rahmat, I., & Sutarjo, P. (2018). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Yogyakarta. *Skripsi*.
- Soraya, F. (2020). Pengaruh Penyesuaian diri, prokstinasi akademik, dukungan sosial dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa uin syarif hidayatullah jakarta. *Skripsi*, 1.