

# Coping Stress pada Narapidana Pelaku Pembunuhan Tidak Berencana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang

Adriani Maria Salean<sup>1\*</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>2</sup>

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia. [2] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

## Abstract

Prisoners spend a certain period in prison and must live in institutions with minimal activities. The longer the punishment period, the higher the stress conditions experienced by prisoners. The purpose of this research is to describe the coping stress strategies used by the inmates of unplanned murder at the Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang. This research uses qualitative methods with a case study approach. Participants in this research were selected based on the purposive sampling technique; the selected participants were three female inmates of unplanned murder at the Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang who were sentenced to more than 15 years. The research found that emotion-focused coping is a stress-coping strategy used more often than problem-focused coping. This is because of the minimal resources and the conditions of the demands of punishment in the prison, making the subject unable to cope with existing stressors directly. Subjects who are stressed and able to cope with it feel relieved, glad, optimistic, happy, and more motivated to pass their period of punishment.

**Keywords:** Coping Stress; Female Prisoners; Unplanned Murder

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-06-19 | Published: 2023-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8150>

Vol 13, No 4 (2023) Page: 912 - 924

(\*) Corresponding Author: Adriani Maria Salean, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: [riasalean06@gmail.com](mailto:riasalean06@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## INTRODUCTION

Kejahatan secara yuridis formal adalah bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan moral kemanusiaan, merugikan masyarakat, sifatnya asosial dan melanggar hukum serta undang-undang pidana (Kartono, 2014). Kejahatan bisa dilakukan oleh siapapun baik secara sadar maupun tidak sadar. Seseorang bisa melakukan suatu tindak kejahatan dikarenakan oleh beberapa faktor, salah satunya ada ambisi dan kemauan diri yang tidak dapat dikontrol. Salah satu bentuk kejahatan yang paling keji adalah pembunuhan

(Kartono, 2014). Menurut Kitab Undang-Undang Hukum Pidana pasal 338 pembunuhan dirumuskan sebagai “dengan sengaja menghilangkan nyawa orang”, yang diancam dengan maksimum hukuman lima belas tahun penjara (Prodjodikoro, 1986). Seseorang yang melakukan kejahatan akan diadili perbuatannya pada peradilan pidana di Indonesia. Sebagai negara yang berdasarkan atas hukum, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara juga harus berdasarkan atas hukum yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (Siswati & Abdurrohman, 2009). Dengan demikian, negara akan menghukum masyarakat yang melakukan tindak pidana pembunuhan melalui putusan pengadilan. Warga negara yang melakukan kejahatan dan menjalani hukuman dinamakan narapidana.

Narapidana adalah individu yang telah terbukti melakukan tindak pidana dan kemudian oleh pengadilan dijatuhi hukuman atau pidana (Poernomo, 1985). Narapidana ada di antara masyarakat sebagai bagian dari komunitas masyarakat itu sendiri. Seorang narapidana menjalani masa hukuman dalam waktu tertentu dan harus tinggal di lembaga pemasyarakatan dengan aktivitas yang sangat dibatasi. Berdasarkan UU No.22 Tahun 2022 tentang pemasyarakatan pasal 1 ayat 18, lembaga pemasyarakatan yang selanjutnya disebut lapas adalah lembaga atau tempat yang menjalankan fungsi pembinaan terhadap narapidana. Di lapas, narapidana akan menjalani hukuman dengan mengikuti kegiatan pembinaan yang telah diatur oleh petugas pemasyarakatan. Pembinaan dilakukan untuk membantu narapidana menyadari pelanggaran yang dibuat, memperbaiki diri agar tidak lagi melakukan kejahatan (Rahmat, NU, & Daniswara, 2021).

Kehidupan di dalam lapas yang terisolasi dari lingkungan luar, jauh dari orang-orang yang dicintai dan masa hukuman yang lama, akan menyebabkan guncangan psikologis bagi narapidana. (Ekasari & Susanti, 2009). Salah satu bentuk guncangan psikologis yang dialami oleh narapidana pelaku pembunuhan yaitu stres. Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Hasil wawancara dengan salah satu narapidana berinisial N, didapatkan data bahwa N mengalami stres karena ia merasa menyesal dan sedih jauh dari anaknya

Penelitian yang dilakukan oleh Meilina (2013) menunjukkan narapidana wanita dalam menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan mengalami beberapa dampak psikologis antara lain; kehilangan identitas diri, kehilangan kebebasan, kehilangan kemerdekaan individual, kehilangan kebebasan untuk berkomunikasi, kehilangan akan pelayanan, kehilangan kebebasan seks, kehilangan harga diri, kehilangan akan rasa percaya diri dan kehilangan cita-cita. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pada subjek N yang mengatakan bahwa ia merasa tertekan karena tidak bisa berkomunikasi dengan anaknya dari awal ia menjalani hukuman sampai sekarang.

Sholichatun (2011) menyebutkan bahwa masalah-masalah yang dapat memunculkan stres bagi narapidana adalah kerinduan pada keluarga, jenuh dan bosan dengan kegiatan yang terjadwalkan, bosan dengan makanan yang disediakan, masalah dengan teman satu sel, dan bingung memikirkan masa depan setelah keluar dari penjara. Dari hasil observasi dan wawancara kepada dua narapidana berinisial I dan N dengan kasus pembunuhan di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang, didapatkan data bahwa kedua narasumber tidak terlalu berkomunikasi dengan narapidana yang lain, dan juga mereka sangat jarang mendapat kunjungan fisik dari keluarga. Tetapi subjek N masih berbaur dengan narapidana lainnya karena mendapatkan tugas untuk bekerja di bimker (Bimbingan Kerja) dan membuat *cotton bud*, setelah itu narasumber akan menyendiri lagi.

Walaupun begitu kedua narapidana ini tetap mengikuti kegiatan yang ada di lapas, seperti senam setiap jumat dan beribadah.

Umumnya masa hukuman narapidana pembunuhan akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya karena jenis hukuman yang didapatkan berbeda dengan narapidana lainnya sesuai dengan beratnya tindak kejahatan yang dilakukan (Siswati & Abdurrohman, 2009). Biasanya hukuman tersangka pembunuhan di atas 15 tahun sampai seumur hidup bahkan ada hukuman mati sesuai dengan beratnya kasus pembunuhan yang dilakukan. Menurut penelitian Siswati dan Abdurrohman (2009), *stressor* terbesar yang dialami narapidana adalah banyaknya hukuman yang diterima. Semakin lama masa hukuman, maka semakin tinggi kondisi stres yang dialami para narapidana ini. Hal ini sejalan dengan fenomena yang dialami oleh I, ia merasa menyesal dan takut karena beratnya hukuman yang ia terima yaitu 18 tahun penjara. I juga tidak terlalu bergaul dengan teman narapidana yang lain karena ia merasa tertekan dengan adanya intimidasi verbal dari narapidana yang lain kepada I.

Stres pada narapidana dapat diatasi dengan penggunaan strategi *coping*. Menurut Sarafino dan Smith (2011) *coping* adalah proses dimana orang mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya mereka dalam situasi stres. *Coping* memiliki dua fungsi yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011) yaitu dapat mengubah masalah yang menyebabkan stres atau dapat mengatur respons emosional terhadap masalah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun (2011) kepada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak mengenai stres dan *coping stress*, didapatkan hasil bahwa subjek penelitian menggunakan strategi *emotion-focused coping*. Hal ini karena selama di lapas, anak didik memiliki sedikit pilihan dan kendali atas hidup mereka, sehingga lebih memilih strategi yang tidak langsung berfokus pada pemecahan masalah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* dapat membantu anak didik di lapas mengatasi stres.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2022) menunjukkan bahwa penggunaan *coping stress* oleh narapidana wanita di Rutan Kelas IIB Ponorogo yaitu strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Hal ini dikarenakan lingkungan rutan yang monoton dan tidak bisa melakukan aktivitas bebas seperti lingkungan di luar rutan. Mereka merasa tidak berdaya untuk mengubah situasi stres dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya mereka tidak mampu mengatasi situasi yang mereka hadapi. Hasil *coping stress* yang dilakukan narapidana wanita di rutan kelas IIB Ponorogo adalah mereka menjadi lebih nyaman, lebih tenang dan lebih kuat secara mental. Mereka juga dapat melakukan aktivitas dengan baik dan lebih bersemangat (Wahidah, 2022).

Alasan dilakukannya penelitian ini karena pada penelitian mengenai *coping stress* sebelumnya, belum ada subjek spesifik mengenai tingkat stres yang tinggi pada narapidana. Dan juga kejahatan yang dilakukan oleh perempuan menarik untuk diteliti, karena pria maupun wanita sama-sama berpotensi dapat melakukan suatu tindak pidana. Hurwitz (1986) menyatakan apabila dibandingkan baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif, kejahatan yang dilakukan oleh kaum wanita, rata-rata masih lebih rendah daripada yang dilakukan oleh kaum pria. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas mengenai perempuan sebagai pelaku pembunuhan lebih beresiko untuk mengalami stres, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "*Coping Stress* Pada Narapidana Pelaku Pembunuhan Tidak Berencana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang".

## METHOD

### Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Berdasarkan masalah yang hendak dikaji dalam penelitian ini, pendekatan studi kasus lebih sesuai untuk mengetahui secara mendalam mengenai strategi *coping stress* pada narapidana perempuan pelaku pembunuhan. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus, topik penelitian ini dapat dikaji berdasarkan fenomena alami yang terjadi pada subjek penelitian.

### Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penggalan data dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Observasi dilakukan peneliti untuk mengamati strategi *coping stress* yang digunakan saat partisipan menjalani kegiatan-kegiatan di lapas dan saat pengambilan data. Jenis wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara dengan pedoman umum. Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*, yaitu narapidana perempuan pelaku pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang yang divonis lebih dari 15 tahun.

### Analisis Data

Miles dan Huberman (1992) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis kualitatif dilakukan secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas dalam analisis data yang digunakan yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verivation*. Untuk meningkatkan keajegan dalam penelitian ini dengan melakukan triangulasi. Triangulasi memiliki tujuan untuk mengambil sumber-sumber data yang berbeda, dengan cara yang berbeda untuk memperoleh kejelasan mengenai suatu hal tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas, dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik pengumpulan data yang berbeda seperti observasi

## RESULT AND DISCUSSION

Sebanyak 3 orang narapidana perempuan menjadi partisipan dalam penelitian ini. Subjek pertama adalah seorang ibu rumah tangga dengan inisial N yang berusia 33 tahun, N divonis 20 tahun penjara karena kasus pembunuhan tidak berencana. Subjek N memiliki 1 anak yang tidak diketahui kabarnya. Saat ini partisipan pertama telah menjalani 4 tahun hukuman. Subjek kedua saat ini berusia 43 tahun dengan vonis 17 tahun penjara dan sudah menjalani hukuman selama 7 tahun. Subjek yang berinisial D ini berasal dari Batang Jawa Tengah, ia adalah seorang ibu rumah tangga. D memiliki 3 orang anak yang dititipkan kepada orang tua dan 1 anak yang sudah ditinggalkan sejak bayi. Subjek ketiga divonis 18 tahun penjara dan sudah menjalani masa hukuman selama 2 tahun sejak tahun 2021. Subjek dengan inisial I ini adalah seorang wiraswasta yang memiliki 2 orang anak dan suami yang sudah bercerai dan meninggal. Dari hasil wawancara diperoleh 4 tema. Berikut ini merupakan uraian hasil analisis data dari ketiga partisipan yaitu N, D dan I.

## Hasil

Perasaan bersalah dan penyesalan tidak bisa bertemu keluarga menjadi *stresor*

Ketiga subjek mengalami kondisi stress yang bersumber dari diri sendiri, dari keluarga dan juga dari lingkungan. Stress yang bersumber dari diri sendiri, berupa adanya perasaan bersalah dan menyesal sudah melakukan tindak pidana pembunuhan, hal ini sesuai dengan pernyataan I

*"Yaa tetap menyesal ada mba, menyesal saya merasa bersalah tetap ada lah mba, saya juga hanya manusia biasa yang dikendalikan emosi, tetap ada penyesalan mba"* (3, S, 27-28)

D merasa menyesal karena tidak bisa mengontrol emosi yang membuat ia melakukan pembunuhan sehingga harus berpisah dengan keluarganya, dengan pernyataan

*"Ya, saya nyesel sih maksudnya kenapa jadi seperti ini, nggak bisa kontrol emosi. Jadi menyesal itu pasti di belakangnya. Kalau diputer lagi nggak mungkin, kalau bisa diputer aku nggak mungkin melakukan itu. Tapi, gimana? Udah dibuat semua udah terjadi"* (2, S, 19-21)

*"Sampai sekarang, sampai sekarang masih menyesal karena belum bisa bertemu, berkumpul kembali sama anak-anak, masih dalam penantian, masih menunggu waktu kapan saya bisa kembali sama keluarga"* (2, CS, 21-24)

N juga merasa menyesal sudah masuk penjara karena tidak bisa bertemu anaknya lagi, dengan pernyataan

*"Yaa sedih aku yang pertama, menyesal... Menyesal, sedih, dan stres pikir anak, jauh sama anak"* (1, LB, 73-74)

*"Kenapa bisa sampai masuk penjara"* (1, S, 9-14)

D dan I juga mengalami stress yang bersumber dari keluarga. Setelah tindak pidana terjadi D merasa beban yang peling berat adalah terpisah dengan anak, dan D juga ingin segera pulang untuk bertemu dengan anaknya, sesuai dengan pernyataan

*"Beban yang berat, beban terpisah dari anak, terus rasa penyesalan yang sampai sekarang"* (2, S, 11-14)

*"Pengen cepat-cepat pulang"* (2, S, 5-10)

Subjek I memiliki beban pikiran tentang keluarganya saat I berada dalam lapas, dengan pernyataan

*"Yaa mba yang pasti anak, "Aduh anak-anak saya dimana" "Aduh anak-anak saya bagaimana menghadapi lingkungan diluar setelah kasus ini" "Aduh bagaimana dengan biaya anak-anak saya" "Aduh bagaimana kehidupan anak-anak saya" Bagaimana ibu saya tanpa saya" "Bagaimana keluarga" tetap ada lah mba, karena ibu saya sakit gimana, dalam arti yang antar periksa siapa, tetap ada lah mba, rasa-rasa itu tetap ada. Ketakutan, kekhawatiran itu tetap ada mba."* (3, S, 59-60)

Lingkungan sosial di lapas merupakan situasi *stressful* bagi subjek

Ketiga subjek juga mengalami stress yang bersumber dari lingkungan. N, D dan I merasa tidak nyaman dengan beberapa sikap dan perilaku WBP lainnya, sesuai dengan pernyataan I yang merasa tidak nyaman dan stress

*"Iyaa ada yang nakal juga kan kadang dikasih tau gabisa ya kayak gitu sih membuat ga nyaman"* (1, S, 49-58)

*"Kadang pusing sendiri jadi kita udah banyak pikiran kadang banyak kerjaan kadang banyak kerjaan kadang balik kamar kayak gitu jadi yaa stres"*(1, S, 49-58)

Saat menjalani masa hukuman, D merasa terganggu pikirannya karena perilaku WBP lainnya, dengan pernyataan

*“Kalau ada teman yang bilang jahat, kadang emosi, kadang pengen berontak gitu loh. Kenapa sih kamu tuh udah di penjara masih jahat aja gitu loh, gak berubah, kamu gak kapok apa, dalam hati itu bergumam seperti itu”* (2, S, 61-66)

D merasa tertekan dan tidak nyaman dengan perkataan dari WBP lain, sesuai dengan pernyataan

*“Kadang ada yang, omongan yang tidak menyenangkan hati, ya dari teman-teman. Kalau lain kamar sih enggak. Kalau udah sekamar kan sudah tahu luar dalamnya orang itu, ya. Kalau sekamar tuh, baik buruknya plus minusnya dia kan kita sudah tahu. Jadi kadang kayak omongan yang enggak enak gitu, jadi kayak nyindir-nyindir. Aku tuh enggak suka disindir-sindir, karena aku orangnya juga enggak suka nyindir-nyindir. Kalau emang berani, ya berani. Kalau enggak berani, enggak usah berani. Jadi gitu aku orangnya, jadi kalau memang udah gak mau nganggap yaudah. Kalau udah kesal sama dia, aku nganggap kamu tuh gak ada disini mending gak kenal kamu, tadinya juga gak kenal kok. Daripada bikin masalah, nanti risiko di saya, saya kena masalah, kadang-kadang ulah orang itu, mending dulu gak pernah kenal dan aku gak pernah kenal kamu”* (2, S, 67-68)

Subjek I juga mengalami situasi atau kondisi yang membuat tertekan, membuat stres dan tidak nyaman, dengan pernyataan

*“Ya kadang perlakuan teman sekamar mba malah seperti itu kalau udah diluar kan jarang untuk berkomunikasi kan, dalam artian komunikasinya kan sebatas teman-teman biasa aja, kalau di dalam kamar kan yang lebih sering dan setiap hari hampir bersama-sama gitu. Kadang yang saya sampaikan tadi, karena rasa iri sehingga menimbulkan rasa yang ga nyaman kan mba sebetulnya”* (3, S, 61-64)

*Emotion Focused Coping* sebagai *coping stress* utama

Adanya situasi atau kondisi yang membuat ketiga subjek tertekan dan tidak nyaman, mengharuskan subjek untuk berusaha mengurangi dan mengilangkan situasi stressful. Strategi *emotion focused coping* dan *problem focused coping* terdapat pada ketiga subjek untuk meredakan situasi tertekan yang dialami. Tetapi *emotion focused coping* terlihat lebih dominan ada pada ketiga subjek.

Ketiga subjek menunjukkan adanya penggunaan strategi *emotion focused coping* yaitu *self control* dalam upaya mengendalikan emosi saat sedang tertekan. N saat merasa ingin segera pulang ia berusaha untuk tetap tenang, sesuai dengan pernyataan

*“Ya tetap tenang mbak, tenang, menjalani, ya ikutin disini aja, ikutin tata tertib, ikut aktivitas disini biar tenang, biar cepat pulang”* (1, CS, 1-2)

*“Yaa menyesuaikan dengan hatinya kita mba, kalau hatinya pengen tenang ya tenang aja, kalau lagi pikiran kacau ya tetap perasaannya ga karuan, mikirnya macam-macam”* (1, S, 17-22)

Subjek D berusaha untuk tetap memiliki pikiran positif, dengan pernyataan

*“Saya kalau habis berdoa saya optimis sama Allah, apapun itu pasti yang terbaik buat aku dari Allah. Jadi apapun itu ya saya harus terima, harus selalu sabar, berdoa dan berusaha. Pokoknya terus berpikir positif karena kalau menyesal terus pun ya capek, tapi ya gimana lagi saya juga manusia biasa yang selalu salah selalu khilaf. Ya gitu-gitu aja terus muter-muter terus kadang otak itu perasaan kadang aku sudah selesai nih, sudah optimis kadang down lagi”* (2, CS, 27-28)

Subjek I berusaha mengambil hikmah dari peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dengan mengatur pikiran dan emosinya mengenai kehidupan di dalam lapas, hal ini sesuai dengan pernyataan

*“Ya hati saya semeleh mbak. Istilahnya itu saya sudah bisa menerima kenyataan yang terjadi dalam hidup saya. Kalau saya nggak semeleh, kalau saya nggak nerima ikhlas*

*dengan apa yang telah terjadi, saya stres. Emosi saya tidak terkontrol, apa gunanya? Malah akan menambah panjang masalah. Saya tidak akan cepat kembali pulang, masalah bertubi-tubi jadi kalau saya semeleh itu, arah tujuannya itu sudah jelas saya memang disini harus mendekatkan diri sama sama penciptanya. Memang itu harus, ini takdir nanti sampai kapanpun, entah kapanpun kalau aku harus di penjara, tetap masuk. Ternyata memang disini ada hal terindah dan terbaik buat saya. Saya bisa bertobat dengan apa yang pernah saya lakukan di luar sana, ya mungkin dengan jalannya harus dengan tindakan hukum ini mbak. Saya melakukan tindakan pembunuhan, mungkin dengan cara itu Allah menyadarkan saya. Ya memang kadang menyesali kenapa harus dengan cara seperti ini, tapi harus gimana lagi ini jalan saya begitu” (3, CS, 37-38)*

Selain itu, dua subjek yaitu I dan N juga memperlihatkan adanya penggunaan strategi *distancing* dimana mereka lebih memilih untuk menunjukkan sikap positif dalam menghadapi *stressor*

N lebih memilih untuk mencari kesibukan agar tidak terbebani dengan pikiran ingin segera pulang, yang ditunjukkan dengan pernyataan

*“Bisa menghilangkan kita menyibukan diri, pokoknya kita cari kesibukan terus biar tidak kepikiran terus, biar tetap enjoy aja kita jalanin disini” (1, CS, 3-4)*

*“Kita biarin aja, seperti air mengalir aja, menjalani apa adanya, aktivitas setiap hari ya sibuk gitu” (1, CS, 7-10)*

*“Iyaa jalani aja kita udah disini mau gimana lagi mbak, kita mau berubah yang kayak kemarin ga mungkin dong, kalau udah masuk sini ya udah jalanin aja, nikmatin aja” (1, CS, 11-12)*

Saat I merasa disudutkan oleh WBP yang lain, ia memilih untuk tetap melakukan tugas di dalam kamar lapas dan menghindari aktivitas di dalam kamar, hal ini ditunjukkan pada pernyataan subjek

*“Saya berusaha mengatasi semuanya secara enjoy saya lakukan apa tugas yang baru saya lakukan, kalau saya piket ya saya kerjakan piketan sesuai dengan apa yang dikerjakan sebelumnya yang penghuni di situ yaudah saya kerjakan. Saya lebih ke apa ya mbak... lebih Alhamdulillah kalau untuk saat ini menurut agama saya memang saya lebih dekat sama Allah ya mbak sama yang pencipta. Jadi salah satunya itu untuk menghindari, saya sering kenya ke mushola mbak ngaji, sholat disana, kalau enggak ya nunggu tiduran disana, memang seperti itu mbak” (3, CS, 15-20)*

*“Diam dan mencari lingkungan itu yang bener-bener lingkungan yang bener-bener baik menurut saya. Jadi kalau di mushola kan perkumpulannya orang ibadah mbak, gak ngurusin ini itu orang lain” (3, CS, 27-28)*

Terlihat adanya *positive reappraisal* pada ketiga subjek yang melakukan hal-hal positif dengan memusatkan perhatian pada diri sendiri dan juga religiusitas. Pada ketiga subjek, mereka berusaha mengurangi perasaan tertekan dengan memashrahkan diri pada kegiatan keagamaan. D mengalami tekanan karena adanya rasa penyesalan telah melakukan pembunuhan sehingga ia harus berpisah dengan anaknya, untuk mengatasinya D lebih memilih untuk berdoa, dengan pernyataan

*“Penyesalan nih paling berdoa minta ampun sama Allah semuanya karena mungkin iman kita juga belum bagus ya, jadi gampang kegoda setan khilaf, ya gitu aja sih doa doa dan doa” (2, CS, 19-20)*

D juga berserah, berdoa, dan berusaha agar bisa cepat pulang, yang ada pada pernyataan *“Iyaa minta ampun dan minta mujizat dari Allah semua itu akan cepat berlalu, karena saya kan masih pengajuan grasi juga sama Presiden. Jadi di samping berdoa, saya berusaha mana-mana yang Allah itu beri kesempatan untuk saya Atau memang saya harus*

*menunggu waktu yang sudah ditentukan itu atau memang ada mujizat dari Allah yang lainnya bisa pulang cepat. Ada kabar baik tiba-tiba aku dipulangkan entah itu ganti undang-undang atau gimana peraturan baru atau apa, atau grasi saya turun itu selalu saya bawa dalam doa terus. Biar cepat, cepat apa ya, cepat saya pulang keinginanku pulang ketemu keluarga” (2, CS, 25-26)*

Saat subjek D meminta solusi kepada teman WBP, ia merasa solusi yang diberikan tidak bisa menyelesaikan beban yang ada pada D. Ia hanya diminta untuk tetap sabar dalam menghadapi masalah, sehingga ia lebih memilih untuk berserah kepada Tuhan, dengan pernyataan

*“Iya, ya sabar gimana lagi gitu ya sabar, sabar gak sabar gimana lagi tetap harus sabar, dan gak tau cuma gitu aja dah. Ketawanya ketawa ngambang, terus ya kembali lagi pasrah lagi sama Allah, minta bantuan sama Allah. Selama manusia hidup saya yakin selama manusia masih dikasih nyawa, saya yakin Allah pasti masih ngasih rezeki, entah apapun itu bentuknya. Rezeki itu kan gak harus dari materi, sehat juga rezeki, bahagia juga rezeki gitu ya udahlah gitu aja” (2, CS, 45-46)*

Saat I merasa bersalah dan menyesal sudah melakukan tindak pidana, ia berusaha menerima kenyataan dengan lebih ikhlas dan mengambil hikmah dari peristiwa ini dengan memperdalam ibadah, sesuai dengan pernyataan

*“Ikhlas mbak, yang pasti ini memang jalan Allah takdirnya harus seperti ini mungkin ini yang terbaik buat saya. Saya harus menerima kenyataan, saya tidak mau terpuruk, saya harus bangkit karena saya ingin kembali ke keluarga saya mbak. Saya ada anak, saya ingin mendampingi anak saya sampai saya tua nanti. Jadi ada hikmah yang benar-benar saya rasakan setelah kejadian ini. Jadi saya lebih mengenal sang pencipta saya, agama saya lebih dekat dengan agama saya jadi ini di titik lemah, di titik nol. Saya yang tanpa bantuan siapapun hanya mengandalkan Allah, sang pencipta ya mbak. Jadi memang benar apa adanya semua ketakutan saya sudah terjawab. Saya sudah tidak punya rasa takut lagi, nggak apa mbak memang ini udah takdir. Ini yang terbaik buat saya, saya ambil hikmahnya dengan kejadian ini saya lebih dekat, saya bisa mempelajari agama saya dengan lebih mendalam lebih dekat lagi. Dan di sini saya bersyukur diberi banyak keterampilan, jadi setidaknya nanti bisa saya gunakan untuk kehidupan setelah saya keluar dari lapas. Ya harapan saya sih saya cepat mbak, karena saya memang bersalah saya sudah menjalani semuanya, saya sudah nebus di dunia dengan di penjara. Saya juga sudah terpenjara semuanya untuk ketemu anak. Kebebasan saya sudah terbelenggu di sini ya harapan saya memang saya cepat mbak” (3, CS, 33-36)*

Setelah mengetahui harus menjalani masa hukuman yang berat, I mengalami keadaan tertekan dan merasa takut. Untuk mengatasinya, ia hanya bisa berdoa kepada Tuhan untuk memohon keringanan hukuman, yang ditunjukkan dengan pernyataan

*“Dulu mbak jujur mbak, saya itu down, ancaman saya seumur hidup 20 tahun penjara vonisnya 18. Pada saat pagi sebelum vonis, saya bingung saya mau ngapain, saya takut, saya udah hilang harapan semuanya. Saya hanya mengelar saja ada, saya hanya pasrah mbak. Saya hanya pasrah, saya berdoa, saya mohon ampun sama Allah sang pencipta, saya mohon diberikan seringan-ringannya. Takut saya, udah dunia itu udah hancur menurut saya mbak, saya udah gak bisa apa-apa hubungi keluarga saya gak bisa, gak mungkin semuanya. Nah pada saat itu memang mujizat itu benar ada memang, saya bisa di 18. Menurut saya itu ringan mbak, saya gak keluar duit sama sekali” (3, CS, 47-52)*

I yang sudah lama tidak bertemu dengan anaknya ia hanya bisa berdoa untuk anak-anaknya di dalam lapas, dengan pernyataan

*"Berdoa, ya pasti saya bisa berdoa, saya berdoa menangis hanya untuk anak-anak saya di setiap sholat saya. Di setiap sholat entah itu sholat lima waktu saya, sholat malam saya hanya itu, saya bisa menangis buat apa di sini, kita gak bisa ngapa-ngapain saya juga gak mau terlalu memaksa keluarga yang di luar untuk selalu siap menerima telepon dari saya karena di luar pun mungkin lebih repot. Saya harus bisa terima kalau saya telpon diangkat, ya itu untung buat saya, tapi kalau enggak...ya mungkin lain waktu lah, masih ada hari begitu aja mbak"* (3, CS, 65-66)

Subjek N harus menjalani hukuman yang berat dengan vonis 20 tahun penjara, saat divonis N merasa terpuak dan tidak dapat menerima kenyataan. N dapat melewati fase tersebut dengan berdoa dan berserah, sesuai dengan pernyataan

*"Berdoa, sholat, dan baca yasin sama sholatan biar tenang"* (1, CS, 33-34)

*"Berdoa, berzikir aja, biar hati kita tenang dan bisa menerima itu masih dapat hukuman segitu berat gimana. Taunya awalnya kalau 20 tahun itu jalan 20 tahun, ternyata cumanya bilang enggak 20 tahun itu paling jalan separuh. Jadi kita berusaha tenang tenang tenang, apa benar keluarga pun taunya kalau aku kena 20 tahun, tahunnya jalan 20 tahun. Aku berusaha menjelaskan, nanti ada remisi, ada pengurusan, jadi nanti jalan separuh jadi keluarga bisa menerima aja"* (1, CS, 39-46)

Penggunaan *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* juga tampak ada pada ketiga subjek berupa *planful problem solving* yang lebih dominan. Pada subjek I saat ada dalam situasi tertekan, ia sering merasa pusing dan detak jantung yang berdetak kencang. Untuk mengatasinya I minum obat dan minum air putih, dengan pernyataan

*"Pusing paling minta obat, tidur biar nggak ngerasain apa-apa minta obat, minum, tidur"* (1, CS, 53-56)

*"Kalau mengatasi kalau kadang deg-degan itu kadang teman bilang suruh minum air putih hanget, biar gak kenceng banget katanya iya aku berusaha minum hanget gitu sama berdoa gitu lama-lama hilang"* (1, CS, 57-66)

D yang merasa terbebani secara ekonomi kepada anaknya, berusaha untuk melakukan pekerjaan di dalam lapas untuk dapat memenuhi sedikit kebutuhannya, sesuai dengan pernyataan

*"Iyaa setidaknya beban tetap ada ya buat anak, namanya dia sudah jadi tulang punggung, saya maksimal untuk usaha sendiri di sini buat diri saya sendiri aja tidak mampu, tetap membebani anak. Cuma cari tambahan aja buat menutup kekurangan udah"* (2, CS, 51-52)

Subjek I merasa tertekan dengan hinaan orang lain kepada keluarganya, untuk mengatasinya I berusaha memanfaatkan pengalaman yang ada di lapas untuk mengurangi beban pikiran yang ada, yang merujuk pada pernyataan

*"Saya harus tunjukkan mbak. Saya harus menjadi sesuatu yang jauh lebih baik, tidak seperti apa yang mereka lihat dan mereka dengar. Jadi mungkin hanya mendengar, tidak melihat. Jadi katakanlah gelas, gelas itu sudah retak. Tapi saya harus bisa menjadikan gelas itu retakannya itu tertutupi dengan ukiran. Bekas-bekasnya tidak terlihat jelek. Dan fungsinya tetap sama, untuk minum, menampung air. Jadi sebisa mungkin selama saya di sini, saya akan menjalani apa yang diberikan di lapas wanita. Jadi untuk pembekalan, kemandirian, keterampilan, pembekalan untuk agama, tetap akan saya ikuti dengan semaksimal mungkin mbak. Apalagi kemarin, saya bersyukur, kabar gembira adik saya juga, intinya enggak usah mikir yang di luar, suruh fokus saya ibadah di sini. Jadi itu sebuah motivasi semangat untuk saya menjadikan support. Jadi saya harus tingkatkan semuanya di samping saya harus memiliki ketampilan begitu mbak"* (3, CS, 23-24)

Keluarga merasa kecewa dengan I yang sudah melakukan tindak pidana, sehingga membuat I merasa sakit hati dan berdosa. Untuk mengatasinya, I selalu memohon maaf kepada keluarga dan merubah dirinya menjadi lebih baik hal ini sejalan, dengan pernyataan

*"Tetap saya harus selalu memohon maaf, itu pasti kepada keluarga saya. Saya harus tunjukkan hajjud baik saya setelah saya berada disini mbak. Jadi saya harus pintar ngaji mungkin, sholat saya lebih rajin, tutur kata saya saya kurangi untuk hal yang tidak penting, hati saya lebih lembut, saya harus memiliki banyak ketampilan yang nanti akan saya buktikan setelah saya keluar. Yang pasti setiap saya telepon, saya mohon maaf mohon maaf dan maaf itu kata-kata yang selalu saya ucapkan"* (3, CS, 53-56)

*Seeking social support* hanya terlihat pada subjek D dan I saja, mereka meminta dukungan kepada keluarga dan teman WBP untuk mengatasi situasi stressful yang dialami. Subjek D saat merasa ingin segera pulang, ia menelepon keluarganya dan mendapatkan dukungan untuk tetap bersabar dengan pernyataan

*"Kadang, ya telepon cerita sama ibu terutama ibu seringnya sama ibu ceritanya, karena ibu tuh ibu temen sahabat, segalanya dia. Kalau udah cerita-cerita kadang dibawa perasaan nangis kangennya kali ya kangen tapi digodain sama ibu "Ibu mau pulang kangen, bosan disini" "Ya pulang, kenapa gak pulang" gitu, "Kan gak bisa" "Berarti kamu kerasan dong disitu" katanya "Ya gak kerasan, mau pulang dikunci pintunya sama petugas" "Kamu gak bisa buka?" "Gak bisa, kan kuncinya dipegang petugas, nanti ibunya ketawa" mungkin biar aku gak sedih kali ya, dia menghibur aku gitu. Terus dia nguatin aku "Sabar...kan sebentar lagi masa tinggal sebentar gak kuat, selama ini Dewi sudah jalan 5 tahun aja, Dewi nyatanya kuat" terus aku ingat, iya ya yaudah, sabarlah ya. "Tinggal disitu tinggal sholat, ngaji, nanti kan nyampe sendiri, pulang bisa kumpul lagi" "Iya ya, yaudah" "Yang penting sehat ya nanti saling mengingatkan, pokoknya jaga kesehatan" "Ibu juga jaga kesehatan" "Ya Dewi juga" (2, CS, 1-4)*

Saat merasa usaha yang dilakukan oeh subjek I tidak dapat mengatasi tekanan yang ada pada dirinya, I bercerita kepada petugas lapas dan teman yang menurutnya bisa dipercaya, sesuai dengan pernyataan

*"Saya curhat mbak, setidaknya minta solusi sama orang yang benar-benar bisa saya percaya solusinya seperti apa, nanti saya harus bagaimana. Kadang ke petugas malah menyarankan kalau ada masalah apa-apa kesini, Bu Mimi Kamtib itu kadang, tapi nanti di sisi lain lagi begini mbak kok saya sering ke kamtib ngobrol nah nanti pikiran teman-teman di kamar itu saya ngadu. Ngadu antara kegiatan di kamar itu seperti apa padahal saya enggak, saya hanya menceritakan diri saya minta solusi seperti apa nanti dikira saya seperti ini, seperti itu, mengadu dengan yang lain. Yang saya takutkan, dia dilema juga buat saya kadang saya mau lebih ke, kalau untuk wali, napi saya kan sibuk kebetulan di depan kantor katanya, saya juga belum pernah ketemu. Lah Bu Mimi itu menyarankan "Kalau ada apa-apa sama saya saja mungkin nanti saya bisa bantu" kadang juga dilematis nanti dikira saya ngomong apa masalah di kamar ke petugas, jadi kan saya serba salah kan mbak. Bingung kan jadi langkah saya harus seperti apa itu malah bingung sendiri kan"* (3, CS, 69-76)

*"Ya tetap minta saran temen yang di kamar yang lebih saya percaya itu pasti, nanti akan memberikan solusi seperti apa"* (3, CS, 69-76)

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa stresor pada narapidana wanita pelaku pembunuhan tidak berencana ada pada diri

sendiri, keluarga dan juga lingkungan lapas. Ketiga subjek mengalami tekanan terhadap penyesalan subjek yang sudah melakukan tindak pidana pembunuhan. Selama berada di lembaga pemasyarakatan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka terisolasi dari masyarakat, keadaan seperti ini dapat menjadi *stressor* yang menyebabkan stres pada narapidana (Siswati & Abdurrohman, 2009). Subjek merasa bersalah dengan peristiwa yang terjadi, yang membuat mereka harus berpisah dengan keluarga dalam waktu yang sangat lama. Hal ini lah yang menjadikan keluarga sebagai stresor pada subjek narapidana perempuan pelaku pembunuhan. Subjek merasa tertekan dengan masa hukuman yang lama, mereka ingin segera pulang untuk bertemu dengan keluarga. Namun karena kondisi yang tidak memungkinkan, seringkali subjek merasa tertekan dengan keadaan ini.

Sholichatun (2011) menyebutkan bahwa masalah-masalah yang dapat memunculkan stres bagi narapidana adalah kerinduan pada keluarga, jenuh dan bosan dengan kegiatan yang terjadwalkan, bosan dengan makanan yang disediakan, masalah dengan teman satu sel, dan bingung memikirkan masa depan setelah keluar dari penjara. Sesuai dengan pengalaman subjek, yang merasa tertekan dengan lingkungan yaitu adanya perselisihan dan perilaku yang tidak nyaman dari WBP lain. Hal ini memicu stresor berupa keadaan lingkungan di dalam lapas. Subjek merasa tidak nyaman dengan beberapa perilaku WBP lain yang membuat mereka merasa risih, pusing dan stres.

Menanggapi situasi *stressful* yang ada pada subjek, terlihat ada strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek untuk mengurangi kondisi stres. Pada subjek narapidana perempuan pelaku pembunuhan tidak berencana, *emotion focused coping* merupakan *coping stress* yang lebih sering dipakai dibandingkan dengan *problem focused coping*. Hal ini di karenakan sumber daya yang sangat terbatas dan kondisi tuntutan hukuman di dalam lapas, sehingga membuat subjek tidak dapat secara langsung mengatasi stresor yang ada. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa koping emosi lebih efektif daripada koping masalah, terutama jika individu sulit mengendalikan dampak negatif stres, seperti dalam situasi di lapas. Pendapat ini sejalan dengan Harreveld, dkk (2007) yang menyatakan bahwa *coping* berfokus pada masalah dalam mengatasi stres mungkin kurang efektif bagi remaja di lapas karena keterbatasan sarana untuk mengatasi stres secara perilaku.

Penerapan strategi *coping* pada subjek yaitu *self control* (N, D, dan I), *distancing* (I dan N), *positive reappraisal* (N, D, dan I), *planful problem solving* (N, D, dan I), dan *seeking social support* (D dan I). Ketiga subjek menggunakan strategi *self control* dan *positive reappraisal*. Melalui strategi ini, saat sedang tertekan subjek berusaha mengendalikan emosi dan pikiran agar tetap tenang. Selain itu, subjek juga berupaya melakukan hal-hal positif berupa meningkatkan religiusitas di saat sedang tertekan. Berdoa dapat menjadi strategi pengganti alternatif, yaitu perilaku untuk terlibat dalam aktivitas pengganti dan menciptakan sumber kepuasan baru (Sholichatun, 2011). Meskipun lebih menekankan pada emosi, cara ini merupakan pilihan yang adaptif karena tidak memberikan dampak negatif pada kondisi hidup narapidana di lapas. Dengan berdoa, para subjek bisa melihat harapan setelah menghadapi persoalan yang mereka alami. Selain itu strategi *distancing* hanya ada pada subjek I dan N, karena N memiliki kesibukan pekerjaan di lapas sehingga ia cenderung lebih melakukan pekerjaannya untuk mengurangi tekanan yang ada. Sedangkan I yang tidak nyaman dengan lingkungan kamar, lebih memilih untuk beraktivitas di luar kamar agar terhindar dari sumber stresor.

Strategi *planful problem solving* ada pada ketiga subjek yang melakukan upaya mengatasi situasi *stress* secara langsung melalui tindakan. Sedangkan *seeking social support* hanya terdapat pada I dan D saja, I merasa bisa mendapatkan solusi untuk permasalahan yang ada, dan D merasa senang setelah mendapatkan dukungan dari

keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Windistiar (2016) yang menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman sesama lapas maupun lingkungan sekitar lapas, mampu membuat para narapidana wanita meminimalisir tekanan-tekanan yang dialami dari berbagai permasalahannya sehingga stres yang dialaminya dapat dikelola dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun (2011) di lapas anak mengenai stres dan cara mengatasi stres, didapati hasil bahwa subjek menggunakan strategi coping stres berfokus pada emosi. Hal ini disebabkan karena selama berada di dalam lapas, anak didik memiliki keterbatasan pilihan dan kontrol atas kehidupan mereka, sehingga mereka lebih memilih strategi yang tidak berfokus pada pemecahan masalah secara langsung. Sama halnya dengan penelitian Rohman (2018) pada narapidana pengguna narkoba di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang didapatkan hasil bahwa jenis coping yang digunakan ketiga subjek cenderung menggunakan *emotion focused coping*.

Pada keseharian narapidana perempuan pelaku pembunuhan tidak berencana, terdapat beberapa stresor yang membuat mereka berupaya untuk melakukan strategi *coping stress*. Dengan demikian, pada penelitian ini ditemukan teori *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman ada pada fenomena kehidupan subjek. *Emotion focused coping* lebih adaptif digunakan oleh narapidana karena kehidupan di lapas yang sangat terbatas untuk melakukan suatu hal sesuai keinginan narapidana. Adanya penggunaan strategi *coping stress* membawa dampak positif bagi keadaan psikologis subjek saat menghadapi situasi *stressful*. Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa subjek yang sedang *stress* dan berhasil mengatasinya merasa lega, senang, optimis, menjadi bahagia, dan lebih semangat menjalani masa hukuman

## CONCLUSION

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada narapidana perempuan pelaku pembunuhan tidak berencana, didapatkan hasil bahwa subjek memiliki stresor dari dalam diri yaitu perasaan menyesal dan bersalah sudah melakukan tindak pidana. Selain itu karena masa hukuman subjek yang berat, membuat mereka merasa tertekan karena harus berpisah dalam waktu yang lama dengan keluarga. Perilaku teman WBP yang lain juga membuat ketiga subjek merasa tidak nyaman dan tertekan dengan lingkungan sosial di lapas. Adanya beberapa stresor saat menjalani masa hukuman, membuat subjek mengatasinya dengan strategi *emotion focused coping*. Strategi yang dipakai yaitu *self control* dimana subjek berusaha mengatur tindakan dan emosi diri sendiri, *positive reappraisal* yang membuat subjek berupaya menciptakan hal-hal yang positif dengan mengarahkan perhatian pada religiusitas, dan *distancing* yaitu subjek melepaskan diri dari stresor dan lebih memperhatikan hal-hal yang dapat menimbulkan sikap positif. Meskipun demikian, pada penelitian ini juga terdapat keterbatasan yaitu hasil penelitian ini disimpulkan berdasarkan perspektif peneliti selama proses pengambilan dan analisis data.

Terdapat beberapa saran yaitu bagi pihak lapas dapat mengadakan aktivitas atau kegiatan yang bisa membuat narapidana memiliki keterampilan dan aktivitas rutin dalam menjalani masa hukuman. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan lebih memperdalam pengaruh variabel psikologis lainnya pada narapidana dalam menggunakan strategi *coping stress*. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mengharapkan saran yang diberikan kepada lembaga

pemasyarakatan dan peneliti selanjutnya dapat bermanfaat untuk mengurangi kondisi stres narapidana selama di lapas.

## REFERENCES

- Creswell, J. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ekasari, A., & Susanti, N. D. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress pada Narapidana Kasus NAPZA di LAPAS Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi . *Jurnal Soul*.
- Hurwitz, S. (1986). *Kriminologi*. Jakarta : Bina Aksara.
- Kartono, D. K. (2014). *Patologi Sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Meilina, C. P. (2013). Dampak Psikologis Bagi Narapidana Wanita Yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan Dan Upaya Penagggulungannya. *Jurnal Universitas Brawijaya*, 1-15.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Poernomo, B. (1985). *Pelaksanaan Pidana Penjara Dengan Sistem Pemasyarakatan*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- Prodjodikoro, W. (1986). *Tindak-Tindak Pidana Tertentu Di Indonesia*. Bandung : PT.Eresco.
- Rahmat, D., NU, S. B., & Daniswara, W. (2021). Fungsi Lembaga Pemasyarakatan Dalam Pembinaan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Widya Pranata Hukum*, Vol.3 No.2.
- Rohman, A. (2018). *Dinamika Coping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology 7th Edition*. America: John Wiley & Sons.
- Shelley E. Taylor, A. L. (2021). *Health Psychology 8th Edition*. New York: McGraw Hill Companies.
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan Staretegi Coping pada Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Jurnal Psikologi Islam*, 23-42.
- Siswati, T. I., & Abdurrohimi. (2009). Masa Hukuman & Stres Pada Narapidana. *Jurnal Proyeksi*, 95-106.
- Wahidah, E. Z. (2022). *Strategi Coping Stress pada Narapidana Wanita Di Rutan . Ponorogo*: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Windistiar, D. E. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Narapidana Wanita*. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.