

## Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita

Waode Sitti Mu'jizatullah<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the effect of self-adjustment and social support for stress on female prisoners of Rutan in Class II B Balikpapan City. This study uses a quantitative approach. The subjects of this female prisoners were 103 people who were selected using the total sampling technique. Data collection methods used are the scale of adjustment and social support for stress. The data analysis technique uses multiple regression analysis and partial regression analysis. The results showed that: (1) there was a significant effect between adjustment and social support for stress on female prisoners of Rutan in the Class II B Balikpapan City, with the results of hypothesis testing using full model regression analysis ( $F_{count} > F_{table}$ ) = 8.108 > 3.933, adjusted R square ( $R^2 = 0.140$ ); and  $p$  (Sig) = (0.001 < 0.050); (2) there is an influence on the adjustment variable to stress on female prisoners of Rutan in Class II B Balikpapan City with  $\beta = -0.190$ ,  $t_{count} = -2.042 > 1.983$  and  $p = 0.044 > 0.050$ ; (3) there is influence on the variable social support for stress on female prisoners in Balikpapan Detention Class II B Balikpapan with  $\beta = -0.307$ ,  $t_{count} = -3,303 > 1,983$  and  $p = 0.001 > 0.050$ .*

**Keywords:** *stress, self-adjustment, social support, female prisoners.*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada tahanan wanita Rutan di Kelas II B Kota Balikpapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek narapidana wanita ini adalah 103 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala penyesuaian dan dukungan sosial untuk stres. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan analisis regresi parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan antara penyesuaian dan dukungan sosial untuk stres pada tahanan wanita Rutan di Kelas II B Kota Balikpapan, dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi model lengkap ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) = 8,108 > 3,933, *adjusted R square* ( $R^2 = 0,140$ ); dan  $p$  (Sig) = (0,001 < 0,050); (2) ada pengaruh variabel penyesuaian terhadap stres pada tahanan wanita Rutan di Kelas II B Kota Balikpapan dengan  $\beta = -0.190$ ,  $t_{hitung} = -2.042 > 1,983$  dan  $p = 0,044 > 0,050$ ; (3) terdapat pengaruh variabel dukungan sosial terhadap stres pada narapidana wanita di Balikpapan Tahanan Kelas II B Balikpapan dengan  $\beta = -0,307$ ,  $t_{hitung} = -3,303 > 1,983$  dan  $p = 0,001 > 0,050$ .

**Kata kunci:** stres, penyesuaian diri, dukungan sosial, narapidana wanita.

---

<sup>1</sup> Email: mujizatullah93@gmail.com

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan sebuah negara dengan tingkat kriminalitas yang cukup tinggi. Kriminalitas atau kejahatan dapat dilakukan oleh siapa saja, baik pria, wanita, usia anak, dewasa maupun usia lanjut (Kartono, 2005). Di Indonesia terdapat suatu lembaga yang didirikan untuk membina seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan, yaitu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), dan Rumah Tahanan Negara (Rutan). Surat Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia nomor: M.02-PK.04.10 Tahun 1990 tentang Pola Pembinaan Narapidana/Tahanan menyebutkan Rumah Tahanan Negara (Rutan) merupakan unit pelaksana teknis tempat tersangka atau terdakwa menjalani penahanannya selama proses penyidikan, penentuan, atau pemeriksaan disidang pengadilan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 angka 5 tentang Pemasyarakatan mendefinisikan warga binaan pemasyarakatan (WBP) adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan. Warga binaan pemasyarakatan memiliki hak dan kewajiban yang sama dengan warga binaan pemasyarakatan laki-laki, namun secara psikologis keadaan emosi dan kesehatan mental warga binaan pemasyarakatan wanita berbeda dengan warga binaan pemasyarakatan laki-laki.

Butterfield (dalam Gussak, 2009) menyatakan bahwa narapidana (sekarang disebut warga binaan pemasyarakatan) wanita diyakini lebih rentan mengalami *mental illness* dibandingkan dengan narapidana (warga binaan pemasyarakatan) laki-laki. Penelitian lain oleh Harris (dalam Gussak, 2009) juga mengatakan bahwa narapidana (warga binaan pemasyarakatan) wanita lebih rentan mengalami depresi.

Status sebagai warga binaan pemasyarakatan dan keharusan menjalani hukuman dalam rentang waktu yang lama seringkali menjadi sumber permasalahan psikologis bagi warga binaan, khususnya warga binaan wanita. Setelah dibebaskan, stigma pernah menjadi warga binaan pemasyarakatan lebih berat ditanggung oleh wanita daripada laki-laki. Di beberapa negara, wanita didiskriminasikan dan tidak dapat kembali ke komunitasnya setelah bebas dari Lapas (United Nations Office on Drugs and Crime, 2008).

Craven dan Hirnle (2003) menyebutkan istilah stres pertama kali dikemukakan oleh Hans Selye dari Institut Pengobatan dan Pembedahan Eksperimental, Universitas Montreal, Canada yang mendefinisikan

stres sebagai reaksi tubuh yang tidak menentu terhadap apa yang dituntut dari tubuh. Selanjutnya, Lazarus (1986) mengemukakan bahwa stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Sebagai contoh adalah warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan. Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Balikpapan terletak di Jalan Jenderal Sudirman No.533 Kelurahan Damai Bahagia Balikpapan. Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Kota Balikpapan memiliki kapasitas 350 penghuni. Namun, pada kenyataannya saat ini Rutan Balikpapan mengalami *overcapacity* yaitu dihuni oleh 943 warga binaan pemasyarakatan yang terdiri dari 840 warga binaan pemasyarakatan laki-laki dan 103 warga binaan pemasyarakatan wanita. Kondisi Rutan Balikpapan yang seperti ini dapat menjadi penyebab stres warga binaan pemasyarakatan wanita dikarenakan para warga binaan pemasyarakatan harus berbagi kamar dengan jumlah yang sangat banyak. Selain itu, ruang gerak pun menjadi sangat terbatas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juniarta (2015) yang menjelaskan bahwa warga binaan pemasyarakatan wanita yang tingkat stresnya sedang memiliki hubungan yang sedang dengan harga diri. Hal ini dikarenakan adanya faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi warga binaan pemasyarakatan wanita.

Holmes dan Rahe (Kesuma, 2016) menyebutkan stres sebagai sebuah keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang terjadi. Beberapa sumber menyebutkan kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mempengaruhi stres. Warga binaan pemasyarakatan wanita yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan mampu menghindari stres, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya, baik penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi merupakan akibat dari kegagalan mereka dalam melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada. Seseorang dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihan, kekecewaan, atau keputusasaannya berkembang dan mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekasari dan Susanti (2009) yang menyebutkan bahwa tingkat optimisme dan penyesuaian diri yang tinggi memiliki hubungan dengan stres yang rendah pada warga binaan pemasyarakatan wanita. Ketika warga binaan pemasyarakatan wanita harus tinggal di Rutan maupun Lapas maka ruang gerak menjadi terbatas dan terisolasi dari masyarakat. Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan ini adalah suatu keharusan, setiap orang harus menyesuaikan gaya hidupnya sedemikian rupa sehingga dapat memanfaatkan atau melindungi diri terhadap akibat dari perubahan-perubahan tersebut (Candrawati, 2019).

Ganster (dalam Nur dan Shanti, 2011) menyebutkan bahwa salah satu faktor eksternal yang dapat meminimalisir stres ialah adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan dukungan sosial menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi seseorang maupun kelompok dari perilaku negatif. Banyak studi epidemiologi sosial yang menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial dapat menurunkan efek stres sehingga mengurangi insidensi penyakit (Mc Dowell, 2006). Cobb (Sarafino dan Smith, 2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang dirasakan individu dari orang lain maupun kelompok lain sehingga merasa nyaman, dicintai, dan dihargai.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisa dan Ediati (2017) dengan subjek sebanyak 92 orang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah resiliensinya. Lain halnya dengan Hilma (2014) yang melakukan penelitian dengan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang Tahun 2014 dengan jumlah subjek 237 orang yang menunjukkan hasil penelitian semakin tinggi dukungan sosial (52,3%) maka semakin rendah tingkat kecemasan (48,5%) atau sebaliknya.

Berdasarkan uraian diatas dan fenomena yang ada kita dapat memahami tingkat stres seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti cara penyesuaian diri pada lingkungan, dan dukungan sosial yang diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk lebih menekankan dan meneliti lebih lanjut secara ilmiah melalui skripsi yang berjudul "Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial

Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Wanita di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Kota Balikpapan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Stres

Stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres (Taylor, 2006). Stres adalah keadaan manusiawi dan akan terus menemani kehidupan seseorang baik sebagai individu, kelompok, komunitas, dan bahkan sebagai suatu bangsa. Stres bersifat umum, artinya semua orang dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda. Sesuai dengan karakteristik individu maka respon terhadap stres berbeda-beda untuk setiap orang, sebab mekanisme coping yang digunakan oleh individu dengan sumber dan kemampuan yang berbeda, serta kemampuan individu dalam mengatasi stres berbeda pula. Sehingga bisa jadi stres yang sama akan mempunyai dampak dan reaksi yang berbeda (Pedak, 2009).

Aspek stres menurut Taylor (2006) adalah:

1. Aspek emosional (perasaan)  
Aspek ini meliputi perasaan cemas, ketakutan, mudah marah, suka murung, dan merasa tidak mampu menanggulangi.
2. Aspek kognitif (pikiran)  
Pada aspek ini meliputi harga diri rendah, takut gagal, tidak mudah konsentrasi, khawatir akan masa depan, mudah lupa, dan emosi tidak stabil.
3. Aspek perilaku sosial (*behavior*)  
Pada aspek ini seringkali individu yang merasa tertekan menjadi mudah kaget atau terkejut, enggan bekerja sama, bertindak impulsif, dan kehilangan nafsu makan atau selera makan yang berlebihan.
4. Aspek fisiologis  
Stres yang dirasakan individu lebih berdampak pada kesehatannya, meliputi mudah berkeringat, detak jantung meningkat, sering buang air kencing, sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan merasa gelisah atau gugup sehingga memiliki masalah dengan pola tidurnya.

Menurut Smet (Gunawati, 2005) setiap individu memberikan respon yang berbeda pada setiap stimulus yang datang. Demikian pula ketika individu menghadapi stimulus yang dapat mendatangkan stres. Respon terhadap munculnya

stimulus stres dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1. Variabel dalam diri individu, meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, dan status ekonomi.
2. Karakteristik kepribadian, yaitu introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan.
3. Variabel sosial-kognitif, seperti dukungan sosial yang dirahasiakan, jaringan sosial, dan control pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam komunikasi interpersonal.
5. Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

### **Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri oleh Fatimah (2006) diartikan sebagai kemampuan individu bereaksi terhadap tuntutan dalam diri sendiri maupun situasi eksternal yang dihadapi sehingga tercipta keharmonisan hubungan antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Fatimah (2006) juga mengemukakan bahwa individu dikatakan tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila ditandai dengan adanya emosi, kecemasan, stres, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasibnya.

Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari stres, frustrasi, dan konflik. Sedangkan seseorang dikatakan tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila kesedihan, kekecewaan, atau keputusan mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya (Kusuma dan Gusniarti, dalam Ghufon dan Risnawati, 2010).

Ghufon dan Risnawita (2010) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga terbentuk keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu.

Fatimah (2006) menyebutkan dalam penyesuaian diri pada dasarnya ada empat aspek, yaitu:

1. Menerima diri sendiri, merupakan kemampuan individu untuk mengetahui dan memahami kelebihan serta kelemahan yang dimiliki sehingga mampu mengembangkan potensi diri secara penuh.
2. Menerima lingkungan, merupakan kemampuan individu untuk menerima dan menyesuaikan diri sesuai dengan aturan, hukum, nilai dan norma sosial yang berlaku dilingkungan ia berada.
3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemampuan individu untuk mengubah atau memperbaiki perilakunya agar dapat sesuai dengan keadaan lingkungan.
4. Lingkungan menyesuaikan dengan diri individu, merupakan kemampuan individu untuk mengubah lingkungan agar sesuai dengan keadaan atau keinginan dirinya.

Menurut Fatimah (2006) menyebutkan bahwa ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu

1. Faktor fisiologis seperti sistem saraf, kelenjar, dan otot diperkirakan merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian diri.
2. Faktor psikologis meliputi pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, perasaan frustrasi, stres, depresi, dan konflik yang dialami adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu.
3. Faktor perkembangan dan kematangan, ialah faktor yang dapat mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual.
4. Faktor lingkungan seperti keadaan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.
5. Faktor budaya dan agama, merupakan faktor penentu pola penyesuaian diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan budaya tempat tinggal dan berinteraksi, serta sumber nilai, norma, dan kepercayaan ajaran agama yang diyakini.

### **Dukungan Sosial**

Sarafino dan Smith (2014) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai bantuan atau dukungan yang diberikan oleh orang atau kelompok lain seperti pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi yang memberikan perasaan nyaman, perhatian, penghargaan.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam melawan stres dan menentukan reaksi atau respon seseorang dalam menghadapi stres (Lahey, 2007). Dukungan sosial penting dalam mengurangi efek dari stres terhadap proses coping individu. Dukungan sosial adalah faktor sosial dari luar individu yang dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi *stressor*.

Sarafino dan Smith (2014) dalam buku *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* menyebutkan bahwa dalam dukungan sosial terdapat empat tipe, yaitu:

1. Dukungan emosi atau penghargaan yaitu bentuk dukungan melalui perasaan positif yang berwujud empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu.
2. Dukungan instrumental merupakan dukungan sosial dalam bentuk langsung yang mengacu pada penyediaan barang dan jasa.
3. Dukungan informasi adalah suatu dukungan yang diungkapkan dalam bentuk pemberian nasehat atau saran, petunjuk, dan motivasi.
4. Dukungan persahabatan yaitu bentuk dukungan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut, sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang berbagi minat dan kegiatan sosial.

### Rumah Tahanan Negara (Rutan)

Dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1981 tentang KUHAP juga disebutkan bahwa Rutan merupakan institusi yang melaksanakan penahanan para tersangka atau terdakwa tindak pidana secara fisik dan secara yuridis tetap berada pada instansi yang menahannya, lebih lanjut dijelaskan bahwa Rutan merupakan tempat pelaksanaan penahanan tetap berlandaskan pada asas praduga tak bersalah. Rutan merupakan rangkaian proses peidanaan yang diawali dengan proses penyidikan, penuntutan, serta pemeriksaan di pengadilan.

Undang-Undang No 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat 5 mendefinisikan warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan. Sedangkan warga binaan wanita adalah seorang wanita yang sedang menjalani pembinaan pemasyarakatan didalam Rumah Tahanan Negara (Rutan) atau Lembaga Pemasyarakatan (Lapas).

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik *total sampling*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 103 orang warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 21.00 dengan terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan dengan jumlah sampel sebanyak 103 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan perhitungan statistik.

Berdasarkan hasil uji regresi model penuh dalam penelitian ini menunjukkan nilai F hitung  $> F$  tabel ( $8.108 > 3.933$ ), dengan nilai  $P = 0.001 < 0.05$ . Dimana angka ini menunjukkan terdapat regresi atau pengaruh antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan sehingga dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri ditandai dengan adanya emosi, kecemasan, stres, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasibnya (Fatimah, 2006). Warga binaan pemasyarakatan wanita yang mampu menyesuaikan diri dengan segala perubahan maka ia dapat menjalani kehidupannya selama berada didalam Rutan. Selain penyesuaian diri, dukungan sosial juga dibutuhkan sebagai salah satu faktor penting dalam melawan stres dan menentukan reaksi atau respon seseorang dalam menghadapi stres (Lahey, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dengan hasil kategorisasi bahwa warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan cenderung memiliki rentang nilai skala penyesuaian diri yang berada pada kategori sangat

tinggi dengan rentang nilai  $\geq 114$  dan frekuensi sebanyak 39 orang atau sekitar 37.9%. Hal ini menunjukkan warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi selama berada di Rutan sehingga membantu warga binaan dalam menjalani berbagai kegiatan reguler di Rutan Kelas II B Balikpapan.

Sementara itu hasil kategorisasi yang menunjukkan rentang nilai skala penyesuaian diri berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang nilai  $\geq 114$  dan frekuensi sebanyak 39 orang atau sekitar 37.9%. Selanjutnya hasil kategorisasi yang menunjukkan rentang nilai skala dukungan sosial berada pada kategori tinggi dengan rentang nilai 99-116 dan frekuensi sebanyak 48 orang atau sekitar 46.6%. Artinya warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Kota Balikpapan cenderung memiliki stres sedang, dengan penyesuaian diri sangat tinggi dan dukungan sosial yang cenderung tinggi.

Warga binaan pemasyarakatan wanita yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik akan kesulitan menjalani aktivitasnya selama berada di Rutan dan dapat memicu terjadinya stres. Hal ini didukung oleh pernyataan Sadock dan Sadock (2010) yang menyebutkan stres pada warga binaan dapat terjadi karena ketidakmampuan dalam menjalani masa tahanan pada lingkungan baru di rumah tahanan negara maupun di lembaga pemasyarakatan. Reaksi maladaptif seseorang terhadap stresor akan terlihat dalam waktu 3 bulan setelah stresor muncul dan biasanya akan berakhir setelah 6 bulan, namun dapat berlangsung lebih lama jika stresor terlalu kuat.

Perubahan hidup yang terjadi pada seseorang dapat menjadi sumber stres apabila individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri. Perubahan hidup seseorang dapat berupa peristiwa menyenangkan seperti pernikahan, dan peristiwa menyedihkan seperti meninggalnya orang yang dikasihi, serta terpisahnya dengan orang-orang terdekat (Nevid, dkk., 2003).

Penyesuaian diri dan dukungan sosial menjadi salah satu bekal yang penting dalam membantu warga binaan pemasyarakatan saat menjalani masa hukuman didalam Rutan.

Menurut Haber dan Runyon (dalam Taylor, 2006), efektifitas penyesuaian diri ditandai dengan seberapa baik kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan situasi dan kondisi, dan merasa sesuai dengan perubahan lingkungan tersebut

sehingga mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya. Sedangkan Fleming, dkk. (dalam Taylor, 2006) menyatakan manfaat dari keefektifan tersedianya dukungan sosial adalah dapat menurunkan permasalahan psikologis seperti stres, depresi, atau kecemasan.

Warga binaan pemasyarakatan wanita yang berada di Rutan kelas II B Balikpapan berdasarkan hasil penelitian mengalami stres walaupun presentasinya rendah. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara terhadap warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan yakni ibu DA yang menyebutkan bahwa selama berada di Rutan dirinya mengalami stres dengan ciri-ciri sering sakit kepala, susah tidur atau insomnia, suka merasa gelisah dan nafsu makan berkurang. Sama halnya ibu DA, ibu ES juga menyebutkan dirinya mengalami stres selama menjalani proses hukum di Rutan dengan ciri-ciri susah tidur, mudah merasa lelah, susah makan, dan menjadi kurang percaya diri. Sedangkan bentuk kesulitan penyesuaian diri yang mereka hadapi adalah ketidakmampuan untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan Rutan, menjalin interaksi dengan sesama warga binaan lainnya, serta melakukan kegiatan yang monoton setiap harinya. Dalam hal ini DA dan ES menyebutkan keharusan untuk melakukan kegiatan sesuai jadwal yang ada di Rutan. Selanjutnya bentuk dukungan sosial yang mereka peroleh adalah dukungan dari keluarga seperti mendapatkan kunjungan, dukungan dari petugas Rutan yang bersedia mendengarkan cerita mereka, dan dukungan dari sesama warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan.

Selanjutnya hasil uji analisis regresi model akhir menunjukkan bahwa aspek dukungan persahabatan dan dukungan informasi memiliki pengaruh signifikan terhadap aspek emosional pada warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan yang dibuktikan dengan nilai  $F_{hitung} = 10.994 > \text{nilai } F_{tabel} = 3.933$  dan nilai  $P = 0.000 (P < 0.050)$ . Warga binaan pemasyaraktan wanita yang memiliki dukungan persahabatan akan membuat individu merasa lebih mudah dalam menjalani kehidupannya, hal ini dikarenakan adanya perasaan senasib.

Hal ini diperkuat oleh Rook (dalam Sarafino dan Smith, 2014) yang mengatakan bahwa ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Sedangkan dukungan informasi yang diperoleh warga binaan

pemansyarakatan seperti saran, dan motivasi dapat mengurangi perasaan cemas, takut, dan perasaan tidak mampu yang dirasakan oleh warga binaan. Folkman, dkk. (1986) memberikan penilaian terhadap sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor individu meliputi motivasi, intelektual, dan karakter kepribadian, dan faktor situasi.

Hasil analisis regresi model akhir terhadap aspek kognitif berikutnya menunjukkan hasil nilai  $F_{hitung} = 34.062 > F_{Tabel} = 3.933$ , dan  $P = 0.000$ . Hal ini bermakna bahwa dukungan persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut berpengaruh signifikan terhadap kognitif (pikiran) pada individu yang mengalami stres. Taylor (2006) menyebutkan kognitif (pikiran) sebagai aspek stres yang meliputi harga diri rendah, takut gagal, tidak mudah berkonsentrasi, khawatir akan masa depan, dan mudah lupa.

Selanjutnya hasil analisis regresi model akhir terhadap aspek behavior menunjukkan hasil nilai  $F_{hitung} = 18.789 > F_{Tabel} = 3.933$ , dan  $P = 0.000$ , artinya aspek dukungan persahabatan yang mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama orang tersebut, bersama-sama dengan dukungan instrumental yang merupakan dukungan dalam bentuk langsung pada penyediaan barang dan jasa berpengaruh signifikan terhadap aspek stres yaitu *behavior* (perilaku sosial). Taylor (2006) menjelaskan aspek *behavior* (perilaku sosial) adalah aspek stres berupa perasaan tertekan, mudah kaget atau terkejut, enggan bekerja sama, bertindak impulsif, dan kehilangan nafsu makan atau dapat memicu selera makan yang berlebihan.

Hasil analisis regresi model akhir terhadap aspek fisiologis menunjukkan nilai  $F_{hitung} = 8.156 > F_{Tabel} = 3.933$ , dan  $P = 0.001$ . Hal ini bermakna bahwa aspek dukungan persahabatan meliputi ketersediaan orang lain, dukungan instrumental berupa penyediaan barang dan jasa, dan aspek menerima lingkungan yaitu kemampuan dalam menerima dan menyesuaikan diri dengan aturan, hukum, nilai, dan norma sosial yang berlaku di lingkungan berpengaruh signifikan terhadap aspek fisiologis.

Secara keseluruhan, penulis menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai sempurna yang disebabkan oleh masih banyaknya kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini. Salah satunya adalah adanya kemungkinan aitem mengandung *social desirability*, yaitu isi aitem sesuai dengan

keinginan sosial secara umum atau dianggap baik oleh norma sosial, sehingga menimbulkan kecenderungan untuk disetujui oleh semua orang.

Hal ini dikarenakan dalam menjawab subjek lebih berpikir secara normatif, bukan karena adanya kesesuaian dengan dirinya (Azwar, 1999). Kekurangan lain dalam penelitian ini adalah banyaknya aitem yang gugur pada skala stres, yaitu sebanyak enam aitem, banyaknya jumlah aitem pada masing-masing skala sehingga membuat responden mengeluh dan merasa lelah pada saat mengisi skala, serta teknik sampel yang digunakan. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling artinya jumlah populasi yang ada digunakan sebagai sampel. Peneliti khawatir jika harus menggunakan teknik *purposive sampling* maka jumlah minimal sampel tidak akan terpenuhi sehingga tidak dapat dilakukan melanjutkan penelitian.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan. Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres dan menunjukkan ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut "Terdapat pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan".

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Kota Balikpapan disarankan untuk mengikuti kegiatan di Rutan Kelas II B Balikpapan, serta ikut dalam kepanitiaan untuk setiap rangkaian kegiatan yang dilakukan didalam Rutan seperti kepanitiaan Lomba 17 Agustus, sehingga dapat berinteraksi dengan warga binaan pemasyarakatan wanita lainnya. dan terjadi hubungan baik, harmonis, saling membantu satu

sama lain, dan saling memberikan perhatian pada sesama warga binaan pemasyarakatan, karena hal ini dapat mengurangi pemicu stres.

2. Bagi keluarga warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan disarankan keluarga seperti ayah, ibu, suami, anak, paman, bibi dan lain-lain disarankan untuk memberikan empati, perhatian, dan kepedulian terhadap warga binaan pemasyarakatan yang sedang menjalani masa hukumannya di Rutan Kelas II B Kota Balikpapan. Hal ini dapat dilakukan dalam bentuk melakukan kunjungan atau membesuk minimal satu kali sebulan. Selain itu juga disarankan untuk dapat selalu menyediakan kebutuhan barang dan membawakan beberapa makanan kesukaan warga binaan sebagai bentuk dukungan pada warga binaan pemasyarakatan wanita.
3. Bagi Rutan Kelas II B Kota Balikpapan disarankan untuk petugas Rutan mempertahankan kesediaan diri dalam mendengarkan cerita pribadi warga binaan pemasyarakatan yang sudah dilakukan selama ini, karena hal tersebut dapat mengurangi perasaan frustrasi pada warga binaan pemasyarakatan. Serta membuat program regular konseling untuk setiap warga binaan pemasyarakatan yang bekerja sama dengan Psikolog dari Himpunan Psikologi (HIMPSI) Balikpapan sehingga dapat menjadi tempat bagi warga binaan untuk pengembangan diri, mencurahkan perasaan, membantu mengurangi perasaan frustrasi, dan kecemasan yang mereka pikirkan,
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan memilih jenis teknik sampel yang berbeda dengan penelitian ini misalnya *purposive sampling* sehingga mendapatkan karakteristik responden yang lebih bervariasi dan akurat sesuai dengan kebutuhan penelitian, dan memilih jenis metode penelitian yang berbeda dengan penelitian ini misalnya dengan kualitatif sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam dan lebih akurat. Selain itu, disarankan untuk mengukur penyesuaian diri, dukungan sosial, dan stres dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini seperti strategi koping, tipe-tipe kepribadian, harga diri, kebermaknaan hidup, dan lain sebagainya, sehingga akan mendukung dan menyumbangkan berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka pelajar.
- Candrawati, D. (2019). Persepsi Terhadap Pola Asuh Demokratis Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 99-107.
- Craven, R. F., & Hirnle, C. J. (1992). *Fundamentals of nursing: human health and function*. C. Henshaw (Ed.). Lippincott.
- 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. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 1-32.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia, 142.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Ghufro, M. N. & Risnawati, S. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Gunawati, R. (2005). *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Gussak, D. (2009). The effects of art therapy on male and female inmates: Advancing the research base. *The arts in psychotherapy*, 36(1), 5-12.
- Hilma, A. (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang Tahun 2014* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Juniartha, I. G. N. (2015). Hubungan Antara Harga Diri (Self-esteem) Dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 3(1).
- Kartono, K. (2005). *Patologi Sosial Jilid I*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kesuma, D. D. (2016). *Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana*.

- Lahey, B. B. (2007). *Psychology: An introduction*. New York: McGraw-Hills Companies.
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. Oxford University Press, USA.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96-101.
- Nur, A. L., & Shanti, K. L. P. (2011). Kesepian pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan status perkawinan. *Jurnal Psikologi2*, IV (2).
- Pedak, M. (2009). *Metode supernol menaklukkan stres*. Hikmah.
- Raisa, R., & Ediati, A. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas iia wanita semarang. *Empati*, 5(3), 537-542.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Buku ajar psikiatri klinis*. Jakarta: EGC.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Surat Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia Nomor: M.02-PK.04.10 Tahun 1990 tentang Pola Pembinaan Narapidana/Tahanan.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.8 Pasal 1 angka 21 tentang Hukum Acara Pidana (KUHP).
- Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Pasal 1 angka 5 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan.
- UNODC, UNAIDS. (2008). *Perempuan dan HIV dalam Lingkungan Lapas*.