

Tingkat Stres Narapidana ditinjau dari Masa Tahanan dan Frekuensi Membaca Alquran

Kholifah Umi Sholihah^{1*}, Dian Ratna Sawitri²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jalan Prof. Soedarto, S.H., Tembalang, Semarang, Indonesia
e-mail: *kholifahumisholihah@students.undip.ac.id

Abstract / Abstrak

This study aims to examine the relationship between detention duration and stress and to determine the level of stress in terms of the frequency of reading the Alquran by inmates. This research is a quantitative correlational and comparational research. This study was conducted in detention houses X and Y involving 63 male inmates. The sampling technique used is purposive sampling. The data collection technique was carried out using the Stress Scale. The results of this study indicate that there is no relationship between the length of detention and stress, however there is a difference in stress in terms of the frequency of reading the Alquran. The conclusion obtained in this study is that the activity of reading the Alquran is important for inmates.

Keywords / Kata kunci

Stress;
Inmates;
Alquran reading

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan masa tahanan dengan stres dan mengetahui tingkat stres yang ditinjau dari frekuensi membaca Alquran oleh narapidana. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dan komparatif. Penelitian dilakukan di rumah tahanan X dan Y dengan melibatkan 63 orang narapidana laki-laki. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Skala Stres. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara masa tahanan dan stres, akan tetapi terdapat perbedaan stres yang ditinjau dari frekuensi membaca Alquran. Kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini adalah aktivitas membaca Alquran penting dilakukan oleh narapidana.

Stres;
Narapidana;
Membaca Alquran

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara hukum, seperti yang tertuang di dalam pembukaan UUD 1945 pasal 1 ayat 3. Negara Indonesia memiliki dasar yaitu Pancasila. Menjadikan Pancasila sebagai dasar negara tentu saja Indonesia memiliki tujuan dan maksud bagi bangsa yaitu mewujudkan kehidupan yang sejahtera, tertib, tenteram dan aman. Kedudukan setiap warga negara di dalam hukum dijamin oleh peraturan yang ada, sehingga bisa tercapai kesamaan hak dan kewajiban di antara semua warga negaranya. Tercapainya kesamaan kewajiban dan hak warga negara tercantum juga di dalam UUD 1945, serta terlaksananya kewajiban dan terpenuhinya hak warga negara bisa membuat negara mencapai sebuah keserasian, keseimbangan, dan keselarasan di antara semua elemen yang ada.

Indonesia memiliki konsep hukum berasaskan Pancasila sebagai dasar negara, yang mana tercermin dalam sila-silanya. Menurut Wijaya (2015), negara hukum berasaskan pancasila berdasarkan sila pertama menjelaskan nilai-nilai yang tercermin pada perilaku kita, harus sesuai dengan ajaran positif dari agama kita. Berdasarkan sila kedua dijelaskan bahwa prinsip dari negara hukum sangat menjunjung persamaan terhadap semua manusia, kemanusiaan serta kebebasan, sehingga adanya hukum adalah demi kebaikan seluruh masyarakat. Berdasarkan sila ketiga dapat dilihat bahwa hukum dijadikan sebagai alat mempersatukan nilai, jiwa serta tujuan agar diterapkan secara bersama dan tidak berbeda satu dengan lainnya. Sila keempat memandang negara hukum Indonesia dibentuk dari keinginan dan kehendak bersama, yang mana pelaksanaan keberlangsungan hukum akan dipertanggung-

jawabkan kepada seluruh masyarakat dan Tuhan Yang Maha Esa. Selanjutnya, berdasarkan sila kelima menjelaskan bahwa hukum harus adil, yang dalam penerapannya dalam peradilan hukum tidak boleh membeda-bedakan. Apabila seseorang memiliki perilaku yang tidak mencerminkan konsep tersebut maka bisa dikatakan orang itu melenceng dari konsep negara hukum dan bisa dikenakan sanksi.

Sanksi ketika seseorang melanggar hukum atau memiliki perilaku negatif yang tidak sesuai aturan, norma dan berbagai nilai dalam masyarakat terdapat beberapa, diantaranya: cemoohan, pengasingan hingga dimasukkan ke dalam penjara atau sebagai tahanan negara. Jika seseorang melanggar hukum, aturan UU dan dinyatakan bersalah maka status orang tersebut akan berubah menjadi seorang narapidana. Pada tiap tahunnya, jumlah narapidana di Indonesia mengalami peningkatan. Berdasarkan data Pemasasyarakatan, pada tahun 2017 diketahui jumlah narapidana pada 33 Kantor Wilayah (Kanwil) mencapai 161.345 orang, kemudian pada tahun 2018 meningkat jumlahnya menjadi 183.274, hingga pada tahun 2019 jumlah narapidana mencapai 201.643 pada setiap wilayahnya.

Perubahan status seseorang dalam hukum menjadi narapidana berarti memiliki keterbatasan ruang untuk melakukan setiap aktivitas. Narapidana hidup terpisah dari keluarga dan juga pekerjaan, memiliki banyak konsekuensi terhadap pandangan buruk dalam sosial masyarakat dan diri sendiri, seperti perasaan kesepian, tingkat kepuasan seksual yang rendah, kepuasan psikologis yang rendah, hubungan interpersonal yang kurang baik, serta kualitas hidup yang buruk (Rani, 2017). Studi tersebut menunjukkan bahwa narapidana bisa mengalami stres yang berkelanjutan disebabkan perubahan kondisi yang dialami selama berada di rumah tahanan.

Stres merupakan kondisi merasakan ketegangan psikologis yang berasal dari jenis-jenis daya atau tekanan (Reber & Reber, 2010). Sarafino (2012) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang terjadi pada individu yang berasal dari situasi sosial, psikologis, dan sistem

biologis yang disebabkan oleh interaksi yang terjadi antara lingkungan dan individu, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tiap tuntutan. Nurmalasari (2015) mengungkapkan hal yang sama bahwa stres muncul karena adanya ketegangan yang berasal dari luar ataupun dalam diri individu dan bisa menimbulkan efek negatif. Gejala stres yang muncul pada individu dimulai dari gejala fisik, perilaku dan secara psikis, misalnya mulai muncul kelelahan mental dan perubahan perilaku (Maryam, 2016).

Proses terjadinya stres berdasarkan stres model respon diawali dengan adanya tanda bahaya dari dalam diri, lalu muncul perlawanan. Perlawanan muncul disebabkan individu merasakan alarm dalam diri akibat hal-hal yang tidak diinginkan tidak segera berakhir. Apabila stres tidak juga berakhir maka individu akan berada pada fase merasakan kelelahan (Gaol, 2016).

Stres yang dialami oleh individu lambat laun akan mengganggu dan membuat perubahan pada kondisi kesehatan secara fisik maupun psikis (Putranto, 2013). Andria (2013) menjelaskan bahwa stres akan bisa memunculkan hipertensi bagi individu. Braham (dalam Suranadi, 2012) menambahkan bahwa individu yang mengalami stres, akan berdampak pada munculnya beberapa penyakit seperti darah tinggi, radang usus, sakit kepala, masalah pencernaan, dan secara emosional bisa memunculkan kelesuan mental, perilaku agresif dan lain sebagainya.

Stres yang dialami narapidana tentu saja akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental selama di penjara. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Azzahra (2017) yang menjelaskan bahwa kondisi stres yang dialami oleh individu bisa memengaruhi kondisi mental dan fisik. Kondisi stres yang dialami narapidana tentu saja bervariasi. Menurut Wijaya (2015), mayoritas narapidana memiliki tingkat stres berat. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Segarahayu (2011) yang menunjukkan bahwa stres yang dialami narapidana dalam kategori sedang sebanyak 37.50% dan 25% narapidana mengalami stres dengan kategori tinggi.

Stres pada narapidana muncul karena beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lamanya masa tahanan. Cahyani dkk. (2020) menjelaskan bahwa lamanya masa hukuman memicu munculnya stres karena narapidana akan merasa terisolasi dan tekanan yang dirasakan juga akan semakin tinggi. Tekanan yang dirasakan oleh narapidana salah satunya berasal dari kekhawatiran akan pekerjaan. Faktor pekerjaan menjadi hal yang penting bagi individu karena kehilangan pekerjaan yang dialami bisa menjadi sumber stres (Replita, 2017). Hal tersebut dikuatkan oleh Angraini dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang membuat stres narapidana yang baru masuk rumah tahanan salah satunya adalah kekhawatiran keberlangsungan hidup terutama terkait pekerjaan. Individu dengan status baru sebagai narapidana biasanya akan merasakan tekanan yang berat karena mereka harus berhenti atau diberhentikan dari pekerjaan mereka saat itu. Kekhawatiran akan pekerjaan juga dirasakan oleh narapidana yang akan keluar dari tahanan. Kekhawatiran tersebut dirasakan narapidana karena ketakutan tidak mendapatkan pekerjaan setelah keluar (Feoh, 2020). Apabila narapidana semakin lama berada di tahanan, maka akan semakin tinggi pula kekhawatiran terkait kondisi ekonomi keluarga dan stres juga akan semakin meningkat.

Fenomena masalah kesehatan mental yaitu permasalahan stres bisa memicu upaya bunuh diri dari dalam rumah tahanan. Melihat peristiwa yang dilakukan oleh salah satu narapidana seperti upaya bunuh diri di dalam rumah tahanan akan memicu adanya upaya bunuh diri oleh narapidana lainnya (Kaloeti dkk., 2019). Selain adanya upaya bunuh diri ditemukan juga perilaku menyakiti diri sendiri yang muncul dalam rumah tahanan. Perilaku menyakiti diri sendiri tersebut dilakukan oleh narapidana perempuan sebanyak 20-24% dan pada narapidana laki-laki 5-6% (Hawton dkk. dalam Crington & Towl, 2015).

Banyaknya permasalahan yang terjadi pada narapidana membuat pemangku kebijakan membuat kegiatan positif untuk rehabilitasi narapidana. Salah satu kegiatan yang dibuat

untuk rumah tahanan di beberapa daerah adalah program membaca Alquran bersama di waktu tertentu. Aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh narapidana ini sesuai dengan UU nomor 12 tahun 1995 pasal 14 yang menyebutkan bahwa narapidana berhak mendapatkan hak seperti melakukan ibadah sesuai dengan keyakinan ataupun agamanya serta mendapatkan perawatan secara rohani. Meskipun demikian, tidak semua rumah tahanan memiliki fasilitas program membaca Alquran yang dilaksanakan secara bersama-sama.

Rumah tahanan X dan Y merupakan rumah tahanan yang memiliki program membaca Alquran. Aktivitas membaca Alquran di rumah tahanan X dijadwalkan untuk dilakukan setiap hari oleh narapidana yang ingin mengikuti program tersebut. Kegiatan tersebut dilaksanakan di musala rutan dengan dikoordinir narapidana yang dipercaya oleh petugas di rumah tahanan. Pelaksanaan program tersebut dibantu oleh narapidana yang dahulunya pernah tinggal di pesantren dan telah menghafalkan beberapa juz Alquran. Jumlah tahanan dan narapidana yang mengikuti program tersebut sekitar 26 orang. Aktivitas tersebut dilakukan bersama-sama oleh mereka di musala dan beberapa diantara mereka juga melakukan aktivitas membaca Alquran secara individual di dalam sel. Selain membaca Alquran, aktivitas positif lain yang dilakukan adalah mengikuti siraman rohani oleh perwakilan Kementeeerian Agama Kabupaten X.

Berbeda dengan rumah tahanan X, rumah tahanan Kabupaten Y terdapat pondok khusus untuk narapidana. Program membaca Alquran secara bersama-sama dilakukan setiap hari di musala rumah tahanan atau di dalam sel. Program membaca Alquran di pondok dibimbing oleh salah satu ustaz dan perwakilan dari Kementerian Agama Kabupaten Y. Jumlah narapidana yang berada di pondok khusus berjumlah sekitar 56 narapidana. Narapidana yang dinilai sudah bisa membaca Alquran dengan lancar, diberi kebebasan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.

Kegiatan membaca Alquran biasa dilakukan setelah narapidana selesai menunai-

kan sholat fardu di salah satu musala rutan. Bagi narapidana yang sudah bisa membaca Alquran dengan lancar, mereka dibiarkan untuk membaca Alquran sendiri dan setelah itu mereka akan melakukan setoran membaca Alquran. Selain itu, mereka yang belum lancar membaca dapat menggunakan *juz 'amma* yang dibimbing oleh ustaz sebagai perwakilan dari Kementerian Agama atau didampingi oleh narapidana yang telah lancar membaca Alquran. Namun, kegiatan tersebut tidak dilakukan setiap hari karena narapidana yang mengikuti program membaca Alquran berjumlah sekitar 280 orang. Selain membaca Alquran, di rumah tahanan Y juga terdapat program siraman rohani oleh Kementerian Agama Kabupaten Y pada waktu yang telah dijadwalkan.

Program membaca Alquran sangatlah menarik terlebih lagi ketika dilakukan oleh narapidana. Alquran merupakan penyembuh atau *As-Syifa* yang berarti Alquran memiliki kekuatan untuk menyembuhkan dan menyelesaikan permasalahan terkait tekanan jiwa. Hal tersebut tersurat dalam terjemahan surah Yunus ayat 57 yaitu “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. Salah satu penelitian menjelaskan bahwa kegiatan mendengarkan Alquran terbukti berpengaruh pada penurunan stres individu dengan kontribusi sebesar 19.40% (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019). Aktivitas mendengarkan murattal menunjukkan efek positif terhadap stres yang dialami individu, apalagi jika individu tersebut membaca Alquran. Terlebih lagi jika proses membaca Alquran dilakukan secara bersama maka secara tidak langsung individu tersebut juga mendengarkan bacaan Alquran. Pada penelitian Nugraheni dkk. (2018) didapatkan hasil bahwa siswa kelas IX SMA di Kebumen mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti program eksperimen membaca Alquran.

Berdasarkan wawancara dengan penjaga rumah tahanan, narapidana yang tidak mengikuti program membaca Alquran cenderung memiliki

kondisi yang lebih sensitif. Hal tersebut diperkuat bersamaan dengan proses wawancara yang sedang dilakukan, terjadi upaya percobaan bunuh diri oleh salah satu narapidana dari dalam sel di salah satu rumah tahanan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa narapidana tersebut mungkin mengalami stres dengan kategori berat. Adanya peristiwa yang terjadi pada narapidana yang tidak pernah mengikuti program membaca Alquran dan adanya narapidana yang mengikuti program membaca Alquran pada beberapa rumah tahanan membuat peneliti tertarik untuk melihat gambaran stres narapidana yang mengikuti program tersebut.

Berdasarkan penjelasan dan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik dan ingin mengetahui kondisi stres pada narapidana yang mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan dengan mengkhhususkan ke dalam dua tujuan utama, yaitu mengetahui hubungan lama masa tahanan dengan stres dan mengetahui tingkat stres narapidana yang ditinjau dari frekuensi membaca Alquran. Penelitian ini diharapkan bisa memiliki manfaat khususnya bagi narapidana agar bisa ikut dan meningkatkan intensitas dalam mengikuti program rehabilitasi membaca Alquran bersama. Selain itu bagi rumah tahanan yang belum memiliki program membaca Alquran, pendekatan ini bisa dijadikan salah satu alternatif solusi dalam membuat rehabilitasi positif terhadap narapidana. Penelitian ini secara khusus juga menguji hipotesis yang dibuat oleh peneliti berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, yaitu terdapat hubungan antara lama tahanan dan stres pada narapidana yang mengikuti program membaca Alquran serta terdapat perbedaan tingkat stres yang ditinjau dari frekuensi membaca Alquran oleh narapidana.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional dan komparatif. Desain penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara masa tahanan dan stres dengan menggunakan metode analisis non parametrik

Spearman-Rank karena data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, uji komparasi dilakukan untuk mengetahui perbedaan stres ditinjau dari frekuensi membaca Alquran dengan menggunakan metode analisis non parametrik *Mann-Whitney* karena data tidak berdistribusi normal. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah stres yang merupakan variabel terikat dengan masa tahanan dan frekuensi membaca Alquran sebagai variabel bebas. Pada variabel frekuensi membaca Alquran digunakan 4 jenis frekuensi, yaitu tidak pernah, kadang, sering dan selalu, akan tetapi pada kenyataannya subjek penelitian hanya mengisi 2 tipe frekuensi membaca Alquran yaitu sering dan selalu sehingga kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini menjadi 2 jenis frekuensi membaca Alquran.

Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah narapidana yang telah mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan dengan jumlah populasi 306 narapidana. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* karena peneliti memiliki karakteristik tertentu dalam pengambilan sampel, yaitu narapidana yang bisa membaca Alquran dan telah mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 63 narapidana. Pengambilan jumlah sampel ini didasarkan pada pendapat Gay dkk. (dalam Alwi, 2012) yang menyatakan bahwa jumlah sampel untuk penelitian deskriptif minimal 10% dari populasi yaitu sebesar 31. Alwi (2012) juga menjelaskan bahwa dalam variabel tunggal, peneliti bisa menggunakan ukuran sampel minimal 30. Berdasarkan batas minimal tersebut, peneliti kemudian mengambil 63 narapidana laki-laki yang terdiri atas 49 narapidana dari rumah tahanan Y dan 14 dari rumah tahanan X dengan *mean usia* = 36.43 dan *SD* = 8.90. Subjek memiliki beberapa jenis kejahatan, diantaranya: pencurian, narkoba, penipuan, perlin-dungan anak, korupsi, dan penggelapan.

Penelitian ini dilakukan di rumah tahanan kelas II A Kabupaten X dan Y. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres adalah skala yang dikembangkan peneliti berdasarkan skala

Depression Anxiety Stress Scales (DASS) Lovibond dan Lovibond (1995) dengan jumlah 22 item berdasarkan indikator: 1) kesulitan untuk bersantai, dengan contoh item “saya merasa sulit untuk bersantai ketika tidak ada kegiatan”; 2) mudah marah atau gelisah, dengan contoh item “saya mudah kesal dengan teman-teman narapidana lainnya”; 3) mudah tersinggung atau terlalu reaktif, contoh item “saya merasa lebih mudah tersinggung jika keluarga saya menasehati ketika menjenguk saya”; 4) tidak sabar, misalnya “saya tidak sabar jika kegiatan di rutan molor terlalu lama”; 5) memunculkan kegugupan, contoh item “saya merasa cemas ketika dipanggil oleh petugas”. Nilai reliabilitas skala yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator tersebut sebesar .882, artinya alat ukur tersebut memiliki kategori tingkat reliabilitas yang tinggi serta nilai validitas item dengan rentang .379 - .746. Data dianalisis menggunakan uji deskriptif, *Spearman-Rank*, dan *Mann-Whitney*.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan distribusi usia subjek penelitian ini adalah narapidana laki-laki. Mayoritas subjek memiliki usia 33-44 tahun (46.03%) dan minoritas memiliki usia 45-56 tahun (20.64%). Jenis kejahatan terbanyak adalah narkoba sebesar 42.9% dengan 27 narapidana dan minoritas adalah jenis kejahatan penipuan (1.6%).

Tabel 1
Data Demografi Subjek

	n	%
Jenis kelamin		
Laki-Laki	63	100%
Perempuan	0	.%
Kelompok Usia		
21-32	21	33.33%
33-44	29	46.03%
45-56	13	20.64%
Jenis Kejahatan		
Pencurian	21	33.3%
Narkoba	27	42.9%
Penipuan	1	1.6%
Perlindungan Anak	8	12.7%
Korupsi	2	3.2%
Penggelapan	4	6.3%

Tabel 2
Korelasi Lama Masa Tahanan dan Stres

			Correlations	
			Lama Tahanan	Stres
Spearman's rho	Lama Tahanan	Correlation Coefficient	1.000	-.173
		Sig. (2-tailed)	.	.176
		N	63	63
	Stres	Correlation Coefficient	-.173	1.000
		Sig. (2-tailed)	.176	.
		N	63	63

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil uji Spearman-Rank Correlations, menunjukkan nilai signifikansi atau *p value* sebesar .176 yang artinya *p value* > .05 sehingga hipotesis ditolak artinya tidak terdapat korelasi signifikan antara lama tahanan dan stres.

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa nilai *Asymp. Sig* pada hasil uji beda sebesar .040 yang artinya *Asymp. Sig* < .05 sehingga hipotesis diterima artinya terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan antara narapidana yang sering membaca Alquran dan narapidana yang selalu membaca Alquran.

Pada tabel 4, diketahui nilai *mean* kelompok narapidana yang sering membaca Alquran sebesar 40.13 dan nilai *mean* kelompok narapidana yang selalu membaca Alquran sebesar 29.23. Berdasarkan *mean* diketahui kelompok narapidana yang sering membaca Alquran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan narapidana yang selalu membaca Alquran.

Tabel 3
Uji Beda Tingkat Stres Ditinjau dari Frekuensi Membaca Alquran

Test Statistics ^a	
	Stres
Mann-Whitney U	246.000
Wilcoxon W	1374.000
Z	-2.055
Asymp. Sig. (2-tailed)	.040

a. Grouping Variable: Frekuensi Membaca Alquran

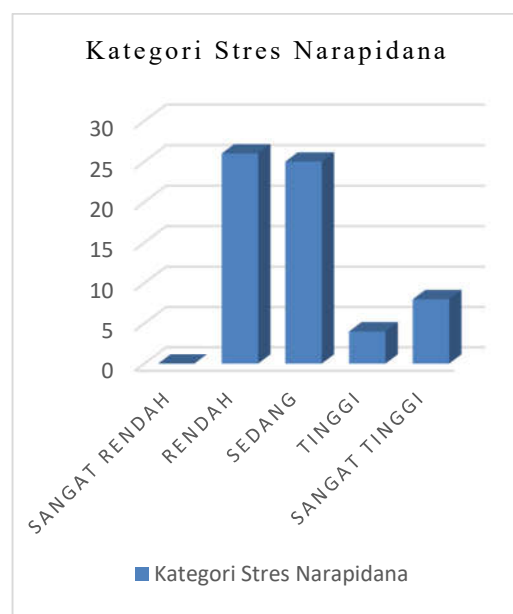
Tabel 4
Mean Frekuensi Membaca Alquran Narapidana

Frekuensi Membaca Alquran	Jumlah	Mean Rank	Sum of Ranks
Sering	16	40.13	642.00
Selalu	47	29.23	1374.00

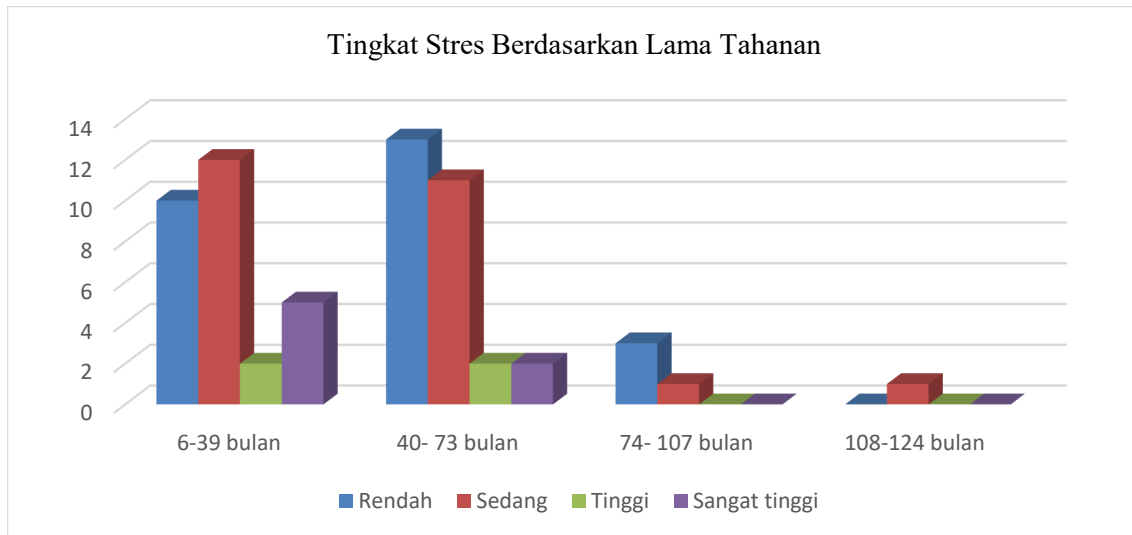
Tabel 5
Uji Beda Stres Ditinjau dari Lokasi Rutan

Test Statistics ^a	
	Stress
Mann-Whitney U	258.500
Wilcoxon W	1483.500
Z	-1.399
Asymp. Sig. (2-tailed)	.162

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa nilai *Asymp. Sig* pada hasil uji beda sebesar .162 yang artinya *Asymp. Sig* > .05, dengan demikian tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres narapidana berdasarkan lokasi di rutan X dan Y. Setelah melakukan uji beda, peneliti melakukan uji deskriptif. Pada analisa deskriptif didapatkan nilai *mean* pada skala stres sebesar 38.87 dan nilai SD sebesar 9.70. Nilai rata-rata dan standar deviasi tersebut digunakan untuk menentukan kriteria penggolongan tingkat stres yang dialami oleh narapidana yang mengikuti program membaca Alquran.



Gambar 1. Kategori stres narapidana



Gambar 2. Tingkat stres narapidana berdasarkan lama tahanan

Berdasarkan gambar 1, narapidana yang mengikuti program membaca Alquran tidak ada yang memiliki kategori stres yang sangat rendah. Pada kategori rendah, terdapat subjek sebanyak 26 orang (41.3%). Selanjutnya terdapat 25 subjek yang memiliki kriteria stres sedang dengan persentase 39.7%. Pada kategori tinggi, terdapat 4 subjek (6.3%). Sedangkan pada kategori sangat tinggi, terdapat 8 subjek (12.7%).

Berdasarkan gambar 2, dapat dilihat bahwa pada lama tahanan 6-39 bulan, terdapat 10 narapidana yang masuk ke dalam kategori stres rendah, 12 berada pada kategori sedang, 2 berada pada kategori tinggi dan yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang. Pada rentang 40-73 bulan, terdapat 13 narapidana berada pada kategori rendah, 11 orang pada kategori sedang, 2 orang pada kategori tinggi dan 2 orang lainnya berada pada kategori sangat tinggi. Berikutnya, pada rentang 74-107 bulan terdapat 3 narapidana memiliki stres kategori rendah dan 1 orang berada pada kategori sedang. Kemudian yang terakhir, pada rentang 108-124 bulan terdapat 1 narapidana yang berada pada kategori sedang dan 1 lainnya sangat tinggi.

Diskusi

Hasil uji inferensial yaitu uji korelasi yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa lama masa tahanan dan stres tidak memiliki

hubungan. Hasil dari penelitian ini memiliki perbedaan dengan temuan Welta dan Agung (2017) yang mengatakan bahwa lamanya masa tahanan memiliki hubungan dengan stres pada narapidana. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan temuan Tololu dan Makalalag (2015) yang mendapatkan hasil bahwa lama masa tahanan memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental narapidana. Siswati dan Abdurrohman (2011) mendapatkan hasil dalam penelitiannya bahwa masa hukuman dan stres pada narapidana memiliki hubungan yang sangat signifikan. Hubungan masa hukuman dan stres narapidana bersifat positif yang berarti bahwa semakin lama masa tahanan maka stres yang dialami narapidana akan semakin tinggi pula. Sumbangan efektif lama tahanan tersebut sebesar .575 yang berarti bahwa pengaruh lama tahanan terhadap stres yang dialami sebesar 57.5%.

Kusumawardani dan Astuti (2014) dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa narapidana yang akan bebas terdapat perbedaan kecemasan yang dirasakan narapidana, ditinjau dari lama hukuman yang dijalani. Begitupun pada penelitian terkait yang mana ada kaitannya antara masalah kesehatan mental yaitu depresi dengan lama masa tahanan yang menggambarkan dengan adanya perbedaan tingkat depresi narapidana ditinjau dari lama masa tahanan di

atas 5 tahun dan di bawah 5 tahun (Kaloeti dkk., 2017).

Tidak adanya hubungan stres dengan lama masa tahanannya bisa jadi dipengaruhi oleh faktor lain. Siswati dan Abdurrohman (2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa 42.5% faktor lain yang memengaruhi stres narapidana berasal dari berbagai faktor lainnya, seperti faktor jenis kasus, tingkat pendidikan, jenis kelamin, latar belakang lingkungan sosial, usia, dan lain sebagainya. Selain faktor yang telah dijelaskan, adanya dukungan dari keluarga bisa jadi juga memengaruhi tidak adanya hubungan lama tahanannya dan stres. Kusumawardani dan Astuti (2014) menjelaskan bahwa kecemasan narapidana yang menjelang bebas jika ditinjau dari sisa masa tahanannya menunjukkan tidak ada perbedaan disebabkan oleh salah satu faktor yaitu adanya dukungan keluarga. Dukungan keluarga dapat memunculkan penerimaan diri yang positif bagi narapidana (Ardilla & Herdiana, 2013).

Tidak adanya hubungan antara masa tahanannya dan stres bisa jadi karena narapidana juga tidak memiliki strategi koping khusus dalam mengatasi stres yang dirasakan. Agnesia dkk. (2014) menjelaskan bahwa lamanya masa tahanannya tidak memiliki hubungan yang berarti dengan koping stres yang dilakukan narapidana.

Pada uji hipotesis lainnya didapatkan hasil terdapat perbedaan tingkat stres antara narapidana yang memiliki frekuensi sering dan selalu membaca Alquran, ini membuktikan pentingnya program membaca Alquran bagi narapidana. Intensitas atau frekuensi membaca Alquran memiliki peran dalam memengaruhi besar kecilnya pengaruh Alquran sebagai fungsi penyembuh bagi setiap orang (Mirza, 2014). Hal tersebut dikuatkan oleh Kaloeti dkk. (2017) yang menjelaskan bahwa kondisi kesehatan mental narapidana terutama terkait depresi bisa tergolong ringan karena adanya program kerohanian yang memiliki manfaat sebagai salah satu bentuk koping yang dilakukan narapidana.

Pada narapidana yang selalu membaca Alquran memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan narapidana yang memiliki kategori sering membaca Alquran.

Keberfungsian Alquran sebagai obat dijelaskan dalam sebuah hadis riwayat Thabarani yang mana dosis minimal untuk membaca Alquran setiap harinya adalah 50 ayat atau sekitar 5 halaman. Kebiasaan membaca Alquran oleh narapidana dilakukan setiap hari atau bahkan ada yang membaca setiap selesai salat, artinya frekuensi membacanya sangat sering. Dengan frekuensi tersebut maka narapidana memiliki stres yang lebih rendah karena ayat-ayat di dalam Alquran merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat mengubah kondisi seseorang secara bertahap (Istiqomah, 2017).

Narapidana yang selalu membaca Alquran memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan yang sering membaca Alquran karena intensitas yang dilakukan untuk membaca Alquran lebih banyak. Lebih banyaknya intensitas tersebut juga akan membuat narapidana semakin sering bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas tersebut. Pencapaian tingkat kesungguhan atau kekhayusan juga ditandai dengan adanya persiapan fisik seperti berwudhu dan persiapan psikologis seperti menghadirkan hati yang dikondisikan dengan mengawali membaca basmallah (Al-Qathtan, 2013). Hal tersebut berarti, narapidana yang selalu membaca Alquran akan memiliki intensitas yang lebih tinggi untuk melakukan persiapan membaca Alquran seperti berwudhu dan persiapan psikologis daripada yang sering melakukannya.

Selain itu, kesungguhan yang dilakukan berarti mereka mulai memahami dan meyakini dengan betul tentang konsep agama ketika mereka melakukan aktivitas tersebut. Adanya pemahaman, pemaknaan, dan pengetahuan yang baik tentang agama itu sendiri merupakan sebuah kunci atau poin penting dalam keberhasilan menjadikan ayat Alquran sebagai obat untuk permasalahan jiwa seseorang (Rajaei, 2010). Mar'ati dan Chaer (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pembacaan dan pemaknaan ayat Alquran bisa menurunkan tingkat kecemasan pada santri di pondok pesantren. Kecemasan merupakan reaksi kejiwaan yang erat hubungannya dengan stres (Jamil, 2019). Oleh karena itu, keefektifan pembacaan dan pemaknaan ayat Alquran juga

bisa dihubungkan dengan kondisi stres seseorang.

Uji beda stres yang dilihat dari rutan X dan Y didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan stres narapidana dari kedua rutan. Novtan dan Putra (2021) menjelaskan bahwa stres individu bisa menjadi berbeda karena dipengaruhi oleh lingkungan ataupun diri individu itu sendiri. Hal tersebut berarti, apabila lingkungan, aktivitas serta keyakinan dalam diri yang dimiliki individu sama, maka tidak akan terjadi perbedaan stres yang signifikan. Tidak adanya perbedaan stres yang signifikan ini terjadi disebabkan narapidana sama-sama membaca Alquran, dan memiliki lingkungan yang sama untuk berusaha menjadi lebih baik meskipun dalam pelaksanaannya dilakukan dengan fasilitator yang berbeda, akan tetapi hal tersebut tidak memengaruhi stres yang dimiliki narapidana.

Berdasarkan uji deskriptif yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa rata-rata narapidana yang mengikuti program membaca Alquran memiliki kategori stres rendah dengan persentase 41.30%. Rendahnya stres pada narapidana bisa terjadi karena beberapa hal, seperti: 1) narapidana yang mengikuti program tersebut tidak dipaksa oleh pihak tertentu akan tetapi atas dasar kemauannya sendiri; serta 2) program membaca Alquran dilakukan setiap hari dan mayoritas narapidana selalu mengikutinya.

Narapidana dengan tingkat stres rendah biasanya memiliki permasalahan seperti susah tidur, sering sakit kepala, nafsu makan berkurang dan narapidana menjadi mudah gelisah (Mu'jizatullah, 2019). Berbeda dengan kategori lainnya, pada narapidana yang memiliki kategori stres sedang cenderung memiliki kualitas harga diri yang kurang optimal (Juniartha dkk., 2015). Selanjutnya, individu yang stres pada kategori sedang juga memiliki keluhan seperti munculnya perasaan negatif, konsentrasi menurun dan munculnya ketakutan yang tidak jelas (Febriyanti, 2018). Pada kategori stres tinggi, Asnita dkk. (2015) menemukan 6.50 % narapidana yang memiliki harga diri yang rendah. Pada kategori sangat tinggi, Palifiana dan Kumorojati (2018)

menemukan individu akan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 42.10%.

Rendahnya stres pada narapidana berdasarkan kategori pada penelitian ini, berbeda dengan hasil yang didapat pada penelitian Wijaya (2015) yang mendapatkan hasil bahwa narapidana yang diteliti memiliki stres dengan kategori berat dengan persentase 43.30%. Elpinar dkk. (2019) juga mendapatkan perbedaan hasil antara narapidana yang kebutuhan spiritualnya terpenuhi dan tidak. Pada penelitiannya, narapidana yang terpenuhi kebutuhan spiritual memiliki rata-rata kategori stres yang lebih rendah dibandingkan narapidana yang tidak terpenuhi kebutuhan spiritualnya. Adanya perbedaan hasil penelitian tersebut tentu saja karena pemenuhan spiritual itu penting bagi individu dan aktivitas membaca Alquran juga merupakan bagian dari aktivitas spiritual.

Rendahnya stres mayoritas narapidana dipengaruhi oleh kebiasaan yang dilakukan yaitu membaca Alquran. Hal tersebut dikuatkan dalam penelitian eksperimen oleh Ansyah dkk. (2019) tentang stres pelajar, didapatkan hasil bahwa pembacaan surat Al-Insyirah dapat menurunkan stres akademik. Pashib dkk. (2014) menjelaskan bahwa pembacaan Alquran dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengobati pasien depresi secara non medis. Depresi merupakan reaksi kejiwaan seseorang terhadap *stressor* yang dialaminya (Jamil, 2019). Hal tersebut berarti depresi erat hubungannya dengan kondisi stres individu dan metode tersebut juga bisa digunakan untuk mengatasi kondisi stres. Selanjutnya, adanya kualitas spiritual yang baik maka akan bisa membantu narapidana untuk menjadi lebih tenang, ikhlas, damai, sabar dalam menjalani setiap persoalan yang dihadapinya serta dapat menekan tingkat stres yang dialami (Syam, 2012).

Selain itu, Alquran juga diyakini sebagai kitab suci yang memiliki energi gubah sangat luar biasa yang bisa menguatkan jiwa dan fisik seseorang (Al-Kaheel, 2012). Semakin kuatnya jiwa dan fisik seseorang maka individu semakin bisa meminimalisasi adanya penyakit fisik dan mental yang dialaminya. Dadang (dalam Jamil, 2019) menambahkan bahwa stres merupakan

bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari, akan tetapi mengatur hidup salah satunya dengan memeluk agama, menghayati dan mengamalkannya sehingga akan terasa pengaruh kekuatan dan ketenangan.

Berdasarkan hasil deskriptif lama tahanan, didapatkan perbedaan kategori stres narapidana satu sama lain pada lama tahanan yang sama karena dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian Welta dan Agung (2017) menjelaskan bahwa terdapat 87.3% faktor lain yang memengaruhi kondisi stres selain kesesakan dan masa hukuman. Pada penelitian narapidana yang mengikuti program membaca Alquran, kesesakan juga mungkin bisa memiliki sumbangsih terhadap stres narapidana karena kondisi rumah tahanan di wilayah Jawa Tengah juga mengalami *overload*, seperti kondisi pada mayoritas rumah tahanan lainnya. Faktor lain yang juga bisa memengaruhi perbedaan stres narapidana, adalah kurangnya waktu keluarga untuk berkunjung, kehilangan pasangan, kehilangan kebebasan aktivitas, adanya label dari lingkungan, dan terpisah dengan keluarga (Nuria dkk., 2016).

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah partisipan dan variasi jenis kelamin yang belum optimal sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah partisipan dan bisa melakukan penelitian pada narapidana laki-laki dan perempuan sehingga didapatkan gambaran yang lebih luas. Selain itu, perlu adanya penambahan variabel-variabel bebas lainnya yang akan menjadi sumber prediktor stres maupun mediator stres itu sendiri.

Simpulan

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran stres narapidana yang mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan memiliki kategori stres rendah. Ditemukan tidak terdapat hubungan antara lama masa tahanan dan tingkat stres narapidana. Akan tetapi, terdapat perbedaan tingkat stres yang ditinjau dari frekuensi membaca Alquran. Narapidana yang selalu membaca Alquran memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan

dengan narapidana yang sering membaca Alquran. Selain itu, tidak didapatkan perbedaan signifikan tingkat stres narapidana pada rumah tahanan X dan Y. Hasil penelitian ini menggambarkan pentingnya narapidana untuk mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan.

Referensi

- Agnesia, A., Halim, A., & Manurung, I. (2014). Mekanisme koping narapidana kasus narkoba yang menjalani vonis masa hukuman di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 1(10), 97–103.
<http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v10i1.324>
- Al-Kaheel, D. (2012). *Lantunan qur'an untuk penyembuhan*. Pustaka Pelajar.
- Al-Qaththan, S. M. (2013). *Pengantar studi ilmu alquran*. Pustaka Al-Kautsar.
- Alwi, I. (2012). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148.
<http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95>
- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan Gebang Putih kecamatan Sukolilo kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111-117.
- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2019). Perbedaan tingkat stres dan tingkat resiliensi narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas (Studi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas iia wanita semarang). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 148–160.
<https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23308>
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur surat al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 9–18.
<https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1–7.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015).

- Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja di lembaga pemasyarakatan. *Jom*, 2(2), 1231–1240.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>
- Cahyani, H., Asikin, M., & Hengky, H. K. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental pada narapidana narkoba di rutan kelas IIB Sidrap. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(1), 43–52.
- Crington, D. A., & Towl, G. J. (2015). *Forensic psychology (2nd edition)*. Wiley.
- Elpinar, E., Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan dukungan emosional keluarga dan kebutuhan spiritual dengan tingkat stres narapidana di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas III Kendari. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–9.
- Febriyanti, F. D. (2018). *Hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial di uin malang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Feoh, F. T. (2020). Studi fenomenologi: Stress narapidana perempuan pelaku human trafficking. *Jurnal Ilmiah Nursing*, 11(3), 7–16. <https://doi.org/10.36089/nu.v11i3.214>
- Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Istiqomah, M. (2017). Terapi qur'ani bagi penyembuhan gangguan kejiwaan (Analisis pemikiran muhammad utsman najati tentang spiritualitas alquran bagi penyembuhan gangguan kejiwaan). *Penelitian STAIN Kudus*, 8(1), 133–150. <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v8i1.2489>
- Jamil, J. (2019). Sebab dan akibat stres, depresi dan kecemasan serta penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1(1), 123–138. <https://doi.org/10.36670/alamin.v1i1.6>
- Juniartha, I., Ruspawan, I. D. M., & Sipahutar, I. E. (2015). Hubungan antara harga diri (self-esteem) dengan tingkat stres narapidana wanita di lapas kelas IIA Denpasar. *Coping ners (Community of Publishing in Nursing)*, 3(1), 1–7.
- Kaloeti, D. F. S., Indrawati, E. S., & Alfuruqy, M. Z. (2019). *Psikologi forensik*. Psikosain.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Salma, & Sakti, Y. F. L. K. H. (2017). Gambaran depresi warga binaan pemasyarakatan X. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 115–119. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i2.4156>
- Kusumawardani, D. A., & Astuti, T. P. (2014). Perbedaan kecemasan menjelang bebas pada narapidana ditinjau dari jenis kelamin, tindak pidana, lama pidana, dan sisa masa pidana. *Empati*, 3(3), 52–60.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behav. Res. Ther*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat alquran terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maryam, S. (2016). Stres keluarga: Model dan pengukurannya. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(2), 335-343. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Mirza, I. (2014). *Sehat dengan Alquran: terapi dan stimulasi qurani*. Salamadi.
- Mu'jizatullah, S. W. (2019). Pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan wanita (Di rutan kelas IIB Balikpapan). *Jurnal Psikologi*, 7(2), 340–352.
- Nugraheni, D., Maburri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas membaca Alquran untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 59–71. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i1.17386>
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh murattal al-quran terhadap tingkat stres mahasiswa muslim di Yogyakarta. *Gajah Mada Journal of Professional*

- Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Nuria, M. W., Handayani, P. K., & Rahmawati, E. I. (2016). *Perbedaan tingkat stres narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas Ila Jember di tinjau dari lama vonis* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Jember.
- Nurmalasari, A. (2015). Pengaruh stres kerja terhadap prestasi kerja pegawai di kecamatan Malinau Kota kabupaten Malinau. *Jurnal Pemerintahan Integratif*, 1(3), 102-114.
- Novtan, R. R., & Putra, Y. Y. (2021). Perbedaan stres kerja pegawai sipir rutan kelas II b Padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 28-33. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.900>
- Palifiana, D. A., & Kumorojati, R. (2018). Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan kelas Ila Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(1), 28-33. <https://doi.org/10.30989/mik.v7i1.220>
- Pashib, M., Khaqani, F., Bahrainian, A., & Abedi, A. (2014). investigation of the effectiveness of quran recitation and teachings on depression of female students of torbat-e-heidariye university. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(12), 137-140.
- Putranto, C. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress kerja: Studi indigenous pada guru bersuku jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 12-17.
- Rajaei, A. R. (2010). Religious cognitive-emotional therapy: A new form of psychotherapy. *Iranian Journal of Psychiatry*, 5(3), 81-87.
- Rani, E. E. (2017). *Studi deskriptif kinds of love narapidana laki-laki yang sudah menikah di lembaga pemasyarakatan kelas I Kedungpane Semarang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi.
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Replita. (2017). Mencerdaskan emosional dan intelektual para remaja pencari pekerjaan. *Hikmah*, 11(1), 60-74. <https://doi.org/10.24952/hik.v11i1.708>
- Sarafino, E. P. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions international student version*. John Wiley & Sons, Inc.
- Suranadi, L. (2012). Manajemen stres mahasiswa baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2), 942-947.
- Segarahayu, R. D. (2011). *Pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di lpw Malang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang, Fakultas Psikologi.
- Siswati, T. I., & Abdurrohimi. (2011). Masa hukuman & stres pada narapidana. *Jurnal Proyeksi* 4(2), 95-106.
- Syam, N. W. (2012). *Psikologi sosial sebagai akar ilmu komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Tololiu, T., & Makalalag, S. (2015). Hubungan depresi dengan lama masa tahanan narapidana di rumah tahanan negara kelas Ila Malendeng Manado. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado*, 4(1), 92869.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan masa hukuman dengan stres pada narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 60-68. <https://doi.org/10.24036/rapun.v8i1.7952>
- Wijaya, K. A. (2015). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stress narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas Ila Kabupaten Jember* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Jember.
- Wijaya, M. (2015). Karakteristik konsep negara hukum pancasila. *Jurnal Advokasi*, 5(2), 199-214.