

DINAMIKA COPING STRESS PADA NARAPIDANA PENGGUNA NARKOBA  
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS IIA MALANG

SKRIPSI



Oleh:

ANITA ROHMAN

14410004

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

2018

HALAMAN JUDUL

**DINAMIKA COPING STRESS PADA NARAPIDANA PENGGUNA  
NARKOBA LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS IIA  
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
(S. Psi)

Oleh:

Anita Rohman  
NIM. 14410004

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**DINAMIKA COPING STRESS PADA NARAPIDANA PENGGUNA  
NARKOBA LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS IIA  
MALANG**

SKRIPSI

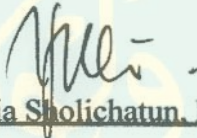
Oleh:

Anita Rohman

NIM. 14410004

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi

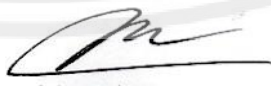
  
Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

  
Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

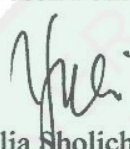
**DINAMIKA COPING STRESS PADA NARAPIDANA PENGGUNA  
NARKOBA LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS IIA  
MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji


Pada Tanggal: 13 Desember 2018

Dosen Pembimbing

Penguji Utama

  
Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

NIP. 19700724 200501 2 003

  
Dr. Mohammad Mahpur, M. Si

NIP. 19760505 200501 1 003

Ketua Penguji

  
Yusuf Ratu Agung, MA


NIP. 19801020 201503 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada tanggal 13 Desember 2018

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

  
Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anita Rohman

NIM : 14410004

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian ini dibuat dengan judul “**Dinamika Coping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang**” adalah benar-benar hasil peneliti sendiri kecuali yang sudah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapat sanksi.

Malang, 13 Desember 2018

Penulis,



Anita Rohman

NIM. 14410004

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (286)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

“Setiap permasalahan atau cobaan yang datang pasti ada solusinya, jadi tetap sabar dan kuat untuk menjalani kehidupan dengan berpegang teguh pada Allah SWT”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Amir dan Ibu Wanida) yang telah menjadi orang tua terbaik dan selalu memberikan dukungannya serta doa. Orang tua yang selalu memberikan nasehat dan motivasi serta kekuatan untuk menjalani kehidupan.
2. Ucapan terimakasih kepada diriku sendiri yang sudah mampu berjuang dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
3. Kepada keluarga yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk saya agar selalu bisa fokus mencapai apa yang di cita-citakan. Mas Arif dan Mbak Ayik yang juga memberikan dukungannya.
4. Ucapan terimakasih untuk teman-teman yang juga tidak bisa disebutkan satu persatu dan selalu memberikan dukungan semangatnya untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Mas Ricco yang juga selalu memberikan dukungannya, terimakasih untuk semangat dan dukungannya. Sum dan Nuris yang juga memberikan semangatnya. Mbak-mbak kos juga selalu memberikan semangat. Serta rekan-rekan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

5. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang sudah mempermudah jalannya proses penelitian ini. Ibu Wahyu, Ibu Nurul, Ibu Afi, serta para subjek penelitian saya ucapkan banyak terimakasih.
6. Almamater Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saya banggakan.



## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, saya panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas berkat rahmat, nikmat dan karunia-Nya peneliti telah menyelesaikan laporan hasil penelitian (skripsi) yang berjudul “**Dinamika Coping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Malang**”. Shalawat serta salam saya sampaikan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, yang telah membawa ummat manusia dari zaman kebodohan ke zaman ternag benderang.

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi bagi mahasiswa program S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa penelitan ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan penelitian yang telah peneliti susun ini.

Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Yulia Sholichatun, M. Si selaku pembimbing satu dan Drs. Zainul Arifin, M. Ag selaku dosen pembimbing dua penelitian saya yang selalu membimbing dengan sabar dan memberikan motivasi untuk dapat segera menyelesaikan penelitian ini.

3. Bapak/ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas yang bermanfaat bagi peneliti.

4. Serta semua pihak yang telah banyak membantu penulisan penelitian ini terkhusus teman-teman saya yang belum saya sebutkan satu-persatu.

Akhir kata peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini, semoga karya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan bidang pendidikan.

Malang, 13 Desember 2018

Penulis,



Anita Rohman

NIM. 14410004

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
المستخلص.....	xvi
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Rumusan Masalah.....	7
1.3    Tujuan Penelitian .....	7
1.4    Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 <i>Coping Stress</i> .....	9
2.1.1 <i>Stress</i> .....	10
2.1.2 <i>Sumber Stress</i> .....	11
2.1.3 <i>Aspek Coping Stress</i> .....	11
2.1.4 <i>Faktor-Faktor Coping Stress</i> .....	14
2.1.5 <i>Bentuk - Bentuk Coping Stress</i> .....	17

2.2	<i>Coping Stress</i> Menurut Pandangan Islam .....	24
2.3	Definisi Narkoba .....	32
2.3.1	Jenis-Jenis Narkoba.....	32
2.3.2	Dampak Penyalahgunaan Narkoba .....	36
<b>BAB III</b>	.....	<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>38</b>
3.1	Rancangan Penelitian.....	38
3.2	Batasan Masalah .....	38
3.3	Subjek atau Responden .....	39
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.5	Analisa Data.....	41
3.6	Keabsahan Data .....	44
<b>BAB IV</b>	.....	<b>47</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>47</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.2	Hasil Penelitian .....	47
4.2.1	Proses <i>coping stress</i> narapidana pengguna narkoba .....	48
4.2.2	Sumber <i>stress</i> dan faktor-faktor yang mempengaruhi <i>coping stress</i> narapidana pengguna narkoba .....	68
4.2.3	Jenis <i>coping stress</i> yang digunakan narapidana pengguna narkoba .....	81
4.3	Pembahasan.....	89
	Proses <i>coping stress</i> .....	89
	Sumber <i>stress</i> .....	98
	Faktor <i>coping stress</i> .....	103
	Jenis <i>coping stress</i> .....	110
<b>BAB V</b>	.....	<b>125</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>125</b>
5.1	Kesimpulan .....	125
5.2	Saran .....	127
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>129</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>132</b>

## DAFTAR SKEMA

Nomor Skema	Judul Skema	Halaman
01	Proses <i>coping stress</i> subjek ADA	104
02	Proses <i>coping stress</i> subjek NW	105
03	Proses <i>coping stress</i> subjek RN	106
04	Sumber-sumber <i>stress</i> subjek ADA	111
05	Sumber-sumber <i>stress</i> subjek NW	111
06	Sumber-sumber <i>stress</i> subjek RN	112
07	Faktor-faktor <i>coping stress</i> subjek ADA	118
08	Faktor-faktor <i>coping stress</i> subjek NW	119
09	Faktor-faktor <i>coping stress</i> subjek RN	119
10	Jenis <i>coping stress</i> subjek ADA	126
11	Jenis <i>coping stress</i> subjek NW	127
12	Jenis <i>coping stress</i> subjek RN	128
13	Subjek RN Depresi	133

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran	Keterangan	Halaman
01	Guide wawancara subjek 1 (ADA)	132
02	Observasi subjek 1 (ADA)	133
03	Observasi subjek 2 (NW)	137
04	Observasi subjek 3 (RN)	140
05	Verbatim dan koding subjek 1 (ADA)	143
06	Verbatim dan koding subjek 2 (NW)	152
07	Verbatim dan koding subjek 3 (RN)	162
08	Verbatim dan koding <i>significant other</i> (RN)	172
09	Tabel kategorisasi subjek 1 (ADA)	175
10	Tabel kategorisasi subjek 2 (NW)	180
11	Tabel kategorisasi subjek 3 (RN)	187

## ABSTRAK

**Rohman, Anita** (2018). *Dinamika Coping Stress Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. **Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M. Si**

Kata Kunci: narapidana narkoba, proses *coping stress*, sumber *stress*, faktor *coping stress*, *emotion focused coping*.

---

Kehidupan narapidana tidak terlepas dari keadaan *stress*, akan tetapi alternatif *coping stress* di Lembaga Pemasarakatan sangat terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dinamika *coping stress* narapidana pengguna narkoba di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses *coping stress*, sumber-sumber *stress*, faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* serta jenis *coping stress* yang digunakan narapidana pengguna narkoba.

Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan metode studi kasus kepada tiga orang subyek penelitian. Karakteristik subyek dalam penelitian ini adalah narapidana kasus narkoba Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dengan masa hukuman minimal empat tahun penjara, dan dua subyek yang merupakan narapidana baru serta satu subyek merupakan narapidana lama Lembaga Pemasarakatan. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara penelitian, selain dilakukan terhadap subyek, juga dilakukan terhadap informan lain yakni orang lain baik itu teman maupun petugas Lembaga Pemasarakatan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan proses *coping* yang berbeda-beda dilakukan setiap subjek. Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan narapidana juga berbeda-beda baik secara internal maupun eksternal meskipun ada beberapa sumber *stress* yang sama seperti kerinduan pada keluarga dan jumlah hukuman yang lama. Faktor-faktor *coping* yang dilakukan para subjek juga cenderung terdapat kesamaan diantaranya dukungan sosial, pandangan positif, keterampilan pemecahan masalah, materi, serta kondisi fisik. Jenis *coping* yang digunakan ketiga subyek cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Secara fungsional kecenderungan tersebut tampak dalam ketiga subyek yang berusaha mencari dukungan sosial dan pendekatan spiritual, serta aktivitas relaksasi yang dilakukan subyek kedua. Kemudian secara disfungsi, *emotion focused coping* ditunjukkan dengan memandang *stress* dengan serius dan bersikap agresif yang dilakukan subjek ketiga.

## ABSTRACT

**Rohman, Anita** (2018). Dynamics Stress Coping Prisoners User Drugs Institution Corrections Woman Class IIA Malang. Thesis, Faculty Psychology State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. **Advisor : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si**

Keywords: inmate drugs, stress coping processes, sources stress, factor coping stress, emotion focused coping.

---

Life inmate not detached from circumstances stress, will but alternative coping stress at the Institute Corrections very limited. Research this do for knowing dynamics coping stress inmate the user drugs at the Institute Corrections Woman Class IIA Malang. Aim from research this is for knowing the process of coping stress, sources stress, factors that influence coping stress and type stress coping used inmate the user drugs .

Approach qualitative used in research this with method studies case to three subjects research . Characteristics subject in research this is inmate case drugs Institution Corrections Woman Class IIA Malang with time a minimum sentence of four year prison , and two subject which is inmate new and one subject is Institutional longtime inmates Corrections. Collection of research data this do with use Interview and observation . Interview research, besides do to subject, too do to Another informant that others either that friend or officer Institution Corrections .

Results from research this shows the different coping do every subject. Sources stress raised inmate too different well both internally and external although there is some source the same stress as longing on family and total long sentence. Factors Coping do subject too tend there is similarity among them Support social, view positive, skill solving problem, material, and condition physical. Type coping used third subject tend use emotion focused coping. In functional trend that look in third subjects who try looking for Support social and spiritual approach, as well activity Relaxation done subject second. Then on a dysfunction, emotion focused coping showed with look at stress with serious and behave aggressive conducted subject third .

## المستخلص

رحمان، أنيتا (٢٠١٨). ديناميكية التعايش مع الإجهاد من سجناء مستخدمي المخدرات في المؤسسة الصلاحية للمرأة فصل الثاني أ مالانج. بحث جامعي، كلية السيكولوجي جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج .

المشرفة: دكتورة يوليا صالحه، الماجستير

الكلمات الرئيسية: سجناء المخدرات، إجراءات التعايش مع الإجهاد، مصادر الإجهاد، عوامل التعايش مع الإجهاد، تركيز التعايش العاطفي

حياة السجناء لا تنفصل بحالة الإجهاد، لكن معالجة التعايش مع الإجهاد ما زالت محددة. أقيم هذا البحث لمعرفة ديناميكية التعايش مع الإجهاد من سجناء مستخدمي المخدرات في المؤسسة الصلاحية للمرأة فصل الثاني أ مالانج. يهدف هذا البحث لمعرفة إجراءات التعايش مع الإجهاد، مصادر الإجهاد، العوامل المؤثرة لوقوع التعايش مع الإجهاد، ونوع التعايش مع الإجهاد الذي استخدمها سجناء مستخدمي المخدرات.

استخدم هذا البحث المدخل الكيفي بمنهج دراسة الحالة إلى ثلاث موضوعات البحث. نوعيات الموضوع في هذا البحث هي سجناء مستخدمي المخدرات في المؤسسة الصلاحية للمرأة فصل الثاني أ مالانج بفترة العقوبات حول أربع سنوات، والثانية منهن هما الساجنة الجديدة والقديمة. وطريقة جمع البيانات هي المقابلة والمراقبة. وقابلت الباحثة إلى ثلاث موضوعات وإلى مجتمع أحر من الأصدقاء أو موظف المؤسسة الصلاحية.

ونتايج البحث هي أن إجراءات التعايش مع الإجهاد يختلف بعضه بعضا. ومصادر الإجهاد الظاهرة من قبل السجناء متفرقة داخلية كانت أم خارجية رغم أن هناك توجد المصادر المتساوية مثل الحنين إلى العائلة ومدة العقوبة الطويلة. وعوامل التعايش مع الإجهاد من قبل الموضوعات تميل إلى ظهور المساواة بينهن من الدعم الاجتماعي، الرؤية الموجبة، كفاءة حل المشاكل، وحالة جسدية. ونوع التعايش المستخدم هو تركيز التعايش العاطفي. وذاك الميل ظهر عند ثلاث موضوعات إيجابيا التي تحاول إلى البحث عن الدعم الاجتماعي والتقرب الروحي، والأنشطة الترويجية من الموضوعة الثانية. وبالتالي تركيز التعايش العاطفي ظهر سلبيا بنظر الإجهاد بدقة ورد عدواني من الموضوعة الثالثة.

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Indonesia sebagai negara yang berlandaskan hukum, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara harus berdasarkan hukum yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan memberi hukuman bagi yang bersalah. Selain memberikan hukuman bagi mereka yang bersalah negara juga memberi kewajiban untuk membina mereka yang telah melanggar hukum atau melakukan tindak kejahatan (Siswati & Abdurrohimi, 2009).

Warga negara yang bersalah dan menjalani masa pidananya di Lembaga Pemasyarakatan dinamakan narapidana menurut Sudirohusodo (dalam Siswati & Abdurrohimi, 2009). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007) narapidana adalah orang yang sedang menjalani hukuman karena tindak pidana. Menurut Muqowimul Aman (2010), terjadi peningkatan jumlah warga binaan pemasyarakatan dalam 4 (empat) tahun terakhir yang diikuti dengan peningkatan jumlah warga binaan pemasyarakatan dengan kasus narkoba. Hingga bulan maret 2010 tercatat jumlah warga binaan pemasyarakatan secara keseluruhan sejumlah 129.120 orang, warga binaan pemasyarakatan narkoba sejumlah 34.849 orang, prosentase jumlah warga binaan pemasyarakatan narkoba berbanding dengan warga binaan pemasyarakatan umum lainnya adalah berkisar 27 persen. Hal ini berakibat proporsi tahanan dan

narapidana bukan saja penuh tetapi meningkat tajam, sehingga semua Rumah Tahanan Negara dan Lembaga Pemasyarakatan yang ada penuh dengan tahanan dan narapidana narkoba.

Whitehead dan Steptoe (dalam Sholichatun, 2011) bahwa pengalaman kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan merupakan pengalaman kehidupan manusia yang paling jenuh dengan tekanan dibandingkan dengan semua kejadian-kejadian hidup negatif lainnya. Hal ini disebabkan adanya kombinasi deprivasi personal dan lingkungan dalam ketidaknyamanan dan juga lingkungan yang tidak jarang menakutkan serta mengkhawatirkan. Menurut Williams (2007), situasi ketika masuk awal penjara adalah keadaan yang paling mempengaruhi psikologis narapidana. Kegiatan yang biasa dilakukan sesuka hati seseorang individu diluar dapat berubah drastis dalam penjara. Kegiatan yang terjadwal, peraturan-peraturan yang ketat, serta pembatasan waktu untuk bertemu keluarga maupun orang-orang terdekat adalah peraturan yang harus dijalani di dalam penjara.

Dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkotika ditegaskan bahwa narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Sehingga sudah banyak orang yang mendapatkan pengobatan melalui rehabilitasi akibat ketergantungan terhadap narkoba. Faktanya menurut Psikolog Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang, ketika masuk Lembaga Pemasyarakatan narapidana pengguna narkoba tidak

menjalani rehabilitasi ketergantungan. Jadi narapidana pengguna narkoba hanya menjalani masa hukuman dan proses pembinaan lainnya.

Dengan tidak adanya rehabilitasi bagi narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang memungkinkan sebagai sumber *stress* pada narapidana pengguna narkoba karena harus berhenti menggunakan narkoba ketika berada di Lembaga Pemasyarakatan. Selain itu adanya *overcapacity* di Lembaga Pemasyarakatan yang dihuni narapidana juga memungkinkan sebagai salah satu penyebab *stress*. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang, dengan kapasitas yang seharusnya dihuni oleh 164 narapidana, saat ini dihuni kurang lebih sekitar 500 narapidana dengan berbagai tindak pelanggaran hukum. Berdasarkan hasil wawancara dengan Psikolog Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang menunjukkan bahwa terdapat banyak masalah yang sangat kompleks. Kompleksitas permasalahan yang terjadi menjadi beban tersendiri yang dialami oleh narapidana sehingga memungkinkan timbulnya *stress*. Bagi narapidana pengguna narkoba juga tidak terdapat adanya rehabilitasi kecanduan narkoba melainkan hanya menjalani proses hukuman yang telah ditetapkan.

Lazarus (dalam Christina Thomas, 2008) mengartikan *coping* adalah suatu cara yang dilakukan untuk mengatasi situasi atau problem yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan atau merugikan maupun sebagai ancaman. Terdapat dua jenis *coping stress* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* adalah strategi penanganan *stress* dimana individu memberi respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional. *Problem focused*

*coping* adalah strategi untuk penanganan *stress* atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan *stress* dan berusaha menyelesaikannya sehingga akhirnya *stress* berkurang atau hilang. Tujuan umum dari *coping* adalah mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan kondisi lingkungan, menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan citra diri yang positif, mempertahankan keseimbangan emosional serta meneruskan hubungan yang memuaskan bagi orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan Psikolog Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang menyebutkan bahwa sejauh ini bentuk *coping stress* yang dilakukan Lembaga Pemasarakatan bagi seluruh narapidana ialah dalam bentuk pendekatan secara keagamaan. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya kegiatan wajib bagi seluruh narapidana setiap paginya yaitu mengikuti aktivitas pondok pesantren. Selain itu, juga diadakannya kegiatan istighosah yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Peran psikologi di Lembaga Pemasarakatan terdapat dalam bidang konseling kelompok yang hampir 90 % dilakukan. Konseling kelompok tersebut dilakukan bila memang benar-benar diperlukan bagi narapidana dengan kasus apapun dan biasanya memanggil sarjana psikologi dari luar karena adanya keterbatasan tenaga Psikolog di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang. Berdasarkan wawancara dengan salah satu narapidana pengguna narkoba di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang, bentuk *coping*

*stress* yang biasa dilakukan ialah dengan pendekatan keagamaan yang ditunjukkan dengan aktivitas wajib yaitu pondok pesantren serta istighosah bersama. Selain itu, aktivitas keagamaan juga dilakukan secara pribadi dikamar masing masing seperti diba'an, yasinan, mengaji, sholat dan aktivitas agama lainnya. Selain itu, bentuk  *coping* lainnya yang dilakukan ialah dengan mencari dukungan sosial dari keluarga dan juga lingkungan sekitar. Narapidana pengguna narkoba mengatakan bahwa terdapat keterbatasan dalam hal apapun di Lembaga Pemasyarakatan sehingga yang bisa dilakukan untuk mengatasi kondisi  *stress* nya adalah dengan mengikuti aturan dan kegiatan wajib yang ada di Lembaga Pemasyarakatan tersebut.

Bertolak dari permasalahan di atas muncul pertanyaan peneliti bagaimana proses  *coping* yang dilakukan oleh narapidana narkoba mengingat tidak adanya rehabilitasi bagi mereka dan adanya keterbatasan pilihan  *coping stress* nya di Lembaga Pemasyarakatan. Sejumlah penelitian tentang  *coping* yang dilakukan oleh Anna Ari Santi (2015) tentang stres dan strategi  *coping* pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang menyimpulkan bahwa adanya gejala-gejala  *stress* yang dimunculkan oleh narapidana wanita. Gejala  *stress* tersebut meliputi  *stress* fisiologis (seperti: sakit kepala, maag), gejala  *stress* kognitif (seperti: susah konsentrasi, sulit membuat keputusan), gejala  *stress* emosional (seperti: gelisah, mudah marah). Sumber  *stress* dari partisipan tersebut menunjukkan berasal dari diri sendiri. Ketiga partisipan menunjukkan adanya  *problem-focused coping* dan  *emotion-focused coping* dalam usahanya menghilangkan atau meminimalisir perasaan tertekan dari situasi yang dihadapi. Sehingga salah satu strategi  *coping* yang

memungkinkan untuk dilakukan ketiga partisipan adalah dengan *Turning to religion* yaitu usaha meminimalisasi ataupun menghilangkan perasaan tertekan yang dialami dengan kembali kepada agama yang dianggap dapat memberi dukungan secara emosional. *Seeking social support for emotional reasons* juga muncul dari ketiga partisipan, mencakup usaha pada ketiga partisipan untuk mencari dukungan moral, simpati dan pengertian dari orang lain. Ghilma (2014) dalam penelitiannya tentang gambaran tingkat *stress* dan koping pada pengguna narkoba di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang dengan 35 orang responden menyatakan bahwa koping *religion* merupakan strategi koping yang paling sering digunakan oleh pengguna narkoba selama menjalani rehabilitasi.

Berbeda dengan kedua penelitian di atas, penelitian ini dilakukan untuk melihat dinamika *coping stress* narapidana pengguna narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini karena melihat dewasa ini fenomena narkoba semakin banyak terjadi pada masyarakat sehingga tidak sedikit masyarakat yang masuk Lembaga Pemasyarakatan karena kasus narkoba tersebut. Terutama narapidana perempuan dengan kondisi psikis yang berbeda. Keterbatasan-keterbatasan di Lembaga Pemasyarakatan tentunya menjadikan sumber-sumber *stress* tersendiri bagi narapidana perempuan, sehingga *coping stress* yang dilakukan juga berbeda-beda. Terlebih belum banyak penelitian yang dilakukan tentang dinamika *coping stress* pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba. Oleh karena itu dilakukan penelitian ini tentang dinamika *coping*

*stress* pada narapidana pengguna narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- 1.2.1 Bagaimana proses *coping stress* narapidana pengguna narkoba ?
- 1.2.2 Apa saja sumber-sumber *stress* serta faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* narapidana pengguna narkoba?
- 1.2.3 Apa jenis *coping stress* yang digunakan narapidana pengguna narkoba ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- 1.3.1 Untuk mengetahui proses *coping stress* narapidana pengguna narkoba
- 1.3.2 Untuk mengetahui sumber-sumber *stress* serta melihat apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* narapidana pengguna narkoba
- 1.3.3 Untuk mengetahui jenis *coping stress* apa yang digunakan narapidana pengguna narkoba

## **1.4 Manfaat Penelitian**

- 1.4.1 Manfaat secara Teoritis

Memberikan pengetahuan atau sumbangan teoritis tentang *coping stress* narapidana pengguna narkoba untuk pengembangan keilmuan psikologi selanjutnya.

#### 1.4.2 Manfaat secara Praktik

Memberikan informasi kepada pembaca mengenai dinamika *coping stress* narapidana pengguna narkoba selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, juga berguna memberikan informasi kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang tentang dinamika *coping stress* narapidana narkoba untuk memungkinkan dilakukannya proses pembinaan yang tepat pada narapidana narkoba tersebut bila memang benar-benar diperlukan seperti dengan dilakukannya konseling individu maupun kelompok.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 *Coping Stress*

Lazarus (dalam Christina Thomas, 2008) mengemukakan suatu cara yang dilakukan untuk mengatasi situasi atau problem yang dianggap sebagai tantangan ketidakadilan atau merugikan maupun sebagai ancaman disebut sebagai *coping*. Selain itu Lazarus juga mengidentifikasikan *coping* adalah usaha yang berorientasi pada tindakan *intrapsikis* untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan, serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melampaui kemampuan seseorang. *Coping stress* adalah cara yang digunakan individu dalam menghadapi atau mengatasi masalah dan juga merupakan usaha kognitif dan *behavioral* dari individu untuk memodifikasi, menahan, atau menghilangkan *stressor* yang mengancam mereka. Ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan *stress*, individu akan mencoba beradaptasi, mekanisme *coping* dalam diri individu tersebut akan mulai berperan. Cara inilah yang menentukan besar kecilnya dampak *stress* tersebut. Usaha *coping* yang dilakukan, baik itu yang berfungsi untuk meredakan emosi maupun yang berfungsi untuk memecahkan masalah pada dasarnya keduanya mengarah pada beberapa tujuan.

Menurut Folkman dan Lazarus (1984), tujuan umum dari *coping* adalah mengurangi hal-hal yang membahayakan dari situasi dan kondisi lingkungan,

menyesuaikan diri terhadap kejadian-kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan citra diri yang positif, mempertahankan keseimbangan emosional serta meneruskan hubungan yang memuaskan bagi orang lain. Strategi *coping* adalah strategi penanggulangan yang digunakan untuk mengelola situasi dimana ada perbedaan yang dirasakan antara tuntutan *stress* dan sumber daya yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tersebut (Zeidner and Endler, 1996).

Jadi dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stress*.

### 2.1.1 *Stress*

Menurut Wikipedia *stress* adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Menurut Sunaryo (2004) secara umum *stress* adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain. Menurut Cranwell-ward (dalam Christina Thomas, 2008) *stress* adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Sedangkan menurut Chaplin (2002) *stress* adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi

bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition life*). *Stress* merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara maupun psikologis.

### 2.1.2 Sumber *Stress*

Sumber *stress* selama hidup manusia menurut Sarafino (dalam Anna Ari Santi, 2015) berasal dari tiga hal yaitu :

- a) Sumber dari dalam diri individu (*sources within the person*). Kadang-kadang sumber *stress* tersebut ada di dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan *stress* yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
- b) Sumber dari keluarga (*sources in the family*). *Stress* disini dapat bersumber dari ineraksi di antara para anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, dan lain-lain.
- c) Sumber dari dalam lingkungan masyarakat (*sources in the community and society*) interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber *stress*.

### 2.1.3 Aspek *Coping Stress*

Aspek-aspek *coping stress* terdiri dari beberapa macam. *Coping* dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pernyataan klien dalam wawancara. Menurut Jerabek (1998) ada 7 (tujuh) aspek *coping stress*, yaitu :

a) *Reactivity to stress* (reaksi terhadap stres)

Bagaimana individu bereaksi terhadap *stress*, atau dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi *stress*. Jerabek (1998) mengatakan bahwa semakin rendah kemampuan seseorang menghadapi *stress*, maka reaksinya terhadap *stress* tergolong maladaptif. Sebaliknya, semakin tinggi kemampuan seseorang menghadapi *stress*, maka reaksinya terhadap *stress* semakin adaptif.

Respon *stress* individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif, serta perilakunya dikemukakan Larkin (dalam Yulia Sholichatun, 2011). Secara fisiologis, respon *stress* yang ditunjukkan oleh individu misalnya ketegangan otot serta kondisi imunitas yang rendah ditampakan dalam bentuk terkenanya infeksi bakteri, virus atau jamur. Respon *stress* secara kognitif ditunjukkan dalam melemahnya konsentrasi, cemas, serta keputusasaan atau pesimisme. Respon *stress* secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresi, mudah tersinggung serta menarik diri. Sedangkan respon *stress* secara afektif ditampakan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut.

b) *Ability to assess situation* (kemampuan untuk menilai situasi)

Kemampuan untuk menilai situasi yang dimaksud yaitu bagaimana cara individu menanggapi situasi/ masalah yang mengancam dirinya. Dimana situasi tersebut dapat terkendali jika individu memiliki kemampuan yang tinggi untuk

menilai situasi, dan situasi yang menyimpannya akan menimbulkan *stress* jika individu memiliki kemampuan yang rendah untuk menilai situasi (Jerabek, 1998).

*c) Self-reliance* (kepercayaan terhadap diri sendiri)

Self-reliance merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya untuk dapat menghadapi atau menyelesaikan situasi atau masalah yang datang kepadanya. Jerabek (1998) menyatakan bahwa, semakin tinggi kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dirinya, maka ia akan terhindar dari *stress*. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang mengancam, maka ia akan mengalami *stress*.

*d) Resourcefulness* (banyaknya akal daya)

Menurut Jerabek (1998) *resourcefulness* merupakan daya atau kemampuan individu untuk memikirkan jalan keluar dalam menghadapi situasi atau masalah yang mengancamnya. Semakin tinggi kemampuan individu untuk mencari jalan keluar bagi masalahnya, ia akan terlepas dari *stress*, namun semakin rendah kemampuan individu untuk mencari jalan keluar bagi masalahnya, ia akan mengalami *stress*. Salah satu contoh dari aspek ini yaitu : berbagi masalah dengan teman atau orang yang disayangi, mengikuti group therapy.

*e) Adaptability and flexibility* (adaptasi dan penyesuaian)

Adaptasi dan penyesuaian individu dalam menghadapi situasi/ masalah yang mengancam dirinya juga mempengaruhi tingkat *stress* seseorang. Jerabek (1998) mengatakan bahwa, semakin tinggi adaptasi dan penyesuaian diri individu terhadap situasi/ masalah yang mengancam, ia akan terhindar dari *stress*. Sebaliknya, semakin

rendah adaptasi dan penyesuaian diri individu terhadap situasi/ masalah yang mengancam, ia akan mengalami *stress*.

*f) Proactive attitude* (sikap proaktif)

Jerabek (1998) menyatakan bahwa individu juga harus berperan aktif dalam menghadapi situasi/ masalah yang mengancam dirinya. Jika individu tidak aktif dalam menyelesaikan masalahnya atau terlalu bergantung kepada orang lain, ia akan mengalami *stress*. Namun sebaliknya, jika seseorang aktif menghadapi situasi/ masalah yang mengancam dirinya, ia akan terlepas dari *stress*.

*g) Ability to relax* (kemampuan untuk relaks)

Jerabek (1998) menyatakan bahwa bersikap santai/ relaks dalam menghadapi masalah, dapat mengurangi tingkat *stress* seseorang. Semakin tinggi kemampuan individu untuk relaks dalam menghadapi masalahnya, semakin rendah tingkat *stress* nya. Namun semakin tegang seseorang menghadapi *stress* nya, maka tingkat *stress* nya akan semakin tinggi.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor *Coping Stress***

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan *coping stress* yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya adalah faktor yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Christina Thomas, 2008) dalam bentuk sumberdaya yang dapat dimanfaatkan dalam penanganan *stress* secara efektif sebagai berikut:

- a) Kesehatan dan energi, suatu yang memungkinkan individu tetap bertahan pada tahap *resistensi* yang merupakan *coping stage*, tanpa memasuki tahap kelelahan.
- b) Keyakinan yang positif dapat berupa *self-image* dan sikap yang positif, yang akan memungkinkan seseorang memikirkan atrategi terbaik yang akan ditempuhnya.
- c) *Internal locus of control* yaitu suatu perasaan bahwa seseorang memiliki control yang signifikan terhadap berbagai kejadian dalam hidupnya.
- d) Kemampuan sosialnya berguna untuk mengetahui perilaku yang sesuai bagi situasi tertentu, mampu mengekspresikan diri dan selalu memiliki simpanan atau sumber topik pembicaran.
- e) Dukungan sosial, orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman dapat membantu dengan ikut memastikan bahwa seseorang yang mengalami *stress* tetap menjaga kesehatannya, menjadi pendengar yang baik bagi mereka, menemani dan meyakinkan bahwa mereka sangat berarti dan memberi dukungan psikologis lain.
- f) Sumberdaya material, dapat berupa uang yang dapat meningkatkan jumlah pilihan yang tersedia untuk mengurangi sumber *stress*.

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan

memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi seperti yang dikemukakan Passer & Smith (dalam Christina Thomas, 2008) sebagai berikut:

a) Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.

b) Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping*.

c) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d) Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f) Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas *coping stress*nya, antara lain materi (seperti makanan, uang), fisik (seperti vitalitas dan kesehatan), psikologis (seperti kemampuan *problem solving*), sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial), dan spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

### 2.1.5 Bentuk - Bentuk *Coping Stress*

Moos (dalam Mohino, 1993) mengusulkan sebuah konsep *coping* yang bersifat multidimensional yang berdasar pada dua cakupan luas *coping* yaitu fokus *coping* dan metode *coping*. Dalam fokus *coping* terdapat dua gaya relasional penting yaitu *problem-focused coping* yang disebut juga dengan *approach coping* dan *emotion-focused coping* yang disebut juga dengan *avoidance coping*. Sedangkan

metode *coping* mencakup dua kategori yaitu kognitif yang mengimplikasikan tindakan mental dan internal dalam mengatasi *stress*, dan behavioral yang mengimplikasikan respon eksternal.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah strategi untuk penanganan *stress* atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan *stress* dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya *stress* berkurang atau hilang. Untuk mengurangi *stressor* individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu. Sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi penanganan *stress* dimana individu memberi respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress*. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri

dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.

Menurut Zeidner dan Endler (1996) dalam *stress* dan *coping* literature, ada konsensus yang berkembang dan dibedakan dalam beberapa bentuk diantaranya adalah *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *avoidant coping* strategi. *Emotion-focused coping* cocok digunakan untuk mengelola keadaan afektif yang terkait dengan tekanan-tekanan tak terkendali seperti kehilangan. Untuk mengontrol *stress* seperti ujian perguruan tinggi atau wawancara kerja, strategi *problem-focused coping* yang bertujuan untuk memodifikasi sumber *stress* secara langsung lebih tepat digunakan. Dalam beberapa situasi di mana waktu dari aktif *coping* diperlukan untuk melihat sumber daya pribadi sebelum kembali ke aktif *coping*, *avoidant coping* mungkin sesuai. Untuk ketiga gaya *coping*, perbedaan dapat dibuat diantara strategi fungsional dan disfungsional.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe *coping stress*, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, dkk (dalam Smet, 1994) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan bentuk *coping* yang muncul, yaitu :

1. *Problem-focused coping*

- a) *Planful Problem Solving*

Menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

*b) Confrontive Coping*

Menggambarkan reaksi agresif untuk mengubah keadaan, yang menggambarkan pula derajat kebencian dan pengambilan resiko.

*c) Seeking Social Support*

Menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

2. *Emotion-focused coping*

*a) Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

*b) Self Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

*c) Accepting Responsibility*

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

*d) Escape Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

*e) Positive Reappraisal*

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Sedangkan menurut Zeidner dan Endler (1996), ketiga bentuk *coping* tersebut dapat dibedakan lagi secara fungsional dan disfungsional. Fungsional adalah bentuk *coping* yang dapat berfungsi bagi individu. Sedangkan disfungsional adalah bentuk *coping* yang kurang berfungsi bagi individu. Beberapa strategi *coping* fungsional dan disfungsional yang sering digunakan diantaranya adalah sebagai berikut :

*1. Problem-focused coping*

Bentuk *problem-focused coping* secara fungsional diantaranya adalah; Menerima tanggung jawab untuk memecahkan masalah atau *accepting responsibility for solving the problem*, mencari informasi yang akurat atau *seeking accurate information*, mencari nasihat dan bantuan yang dapat diandalkan atau *seeking dependable advice and help*, mengembangkan rencana aksi yang realistis atau *developing a realistic action plan*, menindaklanjuti rencana tersebut atau *following through on the plan*, menunda kegiatan yang bersaing atau *postponing competing activities*, dan menjaga pandangan optimis dari kapasitas seseorang untuk memecahkan masalah atau *maintaining an optimistic view of one's capacity to solve the problem*. Sedangkan bentuk *problem-focused coping* secara disfungsional diantaranya adalah; mengambil

sedikit tanggung jawab untuk memecahkan masalah atau *taking little responsibility for solving the problem*, mencari informasi yang tidak akurat atau *seeking inaccurate information*, mencari nasehat yang bisa dipertanyakan atau *seeking questionable advice*, mengembangkan rencana yang tidak realistis atau *developing unrealistic plans*, tidak menindaklanjuti rencana atau *not following through on plans*, penundaan atau *procrastination*, dan memegang pandangan pesimistis tentang kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah atau *holding a pessimistic view of one's capacity to solve the problem*.

## 2. *Emotion-focused coping*

Bentuk *emotion-focused coping* secara fungsional diantaranya adalah; membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan mendukung secara sosial atau *making and maintaining socially supportive and emphatic friendship*, mencari dukungan spiritual yang berarti atau *seeking meaningful spiritual support*, katarsis dan pemrosesan emosional atau *catharsis and emotional processing*, restrukturisasi kognitif atau *reframing and cognitive restructuring*, melihat *stress* dengan cara yang lucu atau *seeing the stress in a humorous way*, rutinitas relaksasi atau *relaxation routines*, serta latihan fisik atau *physical exercise*. Sedangkan bentuk *emotion-focused coping* secara disfungsional diantaranya adalah; melihat dan mempertahankan hubungan yang merusak atau *making and maintaining destructive relationship*, mencari dukungan spiritual yang kurang berarti atau *seeking meaningless spiritual support*, memikirkan harapan yang tidak produktif atau *unproductive wishful thinking*, penyangkalan jangka panjang atau *long-term denial*,

memandang *stress* dengan serius atau *taking the stress to seriously*, penyalahgunaan narkoba dan alkohol atau *drug and alcohol abuse*, serta bersikap agresif atau *aggression*.

### 3. *Avoidance-focused coping*

Bentuk *avoidance-focused coping* secara fungsional diantaranya adalah; sementara secara mental melepaskan diri dari masalah atau *temporally mentally disengaging fom the problem*, sementara terlibat dalam kegiatan yang mengganggu atau *temporally engaging in distracting relationships*, dan sementara terlibat dalam hubungan yang mengganggu atau *temporally engaging in distracting relationships*. Sedangkan bentuk *avoidance-focused coping* secara disfungsional diantaranya adalah; secara mental melepaskan diri dari masalah untuk jangka panjang atau *mentally disengaging from the problem for the long term*, keterlibatan jangka panjang dalam kegiatan yang mengganggu atau *long-term engagement in distracting activities*, dan keterlibatan jangka panjang dalam hubungan yang mengganggu atau *long-term engagement in distracting relationships*.

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan penjabaran bentuk-bentuk strategi *coping* sebelumnya adalah strategi *coping* yang dipakai dalam penelitian ini adalah strategi *coping* yang dikemukakan oleh Zeidner dan Endler (1996) yang mengelola *stress* ke dalam tiga kelompok besar yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *avoidance-focused coping* yang terdiri dari fungsional dan disfungsional.

## 2.2 Coping Stress Menurut Pandangan Islam

Dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang ada. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana firman-Nya dalam surat Al Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi:

الصَّابِرِينَ وَبَشِّرِ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ نَقْصٍ وَالْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِنْ بَشْيَةٍ وَأَنْتَبِلُواكُمْ

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Al-Qur’an, Al Baqarah 155)

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, “Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji`uun” (Al-Qur’an, Al Baqarah 156)

Sebagai manusia yang tidak terlepas dari segala permasalahan kehidupan, manusia akan selalu berusaha untuk mengatasi masalah tersebut atau melakukan *coping stress* dengan berbagai macam upaya. Manusia melakukan pendekatan spiritual sebagai salah satu bentuk upaya dalam penyelesaian masalahnya tersebut. Menurut kamus Webster (1963) kata “*spirit*” berasal dari kata benda bahasa Latin “*spiritus*” yang berarti napas dan kata kerja “*spirare*” yang berarti untuk bernapas. Melihat asal katanya, untuk hidup adalah untuk bernapas, dan memiliki napas artinya memiliki spirit. Menjadi spiritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. Spiritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan

makna hidup. Spiritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.

Agama islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan berbagai penyelesaian yang benar dan dapat menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia. Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia dalam menyelesaikan permasalahannya yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam bentuk beribadah kepada-Nya. Ibadah adalah sebagai motivasi utama manusia dalam berperilaku (Baharudin, 2004). Salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT adalah dengan membaca Al-Qur'an. Al Qur'an memiliki keuntuntan yang besar untuk membuat hati tenang dan menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Menurut Muhammad Abd al-'Aziz al-Khalidi (Beirut: Dar al-Kutub al-ilmiah, 1996) isi kandungan dalam Al-Qur'an dapat menjadi obat untuk menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia .Seperti firman Allah dalam surat Al Isra' ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Artinya : “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (Al-Qur'an, Al Isra' 82)*

Selain dengan membaca Al Qur'an, hal yang bisa dilakukan sebagai bentuk *coping stress* adalah dengan cara berdoa. Sama seperti membaca Al Qur'an, berdoa memiliki keuntungan untuk membuat hati menjadi tenang dan menjernihkan hati dan

membersihkan jiwa. Seperti firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا  
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".(Al Qur'an, Al Baqarah 286)*

Bahwasannya Allah tidak akan membebani seseorang melainkan orang tersebut mampu mengatasinya. Kata yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan *stress*. tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara yaitu secara dari dalam diri sendiri dan dari luar diri sendiri. Mengelola *stress* dari dalam diri sendiri bisa dilakukan dengan berserah diri kepada Allah dan melaksanakan ibadah yang mendekatkan diri pada-Nya. Sedangkan mengelola *stress* dari luar bisa dilakukan dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah.

Selain itu, istighfar dan tobat juga bisa dilakukan sebagai bentuk *coping stress*. Dalam pandangan Ibnu Qayyim, istighfar dan tobat adalah sikap yang muncul setelah dilakukannya evaluasi dan koreksi diri. Menurut Ibnu Qayyim, istighfar,

tobat, dan realisasi kebahagiaan merupakan tiga hal yang tidak bisa dipisahkan, karena tobat berfungsi untuk menghilangkan hijab (penutup), mengangkat penghalang, dan membersihkan jiwa, sehingga jiwa selalu siap dan bahagia. Beliau menyatakan, “Mengenai efektivitas istighfar dalam memproteksi diri dari kekalutan, kegelisahan, dan kegalauan hati. Itu telah menjadi isu umum bagi semua kalangan penganut agama dan para intelektual di berbagai bangsa; bahwa perbuatan maksiat dan pengerusakan akan menimbulkan kekalutan, kegelisahan, ketakutan, ketertekanan, dan penyakit jiwa lainnya. Sehingga, ketika pelakunya telah lepas dari penunaian hasrat dan jiwanya telah jemu, ia akan melakukannya kembali sebagai bentuk *self defends* (pembelaan diri) terhadap kekalutan dan kegelisahan yang muncul di jiwanya. Jika memang demikian efek dosa terhadap jiwa, maka penawar yang ampuh dan manjur untuk menyembuhkannya hanyalah istighfar dan tobat.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu bentuk *coping stress* dapat berupa melaksanakan sholat wajib dan sholat shunah. Seperti firman Allah pada ayat dibawah ini :

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

*Artinya : “Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahala nya pada sisi Allah. Sesungguhnya Alah Maha Melihat apa-apa yang kamu kerjakan”.*(Al-Qur’an, Al Baqarah 110)

وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ ۗ هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ ۗ مِلَّةَ أَبِيكُمْ

إِبْرَاهِيمَ ۗ هُوَ سَمَّاكُمُ الْمُسْلِمِينَ مِنْ قَبْلُ وَفِي هَذَا لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا

شُهِدَاءَ عَلَى النَّاسِ فَأَقْبِمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ فَنِعْمَ الْمَوْلَىٰ  
وَنِعْمَ النَّصِيرُ

*Artinya : “Dan berjihadlah kamu pada jalan Allah dengan jihad yang sebenar-benarnya. Dia telah memilih kamu dan Dia sekali-kali tidak menjadikan untuk kamu dalam agama suatu kesempitan. (Ikutilah) agama orang tuamu Ibrahim. Dia (Allah) telah menamai kamu sekalian orang-orang muslim dari dahulu, dan (begitu pula) dalam (Al Quran) ini, supaya Rasul itu menjadi saksi atas dirimu dan supaya kamu semua menjadi saksi atas segenap manusia, maka dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat dan berpeganglah kamu pada tali Allah. Dia adalah Pelindungmu, maka Dialah sebaik-baik Pelindung dan sebaik-baik Penolong”.*(Al-Qur’an, Al Hajj 78)

Perintah sholat telah disebutkan beberapa kali di ayat Al-Qur’an oleh Allah kepada umatnya. Sholat tersebut merupakan sesuatu yang wajib dilaksanakan. Sholat dapat digunakan sebagai bentuk *coping stress* yang sangat penting dalam islam. Selanjutnya adalah dengan bermunajat dalam bentuk melaksanakan sholat tahajud atau sebagai sholat shunah. Dengan ayat yang berbunyi :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

*Artinya : “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”.* (Al- Qur’an, Al Isra’ 79)

Sholat tahajud sendiri dikatakan sebagai salah satu *coping stress* dalam islam karena dalam prosesi tahajjud sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola *stressor* yang ada. Tahajjud yang dilaksanakan tengah malam dalam posisi yang tenang dapat membuat manusia sebagai momen untuk menenangkan pikiran sehingga mampu menganalisa

permasalahan, merencanakan penyelesaian, dan hal lain sebagai pendukung *coping stress*.

Selain hal diatas, *coping stress* dapat dilakukan dengan cara bersabar dan bertawakal kepada Allah. Karena dengan bersabar maka seseorang akan ikhlas menanggung masalahnya. Seseorang tersebut tidak akan merasa bersedih dan terpuruk dengan keadaannya. Menurut Ibnu Qayyim (hal 201, 2006) sabar memiliki peran penting dan merupakan kebutuhan utama dalam memperoleh kebahagiaan hidup. Beliau menyatakan bahwa, untuk mendapatkan kebahagiaan yang hakiki diperlukan pengetahuan ekstra (untuk menuju tujuan dari prinsip-prinsipnya) dan energy kesabaran (yang akan memantapkan jiwanya dalam memikul beban kesulitan). Semakin kuat dan mantap keyakinan serta kesabaran, maka semakin tabah dalam menghadapi segala bentuk kesulitan yang muncul dalam pencahariannya terhadap kebaikan dan kenikmatan abadi. Menurut Ibnu Qayyim, cakupan sabar adalah: sabar menjalankan perintah agama, menjauhi perbuatan maksiat, serta ridha (menerima dengan lapang dada dan tulus) terhadap takdir. Dengan kata lain, sabar memikul beban dan konsekuensi syariat, sabar melaksanakan ibadah, serta ridha dengan garis takdir yang telah ditentukan. Seperti firman Allah SWT sebagai berikut:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Artinya : “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’ “. (Al-Qur’an, Al Baqarah 45)*

Ibnu Qayyim mengemukakan, “Ketika seorang hamba berprasangka baik kepada Allah, berharap kepada-Nya, dan tulus bertawakal kepada-Nya, maka Allah tidak akan mengecewakan harapannya itu, karena Allah tidak pernah mengecewakan harapan atau menyia-nyiakan amal ibadah hamba-hamba-Nya. Satu-satunya hal yang dapat membuat jiwa terasa lebih lapang dan lega adalah iman yang muncul dari rasa percaya kepada Allah dan berprasangka baik kepada Allah”. Dalam hal ini Ibnu Qayyim menegaskan pentingnya peran iman, percaya, dan berprasangka baik kepada Allah dalam mencerahkan jiwa dan menggapai ketenangan. Dengan bersabar dan bertawakal kepada Allah maka manusia akan mendapatkan rahmat dari Allah sehingga dapat mengatasi segala permasalahan yang ada dalam hidupnya.

Bentuk *coping stress* yang lain adalah dengan dzikir. Ibnu Qayyim berkata (Al Jawab Al Kafi, hal. 136) “Dzikir memiliki seratus lebih manfaat, diantaranya: menghilangkan kekalutan dan kesedihan hati, mendatangkan perasaan bahagia dan senang, melapangkan dada, serta menghadirkan cinta (yang merupakan roh islam, inti ajaran agama, dan sumber kebahagiaan serta keselamatan). Studi psikologi modern yang dilakukan oleh para ahli telah membuktikan hal tersebut dan menjelaskan dampak dzikir terhadap manusia serta kehidupan. Muhammad Utsman Najati mengatakan bahwa, dzikir kepada Allah dapat menghidupkan jiwa, menguatkan keinginan untuk mendapatkan ampunan dan ridha Allah, serta membangkitkan perasaan lapang dan bahagia. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Musa Al Asy’ari, bahwa Rasulullah SAW bersabda,

*“Matsalulladzii yadzkuu rabbahu walladzii laa yadzkuu rabbahu matsalul hayyi wal mayyiti”*

*“Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dengan orang yang tidak berdzikir kepada Allah laksana orang yang hidup dengan orang yang mati.” (HR. Bukhari dan Muslim)*

Ibnu Qayyim (Al Wabil Ash-Shayib, hal. 144) berpendapat bahwa dzikir dapat menghadirkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa, melenyapkan rasa takut, menurunkan tekanan, dan menyembuhkan penyakit. Beliau berkata, “Dzikir dapat menghilangkan semua rasa takut dalam jiwa dan memiliki efek yang menakjubkan dalam meraih ketenangan. Obat yang paling mujarab untuk mengatasi rasa takut yang akut adalah berdzikir. Dengan berdzikir, rasa aman akan datang dan rasa takut akan sirna, seolah-olah rasa takut yang dialaminya nampak seperti sebuah ketenangan. Orang yang tidak pernah berdzikir akan selalu diselimuti rasa takut. Dengan ketenangannya, ia melihat semua rasa aman yang dinikmatinya adalah ketakutan. Orang yang memiliki perasaan yang lebih rendah telah mengalami hal ini.

Dari beberapa penjelasan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa banyak cara yang dapat dilakukan manusia dalam *coping stress* nya dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Cara-cara tersebut bila dapat diterapkan dengan nyata dapat membuat manusia tidak merasa *stress* dengan permasalahan yang datang padanya. Justru permasalahan tersebut dapat dijadikan pelajaran dalam hidupnya.

## 2.3 Definisi Narkoba

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dapat dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam undang-undang atau yang kemudian ditetapkan sebagaimana keputusan Menteri Kesehatan (UU RI No. 22 tahun 1997). Menurut lampiran UU tersebut yang termasuk dalam jenis narkotika adalah: tanaman ganja, tanaman opium sampai heroin, tanaman koka sampai kokain, kodein dan turunan kimianya. Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintesis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku (UU RI No. 5 tahun 1997). Menurut lampiran UU tersebut yang termasuk dalam jenis psikotropika adalah amphetamine, metamfetamin, dan turunannya seperti pil ekstasi, shabu atau *ice* dan turunan kimia sejenisnya.

### 2.3.1 Jenis-Jenis Narkoba

Ada beberapa jenis narkoba yang beredar di masyarakat, seperti: ganja, heroin atau putaw, morfin, kokain, golongan amphetamin (shabu-shabu dan ekstasi), dan alkohol.

a) Ganja adalah tanaman semak perdu yang tumbuh secara liar di hutan.

Biji, daun, dan bunganya berfungsi sebagai relaksan dan dapat mengatasi

keracunan ringan. Ganja memiliki getah yang bernama THC (delta-9 tetra hydrocannabinol). Mengonsumsi ganja dapat menimbulkan efek menenangkan atau relaksasi.

- b) Heroin atau Putaw. Heroin adalah obat bius yang bisa membuat seseorang kecanduan dengan sangat mudah karena efek yang ditimbulkan sangat kuat. Heroin dapat ditemukan dalam bentuk pil, bubuk, dan juga dalam bentuk cairan. Heroin memberikan efek yang sangat cepat terhadap pengguna. Efeknya bisa secara fisik maupun mental. Jika pecandu berhenti mengonsumsi heroin, maka ia akan mengalami rasa sakit yang berkesinambungan. Heroin ini mempunyai kekuatan dua kali lebih kuat dari morfin. Efek pemakaian heroin antara lain: kejang-kejang, mual, hidung dan mata yang selalu berair, kehilangan nafsu makan dan cairan tubuh, mengantuk, bicara tidak jelas atau cadel, serta tidak dapat berkonsentrasi. Apabila pecandu berhenti menggunakan heroin, ia akan mengalami sakaw. Gejala sakaw ini biasanya ditandai dengan: mata dan hidung berair, tulang terasa ngilu, rasa gatal di bawah kulit seluruh badan, sakit perut atau diare, dan kedinginan. Sedangkan tanda-tanda seseorang sedang mengalami sakaw adalah kesakitan dan kejang-kejang, kram perut dan menggelepar, gemetar dan muntah-muntah, hidung berlendir, mata berair, kehilangan nafsu makan, dan kekurangan cairan tubuh.
- c) Morfin adalah hasil olahan dari opium atau candu mentah. Morfin merupakan alkaloida utama dari opium. Morfin rasanya pahit dan dapat

dijumpai dalam bentuk tepung halus berwarna putih atau dalam bentuk cairan berwarna. Cara pemakaiannya yaitu dengan dihisap dan disuntikkan. Penyuntikkan dapat dilakukan melalui otot atau lewat pembuluh vena (pembuluh darah balik). Efek yang ditimbulkan morfin antara lain penurunan kesadaran, euforia atau rasa senang yang berlebihan, mengantuk, lesu, dan lain-lain. Pengguna morfin biasanya akan mengalami mimpi yang buruk dan mengalami insomnia. Sehingga pengguna akan terus menggunakan morfin untuk menenangkan diri.

- d) Cocaine Hydrochloride. Kokain adalah bubuk kristal yang berwarna putih yang berasal dari ekstraksi dan isolasi daun coca (*Erythroxylon coca*) yang dapat menjadi perangsang pada sambungan syaraf. Penggunaannya dengan cara diminum dengan mencampurnya dengan minuman, dihisap seperti rokok, disuntik ke pembuluh darah, dihirup dari hidung dengan pipa kecil, dan beragam metode lainnya. Kokain digunakan dengan cara dihirup atau disedot melalui hidung. Perubahan mental dan perilaku pengguna kokain yaitu sebagai berikut: agitasi psikomotorik (hiperaktif), rasa gembira (elation), rasa harga diri meningkat (grandiosity), banyak bicara, kewaspadaan (paranoid), jantung berdebar-debar (palpitasi), dan pupil mata melebar (dilatasi pupil). Hawari (2002) dalam A.Widodo (2009: 17).
- e) Amphetamine. Yang termasuk dalam golongan amphetamin adalah shabu-shabu dan ekstasi. Yanny (2001) dalam A.Widodo (2009: 17),

mengungkapkan bahwa ekstasi diklasifikasikan sebagai Amfetamin yang dapat menimbulkan efek halusinasi. Bentuk dan warnanya sangat beragam, tergantung dari kadar kemurniannya, mulai dari tablet berwarna coklat dan putih, kapsul merah muda, kuning atau bening. Pengaruh ekstasi terjadi dalam waktu 30 (tiga puluh) hingga 60 (enam puluh) menit setelah ditelan. Dan akan mencapai puncaknya dalam waktu 2 (dua) hingga 4(empat) jam dan dapat berlangsung selama beberapa jam tergantung dari jumlah yang digunakan. Sedangkan shabu-shabu sering djumpai dalam bentuk kristal seperti gula, tidak berwarna dan berbau. Jenisnya adalah gold river, coconut dan kristal. Shabu-shabu juga di kenal dengan julukan lain seperti: *Glass*, *Quartz*, *Hirropon*, dan *Ice Cream*. Pecandunya akan selalu bergantung pada shabu-shabu dalam waktu yang lama. Shabu juga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap syaraf. Bahkan pecandu akan mengalami resiko yang berat, yaitu sakit jantung bahkan berujung kematian. Mengonsumsi shabu dilakukan dengan cara membakarnya diatas aluminium foil kemudian akan mengalir dari ujung satu ke ujung yang lain. Kemudian asap yang ditimbulkannya dihirup dengan alat yang berupa sejenis pipa yang didalamnya berisi air yang dikenal dengan nama *Bong*. Air Bong tersebut berfungsi sebagai filter karena asap tersaring pada waktu melewati air tersebut. Ada sebagian pemakai yang memilih membakar Sabu dengan pipa kaca karena takut

efek jangka panjang yang mungkin ditimbulkan aluminium foil yang terhirup.

- f) Alkohol juga termasuk salah satu jenis narkoba yang beredar di masyarakat. Jenis ini yang sering dikonsumsi karena harganya murah dan mudah ditemukan. Hawari (2002) dalam (A. Widodo, 2009: 18) mengungkapkan bahwa miras atau minuman keras adalah jenis narkoba dalam bentuk minuman yang mengandung alkohol tidak peduli berapa kadar alkohol didalamnya. Alkohol termasuk zat adiktif, artinya zat tersebut dapat menimbulkan adiksi (addiction) yaitu ketagihan dan dependensi (ketergantungan). Hawari (2002) dalam (A. Widodo, 2009: 18), menjelaskan gangguan mental organik yang terjadi pada diri seseorang yang menggunakan alkohol yaitu: 1.) Terdapat dampak berupa perilaku misalnya perkelahian dan tindakan kekerasan; 2.) Gejala fisiologik meliputi: pembicaraan cadel (slurred speech), gangguan koordinasi, cara jalan yang tidak menetap, mata juling (nistagmus), muka merah 3.) Gejala psikologik meliputi: perubahan alam perasaan (afek/mood), mudah marah dan tersinggung (irritabilitas), banyak bicara (melantur), gangguan perhatian/konsentrasi.

### **2.3.2 Dampak Penyalahgunaan Narkoba**

Colondam (2007) mengatakan bahwa pemakaian narkoba jenis apapun membawa kerusakan fisik, mental dan emosi. Organ tubuh yang paling terkena

dampak penggunaan narkoba adalah otak dan efek kerusakan ini bersifat satu arah serta tidak dapat diperbaiki kembali (*irreversible damage*). Narkoba bila digunakan secara terus menerus atau melebihi takaran yang telah ditentukan akan mengakibatkan ketergantungan. Kecanduan inilah yang akan mengakibatkan gangguan fisik dan psikologis, karena terjadinya kerusakan pada sistem syaraf pusat (SSP) dan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, hati dan ginjal. Dampak penyalahgunaan narkoba pada seseorang sangat tergantung pada jenis narkoba yang dipakai, kepribadian pemakai dan situasi atau kondisi pemakai. Secara umum, dampak kecanduan narkoba dapat terlihat pada fisik, psikis maupun sosial seseorang (Hawari, 1991). Dampak yang ditimbulkan bagi para penyalahguna narkoba yang sudah akut atau kecanduan, secara fisik narkoba akan merusak susunan syaraf pusat atau merusak organ tubuh lainnya, seperti hati dan ginjal serta menimbulkan penyakit lain dalam tubuh, seperti bintik- bintik merah pada kulit seperti kudis. Dalam psikisnya juga akan berdampak menjadi lamban dalam melakukan sesuatu, agresif, sulit berkonsentrasi dan cenderung menyakiti dirinya sendiri, dalam dampak sosial pecandu akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan penggunaan narkoba akibat ketergantungannya, mereka dapat menghalalkan segala cara demi memperoleh narkoba.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan tipe penelitiannya adalah studi kasus sebagai eksplorasi dan memperdalam fenomena sosial atau lingkungan sosial yang terdiri atas pelaku, kejadian, tempat, dan waktu. Ghony dan Almanshur (2012) mendeskripsikan studi kasus sebagai penelitian yang digunakan untuk menghimpun data, mengambil makna dan memperoleh pemahaman dari suatu kasus. Sehingga hasil penelitian yang didapat tidak mewakili populasi dan tidak dimaksudkan untuk mendapat kesimpulan dari suatu populasi. Latar sosial tersebut digambarkan sedemikian rupa sehingga dalam melakukan penelitian kualitatif mengembangkan pertanyaan dasar: apa dan bagaimana kejadian itu terjadi, siapa yang terlibat dalam kejadian tersebut, kapan terjadinya, di mana tempat kejadiannya.

#### **3.2 Batasan Masalah**

Batasan Masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan dari masalah penelitian yang akan diteliti. Batasan masalah ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor mana saja yang termasuk dalam ruang lingkup masalah penelitian dan faktor

mana saja yang tidak termasuk dalam ruang lingkup masalah penelitian (Husaini Usman & Purnomo, 2008). Dalam penelitian kali ini batasan masalahnya adalah untuk mengetahui bagaimana proses *coping stress*, sumber-sumber *stress* serta faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, dan juga jenis *coping stress* seperti apa yang dilakukan narapidana pengguna narkoba.

### 3.3 Subjek atau Responden

Subjek atau Responden penelitian ini adalah para narapidana Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang berjumlah 3 orang. Kriteria inklusi dari subjek penelitian ini adalah :

1. Narapidana perempuan yang baru masuk berjumlah 2 orang serta 1 orang yang sudah lama berada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dengan jumlah hukuman diatas 4 tahun penjara.
2. Merupakan narapidana Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang sedang menjalani masa pembinaan minimal selama 4 tahun.

Pertimbangan pemilihan subjek diatas dikarenakan ketika awal masuk Lembaga Pemasyarakatan pasti butuh penyesuaian serta dengan hukuman yang panjang dapat menjadi sumber *stress* tersendiri bagi Narapidana. Selain itu, narapidana yang sudah lama berada di Lembaga Pemasyarakatan juga menunjukkan penyesuaian yang berbeda dengan yang baru masuk. Menurut Williams (2007), situasi ketika masuk awal penjara adalah keadaan yang paling mempengaruhi psikologis narapidana. Kegiatan yang biasa dilakukan sesuka hati seseorang individu

diluar dapat berubah drastis dalam penjara. Kegiatan yang terjadwal, peraturan-peraturan yang ketat, serta pembatasan waktu untuk bertemu keluarga maupun orang-orang terdekat adalah peraturan yang harus dijalani di dalam penjara. Hal tersebut yang menjadikan pertimbangan dalam pemilihan subjek penelitian kali ini. Teknik yang digunakan dalam menentukan subjek yaitu teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling adalah suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan maksud dan tujuan tertentu yang ditentukan peneliti.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Wawancara**

Prabowo 1996 (Prastowo, 2010) mendefinisikan wawancara sebagai metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seorang responden dengan bercakap-cakap secara tatap muka. Sedangkan menurut Akbar 1996 (Prastowo, 2010) menyatakan bahwa wawancara adalah tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung. Dapat diambil simpulan bahwa wawancara adalah teknik pengambilan data antara dua orang atau lebih secara langsung. Jadi, metode wawancara yaitu untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan secara mendalam. Alasan menggunakan metode ini adalah peneliti dapat menggali tidak saja apa yang diketahui dan dialami subjek yang diteliti, tetapi apa yang tersembunyi jauh di dalam diri subjek penelitian. Kedua, apa yang ditanyakan kepada informan bisa bisa mencakup hal-hal yang bersifat lintas waktu, yang berkaitan dengan masa lampau, masa kini, dan juga masa yang akan datang. Artinya, peneliti mengajukan

pertanyaan-pertanyaan secara lebih bebas dan leluasa, tanpa terikat oleh suatu susunan pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Metode ini menggunakan panduan wawancara berisi pertanyaan-pertanyaan untuk diajukan kepada informan yang dilampirkan pada halaman lampiran. Hal ini hanya untuk memudahkan dalam melakukan wawancara, penggalan data, dan informasi.

## 2. Observasi

Sutrisno Hadi 1987:136 (Prastowo, 2010) mengartikan observasi sebagai pengamatan dan pencatatan suatu gejala yang tampak pada objek penelitian secara sistematis. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipasi. Observasi partisipasi yaitu pengumpulan data melalui pengamatan terhadap objek pengamatan dengan langsung hidup bersama, merasakan, serta berada dalam aktivitas kehidupan objek pengamatan (Prastowo, 2010). Selaras dengan pendapat Bogdan dan Taylor 1993:31 (Prastowo, 2010) yang mengungkapkan bahwa pengamatan partisipasi dipakai untuk menunjuk kepada penelitian yang dicirikan adanya interaksi sosial intensif antara peneliti dengan masyarakat yang diteliti. Data yang dikumpulkan melalui pengamatan terlibat meliputi deskripsi tentang kondisi lingkungan Lembaga Pemasarakatan, sikap, perilaku serta pola interaksi subjek.

## 3.5 Analisa Data

Analisa data dilakukan dengan cara bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilih-memilahnya menjadi satuan unit yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa apa yang penting

dan apa-apa yang dipelajari, dan memutuskan apa-apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Ghony & Almansyur, 2012).

Jika mengacu kepada poin-poin tahapan analisis data kualitatif menurut Creswell, teknik analisis data yang lebih mudah dipahami dan lebih sesuai adalah teknik analisis data model interaktif menurut Miles & Huberman (1986). Teknik analisis data model interaktif menurut Miles & Huberman terdiri atas empat tahapan diantaranya :

1. Pengumpulan data

Proses pengumpulan data dilakukan sebelum penelitian, pada saat penelitian, dan bahkan di akhir penelitian. Intinya adalah proses pengumpulan data pada penelitian kualitatif tidak memiliki segmen atau waktu tersendiri, melainkan sepanjang penelitian yang dapat dilakukan proses pengumpulan data dapat dilakukan.

2. Reduksi data

Proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan dianalisis. Hasil dari wawancara, hasil observasi, hasil studi dokumentasi, dan/atau hasil dari FGD diubah menjadi bentuk tulisan (*script*) sesuai dengan formatnya masing-masing. Hasil dari rekaman wawancara akan diformat menjadi bentuk verbatim wawancara. Hasil observasi dan temuan lapangan diformat menjadi table hasil observasi disesuaikan dengan metode observasi yang digunakan, hasil studi dokumentasi diformat menjadi skrip

analisis dokumen. Bentuk dan format dari verbatim wawancara tergantung kepada peneliti. Verbatim wawancara berisi tentang proses wawancara yang berlangsung beserta segala situasi yang terjadi. Semua hal yang dibicarakan beserta situasinya, diubah menjadi bentuk tulisan apa adanya, tanpa satu kata pun yang dilewatkan, dikurangi, atau diedit.

### 3. Display data

Setelah semua data telah di format berdasarkan instrument pengumpulan data dan telah berbentuk tulisan (*script*), langkah selanjutnya adalah melakukan *display* data. Pada prinsipnya, *display* data adalah mengolah data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur tema yang jelas (yang sudah disusun alurnya dalam table akumulasi tema) ke dalam suatu matriks kategorisasi sesuai tema-tema yang sudah dikelompokkan dan dikategorisasikan, serta akan memecah tema-tema tersebut ke dalam bentuk yang lebih konkret dan sederhana yang disebut dengan subtema tersebut sesuai dengan verbatim wawancara yang sebelumnya telah dilakukan. Jadi, secara urutan akan terdapat tiga tahapan dalam *display* data, yaitu kategori tema, subkategori tema, dan proses pengodean. Ketiga tahapan tersebut saling terkait satu sama lain.

### 4. Penarikan kesimpulan dan/atau tahap verifikasi

Kesimpulannya menjurus kepada jawaban dari pertanyaan penelitian yang diajukan sebelumnya dan mengungkap “*what*” dan “*how*” dari

temuan penelitian tersebut. Kesimpulan dalam rangkaian analisis data kualitatif menurut model interaktif yang dikemukakan oleh Miles & Huberman (1984) secara esensial berisi tentang uraian dari seluruh subkategorisasi tema yang tercantum pada table kategorisasi dan pengodean yang sudah terselesaikan disertai dengan *quote* verbatim wawancara.

### 3.6 Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data dengan memanfaatkan sesuatu yang ada diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data (Moleong, 2002). Denzim, 1978 (dalam Moleong) membedakan empat macam triangulasi sebagai berikut: teknik pemeriksaan yang memanfaatkan data/sumber, triangulasi investigator/penyidik, triangulasi teori dan triangulasi metode.

Triangulasi dengan memanfaatkan data/sumber berarti membandingkan atau mengecek kembali kebenaran suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif (Patton 1987:331 dalam Moleong, 2002). Hal tersebut dapat dilakukan dengan lima cara: membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi, membandingkan apa yang dikatakan mengenai situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu,

membandingkan keadaan dan perspektif dengan berbagai pendapat dan pandangan orang, membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

Adapun tujuan perbandingan dalam mendapatkan informasi tersebut adalah untuk menemukan kesamaan pandangan, pendapat atau pemikiran serta mengetahui alasan-alasan terjadinya perbedaan tersebut (Patton 1987:331 dalam Moleong, 2002).

Triangulasi kedua yaitu triangulasi investigator/penyidik yang dilakukan dengan memanfaatkan peneliti atau pengamat lain untuk keperluan pengecekan kembali tingkat kebenaran data. Pemanfaatan pengamat lain diharapkan dapat mengurangi kesalahan dalam mengumpulkan data. Penggunaan tim penelitian akan efektif untuk direalisasikan dilihat dari segi teknik ini karena dapat membandingkan hasil analisa pengamat satu dengan lainnya.

Triangulasi ketiga adalah triangulasi teori. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan sudut pandang ganda dalam mendeskripsikan seperangkat tunggal data (Patton, 2006). Lincoln dan Guba (1981) dalam Moleong, beranggapan bahwa fakta tertentu tidak dapat diperiksa tingkat kebenarannya dengan satu atau lebih teori. Lebih lanjut, Patton berpendapat bahwa hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan penjelasan banding (*rival explanations*). Penjelasan banding dilakukan dengan tujuan membantu peneliti jika ia gagal menemukan bukti yang cukup kuat terhadap penjelasan alternatif. Pelaporan hasil penelitian tersebut kemudian disertai dengan penjelasan sebagaimana diatas guna meningkatkan tingkat kebenaran data yang diperoleh.

Triangulasi yang terakhir yaitu dengan metode. Menurut Patton (1987:329) dalam Moleong, terdapat dua strategi: pengecekan tingkat kebenaran hasil penelitian yang menggunakan beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan tingkat kebenaran hasil penelitian yang menggunakan beberapa sumber data dengan metode yang sama.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Waktu pelaksanaan penelitian terhitung sejak bulan Mei sampai dengan Juli dengan cara melakukan wawancara kualitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang narapidana dengan kasus narkoba. Dua diantaranya adalah subjek yang masih baru masuk Lembaga Pemasyarakatan, dan satu subjek merupakan narapidana yang sudah lama berada di Lembaga Pemasyarakatan yang sebentar lagi akan segera bebas. Alasan pemilihan subjek tersebut adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *stress* yang dialami masing-masing subjek. Prosedur dan administrasi pengambilan data adalah dengan terencana sesuai jadwal berkunjung di Lembaga Pemasyarakatan yaitu mulai jam 10.00 pagi sampai selesai. Hambatan yang dijumpai adalah adanya waktu yang terikat dengan kegiatan Lembaga Pemasyarakatan sehingga tidak bisa fleksibel dalam pengambilan data melainkan harus terjadwal. Selain itu ketika proses wawancara tidak diperbolehkan menggunakan alat dokumentasi dalam bentuk apapun sehingga pewawancara hanya bisa mencatat selama proses wawancara berlangsung.

#### 4.2 Hasil Penelitian

#### 4.2.1 Proses *coping stress* narapidana pengguna narkoba

##### Subjek 1

Subjek berinisial ADA berusia 22 tahun berasal dari Mojokerto. ADA masuk Lembaga Pemasyarakatan karena kasus Narkoba jenis shabu. ADA mendapat hukuman 5 tahun subsider 2 bulan. ADA sudah menjalani hukuman di LP Mojokerto selama 7 bulan, kemudian di layar ke Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang sudah kurang lebih selama 4 bulan. Awal masuk Lembaga Pemasyarakatan ADA belum bisa mengikuti kegiatan apapun karena masih menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan teman-teman baru, ADA hanya mengikuti kegiatan pondok pesantren setiap pagi sejak awal masuk Lembaga Pemasyarakatan. Setelah kurang lebih dua bulan, ADA baru diwajibkan mengikuti kegiatan bimbingan kerja yaitu merajut sehabis dzuhur.

Awal ADA menggunakan narkoba jenis shabu adalah dikenalkan oleh pacarnya. Awalnya ADA tidak mengetahui bahwa yang diberikan pacarnya merupakan shabu. Pada saat itu ADA ingin dirinya tidak banyak makan dan bisa lebih fit dalam beraktifitas, akhirnya sang pacar memberikannya shabu. Beberapa kali menggunakan shabu ADA masih belum mengetahui bahwa yang di konsumsinya tersebut adalah shabu namun beberapa waktu kemudian akhirnya ADA menyadari bahwa yang dikonsumsi adalah shabu. ADA tetap menggunakan shabu karena dirasa dapat memberikan efek positif pada dirinya yaitu ADA tidak banyak makan, terasa rileks, aktifitas banyak dan tanpa lelah serta selalu fit, namun efek lainnya ADA menjadi sering melamun. Keluarga ADA tidak mengetahui bahwa dirinya

menggunakan shabu akan tetapi beberapa kali ADA dicurigai menggunakan obat terlarang tersebut terlihat dari perilaku ADA yang berbeda ketika berada di rumah. Selama ini ADA mengonsumsi shabu di kos pacarnya dan ketika sudah selesai ADA langsung pulang kerumah. ADA telah mengonsumsi shabu sejak lulus SMK atau sekitar tahun 2013 sampai sebelum tertangkap pada tahun 2017. Dalam rentang waktu tersebut, ADA selalu mengonsumsi narkoba secara rutin tiap minggu yaitu dalam seminggu sekitar 1 gram shabu yang dikonsumsi dalam beberapa hari.

Menurut ADA efek shabu membuatnya kecanduan dan ingin selalu mengonsumsinya. ADA mengonsumsi shabu apabila sedang makan banyak dan ingin mengurangi nafsu makan serta ketika lelah. Hal tersebut dilakukan supaya dirinya tetap fit kembali dan bisa melakukan banyak aktifitas tanpa lelah. ADA tertangkap oleh polisi di kos pacarnya ketika hendak memberikan shabu kepada teman pacarnya, pada saat itu sedang dilakukan penggerebekan. Pada saat kedua orang tua ADA mengetahuinya, ibu ADA sangat syok sampai pingsan dan bapaknya juga syok, disaat itulah ADA merasakan penyesalan yang amat sangat karena mengecewakan kedua orang tuanya dan tidak mau menuruti perkataan bapaknya selama ini untuk tidak mendekati obat-obatan terlarang. ADA tertangkap karena memiliki shabu seberat 2,5 gram.

### **Proses *coping stress***

Proses *coping stress* ADA dimulai dari reaksinya terhadap sumber *stress*. Respon *stress* ADA terhadap stresor lingkungan ditunjukkan secara fisiologis.

Respon *stress* secara fisiologis tersebut ditunjukkan dengan ADA yang sempat merasakan badan sakit semua selama kurang lebih 4 bulan saat awal berada di LP Mojokerto. Hal tersebut menurut ADA dikarenakan efek dirinya sudah tidak bisa mengonsumsi shabu dan tidak ada rehabilitasi bagi dirinya.

Respon fisiologis ditunjukkan dengan pernyataan:

*“Pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu, dan tidak ada rehabilitasi bagi saya. Saya seperti itu hampir 4 bulanan tapi sekarang sudah tidak apa-apa.”*

Sejauh ini ADA memandang situasi *stress* dengan santai dan tidak terlalu memikirkannya. ADA berusaha untuk menjalaninya saja karena ADA menyadari bahwa dirinya masuk Lembaga Pemasyarakatan atas kesalahannya sendiri. Ketika *stress* ADA juga merasa tidak bisa berbuat apa-apa karena masih berada di Lembaga Pemasyarakatan yang sangat terbatas dalam hal apapun. Sehingga ADA memandang tidak bisa mendapatkan solusi yang tepat ketika *stress*.

Pandangan terhadap situasi *stress* ditunjukkan dengan pernyataan:

*“gak pernah dapet solusi kalo stress”*  
*“kalo hukuman ga mikirin berapa-berapanya, tapi kalo dipikirin pas ngobrol sama temen jadi kepikiran. Jadi ya gausah dipikirin, dijalani saja. Gak make shabu badan saya kan sakit semua, tulang rasanya mau patah. Tak buat kerja biar ga terasa”*

Merasa tidak bisa berbuat apa-apa dengan pernyataan:

*“disini kurang bebas karena tidak bisa ngapa-ngapain”*

Sejauh ini ADA mengatakan bahwa dirinya merasa mampu mengatasi situasi *stress* yang ada dengan berbagai cara, misalkan ketika ADA merasa rindu terhadap

keluarga maka hal yang dilakukan adalah komunikasi dengan orang tua dengan cara telfon ditunjukkan dengan pernyataan:

*“telfon orang tua perasaan lebih lega, curhat ke teman bisa bikin lega”*

*“kadang mampu, kadang gak mampu. Telfon keluarga jadi tenang dan dapet nasehat. Dinasehati, yawes jalani aja”*

Selain itu ADA juga sering curhat dengan teman ditunjukkan dengan pernyataan:

*“curhat ke temen, main ke kamar temen”*

*“ke temen-temen ngobrol-ngobrol, terus curhat”*

Namun ADA menuturkan bahwa dirinya bisa menyelesaikan *stress* sepenuhnya ketika dirinya sudah keluar dari Lembaga Pemasarakatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“Paling saya bisa menyelesaikan stress kalo saya sudah keluar dari sini, lawong disini gabisa ngapa-ngapain”*

Selama berada di Lembaga Pemasarakatan, kegiatan wajib yang dilakukan ADA tiap pagi adalah mengikuti pondok pesantren, selepas mengikuti kegiatan pondok pesantren ADA mencatat pembelajaran yang diperolehnya dan hal tersebut menurutnya dapat membantu mengatasi *stress* karena ada aktivitas yang dilakukan. Selama mengikuti pondok pesantren, ADA juga merasa mendapatkan pengetahuan baru akan hal yang belum diketahuinya sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“terus nyatet-nyatet catetan habis ikutan pondok pesantren”*

*“biasa aja, cuma kita dapat pembelajaran baru”*

Selain itu ADA juga menuturkan sering membaca buku dan juga novel supaya bisa mengisi waktu luang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“yang biasanya kita bisa lakukan diluar Lapas sekarang disini gabisa. Jadi cuma bisa cerita, baca buku, novel”*

Selepasnya ADA melakukan aktifitas dengan mencari hiburan seperti mendengarkan musik, menonton tv, main ke kamar teman lalu mengobrol. ADA mengatakan banyak makan ketika sedang *stress*, sehingga makan juga menjadi salah satu cara ADA ketika mengatasi *stress*. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“menenangkan diri, mencari hiburan”  
“aku tu kalo stress lebih banyak makan”  
“ya mampunya itu ya kalau keluar disini, jadi stress itu ilang semua wes”*

Pendekatan spiritual dijadikan ADA sebagai salah satu cara dalam mengatasi *stress* diantaranya dengan wiridan, membaca Al-Qur’an, sholat, dan mengikuti kegiatan pondok pesantren. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“wiridan, baca-baca qur’an, ngaji”  
“langsung sholat, ngaji, wiridan”  
“ikutan pondok pesantren”*

Sejauh ini keberhasilan ADA dalam mengatasi *stress* bisa ditunjukkan dalam beberapa hal diantaranya ketika komunikasi lancar dengan orang tua bisa melegakan, sholat dan mengaji bisa membuat tenang dan lega, waktu juga terasa lebih cepat berlalu dengan mengikuti kegiatan seperti pondok pesantren dan merajut. Namun terlepas dari itu semua, ADA mengatakan bahwa dirinya bisa benar-benar berhasil menyelesaikan *stress* ketika sudah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan.

Komunikasi lancar bisa melegakan dengan pernyataan:

*“komunikasi lancar bisa melegakan. Habis dikunjungi mas jadi lebih lega”*  
*“lega kalo denger mereka senyum-senyum”*

Sholat dan mengaji membuat tenang dan lega, serta dengan mengikuti kegiatan waktu menjadi terasa cepat berlalu dengan pernyataan:

*“lega setelah sholat dan ngaji. Setelah sholat saya berdoa dan disitu menjadi lebih tenang”*  
*“tapi waktu jadi gak kerasa karena ada kegiatan”*

Keberhasilan menyelesaikan *stress* ketika sudah keluar dari Lembaga Pemasarakatan dengan pernyataan:

*“kalo berhasil mungkin kalo keluar dari sini”*  
*“mungkin setelah keluar dari sini baru bisa berhasil menghilangkan stress”*

Penyesuaian diri ADA terhadap situasi *stress* selama ini adalah dengan bersikap santai dan tidak terlalu memikirkannya. Hal tersebut dengan pernyataan:

*“biar tidak stress dibuat santai, gausah terlalu dipikirin”*  
*“dijalani aja hukumannya”*  
*“kalo dibawa mikir tambah abot jadi ya tak bawa santai”*

Sejauh ini belum ada keterlibatan ADA dengan petugas, ADA hanya sekedar menyapa ketika berpapasan dengan petugas. ADA mengatakan bahwa selama berada di Lembaga Pemasarakatan dirinya hanya bisa mematuhi peraturan yang ada. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalo keterlibatan dengan pihak Lapas sih enggak ya”*  
*“hal yang bisa tak lakuin ya cuma bisa manut”*  
*“disini bisanya cuman ngikutin aturan”*

ADA juga menyesuaikan diri dengan banyak melakukan aktivitas wajib Lembaga Pemasarakatan seperti mengikuti pondok pesantren dan merajut. Ketika

berada di LP Mojokerto dahulu, ADA menuturkan sempat merasakan badan sakit semua setelah berhenti memakai shabu tanpa adanya rehabilitasi dan yang dilakukan ADA adalah dengan banyak gerak dan beraktivitas seperti menimba air agar tidak merasa sakit dan juga merajut. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“karena kegiatan wajib ya dijalani aja. Buat ngisi waktu luang. Merajut”*

*“dulu sakit selama 4 bulan, tapi setelahnya udah gpp. Dibawa santai, aktifitas merajut”*

*“kan tiap pagi ada aktifitas wajib nimba air ya itu tak buat gerak terus biar ga terasa sakit”*

## **Subjek 2**

Subjek berinisial NW berusia 30 Tahun berasal dari Mojokerto. NW masuk Lembaga Pemasyarakatan dengan kasus narkoba jenis shabu. NW mendapat hukuman 6 tahun 7 bulan subsider 3 bulan. NW Mengonsumsi shabu sejak usia 16 tahun akan tetapi tidak sering, intensitas pemakaian jeda satu atau dua bulan. Sempat berhenti menggunakan shabu selama empat tahun terhitung sekitar pada usia 18 sampai 22 tahun. Setelah itu lebih intensif pemakaiannya. Selain shabu, NW pernah mengonsumsi inek dan ganja sesekali waktu. Faktor utama mengonsumsi shabu adalah faktor lingkungan bukan karena *stress*. Justru ketika *stress* NW tidak ingin mengonsumsi shabu. Faktor lingkungan kerja baik suami yang menjadi faktor utama mengonsumsi shabu. Ketika masih masa berpacaran dengan suaminya, NW sudah sering mengonsumsi shabu bersama suaminya. Namun setelah menikah mereka berdua berkomitmen untuk berhenti mengonsumsi shabu dan berniat membuka lembaran baru. Akan tetapi ketika sudah menikah suaminya tetap mengonsumsi

shabu dan membohongi NW. NW mengetahuinya ketika suami tertangkap polisi dan saat ini juga masuk Lembaga Pemasyarakatan di Mojokerto sejak kurang lebih 3 Tahun lalu. Dari situ NW merasa sangat kecewa berat terhadap suami dan kembali mengonsumsi shabu dengan sangat intensif. NW sempat curhat kepada temannya dan menurut NW hal tersebut salah karena NW malah diajak untuk mengonsumsi shabu kembali.

Menurut NW, shabu tidak bersifat candu baginya, bila tidak ada shabu, NW pun tidak masalah jika tidak mengonsumsi. Ketika ingin mengonsumsi shabu, baru NW akan mengonsumsinya karena NW merupakan seorang sopir rental sehingga harus mengonsumsi shabu agar selalu fit ketika akan menyupir ke luar kota. NW tertangkap karena dilaporkan oleh salah seorang temannya, padahal NW saat itu tidak membawa shabu. Akan tetapi, NW tidak membela diri karena menurutnya percuma karena hasil tes NW juga positif mengandung shabu. NW sudah berada di LP Mojokerto selama kurang lebih 6 bulan kemudian di layar ke Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang sudah sekitar 2 minggu. Ketika berada di LP NW sudah tidak mengonsumsi shabu lagi dan menurutnya tidak ada masalah yang berarti dalam tubuhnya. NW merasa biasa saja apabila tidak mengonsumsi shabu.

### ***Proses coping stress***

Proses *coping stress* NW dimulai dari pandangannya terhadap sumber-sumber *stress*. Pandangan NW terhadap situasi *stress* tersebut terkait dengan jumlah

hukumannya yang lama adalah dengan ikhlas menjalaninya, karena menurut NW ini merupakan situasi yang harus dijalani akibat perbuatannya di masa lalu yang mengakibatkan dirinya masuk Lembaga Pemasyarakatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“karena emang ini kesalahanku jadi aku harus ikhlas ngejalaninnya”*

Cara NW dalam mengatasi *stress* selama ini adalah dengan cara mengalihkan pada sumber *stress* tersebut diantaranya dengan cara curhat kepada teman agar tidak terlalu fokus pada *stress*, membaca buku seperti novel dan majalah, NW mengatakan untuk lebih peka terhadap sekitar. NW membaca buku agar ada aktivitas yang dilakukan. NW hanya bisa melakukan hal tersebut karena di Lembaga Pemasyarakatan bersifat terbatas dan dirinya tidak bisa berbuat apa-apa. Namun, sejauh ini NW merasa mampu menghadapi situasi *stress*. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“karena terbatas ya gabisa ngapa- ngapain, paling ya curhat ke temen terus becanda-becanda biar ga inget”*

*“baca buku, baca quran novel-novel disini kan banyak, majalah-majalah juga banyak”*

*“becanda dan curhat sama temen”*

*“baca buku biar ga kosong, ga mikirin yang aneh-aneh, meratapi hidup sendiri. Biasanya baca novel, komik, kadang ya majalah-majalah, baca quran. setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang”*

*“mengalihkan biar tidak terlalu terbebani”*

*“Diliat, didengar, dipikirkan juga yang seharusnya kayak gimana. Banyak mendengar sih, arusnya kayak gimana diikuti”*

NW juga lebih melakukan pendekatan spiritual dengan cara sholat, membaca Al-Qur'an, dan juga istighfar. Dengan melakukan hal tersebut NW merasa bisa

intropeksi dari kesalahan-kesalahan yang lalu dan menjadikan pembelajaran kedepannya. NW juga bisa merasa lebih tenang dan lega ketika dekat dengan Tuhan dan merasa bahwa dirinya tidaklah sendiri. Sholat dijadikan NW sebagai sarana untuk pasrah kepada Tuhan. Setiap ada permasalahan berat selalu dipasrahkan kepada Tuhan. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“buat sholat dan ngaji jadi lebih tenang ya buat merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan saya supaya nanti ga ngelakuin kesalahan yang sama”*

*“kalo baca quran sih lebih ke besok sampe berapa halaman yang bisa saya baca, kapan bisa khatam, bisa tau artinya, jadi ingin baca terus, Alhamdulillah setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang”*

*“saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan”*

*“sholat, ngaji, jadi merasa lebih tenang, saya merasa gak sendiri”*

*“kalo mentok ya ambil wudhu terus shalat. Kalo gak suci ya istighfar, banyak-banyak istighfar”*

*“tapi kalo disini kan enggak, disini kalo mau sholat diajak, ayo ayo sholat. Ketua kamar juga selalu ngajak sholat, ngingetin jadi disini Alhamdulillah selalu sholat”*

Keberhasilan NW dalam mengatasi *stress* sejauh ini menurutnya adalah berhasil. Hal tersebut ditunjukkan NW yang menyatakan bahwa jiwanya masih normal, berusaha tetap tenang, tidak berbuat aneh-aneh, masih bisa tertawa dan masih memiliki harapan untuk kedepannya. NW mengatakan masih mempunyai harapan baik disini maupun ketika sudah bebas nanti. Harapan disini supaya NW bisa merubah *mindset* yang dirinya dulu selalu sendiri agar bisa bekerjasama dengan orang, harus bisa diatur yang biasanya NW suka mengatur ketika diluar dulu dan disini harus siap diatur. Lalu harapan NW ketika keluar nantinya ingin mencari

pekerjaan dan membuka lapangan pekerjaan serta berkumpul bersama keluarganya.

Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“berhasil. Jiwa saya masih normal, saya tenang, ga aneh-aneh, ya nangis yg bebas, masih bisa tertawa, saya masih punya harapan”*

*“selama ini berhasil karena saya tetap tenang, ga aneh-aneh, masih bisa tertawa, masih punya harapan”*

*“ga aneh-aneh saya tetap tenang ga sampe depresi, ga sampe menyakiti diri sendiri maupun orang lain, ga sampe bunuh diri, pengennya sih kalo udah boleh ikut kegiatan, pengen ikut semuanya biar banyak aktifitas dan kegiatan biar lupa sama stress”*

*“Saya ga aneh aneh maksudnya ya saya tetap tenang ga sampe depresi, depresi kan luas ya maknanya, ya saya ga sampe menyakiti diri sendiri ataupun nyakitin orang lain, ga sampe bunuh diri. Pokoknya saya tetep tenang, pengennya sih kalo udah boleh ikut kegiatan, saya pengen ikut semuanya biar banyak aktifitas dan kegiatan biar lupa sama stress, kalo ada ketrampilah njahit pun saya mau nyoba lakuin”*

*“Saya masih punya harapan, harapan saya diluar maupun disini sama. Saya pengen cari kerja, ga nggantungkan diri ke orang lain, pingin buka lapangan kerja, setelah dari sini sih saya pengen itu cari kerja, terus sama keluarga, karena saya takut kehabisan waktu saya sama mama, itu sih. Soalnya keluarga saya dulu emang kurang solid, jadi setelah dari sini saya pengen merangkul keluarga saya, saya kayak gini ya akibat dari keluarga yang kurang solid itu tadi. Kalo harapan disini, bisa merubah otak saya yang selalu sendiri, bisa kerjasama dengan orang, harus bisa diatur yang biasanya saya suka mengatur dulu pas diluar, harus siap diatur disini”*

Penyesuaian diri NW terhadap *stress* sejauh ini adalah dengan mencoba untuk produktif, berpikir positif, memberikan harapan bagi diri sendiri, dan mengalihkan *stress* dengan banyak melakukan aktivitas. Mencoba produktif yang dilakukan NW yaitu dengan aktivitas menggambar seperti bunga dan manusia, kemudian juga menulis, serta belajar merajut dengan mencoba teknik baru. NW berpikiran positif dengan tidak berpikir bahwa dirinya adalah orang yang kotor, tidak merasa terpuruk, dan tidak ada pikiran bahwa NW masuk penjara berarti orang yang tidak baik. NW

mengatakan justru ketika berada di Lembaga Pemasyarakatan dirinya berusaha memperbaiki diri, menghargai diri sendiri, berusaha terus berdiri, disini masih berguna untuk teman-teman. NW memberikan harapan bagi dirinya sendiri ketika sudah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan untuk bisa kembali bekerja seperti dahulu. NW juga berpikir bahwa dirinya layak ketika nantinya kembali ke masyarakat. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“coba untuk produktif, berpikiran positif, memberikan harapan untuk diri sendiri”*

*“coba untuk produktif, disini paling gambar, gambar manusia, bunga, kadang nulis. Pengennya sih nanti kalo udah di bimker ya merajut, kalo ada jahit pun saya mau belajar. Asik aja sih semua itu, jadi ya ga kerasa waktu dihabisin. Berpikiran positif, ga merasa terpuruk, ga merasa saya orang kotor, ga ada pikiran bahwa aku masuk penjara berarti saya gabaik, saya disini justru memperbaiki diri, waktu diluar menghargai lebih dari saya sendiri, berpikiran positif, berusaha terus berdiri, kalo saya jatuh ya berdiri lagi. Saya masih punya harapan kalo keluar dari sini”*

Mengalihkan situasi *stress* dengan mengikuti kegiatan di Lembaga Pemasyarakatan ditunjukkan dengan pernyataan:

*“sama seperti yang saya bilang kemarin, mengalihkan biar tidak terlalu terbebani, saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan. Masalah berat ya masalah dirumah kalo disini gak ada. Sekarang dirumah sudah di handel sama adik saya jadi saya tenang karena gak ada saya”*

*“pagi ponpes, kalo siang merajut. Kalau ikut ponpes, saya dulunya gak tahu sekarang jadi tahu, saya dulu merasa paling benar sekarang enggak, banyak yang harus saya pelajari lagi”*

*“belajar merajut, dulu gabisa jadi bisa. Yang belum tahu disini sih berkebun, katanya diakhir satu tahun mau pulang nanti semua dipindah kesitu. Jadi nanti disitu bisa belajar merawat tanaman”*

### Subjek 3

Subjek berinisial RN berusia 36 tahun. RN masuk Lembaga Pemasyarakatan dengan kasus narkoba jenis shabu. RN mendapat hukuman 4 tahun 6 bulan subsider 3 bulan dan sudah menjalani hukuman selama kurang lebih 29 bulan di Lembaga Pemasyarakatan. RN merupakan seorang istri dan ibu rumah tangga yang mempunyai 9 orang anak. RN menggunakan shabu sejak tahun 1999 sampai tertangkap atau pada tahun 2016. Awal mengonsumsi shabu dikenalkan oleh sang suami, suami mengizinkan dirinya mengonsumsi shabu bahkan sampai ketika dirinya mempunyai anak. Namun setelah suami terkena sakit komplikasi, suami RN berhenti memakai shabu dan juga melarang RN untuk mengonsumsi shabu lagi. RN menjelaskan bahwa alasannya menggunakan shabu merupakan pelarian dari sang suami yang tidak bisa memberi nafkah secara batin. RN menuturkan sejak 4 tahun lalu suaminya terkena penyakit komplikasi (Jantung, diabetes) sehingga sejak saat itu RN merasa suaminya kurang bisa memberi nafkah batin (seksual). Selain shabu, RN juga sangat ketergantungan pada rokok. RN sudah mengenal rokok sejak kelas 5 SD dan rutin merokok sampai sebelum masuk Lembaga Pemasyarakatan. Anak ke satu dan ke dua dari RN sempat komplain bila RN mengonsumsi shabu, namun RN tetap mengonsumsinya. Intensitas pemakaian shabu hampir tiap hari. RN tertangkap ketika di jalan raya tiba-tiba diberhentikan polisi dan dicek, ketika itu RN membawa shabu sehingga dirinya terbukti bersalah. RN merasa bahwa dirinya tertangkap karena ada yang melaporkan.

RN pernah menjalani rehabilitasi kecanduan shabu dan rokok pada tahun 2008 selama 6 bulan di Rumah Sakit Menur. Pada saat itu RN sempat melakukan

percobaan bunuh diri dengan meminum baygon sehingga langsung dibawa ke rumah sakit dan setelah itu menjalani rehabilitasi. Masalah keluarga menjadi faktor utama RN dalam melakukan percobaan bunuh diri. Saat itu, orang tua RN (bapak) memiliki hutang terhadap suami RN tetapi belum dibayar juga sehingga suami RN menagih hutang tersebut kepadanya. RN merasa kesal ditagih terus menerus sehingga melakukan percobaan bunuh diri tersebut dengan meminum baygon. RN menuturkan ketika itu tidak memikirkan anak atau keluarganya, jadi ketika ada baygon didepannya seketika RN meminumnya. Pada saat itu RN masih memiliki 3 orang anak yang berada dirumah ibunya. Pada saat itu juga hubungan RN dan suami mulai agak renggang.

Selama proses rehabilitasi RN sempat sembuh dengan tidak mengonsumsi shabu lagi. Akan tetapi RN tetap tidak bisa menghilangkan kecanduan rokok. RN tidak mengonsumsi shabu hanya selama kurang lebih satu tahun, namun setelah itu RN mengonsumsinya lagi. RN menuturkan bahwa dirinya senang ketika mengonsumsi shabu, hidupnya merasa bahagia. Suami dan keluarga RN sudah mengingatkan untuk tidak mengonsumsi shabu akan tetapi RN tetap mengelak tidak mengonsumsinya, padahal RN tetap mengonsumsi dengan sembunyi-sembunyi. Setelah tertangkap, RN merasa menyesal dan tidak mau mengonsumsi shabu lagi karena trauma apabila masuk Lembaga Pemasyarakatan. Akan tetapi RN menuturkan bahwa dirinya masih tetap ingin mengonsumsi rokok apabila sudah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Sebelum masuk Lembaga Pemasyarakatan, RN pernah

ditahan di Polres selama 2 bulan dan di Rutan selama 3 bulan, setelah itu dipindah ke Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

Menurut sumber dari Psikolog Lembaga Pemasyarakatan, selama disini ternyata RN mengalami depresi dan harus mengonsumsi obat. Saat di Lembaga Pemasyarakatan RN juga sudah tidak menggunakan shabu sehingga RN menuturkan bahwa efeknya RN merasa badannya sakit semua sehingga sering ke poli dan di rawat di poli Lembaga Pemasyarakatan. RN menuturkan bahwa selama di Lembaga Pemasyarakatan sejak 2016 sampai sekarang selalu mengonsumsi obat penenang. RN juga menuturkan bahwa semua orang di Lembaga Pemasyarakatan memandang dirinya sakit. Ketika RN tidak minum obat penenang tersebut, RN akan langsung marah-marah apabila ada perkataan yang menyinggung dirinya. Ketika di Lembaga Pemasyarakatan, RN juga pernah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 2 kali. Yang pertama ketika awal masuk Lembaga Pemasyarakatan, RN menuturkan pada saat bangun tidur tiba-tiba sudah berada di atas tandon air setinggi 15 meter. RN menuturkan pada saat itu dirinya merasa ada yang memanggil seperti sosok ghaib (setan) sehingga RN ingin loncat dari ketinggian tersebut. Beruntung tim SAR bisa segera menyelamatkan RN dari percobaan bunuh diri tersebut. Selain itu, RN sempat dituduh oleh salah satu orang di Lembaga Pemasyarakatan mencuri pulsa padahal menurut RN dirinya tidak mencuri. Setelah di interogasi di ruang petugas, RN langsung kembali ke kamar dan menuju kamar mandi langsung minum wipol. RN juga menuturkan bahwa dirinya mengalami halusinasi dengan menganggap bolpoint sebagai rokok. RN membayangkan bolpoint tersebut rokok dan menghisapnya seperti

rokok. Namun saat ini, RN merasa telah lebih baik dari sebelumnya. RN jadi lebih bisa mengontrol dirinya, hal tersebut menurut RN merupakan efek dari mengonsumsi obat yang dikonsumsinya secara rutin.

### **Proses *coping stress***

Proses *coping stress* RN dimulai dari reaksi terhadap sumber-sumber *stress*. Respon *stress* secara afektif yang ditunjukkan RN dengan mudah marah ketika dulu ada perkataan orang lain yang menyinggung dirinya. RN menuturkan bahwa dulu dirinya akan langsung marah dan bisa saja memukul orang yang menyinggung perasaannya. Disisi lain RN juga sempat melakukan percobaan bunuh diri atas reaksinya ketika menghadapi *stress*. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“Dulu kalo ada temen ngrasani saya langsung saya ngamuk, ya ngomel ae ke dia. Kalo ada orang ngobrol itu rasanya kayak lagi ngomongin saya jadi saya mudah tersinggung. Kalo sekarang udah enggak kalo ada orang yang ngomongin saya, ya saya lebih milih diem, buat apa seh saya ngamuk-ngamuk”*

*“kalo dulu sebelum minum obat mau marah, kudu ngamuk ae”*

*“Dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat (15 meter tingginya) bangun tidur tiba-tiba udah ada diatas kayak ada yang manggil (setan) itu dulu, sekarang udah enggak”*

*“dulu minum wipol wes peng 2 (2016) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak”*

Namun kini RN menuturkan bahwa dirinya lebih bisa mengontrol diri dan bersikap lebih santai. Hal tersebut menurutnya karena efek dari obat yang dikonsumsinya secara rutin tiap hari sejak tahun 2016 sampai sekarang. Sekarang RN mengatakan bahwa dirinya menjadi tidak mudah marah dan tersinggung jika ada

perkataan yang tidak mengenakan hatinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“sekarang saya lebih bisa mengontrol diri, efek dari obat kayake”*  
*“santai sekarang karena ada obatnya. Bisa ngontrol diri seperti kalo orang ngomongin aku dikit ga gampang tersinggung lagi”*

Kemampuan RN saat menghadapi persoalan ketika menghadapi perselisihan dengan salah seorang temannya adalah dengan langsung menegur yang bersangkutan dan sempat pernah melakukan tindakan agresi yaitu dengan marah. Selain itu, ketika terdapat persoalan dengan teman saat dirinya dituduh mencuri maka RN menyikapi hal tersebut dengan melakukan percobaan bunuh diri pada tahun 2016. Percobaan bunuh diri tersebut dilakukan didalam kamar dengan meminum wipol. RN juga sempat menuturkan melakukan percobaan bunuh diri pertama kali dengan naik ke atas tandon air dan mencoba lompat namun sebelum itu sudah diselamatkan petugas.. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“dulu kan kalo aku dirasani langsung tak labrak ngomel2, ngamuk”*  
*“dulu minum wipol wes peng 2 (2016) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak. Jadi habis dari ruang petugas ditanya-tanya, saya balik ke kamar terus minum wipol itu. Udah minum wipol 2 kali tapi ya sek gak mati mati”*  
*“dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat (15 meter tingginya) bangun tidur tiba-tiba udah ada diatas kayak ada yang manggil (setan) itu dulu, sekarang udah enggak”*

RN merasa tidak bisa apa-apa selama di Lembaga Pemasyarakatan sehingga melakukan percobaan bunuh diri tersebut. Namun saat ini RN menuturkan lebih bisa mengontrol diri karena efek obat depresi. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“sekarang udah enggak. Ya efek obat itu, jadi lebih bisa ngontrol diri”  
 “dulu sebelum minum obat ya mau bunuh diri, sekarang udah enggak.  
 Sekarang mikir dulu”*

Ketika ada persoalan RN akan langsung menegur orang yang bersangkutan dan setelah itu masalah selesai dan tidak berlarut-larut. RN melakukan hal tersebut karena dirinya mengatakan tidak ingin ada beban dalam dirinya. Sekarang RN juga lebih memilih diam ketika sekarang mungkin ada perkataan yang menyinggung dirinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalo pas lagi ada persoalan sama temen sekarang lebih diem”  
 “langsung di tegur, langsung ngomong ke orang nya. Diselesaikan langsung sudah ya sudah, gak mau ada beban”  
 “kalo ada orang yang bilang yang menyakitkan hati saya diem. Ini tadi ada masalah sama temen kamar, pengen mukul tapi belum”*

Cara RN dalam mengatasi *stress* dilakukan dengan berbagai cara. Cara tersebut diantaranya adalah ketika RN tidak bisa lepas dari kecanduan merokok, maka RN menghayal bolpoint sebagai rokok dan menghisapnya seperti rokok. RN juga telfon teman dan menyuruhnya merokok, lalu RN membayangkan bahwa dirinya sedang merokok. RN juga merasa senang ketika bisa menghayal karena merasa asik dengan dunianya sendiri. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“gampang. Bullpen itu dijupuk dirokokno ya itu tok, menghayal, tidur, makan. Ga ada atau gamau cari jalan keluar lain ya ga tau. Sebenere pengen merajut tapi gaboleh. Ga tau kenapa gamau sholat. Ikut ponpes”  
 “Jadi loro ati gaonok, benci sama orang gaonok, asik sama dunia sendiri”  
 “telfon anak, mantan (kadang dia tak suruh beli rokok terus ngisep rokok, jadi saya ngerasanya kayak lagi ngerokok). Telfon temenku kadang ya gitu tak suruh rokok terus aku ngehayal kayak lagi ngerokok. Menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal”*

Selain itu RN lebih sering menghayal seperti pulang, bertemu dengan anak-anaknya. Sebelum tidur RN menuturkan sering menghayal lalu merasa lega dan setelah itu tertidur sehingga menurutnya waktu cepat berlalu dan dirinya merasa lega karena asik dengan dunia sendiri. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kadang mangan, nyemil, turu, menghayal, wes dilampiasno mbek ngunu wes. Soale disini ya gabisa ngapa-ngapain”*

*“ya kadang duduk-duduk menghayal, terus tidur. Kalo sudah menghayal jadi saya seneng ngebayangin ada dirumah makan sama anak dan suami jadinya lega. Setelah itu baru tidur jadi waktu itu kayak terasa cepat berlalu”*

*“menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal”*

*“menghayal pulang, bebas (sering menghayal, diem) jadi lega wes terus tidur”*

RN menuturkan sering tidur ketika sedang *stress*, karena di Lembaga Pemasyarakatan tidak bisa berbuat apa-apa terlebih RN dilarang mengikuti kegiatan di bimbingan kerja karena banyak peralatan tajam yang dikhawatirkan bisa melukai dirinya sendiri. Selama ini RN hanya rutin mengikuti kegiatan di pondok pesantren setiap pagi. RN juga menuturkan lebih banyak makan ketika sedang *stress*. Ketika sedang rindu anak, RN akan menelfon anaknya dan ibunya sehingga dirinya merasa senang dan lega mendengar suara mereka. RN juga menyapa penjaga supaya merasa tenang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalo rindu anak ya telfon, liat fotonya, wes lego”*

*“saya gaboleh ke bimker (bimbingan kerja) karena disana banyak peralatan yang tajam. Karena takutnya nanti saya bisa melukai diri sendiri”*

*“ya iku maeng jawabane, ganok maneng e mbak. Kadang nyapa ibuk penjaga “buk saya ikut pulang pok o buk” langsung ayem atiku. “pengen pulang”, “iyo ayuk pulang” kata petugas”*

*“aku lek stress itu mangan”*

RN juga mengatakan bahwa dirinya mengatasi *stress* dengan cara lebih sering membantu orang lain. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“membantu orang, yo iku tok jawabane”*

Pendekatan spiritual juga dilakukan RN sebagai proses *coping stress*. RN menuturkan merasa berat ketika akan sholat sehingga dia melakukan aktivitas spiritual lainnya seperti mengikuti pondok pesantren, mengikuti istighosah, mengaji, istighfar, dan wiridan. Pondok pesantren merupakan kegiatan wajib di Lembaga Pemasarakatan setiap pagi, RN mencatat sehabis ponpes. RN juga sering beristighfar, wiridan agar menjadi lebih tenang. RN juga terkadang mengaji iqra' yang dibimbing oleh temanya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“saya sholatnya jarang (maghrib, isya, shubuh) gapernah sholat, gatau kok gak sholat, kayak about gitu. Udah diajakin temen-temen tapi tetep gabisa”*

*“ikut ponpes, ya dengerin orang ceramah agak telat mikir, kadang nyambung kadang ga nyambung. Gabisa nangis, temen-temen pada nangis kalo pas doa, aku gabisa nangis, ya efek dari obat itu tadi”*

*“istighar”*

*“wiridan, istighfar sek iso”*

*“ngaji, iqra' diajarin sama temen, kalo sholat nggak diajarin tapi mesti diajak cuman aku ne sing emoh”*

*“disini sebulan itu dua kali istighosah ya ikut. Mari nangis terus lego. Denger ayat-ayat Al qur'an dibacakan jadi nangis”*

*“biasanya dengan diem curhat ke Tuhan, gak dengan sholat tapi. Saya gapernah sholat udah 2 tahunan, paling mek maghrib. Kemaren pas ramadhan sholat tarawih mek 2 kali. Aku pengen sholat, lihat orang berangkat sholat “kapan saya bisa sholat 5 waktu”*

Sejauh ini RN merasa berhasil dalam mengatasi *stress*. RN menuturkan bahwa dirinya sering membantu orang. RN menjadi lebih lega karena ketika

membantu orang lain dirinya merasa berguna untuk orang lain. RN membantu seperti membuat kopi, membeli sesuatu, membuat es dan lain-lain untuk temannya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“berhasil dengan membantu orang itu lego, jadi pikiran yang stress bisa hilang”*

*“berhasil. Aku mesti tak lampiasno ngeladeni wong wong, bikin es, kopi, jadi waktunya terlewati mbek nglakoni ngunu kan seneng”*

RN mengatakan bahwa dengan menghayal dapat membuatnya menjadi tenang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“jadi loro ati gaonok, benci sama orang gak onok, asik sama dunia sendiri lah”*

*“rasanya ya enak, tenang kalo menghayal, jadi tidak memikirkan masalah yang ada. Setiap hari ya menghayal, kalo mau tidur”*

Sejauh ini penyesuaian diri RN terhadap *stress* adalah dengan mengalihkan *stress* tersebut dengan berbagai bentuk yaitu seperti tidur, makan banyak dan juga menghayal. Hal tersebut dilakukan karena menurutnya di Lembaga Pemasarakatan memang tidak bisa berbuat apa-apa. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“di slimurno, turu, mangan, menghayal, gabisa ngapa-ngapain”*

*“menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal”*

*“kadang mangan, nyemil, turu, menghayal, wes dilampiasno mbek ngunu wes. Soale disini ya gabisa ngapa-ngapain”*

#### **4.2.2 Sumber *stress* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* narapidana pengguna narkoba**

##### **Subjek 1**

##### **Sumber-sumber *stress***

Sumber-sumber *stress* yang dialami ADA selama berada di Lembaga Pemasyarakatan secara internal diantaranya ialah ketika mau menelfon keluarga merasa *stress* karena merasa rindu, adanya perasaan menyesal karena dulu tidak menurut dengan perkataan orang tua sehingga mengakibatkan dirinya masuk Lembaga Pemasyarakatan, jumlah hukuman terlalu lama, dulu ketika ADA berada di LP Mojokerto sempat merasa sangat *stress* dikarenakan badan terasa sakit semua selama kurang lebih 4 bulan karena harus berhenti memakai shabu dan tidak ada rehabilitasi, serta kerinduan akan masa-masa saat diluar Lembaga Pemasyarakatan. Sedangkan sumber *stress* secara eksternal diantaranya adalah adanya rasa kurang nyaman ketika tidur karena ruang kamar yang sempit dan dihuni oleh banyak narapidana lain serta ADA merasa tidak bisa berbuat apa-apa selama berada di Lembaga Pemasyarakatan atau adanya keterbatasan dalam beraktivitas.

Perasaan rindu terhadap keluarga ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalau mau telfon keluarga bikin stress lagi karena rindu”*  
*“kalo kita lagi sakit keluarga tidak ada. Kita butuh orang-orang disekitar gak merasakan perhatiannya.”*  
*“pengen kumpul dengan keluarga”*

Adanya perasaan menyesal karena tidak menurut pada orang tua dengan pernyataan :

*“menyesal rasanya karena tidak menurut dengan orang tua”*  
*“menyesal karena dulu ketika dinasehatin ga pernah saya dengerin. Sekarang ya masih menyesal tapi ya sudah lega karena orang tua saya masih mau nasehatin saya”*

Hukuman terlalu lama dengan pernyataan:

*“hukuman terlalu lama bikin saya stress”*

*“hukuman yang masih lama”*

Badan terasa sakit semua selama kurang lebih 4 bulan ketika awal masuk LP

Mojokerto dengan pernyataan:

*“pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu”*

Kerinduan masa-masa diluar Lembaga Pemasyarakatan dengan pernyataan:

*“kangen masa-masa diluar”*

Adanya rasa kurang nyaman ketika tidur ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalau mau tidur dusel duselan”*

Keterbatasan dalam memilih aktivitas selama di Lembaga Pemasyarakatan dengan pernyataan:

*“disini gabisa ngapa-ngapain karena belum bisa berkegiatan. Pengennya nanti kalo sudah boleh ikut kegiatan ya ikut semua biar bisa mengatasi stress dengan banyak kegiatan”*

### **Faktor-faktor *coping stress***

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ADA dalam  *coping stress* nya, faktor tersebut termasuk kedalam faktor internal dan eksternal diantaranya :

#### a. Dukungan sosial

Faktor-faktor  *coping stress* yang dilakukan oleh ADA diantaranya adalah adanya dukungan sosial yang diterimanya. ADA mendapat dukungan seperti nasehat ketika sedang bercerita kepada temannya. Nasehat tersebut bisa membuat ADA merasa tenang karena masih ada yang peduli dengannya. Ketika sedang telfon orang tuanya, ADA juga mendapatkan nasehat untuk tetap sabar menjalani hukumannya,

nasehat untuk tidak berbuat aneh-aneh selama di Lembaga Pemasyarakatan. Hal tersebut dapat membuat ADA menjadi lega dan tenang untuk tetap ikhlas menjalani kehidupannya di Lembaga Pemasyarakatan. Terkadang ADA juga dikunjungi keluarga walaupun tidak sering karena jarak yang jauh. Namun hal tersebut sudah mampu memberikan dukungan bagi ADA untuk tetap menjalani kehidupannya di Lembaga Pemasyarakatan. Dukungan tersebut dapat ditunjukkan dengan pernyataan ADA yaitu:

*“curhat, dapat nasehat dari temen akhirnya bisa tenang”*  
*“adalah hari ini temenku pulang terus dikasih tahu sama dia kalo disini jangan nakal. Terus kadang ya cerita-cerita sama temen dikasih nasehat jadi bisa tenang”*  
*“dikasih nasehat pas telfon, dikunjungi jadi bisa lebih tenang”*

b. Keyakinan dan pandangan positif

Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan ADA menganggap bahwa dirinya sedang berada di pondok yang nantinya ketika keluar bisa menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya. ADA juga tidak menyalahkan keadaan karena dirinya menyadari bahwa hal yang terjadi padanya selama ini adalah murni atas kesalahannya sendiri. ADA mengatakan bahwa tidak mau mengulangi perbuatan yang sama mengonsumsi shabu yang mengakibatkan dirinya masuk Lembaga Pemasyarakatan. Meskipun jauh dari keluarga, ADA tetap berpikiran positif bahwa keluarganya disana baik-baik saja. ADA juga berpandangan bahwa nanti ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan ingin mencari pekerjaan yang halal dan membahagiakan orang tuanya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“intinya menyesal, gak mau mengulangi hal seperti ini lagi”*

“positifnya itu anggep kita lagi mondok”  
 “ anggap keluarga baik-baik saja”  
 “ingin menjadi lebih baik lagi, membahagiakan orang tua mencari pekerjaan halal”  
 “keluar jadi orang yang lebih baik”  
 “nggak pernah menyalahkan keadaan karena semua ini murni kesalahan saya”

c. Kondisi fisik

Secara kondisi fisik ADA ketika awal masuk LP sempat mengeluh badan yang sakit semua dan tulang rasanya seperti patah, namun hal tersebut dapat diatasinya dengan lebih banyak bergerak seperti aktivitas menimba air ketika di LP. Namun sejauh ini ADA menuturkan tidak pernah mengalami sakit parah selama di Lembaga Pemasyarakatan. Hanya sakit biasa yang kemudian bisa diatasi di poli Lembaga Pemasyarakatan. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

“iya dulu memang rasanya sakit semua selama 4 bulan tapi setelahnya udah gapapa sih”  
 “tapi Alhamdulillah selama di LP dan disini gapernah sakit parah”

d. Materi

Dari segi materi, sejauh ADA merasa cukup. Menurutnya kebutuhan pokok seperti makan sudah bisa didapat dari Lembaga Pemasyarakatan. Sehingga ADA tidak terlalu memikirkan soal materi. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

“tak anggep cukup aja”  
 “gak terlalu tak anggap pusing kalo itu”

**Subjek 2**

**Sumber-sumber stress**

Sumber-sumber *stress* yang dialami NW secara internal di antaranya adalah kerinduan terhadap keluarga, jumlah hukuman yang lama, serta perasaan kecewa terhadap suami yang juga memakai shabu dan kini juga masuk di Lembaga Pemasyarakatan Mojokerto sejak kurang lebih 3 tahun yang lalu. Sedangkan sumber *stress* secara eksternal dirasakan NW diantaranya adalah perasaan tertekan ketika harus beradaptasi dengan banyak karakter orang di Lembaga Pemasyarakatan, serta tidak bisa bebas ketika di Lembaga Pemasyarakatan seperti tidak bisa bekerja. Berhenti menggunakan shabu tidak berdampak pada NW, karena menurutnya mengonsumsi shabu adalah sugesti yang ketika NW tidak memakai shabu tidak merasakan efek apa-apa. Menurutnya, faktor lingkungan lah yang sangat mempengaruhi dirinya dalam mengonsumsi shabu.

Sumber *stress* kerinduan pada keluarga ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kangen banget sama keluarga”*

Jumlah hukuman lama dengan pernyataan:

*“jumlah hukuman bikin stress banget, gabisa ngapa-ngapain”*

Kekecewaan pada suami dengan pernyataan:

*“saya sangat stress karena merasa kecewa dengan suami yang bohong sama saya kalo ga make shabu, akhirnya saya make shabu lagi”*

Merasa tidak bebas ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalo disini yang biasanya bisa dilakukan bebas kalo diluar sekarang tidak bisa”*

*“diluar bebas disini terbatas. Diluar kerja disini enggak”*

Perasaan tertekan harus beradaptasi dengan pernyataan:

*“merasa tertekan karena disini harus bersosialisasi dengan seribu karakter orang”*  
*“belajar untuk beradaptasi”*

### **Faktor-faktor coping stress**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi NW dalam *coping stress* nya, faktor tersebut termasuk kedalam faktor internal dan eksternal diantaranya:

#### a. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang didapat NW diantaranya adalah berasal dari keluarga ketika sedang telfon, saling memberi kabar bahwa baik-baik saja dan disitu NW menjadi lebih lega. NW tidak ingin sering-sering dikunjungi keluarga karena jarak yang jauh dengan maksud tidak ingin menyusahkan keluarganya. Selain itu dukungan sosial yang didapat NW adalah berasal dari teman-temannya di Lembaga Pemasarakatan. Dukungan tersebut dalam bentuk saling mengingatkan, saling membangun, saling memahami, dan saling menguatkan sesama teman. NW sering bercerita dan mengobrol dengan teman-temannya dan juga bercanda-canda. NW merasa dianggap ada ketika mendapat dukungan dari sekitarnya dan merasa bahwa dirinya tidaklah sendiri. Menurutnya lingkungan sangat membantunya dalam mengatasi *stress* yang ada. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“curhat ke temen terus becanda-becanda”*

*“kadang ya cerita ke temen jadi saya disitu merasa lebih lega karena ada yang lebih lama hukumannya dari saya jadi saya masih punya harapan”*

*“semuanya baik. Paling telfon rumah, telfon suami jadi lebih lega, ga punya beban, kasih kabar kalau saya baik-baik saja. Gak pengen sering-sering dikunjungi sih soalnya jauh juga, mama saya udah tua, saya disini baik-baik aja gak pengen nyusahin orang rumah jadi*

*cuman telfon. Hubungan sama temen-temen semua baik sih, kadang ya cerita, ngobrol, becanda-becanda, akrab sih sama mereka”*  
*“lebih ke curhat dulu. Nangis terus cerita ke temen, temen juga pernah melakukan hal yang sama. Kalo masukan temen ya masuk”*  
*“ngobrol aja si paling, kalo ada apa-apa buat curhat, dilepas semuanya”*

b. Keyakinan dan pandangan positif

NW mengatakan ingin mempunyai pandangan yang luas akan segala hal dan juga selalu berpikir tentang sebab akibat dalam sebuah kejadian. NW mengatakan bahwa dirinya bisa masuk Lembaga Pemasyarakatan akibat dari perbuatannya di masa lalu dan NW menerima dampaknya serta tetap ikhlas menjalani. NW mengatakan bahwa dirinya selalu berpikir sehat. Sejauh ini bahwa baik diluar maupun didalam Lembaga Pemasyarakatan sama saja karena dirinya masih tetap bisa hidup. Semakin menjalani, NW semakin bisa beradaptasi dan terbiasa dengan lingkungannya. NW juga mengatakan unuk selalu berusaha melakukan hal yang bisa menghasilkan. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“saya pengen punya pandangan yang luas, semuanya kan ada sebab akibat. Saya tetep berpikir sehat, harus tetep waras, ga aneh-aneh, mau didalem atau diluar sama aja saya tetep hidup”*

*“aku harus melakukan semua hal yang menghasilkan, saya masih usia produktif, ya disitu saya gamau sakit. Harus makan tidur. Saya berusaha untuk sehat”*

*“saya orangnya selalu berusaha untuk bertanya sama diri sendiri. Kenapa saya bisa seperti ini. Karena apa yang saya lakukan ya karena diri saya sendiri, jadi ya ga nyalahin orang lain atau Tuhan. Ini kesalahan saya, saya diberi otak waras untuk berfikir”*

NW juga berpikiran positif dengan tidak merasa terpuruk dan tidak merasa dirinya orang kotor. NW tidak ada pikiran bahwa dirinya masuk penjara berarti orang yang tidak baik. NW mengatakan justru di Lembaga Pemasyarakatan adalah

tempatya untuk memperbaiki diri. NW lebih bisa menghargai diri sendiri, berusaha terus berdiri, apabila jatuh berdiri lagi. NW mengatakan disini masih bisa berguna bagi teman-temannya. NW juga mengatakan masih punya harapan ketika nantinya sudah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Harapan tersebut adalah keinginan untuk kembali bekerja nantinya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“masih punya harapan, disini maupun diluar. Saya pengen cari kerja, ga nggantungin diri ke orang lain, pingin buka lapangan kerja, setelah dari sini sih saya pengen itu cari kerja, terus sama keluarga”*

NW merasa dirinya masih layak untuk kembali ke masyarakat nantinya. NW tidak takut bila tidak diterima masyarakat karena menurut NW dirinya tidak berbuat kejahatan yang merugikan siapapun. NW masuk Lembaga Pemasyarakatan merupakan murni kesalahannya sehingga dia bertanggung jawab akan dirinya dan memperbaiki supaya ketika keluar tidak melakukan kesalahan yang sama. Nantinya NW ingin kembali bekerja dan merangkul keluarganya.

#### c. Kondisi fisik

Secara fisik, NW baik-baik saja dan tidak ada sakit parah. NW mengatakan bahwa *stress* bisa mengganggu aktifitasnya sehingga NW tidak ingin sakit dan ingin melawan *stress* yang ada. Ketika *stress*, NW selalu mencari tahu dan melawannya karena ia tidak ingin *stress*. NW mengatakan bahwa efek setelah dirinya tidak menggunakan shabu tetap baik-baik saja. NW tidak merasakan sakit karena menurutnya mengonsumsi shabu adalah sugesti dan bukan kecanduan baginya. NW tidak intens dalam mengonsumsi shabu sebelumnya. NW mengatakan ingin tetap kuat, tidak ingin drop dan berpikiran sehat. Hal tersebut dilakukan NW dengan cara

makan dan tidur secara teratur. Menurutny di Lembaga Pemasyarakatan pola makan dan tidurnya menjadi lebih baik dibanding ketika diluar. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“gapernah sakit parah selama disini. Gak ada sih dampaknya bagi saya kalo ga make shabu”*

*“karena saya makenya ga intens”*

*“kalo saya kan make shabu ya jarang, inex juga jarang, ganja juga”*

*“pastinya kalo stress kan mengganggu aktifitas saya, kalo saya pengen sehat, pengen nya dilawan stressnya, dicari tahu, terus dilawan, karena saya tidak ingin sakit, harus dilawan, saya gak ingin stress”*

#### d. Materi

Secara materi, NW tidak terlalu memikirkan dan merasa tidak ada kendala karena baginya semua masih cukup. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“cukup. Ya nggak yang aku harus ada uang atau gimana, ga ada kendala sama sekali di materi, yang penting semua masih cukup”*

### Subjek 3

#### Sumber-sumber *stress*

Sumber-sumber *stress* secara internal yang dialami RN diantaranya adalah tidak bisa bertemu dengan anaknya yang berjumlah 9, suami dan juga keluarga, tidak bisa merokok, jumlah hukuman yang lama dulu juga membuat RN *stress* namun sebentar lagi RN akan segera keluar Lembaga Pemasyarakatan. *Stress* yang paling utama dirasakan RN adalah keinginan untuk pulang akan tetapi belum boleh pulang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“nggak ketemu anak, suami, keluarga, gabisa rokok, jumlah hukuman juga”*

*“stress pengen pulang”*

### **Faktor-faktor coping stress**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi RN dalam *coping stress* nya, faktor tersebut termasuk kedalam faktor internal dan eksternal diantaranya :

#### a. Dukungan sosial

Dukungan yang diterima RN berasal dari teman dan juga petugas yang akrab dengan RN. RN sering curhat dengan teman dan disitu dirinya merasa lebih lega karena diberi nasehat untuk tetap sabar. RN juga menuturkan mendapat nasehat dari petugas untuk sabar karena sebentar lagi dirinya akan bebas dan bisa berkumpul dengan keluarga. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak, jadinya lega”*

*“punya banyak keluarga disini”*

*“dinasehatin temen-temen”*

*“kalo sama yang lain baik biasa ngobrol-ngobrol, semua saya curhatin sama mereka”*

*“sering curhat aku sama emak, bunda (teman-teman)”*

*“baik, biasa sama teman, petugas. Ngobrol”*

*“iya dari teman, dinasehatin”*

*“stress pengen pulang, dikasih nasehat sabar. Jadi tenang gak mikir abot-abot”*

*“kalo gabisa ngatasin hati dan pikiran saya ya tak curhatin. Ojo dipikir nemen-nemen”*

*“iya dengerin nasehatnya. Terus tidur, lebih lega”*

RN juga mendapat nasehat dari orang tuanya yang ditunjukkan dengan pernyataan:

*“misal gaboleh bertengkar ya tak turutin gak bertengkar. Emak saya pas telfon dinasehatin jangan tengkar ya saya manut”*

*“keluarga juga ngandani lek disini jangan sering tukaran”*

RN juga merasa senang ketika dirinya bisa membantu orang lain dengan harapan nantinya bisa berbalik kepada anak-anaknya, supaya anaknya bisa dibantu orang lain diluar sana. RN mengatakan saling membantu sesama teman selama di Lembaga Pemasyarakatan. Bantuan tersebut misalkan dalam bentuk melayani orang lain seperti membuatkan es, membelikan sesuatu dan lain-lain. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kadang bantu temen aku gak pilih kasih kalau bantu. Kalau saya bisa ya tak tolong kalau ndak bisa ya gak saya tolong”*

*“nek ada yang minta bantu ya tak bantu”*

*“saya ada makanan saya kasih dia, dia ada makanan ya saya dikasih juga. Terus curhat, dikasih nasehat”*

*“membantu orang, aku ikhlas membantu orang”*

b. Keterampilan pemecahan masalah

RN menuturkan bahwa dulu ketika ada permasalahan dengan teman, dirinya akan marah dan langsung melakukan tindakan agresi seperti memukul. Apabila ada perkataan dari teman yang dirasa menyingungnya juga dapat membuat RN tersinggung. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“dulu kan kalo aku dirasani langsung tak labrak ngomel2, ngamuk. Sekarang udah enggak”*

*“pernah sih duluukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi. Mauukul haruni tadi saya mikir dulu, mikir kalo dihukum lagi, pikir panjang dulu, jadi langsung ngomong sama haruni kalo ada masalah. Takut di sel lagi soalnya kaloukul”*

Namun sekarang RN mengatakan lebih bisa mengontrol emosi, hal tersebut menurutnya karena efek dari obat yang dikonsumsi RN yaitu obat depresi. Bila ada permasalahan dengan teman, RN langsung akan menegur yang bersangkutan dan

setelah itu selesai atau tidak akan berlarut-larut. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“kalo ada orang yang bilang yang menyakitkan hati saya coba diem”*  
*“ini tadi ada masalah sama temen kamar, pengen mukul tapi belum karena saya sek mikir takut dihukum masukin sel”*  
*“biasanya kalo ada teman yang masalah sama saya ya langsung tak tegor”*  
*“iya, ndak mau mukul itu, jadi mikir disik ngko aku di sel lak an lek mukul”*  
*“misalkan ada orang gak penak ya saya langsung ngomong, mari yo mari, gapernah ngomong di belakang”*  
*“langsung di tegur, langsung ngomong ke orang nya. Diselesaikan langsung sudah ya sudah, gak mau ada beban”*

c. Kondisi psikis

RN mengatakan bahwa dirinya mendapat diagnosis depresi sejak tahun 2016. Menurutnya, dengan meminum obat dapat membantu RN menjadi lebih tenang dan lebih bisa mengontrol emosi. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“dulu sering mimpi buruk, mimpi setan itu pas tidur jadi langsung aku lari ke belakang, dulu sering mimpi itu hampir 1.5 tahun (2016-2017) setelah kejadian itu langsung dibawa ke Rumah Sakit Jiwa. Katanya gabisa disembuhin, tetep suruh minum obat, padahal aku gapapa kalo ga minum obat. Pernah gak minum obat terus dimarahin. Obate ada 3 macem (obat saraf, penenang, sama obat tidur). Ya katane aku depresi itu”*  
*“minum obat 2016 masuk sini ya 2016. Sampek sekarang minum obat”*

Menurut sumber dari Psikolog Lembaga Pemasarakatan juga memang benar bahwa RN menderita depresi. RN mengonsumsi obat depresi sejak tahun 2016 sampai sekarang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“Iya, dia minum obat sampe sekarang”*

d. Kondisi fisik

Selama ini RN mengatakan tidak ada sakit fisik yang parah. Sakit fisik yang dikeluhkan biasanya adalah sakit gigi. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“gak ada sakit parah paling mek sakit gigi”*

e. Materi

Dari segi materi, RN mengatakan merasa cukup. Dirinya tidak merasa kekurangan karena teman sering membantu misalkan ketika membeli makanan atau kebutuhan lainnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“jarang, tetep bisa soalnya ada yang bantuin. Gak punya softex dibeliinn temen, shampoo dibeliin, makan mie dikasih. Gapernah kekurangan saya”*

#### 4.2.3 Jenis *coping stress* yang digunakan narapidana pengguna narkoba

Ketiga subjek cenderung menggunakan jenis *coping* yang sama yaitu *emotion-focused coping*. Hal tersebut dapat ditunjukkan kedalam *coping* yang digunakan ketiga subjek dibawah ini.

##### Subjek 1

Secara fungsional, *emotion-focused coping* yang digunakan ADA diantaranya yaitu membuat dan mempertahankan persahabatan yang supportif dan empati secara sosial. Hal tersebut ditunjukkan ADA dengan mencari dukungan sosial terhadap lingkungan sekitar dengan cara bercerita kepada teman-temannya dan mendapatkan nasehat. Hal tersebut menurutnya dapat membantunya ketika menghadapi *stress*. Meskipun nasehat dari teman hanya sekilas saja bagi ADA namun hal tersebut sudah

mampu melegakan dan membuat tenang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“curhat ke teman tapi ya nasehatnya di suruh sabar, jangan nangis, ya begitu begitu tok karena sama-sama merasakan hal yang sama”*

*“kalo stress ya main ke kamar temen lalu cerita-cerita nah disitu agak lega”*

*“curhat ke temen itu bisa bikin lega juga, di kandani wes to jangan nangis jadi saya merasa masih ada yang peduli dengan saya”*

*“kadang ya curhat ke temen, main ke kamar temen yang dulu juga sama-sama dari LP Mojokerto”*

*“curhat sama temen. Lega karena ada yang masih peduli dapat nasehat dari teman. Dulu seminggu masuk lapas nangis terus aku karena jauh dari keluarga, terus dapet nasehat dari temen akhirnya bisa tenang”*

Selanjutnya adalah dengan mencari dukungan spiritual yang berarti. Hal tersebut ditunjukkan ADA dengan beribadah kepada Tuhan dalam bentuk sholat, mengaji, berdoa, wiridan, mencatat ketika pondok pesantren. ADA menuturkan bahwa dirinya merasa lebih tenang dan lega setelah melakukan hal tersebut. ADA mengatakan bahwa ketika berada di Lembaga Pemasarakatan ibadahnya menjadi lebih baik dibanding ketika berada diluar dulu. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“lega setelah sholat dan ngaji”*

*“setelah sholat saya berdoa dan disitu menjadi lebih tenang, pikiran plong. Kalo misalkan sholat gak dilakuin rasanya ada yang kurang”*

*“terus nyatet-nyatet catetan habis ikutan pondok pesantren biar ada kerjaan. Habis ikut pondok pesantren diinget inget lagi terus dicatet”*

*“sekarang tak buat wiridan, baca-baca qur'an, ngaji”*

Selain itu ADA juga mengikuti kegiatan wajib di Lembaga Pemasarakatan yaitu pondok pesantren yang dilakukan setiap pagi. Kegiatan pondok pesantren merupakan wajib dan rutin dilaksanakan di Lembaga Pemasarakatan sehingga ADA

sudah terbiasa mengikuti. Hal yang didapat ADA ketika mengikuti kegiatan tersebut adalah dirinya mendapat pengetahuan baru. Hal yang sebelumnya tidak tahu menjadi lebih tahu. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“ponpes mulai jam 08.00-09.30. Ya biasa aja, cuma kita dapat pembelajaran baru, hal yang gak tahu jadi tahu, yang gak ngerti jadi ngerti”*

## Subjek 2

Secara fungsional, *emotion-focused coping* yang digunakan NW ketika menghadapi *stress* diantaranya yaitu membuat dan mempertahankan persahabatan yang supportif dan empati secara sosial. Hal tersebut ditunjukkan NW dengan cara seperti mengobrol dengan teman dan curhat, saling mengingatkan, saling membangun, saling memahami dan saling menguatkan sesama teman. NW merasa senang ketika saling bercerita dengan teman. Ketika mendapat semangat dan nasehat dari temannya, NW merasa masih ada yang peduli dan merasa tidak sendiri. Selain itu NW juga mencari dukungan terhadap keluarga dengan cara komunikasi telfon. Menurutnya lingkungan sangat membantu dirinya dalam menghadapi situasi *stress*. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“buat becanda-becanda sama temen biar aku lupa”*

*“paling ya curhat ke temen terus becanda-becanda biar ga inget”*

*“kadang ya cerita ke temen, nanya ke temen yang udah lebih lama disini, yg hukumannya lebih lama, nanya gimana caranya biar ga stress”*

*“disini saya merasa masih ada gunanya buat orang lain, untuk temen-temen”*

*“semua saling mengingatkan, saling membangun, saling memahami, saling menguatkan”*

*“merasa dianggap ada, ya jadi gak ngerasa sendiri”*

*“lingkungan sangat membantu sih”  
 “lebih ke curhat dulu. Nangis terus cerita ke temen, temen juga pernah melakukan hal yang sama”  
 “telfon, ngobrol sama orang rumah”  
 “kalo habis ngobrol sama adek saya mesti tak ceritain ke temen-temen jadi mereka sampe ketawa-ketawa. Ngobrol sama temen, lepas semuanya dibawa bercanda”*

Selain itu, NW juga mencari dukungan spiritual yang berarti dengan cara sholat, mengaji, membaca Al-Qur'an, dan juga mengikuti pondok pesantren. NW mendapatkan ketenangan ketika merasa dekat dengan Tuhan. NW merasa tidak sendiri dan bisa lega ketika pasrah kepada Tuhan. Kegiatan pondok pesantren juga sudah menjadi rutinitas NW tiap harinya. NW mendapatkan ilmu baru ketika mengikutinya dan menjadi lebih tahu akan islam dibanding sebelumnya. NW yang menuturkan ketika diluar jarang melakukan ibadah, selama di Lembaga Pemasyarakatan menjadi lebih sering beribadah. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“buat sholat, buat ngaji”  
 “baca quran”  
 “buat sholat dan ngaji jadi lebih tenang ya buat merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan saya supaya nanti ga ngelakuin kesalahan yang sama”  
 “baca quran. Kalo baca quran sih lebih ke besok sampe berapa halaman yang bisa saya baca, kapan bisa khatam, bisa tau artinya, jadi ingin baca terus, Alhamdulillah setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang”  
 “saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan”  
 “lebih lega, lebih tenang, gak frustrasi, gak merasa sendiri. Meskipun disini banyak orang kadang kalo ada masalah pribadi merasa sendiri jadi saya serahkan ke Tuhan. Sholat, ngaji, jadi merasa lebih tenang, saya merasa gak sendiri”  
 “lebih tenang, dulu saya gapernah sholat, sering lupa sholat, saya itu merasa takut kalo mau sholat, rasanya berat, saya takut sama Tuhan”*

*“pagi ponpes”*

Dan bentuk *emotion-focused coping* selanjutnya yang dilakukan NW adalah dengan relaksasi. Relaksasi yang dilakukan NW adalah dengan cara menenangkan diri, mandi kemudian tidur. Ketika menghadapi situasi *stress*, hal yang pertama dilakukan NW adalah menenangkan diri sendiri dengan cara mencari jawaban akan situasi tersebut, setelah itu baru NW bercerita kepada teman. Menenangkan diri yang biasa dilakukan NW adalah dengan menonton televisi. Mandi juga dapat membantu NW dalam relaksasi karena dengan begitu dirinya merasa rileks. NW juga lebih memilih tidur sebagai bentuk relaksasi. NW menuturkan ketika akan tidur ia berusaha melupakan semua pikiran-pikiran yang berat dan kemudian ketika bangun, NW sudah merasa jauh lebih baik dengan tidak terlalu berpikiran yang berat. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“menenangkan dirinya ya nonton tv”  
 “buat mandi biar agak adem. Terus tidur habis mandi. Lupakan semua pikiran-pikiran. Kalo udah bangun lepas semuanya gak mau mikir-mikir yang berat. Jadi lebih tenang kalo udah istirahat. Jadi ga ngobrol sama siapa dulu, nenangin diri dulu, mikir”.*

### **Subjek 3**

Secara fungsional, *emotion-focused coping* yang digunakan RN diantaranya yaitu membuat dan mempertahankan persahabatan yang supportif dan empati secara sosial. Hal tersebut dilakukan RN dengan cara diantaranya mengobrol dengan teman dan petugas, menelfon keluarga, serta saling membantu sesama teman. Mengobrol dengan teman dilakukan untuk mendapat dukungan sosial karena RN bisa mendapat

nasehat dari teman maupun petugas yang akrab dengannya. Hal tersebut dirasa RN dapat membantu dirinya dalam menghadapi situasi *stress*. Selain itu RN juga menelfon anak maupun orang tuanya. RN merasa lega ketika bisa komunikasi dengan keluarganya dan mendapat nasehat. RN mengatakan bahwa dirinya selalu mendengarkan nasehat dari orang tuanya. RN juga merasa senang ketika bisa membantu teman-temannya. Bantuan tersebut dalam bentuk seperti membantu membuat kopi, membuat es, membelikan sesuatu dan lainnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak, jadinya lega”*  
*“baik, biasa sama teman, petugas, ya ngobrol-ngobrol”*  
*“iya dari teman, dinasehatin. Keluarga juga ngandani lek disini jangan sering tukaran”*  
*“baiknya sama temen-temen, dia kalo saya ada makanan saya kasih dia, terus kalo dia ada makanan ya saya dikasih juga. Terus curhat, dikasih nasehat sing sabar”*  
*“iya. Ya paling 15 menit ileng lagi. Stress pengen pulang, dikasih nasehat sabar suruh nunggu bentar lagi pulang. Jadi tenang gak mikir abot-abot aku”*  
*“ya misalkan suruh gaboleh bertengkar sama orang, ya tak turutin gak bertengkar. Jadi kalo pas saya ada masalah sama temen gitu lebih mikir lagi gak tengkar. Emak saya pas telfon dinasehatin jangan tengkar ya saya manut”*  
*“iya dengerin nasehatnya. engko lek tersirat maneng, bingung maneng aku. Terus tidur, udah lebih lega”*  
*“membantu orang, aku ikhlas membantu orang”*

Selanjutnya adalah RN juga mencari dukungan spiritual yang berarti. Hal tersebut ditunjukkan RN dengan mengikuti pondok pesantren, mengaji, mengikuti istighosah, wiridan, istighfar. RN merasa lega setelah melakukan hal tersebut dan merasa pasrah kepada Tuhan. Setiap menghadapi persoalan RN menuturkan sering curhat kepada Tuhan kemudian istighfar, hal tersebut membuatnya menjadi tenang

dan lega. Kemudian mengikuti pondok pesantren yang rutin dilakukan dapat menjadi sarana RN dalam mendekatkan diri kepada Tuhan. Mendengarkan ceramah ustadz dan lantunan ayat suci Al-Quran dapat membuatnya tenang. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“ikut ponpes, ya dengerin orang ceramah agak telat mikir, kadang nyambung kadang ga nyambung. Gabisa nangis, temen-temen pada nangis kalo pas doa, aku gabisa nangis, ya efek dari obat itu tadi”*  
*“ngaji, iqra’ diajarin sama temen, kalo sholat nggak diajarin tapi mesti diajak cuman aku ne sing emoh. Kalo disini sebulan itu dua kali istighosah ya ikut. Mari nangis terus lego. Denger ayat-ayat Al qur’an dibacakan jadi nangis. Eleng duso terus nangis”*  
*“wiridan, istighfar”*

Secara disfungsi, *emotion-focused coping* yang sempat dilakukan RN adalah dengan memandang *stress* secara serius ketika awal masuk Lembaga Pemasarakatan dahulu. Hal tersebut ditunjukkan dengan RN yang sempat melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 2 kali pada tahun 2016. Yang pertama dilakukan RN ketika dirinya merasa tiba-tiba sudah berada di atas tandon air Lembaga Pemasarakatan yang setinggi 15 meter. RN menuturkan seperti mendapat bisikan ghaib yang menyuruhnya naik keatas tandon air tersebut. Namun akhirnya beruntung petugas segera menolongnya. Selang 2 minggu dari percobaan bunuh diri tersebut, RN menuturkan melakukan percobaan bunuh diri lagi dengan meminum wipol hal tersebut dilakukan karena dituduh melakukan pencurian pulsa. Selain itu RN *stress* karena tidak bisa merokok dan tidak bisa berbuat apa-apa. Tanpa pikir panjang RN pun meminum wipol akan tetapi beruntung dirinya segera dilarikan ke klinik dan masih baik baik saja. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat (15 meter tingginya) bangun tidur tiba-tiba udah ada diatas kayak ada yang manggil (setan) itu dulu, sekarang udah enggak”*

*“dulu minum wipol wes peng 2 (2016) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak. Jadi habis dari ruang petugas ditanya-tanya, saya balik ke kamar terus minum wipol itu. Udah minum wipol 2 kali tapi ya sek gak mati mati. Tapi sekarang enggak, sekarang saya lebih bisa mengontrol diri, efek dari obat kayake”*

*“2 kali, lupa kapannya. Yang pertama karna stress tidak bisa rokok, tidak bisa apa-apa, terus disalahin aku nyuri pulsanya orang padahal aku enggak. Yo wes gak ada harapan lagi untuk hidup, jadi aku minum wipol di kamar mandi tapi gak mati. Yang kedua moro-moro saya berada di tandon atas sana 15 meter. Saya naik keatas. Yang saya tahu pas malemnya saya diminumin obat, terus tidur, terus paginya saya malah tiba-tiba ada di tandon. Kata orang-orang saya lari pas itu”*

*“2 mingguan jedanya, pas tahun 2016”*

Kejadian tersebut dibenarkan oleh salah seorang petugas Bimpas Lembaga Pemasyarakatan bernama ibu sukarsih bahwa benar RN sempat melakukan percobaan bunuh diri. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

*“iya itu dulu pernah tapi wes lama, dia naik keatas tandon di belakang sana”*

Dan bentuk *emotion-focused coping* bersifat disfungsional yang terakhir adalah RN yang pernah bersikap agresif. RN menuturkan bahwa dirinya dulu sering marah dan akan memukul teman jika ada permasalahan dengannya. Hal tersebut dilakukan RN karena merasa kesal dengan teman dan tidak bisa mengontrol emosinya. RN menuturkan dulu ia sering merasa bahwa orang lain membicarakan dirinya, sehingga RN merasa mudah sekali tersinggung dan langsung akan menegur orang yang dirasa sedang membicarakan dirinya. Namun sekarang RN menuturkan lebih bisa mengontrol dirinya dengan tidak langsung memukul temannya melainkan

akan menegurnya terlebih dahulu ketika ada persoalan. Hal tersebut dikatakan RN menurutnya efek dari obat yang dikonsumsi RN secara rutin, yaitu obat depresi. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan:

“dulu kalo ada temen ngrasani saya langsung saya ngamuk, ya ngomel ae ke dia. Kalo ada orang ngobrol itu rasanya kayak lagi ngomongin saya jadi saya mudah tersinggung. Kalo sekarang udah enggak kalo ada orang yang ngomongin saya, ya saya lebih milih diem, buat apa seh saya ngamuk-ngamuk”

“dulu ya ngelabrak orang yang ngomongin, ngomel orang yang tak kira ngomongin aku. Dulu itu memeli orang yang tak amuk tapi sekarang diem, ngalah ke aku orang orang itu, takut aku ngamuk maning”

“pernah sih dulu mukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi. Mau mukul haruni tadi saya mikir dulu, mikir kalo dihukum lagi, pikir panjang dulu, jadi langsung ngomong sama haruni kalo ada masalah. Takut di sel lagi soalnya kalo mukul”

### 4.3 Pembahasan

#### Proses *coping stress*

Menurut Jerabek (1998) ada 7 (tujuh) aspek *coping stress*. Aspek tersebut digunakan sebagai proses coping yang dilakukan ketiga subjek. Aspek-aspek tersebut diantaranya *Reactivity to stress* (reaksi terhadap stres) yaitu bagaimana individu bereaksi terhadap *stress*, atau dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi *stress*. Respon *stress* individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif, serta perilakunya menurut Larkin (dalam Yulia Sholichatun, 2011). Secara fisiologis, respon *stress* yang ditunjukkan oleh individu misalnya ketegangan otot serta kondisi imunitas yang

rendah ditampakkan dalam bentuk terkenanya infeksi bakteri, virus atau jamur. Respon *stress* secara kognitif ditunjukkan dalam melemahnya konsentrasi, cemas, serta keputusasaan atau pesimisme. Respon *stress* secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresi, mudah tersinggung serta menarik diri. Sedangkan respon *stress* secara afektif ditampakkan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut.

Respon *stress* secara fisiologis ditunjukkan dengan ADA yang sempat merasakan badan terasa sakit semua selama kurang lebih 4 bulan ketika awal berada di LP Mojokerto. Hal tersebut menurut ADA diakibatkan karena efek dirinya yang sudah tidak bisa mengonsumsi shabu lagi serta tidak ada rehabilitasi bagi dirinya. Kemudian respon *stress* secara afektif pada RN ditunjukkan dengan mudah emosi serta kecenderungan agresi ketika dulu ada perkataan orang lain yang menyinggung dirinya. RN menuturkan bahwa dulu, dirinya akan langsung marah dan bisa saja memukul orang yang menyinggung perasaannya. Disisi lain RN juga sempat melakukan percobaan bunuh diri atas reaksi nya ketika menghadapi *stress* tersebut, yaitu adanya tuduhan yang ditujukan salah seorang teman terhadap RN.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yan dilakukan oleh Yulia Hairina dan Shanty Komalasari (2017) tentang kondisi psikologis narapidana narkoba di Lembaga Pemasarakatan Narkoba Klas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan. Penelitian tersebut menunjukkan salah satu subjek yang mengalami gangguan afektif misalnya kewaspadaan atau rasa curiga yang meningkat, bahkan

sampai terjadi halusinasi penglihatan dan pendengaran, dan tingkah laku maladaptif lainnya.

RN menyikapi situasi *stress* tersebut dengan berusaha untuk lebih santai. RN juga menuturkan bahwa kini dirinya lebih bisa mengontrol diri. Hal tersebut menurutnya dikarenakan efek dari obat yang dikonsumsinya setiap hari sejak tahun 2016 sampai sekarang. RN mengatakan bahwa sekarang dirinya menjadi tidak mudah marah dan tersinggung jika ada perkataan yang tidak mengenakkan hatinya.

*Ability to assess situation* (kemampuan untuk menilai situasi) yaitu kemampuan untuk menilai situasi yang dimaksud yaitu bagaimana cara individu menanggapi situasi atau masalah yang mengancam dirinya. Pandangan ADA dan NW terhadap situasi *stress* adalah sama yaitu dengan cara menjalaninya saja. ADA dan NW yang menuturkan sudah ikhlas menjalani hukuman ketika berada di Lembaga Pemasyarakatan. ADA menuturkan bahwa tidak dapat berbuat apa-apa ketika sedang *stress* sehingga hanya bisa menjalaninya saja.

*Resourcefulness* (banyaknya akal daya) merupakan daya atau kemampuan individu untuk memikirkan jalan keluar dalam menghadapi situasi atau masalah yang mengancamnya. Ketika RN menghadapi persoalan seperti saat terlibat perselisihan dengan salah seorang teman, maka RN akan langsung menegur yang bersangkutan dan seketika selesai waktu itu juga atau tidak berlarut-larut. Disisi lain, tindakan percobaan bunuh diri sempat dilakukan RN pada tahun 2016 ketika dirinya tidak mampu mengontrol diri saat menghadapi situasi *stress* ketika awal masuk Lembaga Pemasyarakatan. Percobaan bunuh diri tersebut dikatakan RN adalah hasil dari bisikan

setan padanya atau secara psikologis bisa disebut dengan halusinasi. Halusinasi yaitu suatu pengalaman indrawi tanpa adanya stimulasi dari lingkungan (Sartorius dkk., 1974). Percobaan bunuh diri juga pernah dilakukan lagi pada tahun yang sama ketika RN dituduh mencuri pulsa oleh salah seorang narapidana, padahal menurut RN dirinya tidak mencuri. Menurut Ibu Afi dan Ibu Sukarsih selaku petugas Bimpas Lembaga Pemasyarakatan membenarkan bahwa RN pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan naik keatas tandon air setinggi 15 meter namun aksi tersebut berhasil digagalkan oleh petugas.

Cara dalam mengatasi situasi *stress* yang dilakukan ADA dan NW adalah dengan mencari relasi dalam bentuk curhat kepada teman, membaca buku baik novel maupun majalah. Ketiga subjek juga melakukan komunikasi lewat telepon dengan keluarga ketika merasakan rindu. Kemudian ADA melakukan aktivitas mencatat ketika mengikuti kegiatan pondok pesantren sebagai cara unuk mengatasi *stress* karena ada aktivitas yang dapat dilakukan. Cara lain yang dilakukan ADA biasanya dengan banyak makan dan juga mencari hiburan seperti menonton televisi dan juga mendengarkan musik. Berbeda dengan ADA, cara NW saat mengalami kesulitan beradaptasi dengan orang baru di Lembaga Pemasyarakatan dilakukan dengan mencoba untuk lebih peka terhadap lingkungan sekitar yang ditunjukkan dengan banyak mendengar dan melihat. Sedangkan RN mengatasi *stress* dengan cara seperti menghayal, tidur, banyak makan, dan juga sering membantu orang lain. Hal tersebut dilakukan karena RN menuturkan tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan bimbingan kerja, sehingga aktivitas RN sebatas mengikuti pondok pesantren dan aktivitas

lainnya. Menghayal termasuk kedalam *escape-avoidance* yaitu Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi menurut Folkman, dkk (dalam Smet, 1994).

Proses *coping* yang dilakukan ketiga subjek juga dilakukan dengan cara pendekatan spiritual. Ketiga subjek melakukan aktivitas spiritual diantaranya dengan cara wiridan, istighfar, sholat, mengaji, membaca Al-Qur'an, dan juga mengikuti kegiatan pondok pesantren. Hal tersebut berdampak positif kepada ketiga subjek yaitu dengan adanya perasaan yang lebih tenang dan juga lega.

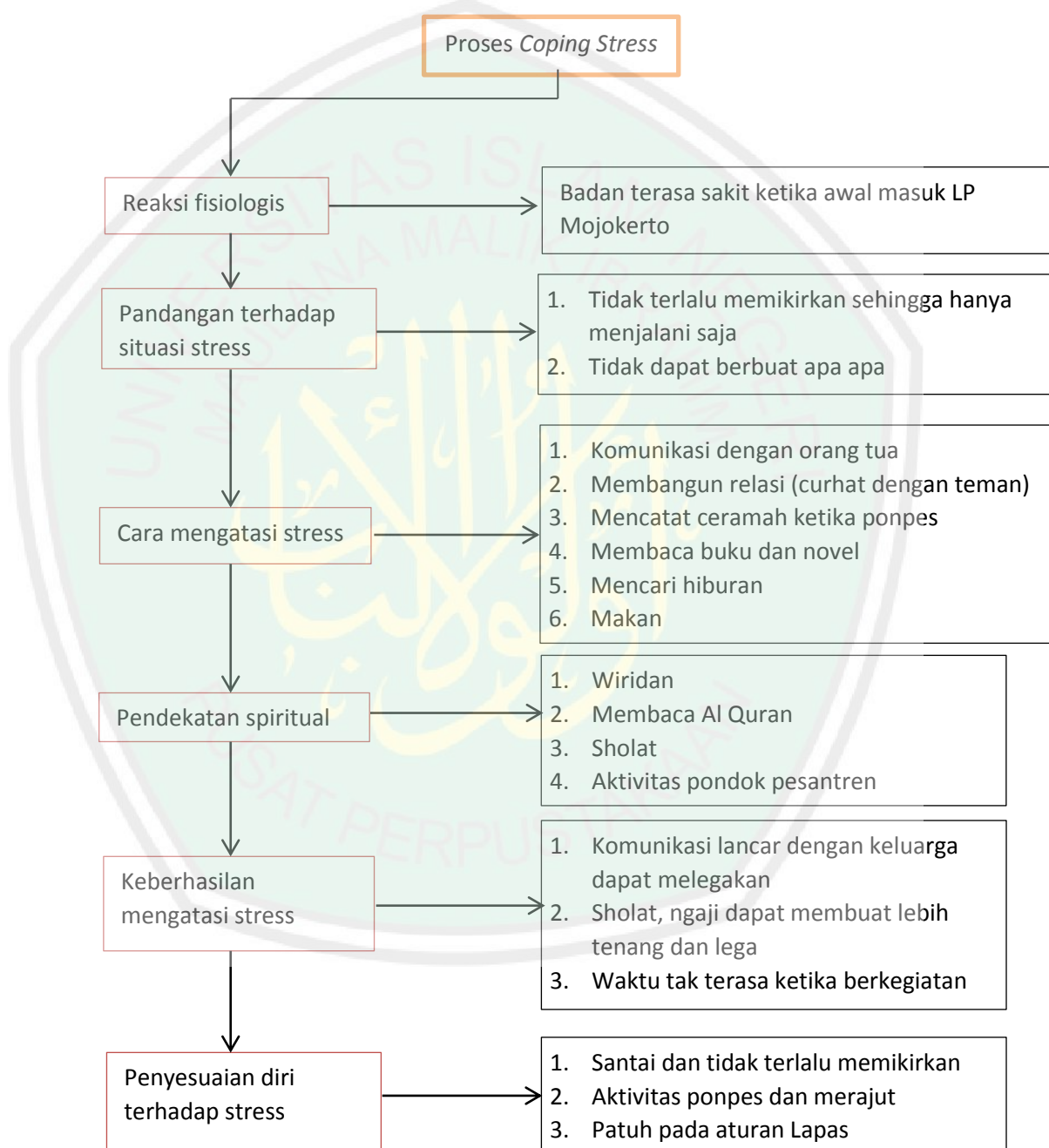
*Self-reliance* (kepercayaan terhadap diri sendiri) merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya untuk dapat menghadapi atau menyelesaikan situasi atau masalah yang datang kepadanya. Keberhasilan subjek dalam mengatasi *stress* selama ini adalah ADA mengatakan komunikasi yang lancar dengan orang tua dapat melegakan. Sholat dan mengaji dapat membuat lebih tenang dan juga lega, waktu tak terasa terlewati dengan berkegiatan. NW yang mengatakan bahwa saat ini dirinya masih bersikap tetap tenang, masih mempunyai harapan, dan lebih memilih banyak beraktivitas. Sedangkan RN dengan membantu orang lain telah mampu membuat dirinya merasa berhasil mengatasi *stress* karena senang bisa membantu orang lain dan menjadi lega.

*Adaptability and flexibility* (adaptasi dan penyesuaian) Jerabek (1998) mengatakan bahwa, semakin tinggi adaptasi dan penyesuaian diri individu terhadap situasi atau masalah yang mengancam, ia akan terhindar dari *stress*. Sebaliknya, semakin rendah adaptasi dan penyesuaian diri individu terhadap situasi/ masalah yang

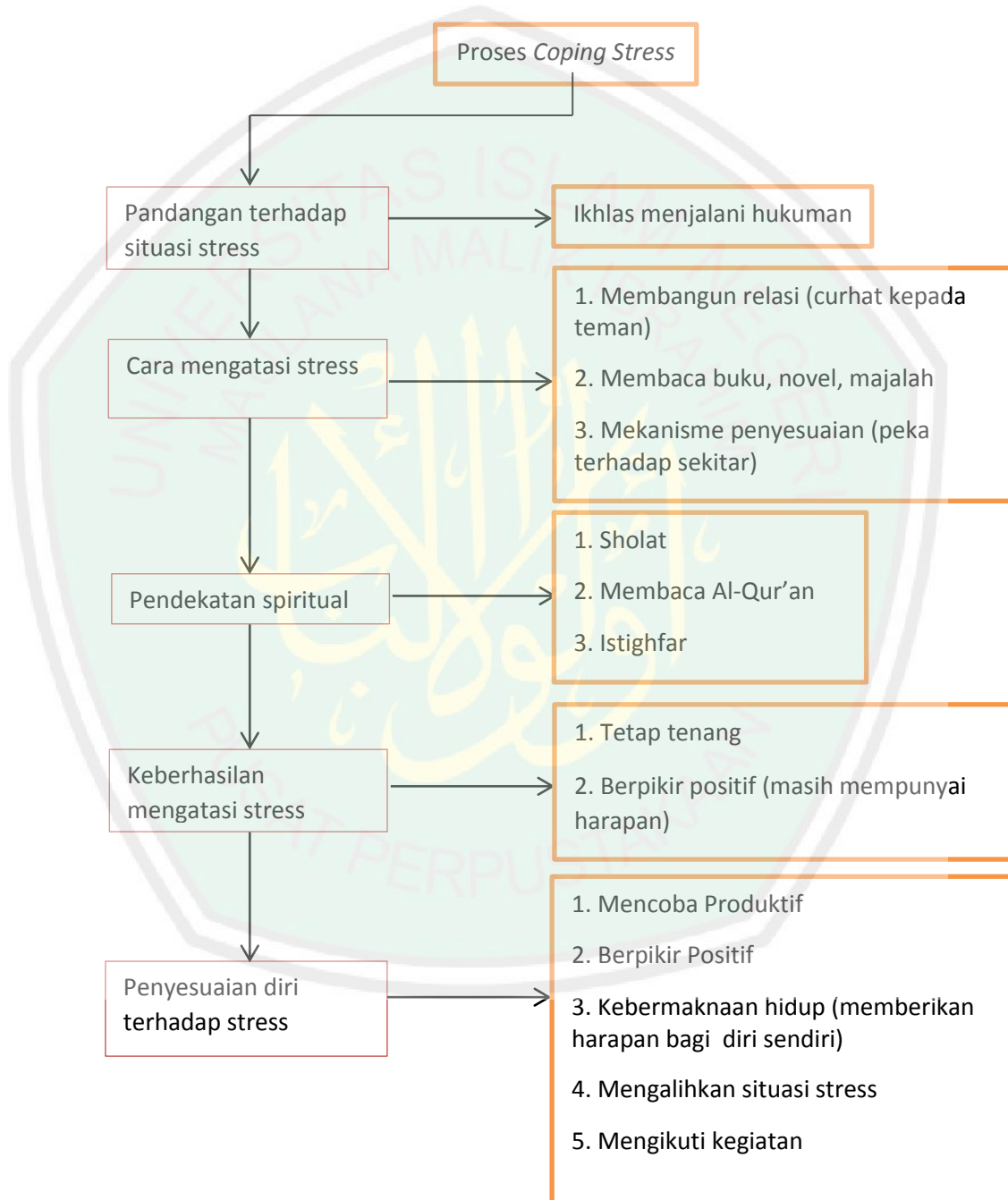
mengancam, ia akan mengalami *stress*. Penyesuaian diri terhadap *stress* ADA adalah dengan bersiap santai dan tidak terlalu memikirkan situasi-situasi *stress* yang ada. Selain itu juga dengan beraktivitas mengikuti pondok pesantren juga merajut di bimbingan kerja. ADA menuturkan bahwa dirinya hanya bisa patuh pada peraturan yang ada di Lembaga Pemasyarakatan. NW juga menyesuaikan diri dengan mencoba untuk produktif dalam bentuk menggambar, membaca, dan mengikuti kegiatan yang ada. NW juga tetap berpikiran positif terhadap dirinya juga berusaha memberikan harapan pada diri sendiri atau adanya kebermaknaan hidup. Ketika *stress* NW akan mengalihkan kepada hal lain seperti bercanda dan mengobrol bersama temannya. Penyesuaian RN terhadap *stress* adalah dengan cara seperti tidur, banyak makan, dan juga menghayal. RN menuturkan ketika *stress* dirinya akan lebih banyak makan dan juga tidur. RN juga menghayal sebagai bentuk mengalihkan terhadap situasi *stress*. menghayal yang dilakukan RN seperti menghayal sedang bertemu dengan anak-anaknya dan juga sempat menghayal bolpoint sebagai rokok.

Proses *coping stress* ketiga subjek dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut:

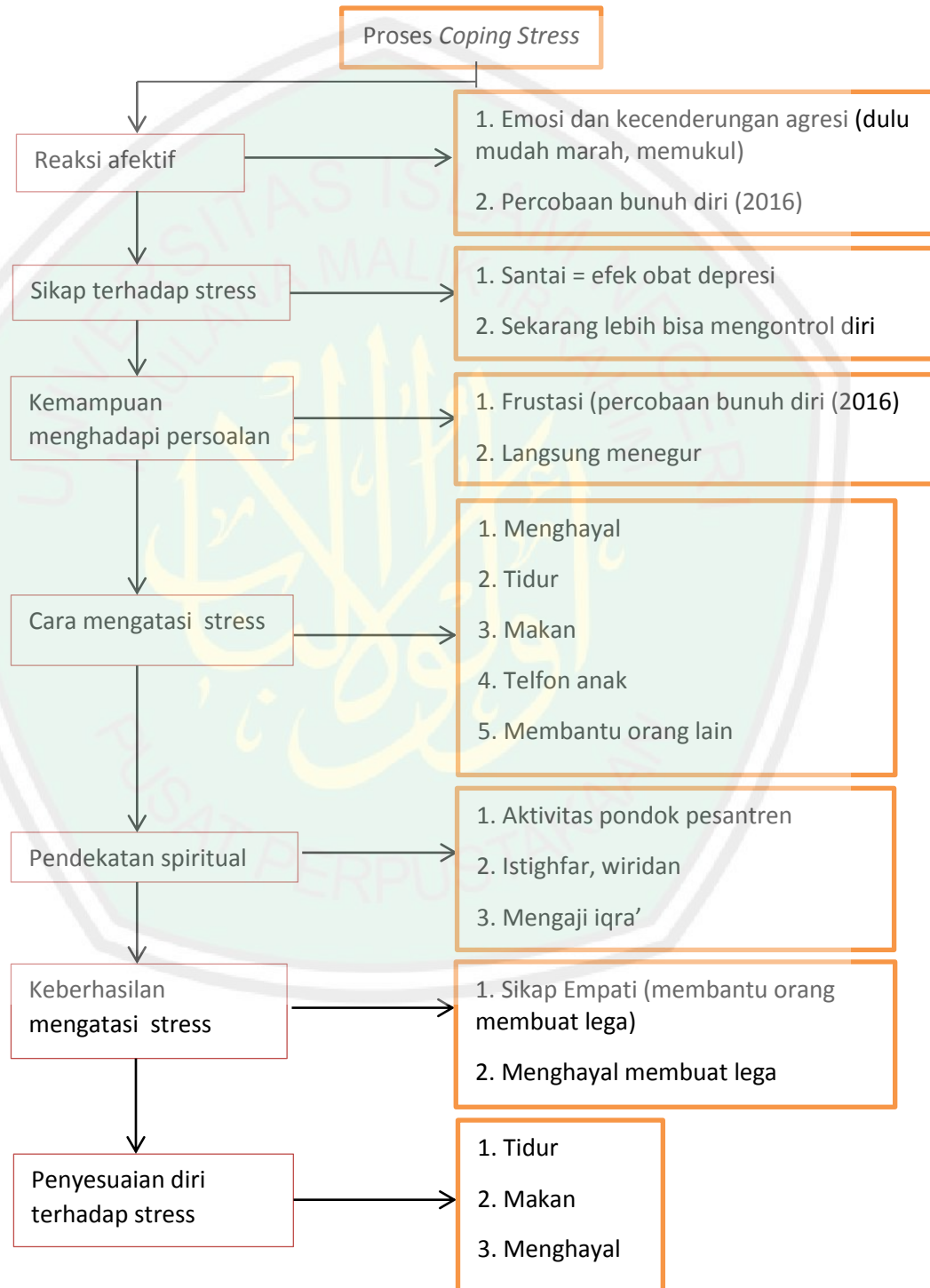
**Skema No. 1**  
**Proses Coping Stress Subjek ADA**



**Skema No. 2**  
**Proses Coping Stress Subjek NW**



**Skema No. 3**  
**Proses Coping Stress Subjek RN**



### **Sumber *stress***

Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan pada para subjek di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang ini diantaranya secara internal adalah kerinduan pada keluarga serta jumlah hukuman yang lama dituturkan oleh ketiga subjek. Adanya perasaan menyesal, badan terasa sakit ketika masuk LP karena tidak ada rehabilitasi kecanduan narkoba, kerinduan masa-masa di luar Lembaga Pemasyarakatan dituturkan ADA. Adanya rasa kecewa terhadap suami dituturkan NW. Serta tidak bisa merokok dan ingin segera pulang dituturkan RN. Sedangkan secara eksternal sumber *stress* yang dirasakan diantaranya adalah kondisi tempat tidur yang kurang nyaman dituturkan ADA, keterbatasan dalam memilih aktivitas menjadi sumber *stress* yang dituturkan ADA dan NW, perasaan tertekan harus beradaptasi dengan banyak orang di awal masuk Lembaga Pemasyarakatan dituturkan NW.

Hasil tersebut menunjukkan adanya kerinduan terhadap keluarga yang menjadi masalah ketiga subjek tidak peduli berapa lama mereka sudah berada di Lembaga Pemasyarakatan. Penelitian yang dilakukan Anna Ari Santi (2015) tentang *stress* dan strategi *coping* pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang juga menunjukkan sumber *stress* yang dialami diantaranya *stress* yang berasal dari diri sendiri, *stress* dari keluarga seperti adanya perasaan rindu. Hasil studi yang dilakukan oleh Yulia Sholichatun (2011) tentang stres dan strategi *coping* pada anak didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak juga menunjukkan sumber-sumber *stress* diantaranya kerinduan pada keluarga, kejenuhan baik karena bosan dengan kegiatan maupun kurangnya kegiatan dan juga dengan makanan di

Lembaga Pemasyarakatan, adanya masalah dengan teman, serta kebingungan memikirkan masa depan ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan.

Jumlah hukuman yang lama juga dituturkan ketiga subjek sebagai sumber *stress*. ADA dan NW yang memiliki jumlah hukuman diatas 5 tahun, sedangkan RN yang memiliki hukuman diatas 4 tahun. ADA dan NW merupakan narapidana yang baru masuk Lembaga Pemasyarakatan sehingga jumlah hukuman dirasa masih sangat lama untuk dijalani. Sedangkan RN merupakan narapidana yang sudah lama berada di Lembaga Pemasyarakatan yang sebentar lagi akan segera bebas. Namun jumlah hukuman masih tetap menjadi sumber *stress* tersendiri baginya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanti & Abdurrohimi (2009), *stressor* tertinggi yang dialami narapidana adalah dari jumlah hukuman yang diterima. Narapidana dengan masa hukuman yang lebih lama cenderung memiliki tingkat *stress* yang tinggi. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana Indah Siswanti & Abdurrohimi (2009) tentang masa hukuman dan *stress* pada narapidana yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara lama menjalani masa hukuman dengan kondisi *stress* narapidana. Artinya semakin lama masa hukuman yang harus dijalani oleh para narapidana maka semakin tinggi kondisi *stress* yang dialami oleh narapidana tersebut. ADA juga sempat merasakan badan yang terasa sakit semua selama kurang lebih empat bulan ketika awal masuk LP Mojokerto. Hal tersebut dituturkan ADA karena efek dirinya tidak lagi mengonsumsi shabu dan tidak ada rehabilitasi baginya. Hal tersebut seperti yang dikatakan Colondam (2007) bahwa pemakaian narkoba jenis apapun membawa

kerusakan fisik, mental dan emosi. Ditambah lagi adanya perasaan menyesal ADA yang tidak mengikuti nasehat orang tua sehingga mengakibatkan dirinya masuk Lembaga Pemasyarakatan. Kerinduan masa masa diluar Lembaga Pemasyarakatan juga dituturkan ADA karena lingkungan saat ini yang terbatas dan tidak bebas. Hal tersebut juga dirasakan RN ketika tidak bisa merokok di dalam Lembaga Pemasyarakatan yang ketika dulu sudah biasa merokok saat diluar.

Selanjutnya ialah sumber *stress* eksternal terkait dengan kondisi tempat tidur yang dirasa kurang nyaman karena sempit dan harus berdesak-desakan dengan narapidana lainnya menjadi *stress* tersendiri bagi ADA. Menurut Williams (2007) situasi ketika awal masuk penjara adalah keadaan yang paling mempengaruhi psikologis narapidana. Kegiatan yang biasa dilakukan sesuka hati seorang individu diluar dapat berubah drastis dalam penjara. Kegiatan yang terjadwal, peraturan-peraturan ketat, serta pembatasan waktu untuk bertemu orang yang dicintai adalah peraturan yang harus dijalani di dalam penjara. Belum lagi adanya *overcapacity* dari lapas yang dihuni narapidana. Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dengan kapasitas yang seharusnya dihuni oleh 164 Narapidana, saat ini dihuni kurang lebih sekitar 500 Narapidana dengan berbagai tindak pelanggaran hukum. Hal tersebut tentu sudah termasuk dalam *overcapacity* yang mengakibatkan adanya kurang nyaman dalam kondisi tempat tidur.

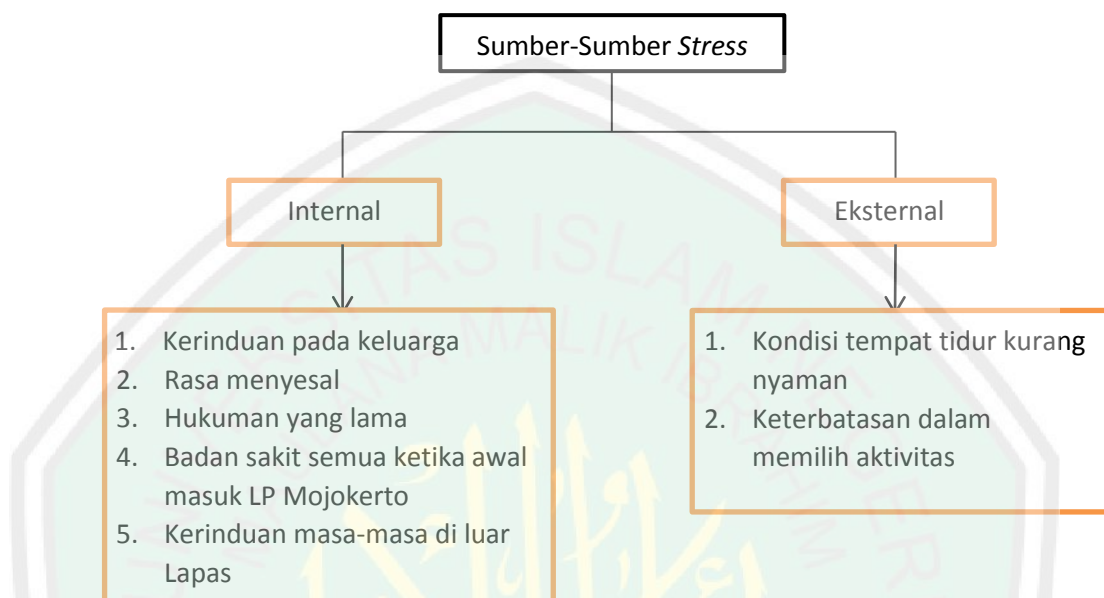
Keterbatasan dalam memilih aktivitas juga dirasakan ADA dan NW. Semua kegiatan yang dijalani di Lembaga Pemasyarakatan sudah terstruktur dan teratur wajib dijalani semua narapidana. Kegiatan rutin setiap pagi mengikuti pondok pesantren

selalu dijalankan. Dan baru-baru ini mereka baru boleh mengikuti aktivitas merajut pada siang hari. Hal tersebut sempat menjadi sumber *stress* tersendiri bagi NW karena merasa tertekan harus beradaptasi dengan lingkungan baru pada awal masuk Lembaga Pemasyarakatan. NW menuturkan adanya kesulitan harus berhadapan dengan banyak karakter terlebih mereka semua perempuan yang sebelumnya NW jarang berinteraksi dengan perempuan. Kekecewaan NW terhadap suami juga sempat menjadi sumber *stress* karena suami yang tidak bisa memegang janji sehingga dirinya juga masuk Lembaga Pemasyarakatan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aljanata gusti Patria Nagara (2017) tentang strategi *coping stress* pada narapidana remaja di Lapas Anak Kelas IA Kutoarjo menunjukkan bahwa terbatasnya kegiatan subjek selama berada di Lapas membuatnya merasa terkurung dan kurang bebas dalam melakukan kegiatan. Sehingga terbatasnya kegiatan tersebut membuat para subjek merasakan tekanan yang membuat *stress*.

Sumber-sumber *stress* ketiga subjek dapat digambarkan dalam skema dibawah ini:

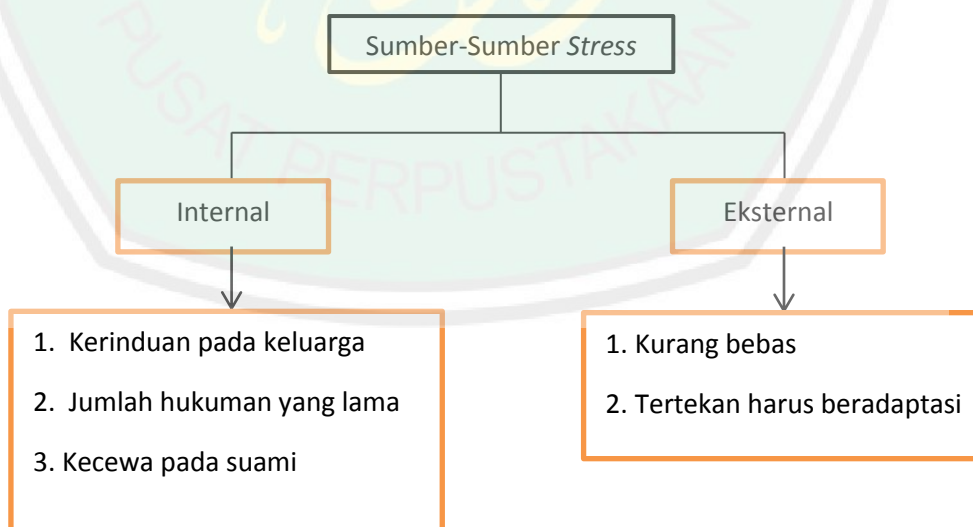
### Skema No. 4

#### Sumber-sumber *stress* subjek ADA



### Skema No.5

#### Sumber-sumber *stress* subjek NW



**Skema No.6**  
**Sumber-sumber *stress* subjek RN**



**Faktor  *coping stress***

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi seperti yang dikemukakan Passer & Smith (dalam Christina Thomas, 2008).

Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Ketiga subjek sama-sama mendapat dukungan sosial sebagai faktor dalam  *coping stress*. ADA, NW, dan RN mendapatkan nasehat dari teman juga keluarga dapat membuat tenang dan lega karena

merasa masih ada yang peduli. Dukungan sosial dari keluarga dan teman dirasa cukup membantu untuk tetap kuat menjalani kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan. Ketiga subjek menyadari bahwa mereka berada di Lembaga Pemasyarakatan adalah akibat dari kesalahannya sendiri dan harus menjalaninya sehingga dukungan dari orang terdekat sangat membantu untuk menyelesaikan *stress* yang ada selama berada di Lembaga Pemasyarakatan untuk tetap mampu menjalani hukuman. Selain itu, dukungan dari petugas Lembaga Pemasyarakatan yang diterima RN juga dapat membantu dirinya untuk tetap tenang dan lega menjalani sisa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan. RN juga mengatakan saling membantu dengan teman lainnya karena merasa senang masih bisa berguna bagi orang lain. Dukungan keluarga yang dirasakan ADA melalui komunikasi telfon maupun kunjungan sangat mampu melegakan dan membuat tenang dan untuk bisa tetap menjalani kehidupan sehari-hari di Lembaga Pemasyarakatan. Dukungan keluarga melalui komunikasi lewat telfon juga membuat NW merasa lega karena masih bisa bertukar kabar dengan keluarganya. Nasehat-nasehat yang didapat juga selalu didengarkan dan bisa membuat tenang.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Baidi Bukhori tentang hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (2012). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang. Semakin tinggi kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga maka semakin

tinggi kesehatan mental narapidana. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga, maka semakin rendah kesehatan mental narapidana.

Keyakinan atau pandangan positif juga menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe *problem-focused coping*. ADA dan NW memiliki pandangan positif akan dirinya. Selama ini ADA memiliki pandangan positif akan dirinya yaitu dengan menganggap bahwa saat ini dirinya sedang berada di pondok. ADA mengatakan tidak mau mengulangi kesalahan yang sama dan ingin menjadi lebih baik. ADA juga menganggap keluarganya dirumah baik-baik saja sehingga dia tidak merasa terpikirkan. ADA juga memiliki pandangan positif akan masa depan yaitu ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan nantinya ingin mencari pekerjaan yang halal dan membahagiakan kedua orang tuanya. Kemudian pandangan positif yang dimiliki NW adalah dengan menganggap dirinya masih mempunyai harapan, berpandangan yang luas, serta berusaha produktif. Selama di Lembaga Pemasyarakatan, NW mengatakan bahwa dirinya masih mempunyai harapan yaitu ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan nantinya ingin bekerja lagi dan menciptakan lapangan pekerjaan dari keterampilan yang didapat selama ini di Lembaga Pemasyarakatan tentang merajut. NW juga mengharapkan untuk memiliki pandangan yang luas dengan melihat segala sesuatu yang terjadi pada dirinya merupakan sebuah sebab akibat sehingga tidak selalu menyalahkan orang lain maupun keadaan akan sesuatu yang terjadi padanya melainkan selalu introspeksi akan hal-hal

yang diperbuatnya. NW juga berusaha produktif selama berada di Lembaga Pemasyarakatan dalam bentuk menggambar, menulis, membaca buku, juga belajar merajut di bimbingan kerja dan nantinya NW berkeinginan untuk belajar berkebun jika sudah diperbolehkan. Dari hasil pandangan positif yang dimiliki ADA dan NW, terdapat suatu optimisme yang ada pada diri masing-masing subjek. Sikap optimis tersebut baik sikap optimis pada diri sendiri maupun pada lingkungan sekitar.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziya Ardila dan Ike Herdiana (2013) tentang penerimaan diri pada narapidana wanita. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dinamika penerimaan diri pada narapidana wanita bergantung pada faktor yang menjadi pendukung dari penerimaan diri yakni adanya pandangan diri yang positif, dukungan keluarga terdekat yang diberikan secara konsisten adanya sikap menyenangkan dari lingkungan baru, dalam hal ini adalah lingkungan di dalam Lapas, serta kemampuan *social skill* yang baik pada narapidana wanita membuat seorang narapidana wanita dapat menjadikan pengalaman negatifnya menjadi pelajaran positif dalam hidupnya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Agustina Ekasari & Nova Dhelia tentang hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan *stress* pada narapidana kasus napza di Lapas Klas IIA Bulak Kapal Bekasi (2009). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara optimisme dengan *stress* adalah negative dan memiliki korelasi yang sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme seseorang maka semakin rendah tingkat *stress* yang dialaminya.

Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Keterampilan pemecahan masalah menjadi faktor RN dalam *coping stress*. RN yang saat dulu mengatakan sering bersifat agresif ketika menghadapi persoalan dengan temannya dalam bentuk marah dan memukul, sekarang lebih bisa mengontrol diri dengan langsung menegur yang bersangkutan dan lebih memilih diam atau tidak ingin berlarut-larut dalam persoalan. Hal tersebut dituturkan RN sebagai efek dirinya mengonsumsi obat depresi sehingga lebih bisa mengontrol emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Dianita Segarahayu tentang pengaruh manajemen *stress* terhadap penurunan tingkat stress pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Malang (2013). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa manajemen *stress* tidak memberi pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat *stress* subjek penelitian. Namun manajemen *stress* tetap mampu menurunkan tingkat *stress* yang dialami narapidana.

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar. ADA, NW dan RN yang menuturkan tidak pernah mengalami sakit parah selama berada di Lembaga Pemasyarakatan juga sebagai faktor yang mempengaruhi dirinya dalam menghadapi situasi *stress* untuk tetap tenang. NW yang mengatakan bahwa dirinya

tidak ingin sakit karena *stress* sehingga dirinya berusaha untuk selalu makan tepat waktu, menjaga pola tidur, serta mengatur pikiran agar tidak berpikiran berat yang mengakibatkan *stress*. ADA menuturkan dahulu sempat merasa sangat *stress* saat berada di LP Mojokerto karena badannya merasa sakit semua selama kurang lebih empat bulan yang merupakan efek dirinya sudah tidak mengonsumsi shabu dan tanpa ada rehabilitasi baginya. Namun hal tersebut diatasinya dengan banyak melakukan aktifitas seperti menimba air dan belajar rmerajut. Kemudian secara kondisi psikis, RN mendapat diagnosa depresi sejak awal masuk Lembaga Pemasarakatan pada tahun 2016. Hal tersebut mengharuskan RN mengonsumsi obat sejak diagnosa tersebut sampai dengan sekarang. Hal tersebut juga dibenarkan oleh petugas Lembaga Pemasarakatan bahwa memang benar RN mengalami depresi dan diharuskan mengonsumsi obat sampai sekarang. Hal tersebut yang juga mempengaruhi RN dalam *coping stress*.

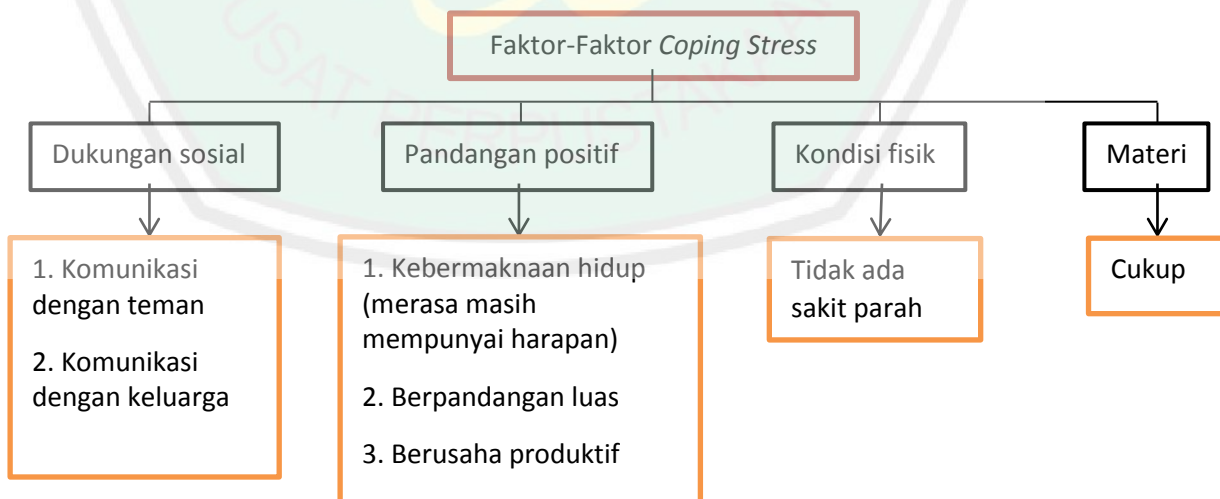
Materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Secara materi ketiga subjek menuturkan selama ini masih menganggap cukup dan tidak menjadi masalah. Hal tersebut dikarenakan ketika berada di Lembaga Pemasarakatan, kebutuhan sehari-hari seperti makan dan kebutuhan pokok lainnya sudah terpenuhi.

Faktor-faktor *coping stress* ketiga subjek dapat ditunjukkan dalam skema dibawah ini:

## Skema No. 7

Faktor-Faktor *Coping Stress* Subjek ADA

## Skema No. 8

Faktor-Faktor *Coping Stress* Subjek NW

### Skema No. 9

#### Faktor-Faktor *Coping Stress* Subjek RN



#### Jenis *coping stress*

Jenis coping yang digunakan ADA, NW, dan RN adalah *emotional focused coping*. Zeidner and Endler (1996) menjelaskan tentang *emotion-focused coping* dengan beberapa bentuk didalamnya. Hal tersebut ditunjukkan kedalam meregulasi perasaan yang dapat dijelaskan kedalam *coping* yang digunakan ketiga subjek. Secara fungsional, ketiga subjek sama-sama berusaha membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati secara sosial atau disebut dengan *making and maintaining socially supportive and empathic friendship*. Hal tersebut juga disebut dengan *seeking guidance and support*, yaitu usaha-usaha behavioral untuk mencari informasi, petunjuk, dan dukungan menurut Moos (dalam Yulia Solichatun, 2011).

Ketiga subjek mencari dukungan dari lingkungan sekitar dalam bentuk curhat dan bercerita kepada teman-temannya. Selain kepada teman, ketiga subjek juga mencari dukungan kepada keluarga dan juga petugas Lembaga Pemasyarakatan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devinta Elen Windistiar (2016) tentang hubungan dukungan sosial dengan *stress* narapidana wanita. Penelitian tersebut 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 *stress* yang dialaminya dapat dikelola dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Eka Putri dkk tentang hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang (2014) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang. Hal ini berarti apabila dukungan sosial semakin tinggi maka tingkat kecemasan semakin rendah.

Ketiga subjek juga sama-sama mencari dukungan spiritual yang berarti atau *seeking meaningful spiritual support* (Zeidner and Endler, 1996). Strategi tersebut juga dapat disebut dengan *positive reappraisal* yaitu menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religious menurut Folkman (dalam Smet, 1994). ADA yang melakukan ibadah sholat, mengaji, berdoa, mencatat ketika pondok pesantren, dan juga wiridan. Berdoa dapat merupakan strategi *alternative rewards*

yaitu usaha behavioral untuk melibatkan diri dalam aktifitas pengganti dan menciptakan sumber-sumber kepuasan baru menurut Moos (dalam Yulia Sholichatun, 2011). Dengan berdoa bisa membantu ADA untuk tetap tenang dan merasa lega. NW yang juga melakukan ibadah sholat, mengaji, serta membaca Al-Qur'an. Hal tersebut dilakukan untuk memperoleh ketenangan dan perasaan lega karena merasa dekat dengan Tuhan. RN juga melakukan pendekatan spiritual yang sama dalam bentuk mengikuti kegiatan pondok pesantren setiap pagi, mengaji, mengikuti istighosah, wiridan, dan juga istighfar. Hal tersebut juga dapat mendatangkan perasaan lega dan tenang bagi RN.

Penelitian yang dilakukan Ghilma (2014) tentang gambaran tingkat *stress* dan coping pada pengguna narkoba di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang dengan 35 orang responden menyatakan bahwa coping *religion* merupakan strategi coping yang paling sering digunakan oleh pengguna narkoba selama menjalani rehabilitasi. Hal tersebut yang juga digunakan ketiga subjek selama berada di Lembaga Pemasyarakatan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Layli Mumbaasithoh tentang hubungan coping religius dengan *stress* pada narapidana non residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta (2017) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara coping religius positif dan coping religius negative terhadap *stress* narapidana non residivis. Yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar 72% sumbangan efektif dari faktor lainnya atau variabel lainnya kepada *stress* yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Emma Indirawati (2006) tentang hubungan antara kematangan

beragama dengan kecenderungan strategi *coping* yang menunjukkan bahwa menyebutkan ada hubungan positif antara variable kematangan beragama dengan kecenderungan strategi *coping* pada mahasiswa terbukti. Dengan kata lain, pengaruh kematangan beragama terhadap kecenderungan strategi *coping* menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kematangan beragama yang tinggi maka akan cenderung pada *problem focused coping* saat ia bermasalah, sebaliknya seseorang yang memiliki kematangan beragama relatif rendah maka akan lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam penyelesaian masalahnya.

Selanjutnya adalah aktivitas relaksasi yang dilakukan NW atau *relaxation routines* (Zeidner and Endler, 1996). Latihan relaksasi otot, latihan pernapasan, latihan visualisasi, sugesti, semuanya telah terbukti efektif untuk mengurangi gairah fisiologis dan menginduksi keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih santai (Davis et al., 1995; Madders, 1997). Dengan demikian, ada berbagai prosedur relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi respons *stress*, terutama yang ditimbulkan oleh *stress* yang tak terkendali. Prosedur relaksasi telah terbukti efektif untuk mengelola kecemasan, nyeri, hipertensi, dan respons *stress* lainnya (Sarafino, 2002). Relaksasi yang dilakukan NW tersebut dalam bentuk menenangkan diri, mandi dan juga tidur. Efek yang ditimbulkan NW setelah melakukan relaksasi adalah dirinya menjadi lebih tenang. Menurut Thantawy (1997) relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau kecemasan atau *stress* melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam

keadaan relaksasi seluruh tubuh dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eko April Ariyanto (2015) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada remaja di Lapas Anak Blitar. Penelitian tersebut menunjukkan pengaruh relaksasi terhadap penurunan *stress* remaja di Lapas Anak Blitar tidak menunjukkan hasil yang signifikan, namun tetap dapat dirasakan manfaatnya oleh remaja.

Bentuk *emotion-focused coping* lainnya yang bersifat disfungsi menurut Zeidner and Endler (1996) adalah memandang situasi *stress* dengan serius yang dilakukan oleh RN. Hal tersebut ditunjukkan RN dalam bentuk sempat melakukan percobaan bunuh diri pada tahun 2016. Awal RN melakukan percobaan bunuh diri tersebut adalah karena depresi yang dialaminya. Sebab-sebab depresi tersebut sudah terjadi sejak RN belum masuk Lembaga Pemasyarakatan. Ketika masuk Lembaga Pemasyarakatan juga menambah *stress* tersendiri bagi RN karena dengan segala keterbatasan didalamnya. Terlebih lagi RN yang memiliki 9 orang anak menjadi beban tersendiri bagi dirinya karena harus jauh dari anak-anaknya dan juga keluarganya. Selain itu juga terjadi perselisihan dengan salah seorang teman di Lembaga Pemasyarakatan dan juga sumber *stress* RN yang tidak bisa lepas dari ketergantungan rokok. Hal tersebut juga dibenarkan oleh ibu Sukarsih petugas bimpas Lembaga Pemasyarakatan bahwa RN sempat melakukan percobaan bunuh diri dengan menaiki tandon air namun berhasil digagalkan oleh petugas Lembaga Pemasyarakatan. Selanjutnya adalah sikap agresif yang juga dilakukan RN. Hal tersebut dituturkan RN

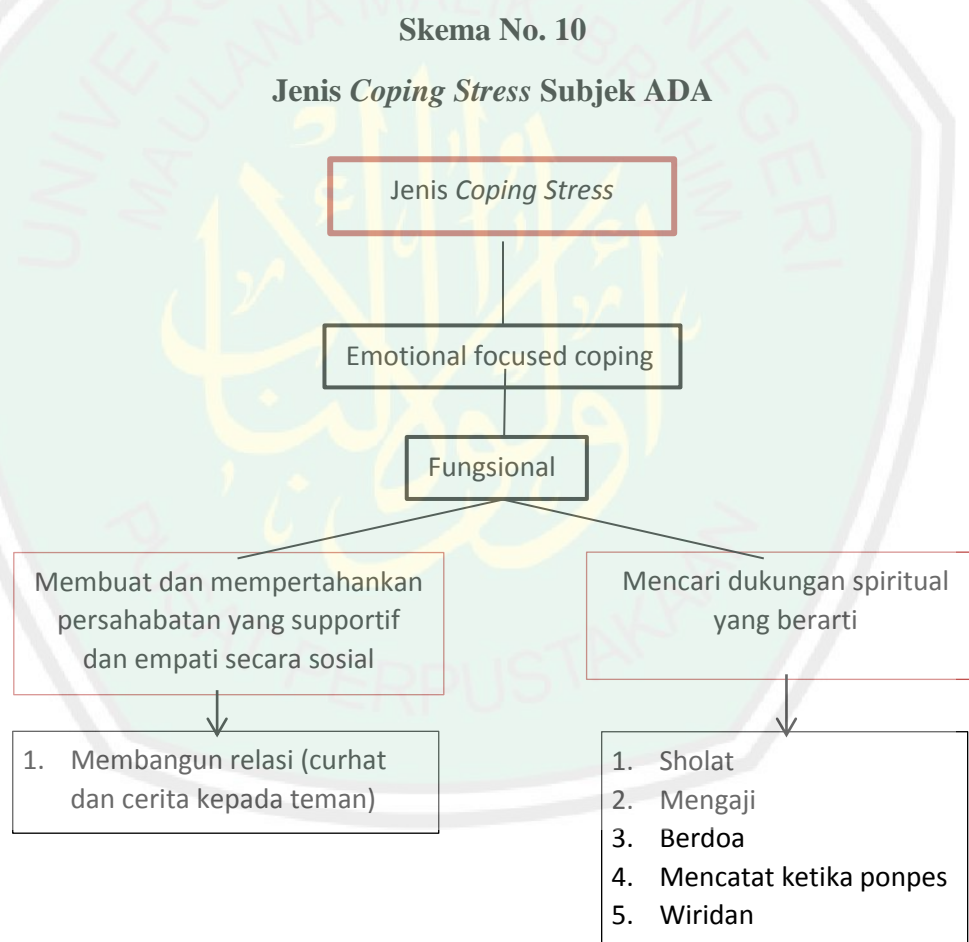
bahwa dahulu dirinya sering marah apabila ada perkataan orang lain yang menyinggungnya dan juga pernah sampai memukul temannya. Namun hal tersebut sudah tidak pernah dilakukan RN saat ini, menurutnya hal tersebut merupakan efek dari obat depresi yang dikonsumsinya sehingga RN lebih bisa mengontrol emosi. Teman sekamar RN juga mengatakan bahwa hubungan RN dengan teman-temannya saat ini baik- baik saja seperti yang lain. Hal tersebut ditunjukkan dengan RN yang sering mengobrol dan bercanda dengan temannya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Hairina dan Shanty Komalasari (2017) tentang kondisi psikologis narapidana narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan. Penelitian tersebut menunjukkan hasil wawancara dengan seorang petugas Lapas yang mengemukakan bahwasannya kejadian-kejadian pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Karang Intan yang melukai diri sendiri atau dengan kata lain melakukan percobaan bunuh diri tidak satu dua kali terjadi, selain itu narapidana yang dibawa ke rumah sakit untuk berobat terkait dengan kondisi psikisnya yang sudah tergolong terganggu juga banyak.

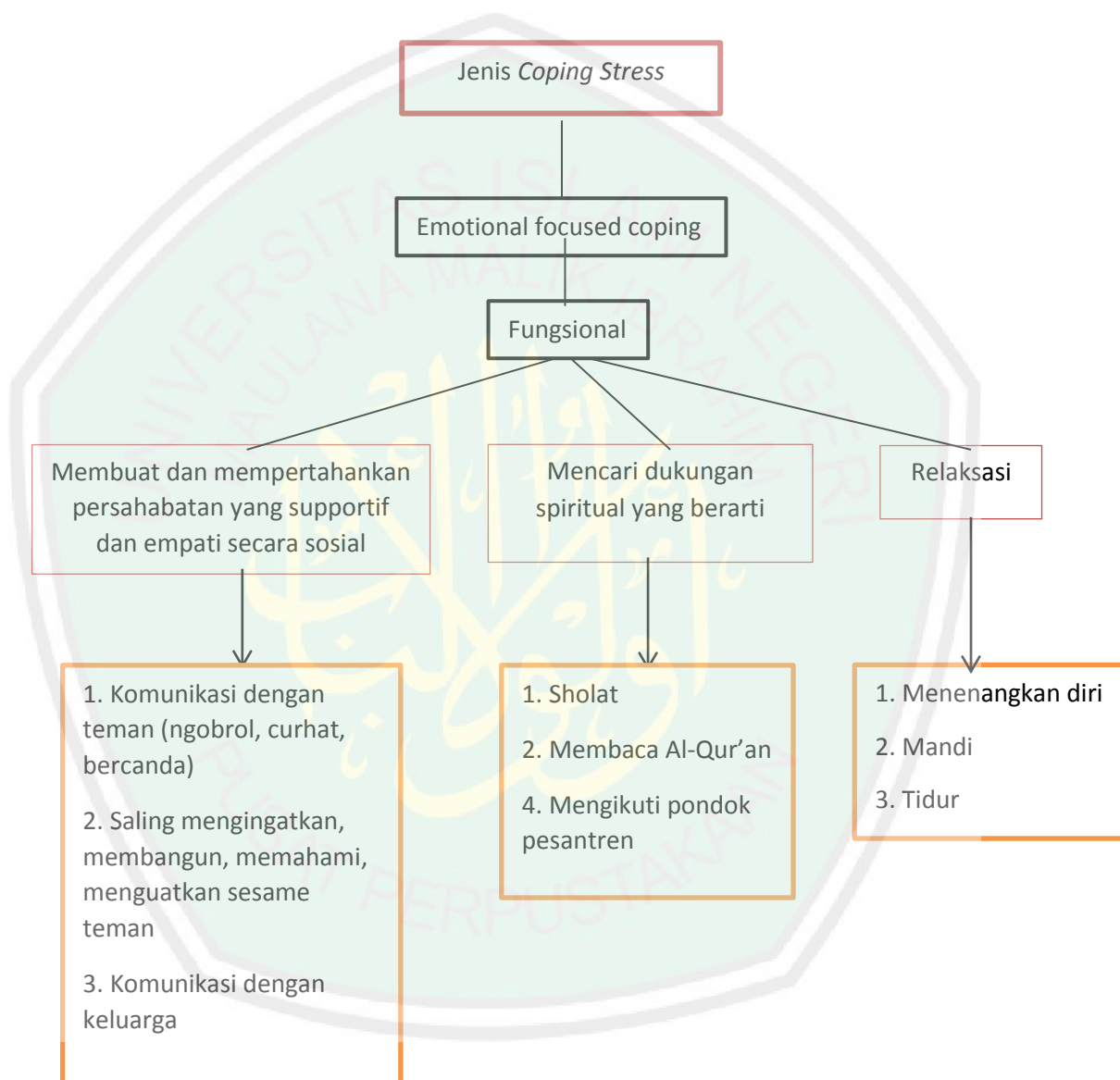
Pada penelitian yang dilakukan oleh Vivi Yunita Sari, dkk tentang perbandingan tingkat depresi antara narapidana non residivis dan residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Banceuy dengan subjek narapidana laki-laki kasus Narkoba (2014). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat depresi yang dialami narapidana residivis sebesar 22,21 % sedangkan tingkat depresi pada narapidana non residivis sebesar 62,96 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak

peduli narapidana yang sudah pernah masuk Lembaga Pemasyarakatan sebelumnya (residivis) atau narapidana yang baru pertama kali masuk Lembaga Pemasyarakatan (non residivis) bisa saja terkena depresi yang kemudian bisa mengakibatkan sebuah tindakan yang dapat melukai diri sendiri seperti percobaan bunuh diri.

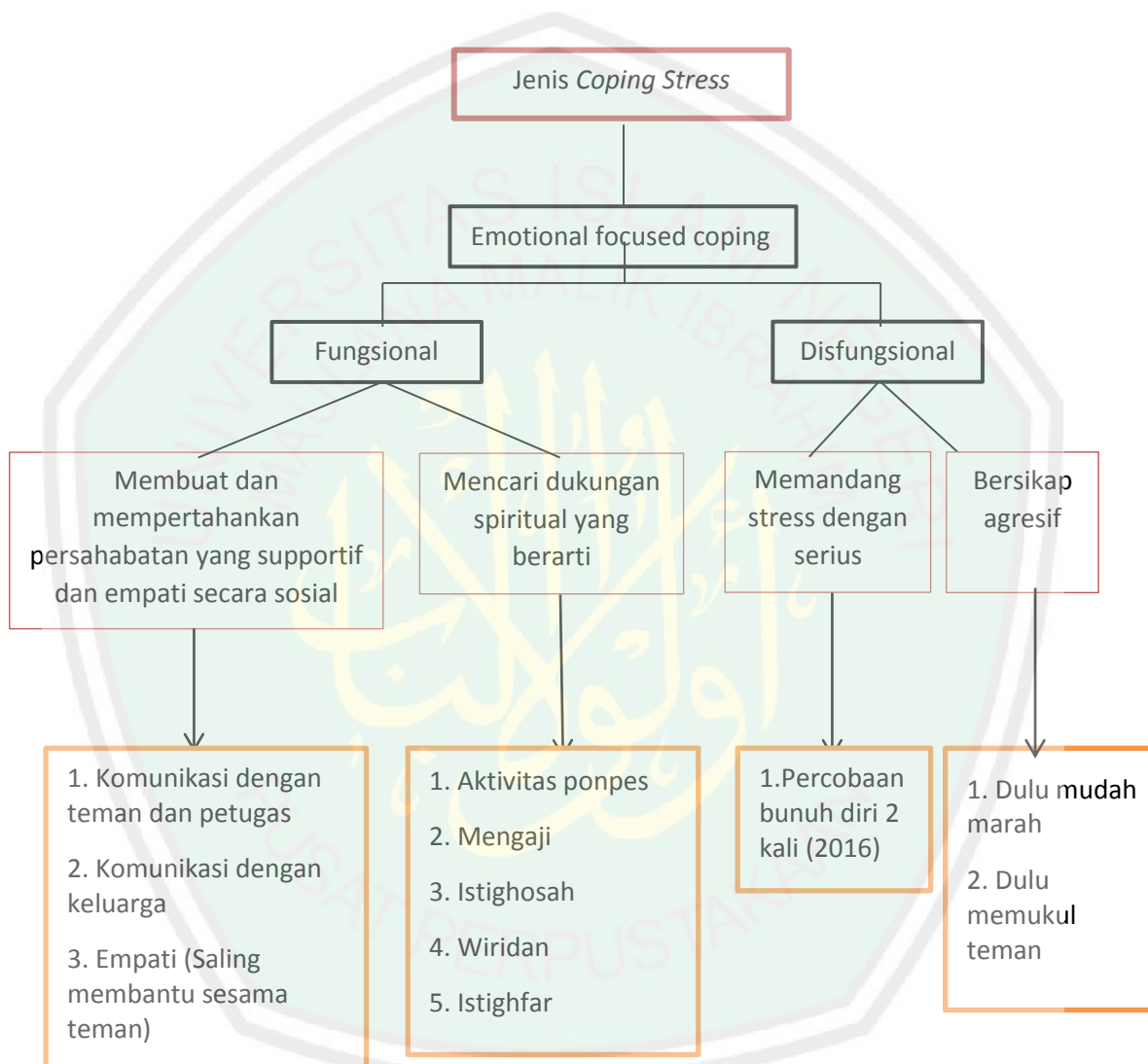
Jenis *coping stress* yang digunakan ketiga subjek dapat dilihat dari skema dibawah ini:



**Skema No. 11**  
**Jenis Coping Stress Subjek NW**



**Skema No. 12**  
**Jenis Coping Stress Subjek RN**



Diagnosa depresi yang dialami oleh RN tentunya juga berasal dari situasi-situasi *stress* yang dialaminya sebelum masuk Lembaga Pemasarakatan. Depresi

merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah; menarik diri dari orang lain; dan tidak dapat tidur, kehilangan selera makan hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Gerald C. Davidson dkk., 2006). Ada beberapa faktor serta motif yang mengakibatkan RN sampai melakukan percobaan bunuh diri.

Depresi sering kali berhubungan, atau komorbid dengan berbagai masalah psikologis lain, seperti serangan panik, penyalahgunaan zat, disfungsi seksual, dan gangguan kepribadian (Gerald C. Davidson dkk., 2006). Seperti yang diketahui bahwa RN merupakan narapidana dengan kasus narkoba jenis shabu. RN menuturkan bahwa sudah mengonsumsi shabu sejak kurang lebih pada tahun 1999 sampai dengan sebelum masuk Lembaga Pemasyarakatan pada 2016. Meskipun sempat menjalani rehabilitasi kecanduan narkoba pada tahun 2008 dan bisa lepas dari penggunaan shabu, namun setahun kemudian RN menuturkan kembali mengonsumsi shabu. Beberapa depresi, meskipun dialami berulang, cenderung sembuh dengan sendirinya seiring berjalannya waktu. Namun, rata-rata episode yang tidak ditangani dapat berlangsung hingga lima bulan atau lebih dan bahkan dapat terasa lebih lama bagi pasien dan keluarganya. Depresi kadang menjadi kronis; dalam kasus demikian pasien tidak dapat sepenuhnya kembali ke tingkat keberfungsian sebelumnya di antara episode-episode depresi (Gerald C. Davidson dkk., 2006).

Diagnosis resmi depresi mayor dalam DSM-IV-TR memerlukan mood depresi atau hilangnya minat kesenangan yang berlangsung selama sekurang-kurangnya dua

minggu. Selain itu, penegakan diagnosis memerlukan hadirnya empat simtom tambahan, seperti gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energy perasaan tidak berarti, pikiran untuk bunuh diri, dan sulit berkonsentrasi (Gerald C. Davidson dkk., 2006). Pada RN memang ada pikiran untuk melakukan bunuh diri bahkan sudah beberapa kali melakukannya. RN menuturkan bahwasannya pernah melakukan percobaan bunuh diri ketika sebelum masuk Lembaga Pemasyarakatan dengan meminum baygon akan tetapi bisa selamat. Ketika awal masuk Lembaga Pemasyarakatan, RN juga pernah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak dua kali yaitu pada tahun 2016.

Suatu teori tentang bunuh diri yang didasari penelitian dalam bidang psikologi sosial dan kepribadian menyatakan bahwa beberapa tindakan bunuh diri dilakukan karena keinginan kuat untuk lari dari kesadaran diri yang menyakitkan, yaitu, kesadaran yang menyakitkan atas kegagalan dan kurangnya keberhasilan yang didistribusikan orang yang bersangkutan pada dirinya (Baumeister, 1990). Kesadaran ini diasumsikan menimbulkan penderitaan emosional yang berat, mungkin depresi. Pada kasus ini RN menuturkan alasan dibalik keputusan dirinya melakukan percobaan bunuh diri ketika sebelum masuk Lembaga Pemasyarakatan dikarenakan terlibat ketidakharmonisan dalam rumah tangganya. Ketidakharmonisan tersebut dituturkan RN yang merasa sang suami kurang dapat memenuhi kebutuhan rohaninya dikarenakan sang suami sakit komplikasi jantung, stroke. Selain itu juga sempat ada

pertengkaran diantara sang suami dengan ayah RN. Hal-hal tersebut yang menjadi faktor RN dalam melakukan percobaan bunuh diri dengan meminum baygon.

Banyak motif bunuh diri yang dikemukakan (Mintz, 1986): agresi yang dibalikkan ke diri sendiri; pembalasan yang dilakukan dengan cara menimbulkan perasaan bersalah pada orang lain; upaya untuk memaksakan cinta dari orang lain; upaya untuk melakukan perubahan atas kesalahan yang dilihat pada masa lalu; upaya untuk menyingkirkan perasaan yang tidak dapat diterima, seperti ketertarikan seksual kepada lawan jenis; keinginan untuk reinkarnasi; keinginan untuk bertemu dengan orang yang dicintai yang telah meninggal; dan keinginan untuk kebutuhan untuk melarikan diri dari stres, kehancuran, rasa sakit, atau kekosongan emosional. Sedangkan menurut teori psikoanalisis Freud. Pada dasarnya, Freud menganggap bunuh diri sebagai pembunuhan, sebuah perluasan atas teorinya mengenai depresi. Ketika seseorang kehilangan orang yang dicintai sekaligus dibencinya, dan meleburkan orang tersebut dengan dirinya, agresi diarahkan ke dalam. Jika perasaan ini cukup kuat, orang yang bersangkutan akan bunuh diri. Salah satu faktor RN melakukan percobaan bunuh diri ke dua di Lembaga Pemasarakatan karena adanya pertengkaran dengan salah seorang teman. Adanya tuduhan yang ditujukan pada RN dari seorang teman membuat RN sangat *stress* karena RN merasa tidak melakukan hal yang dituduhkan tersebut. RN yang merasa tidak terima sehingga melakukan percoba bunuh diri dengan meminum wipol sebanyak dua kali. Hal tersebut tentunya sebagai pelarian RN terhadap situasi *stress*. Selain itu tindakan agresi juga beberapa

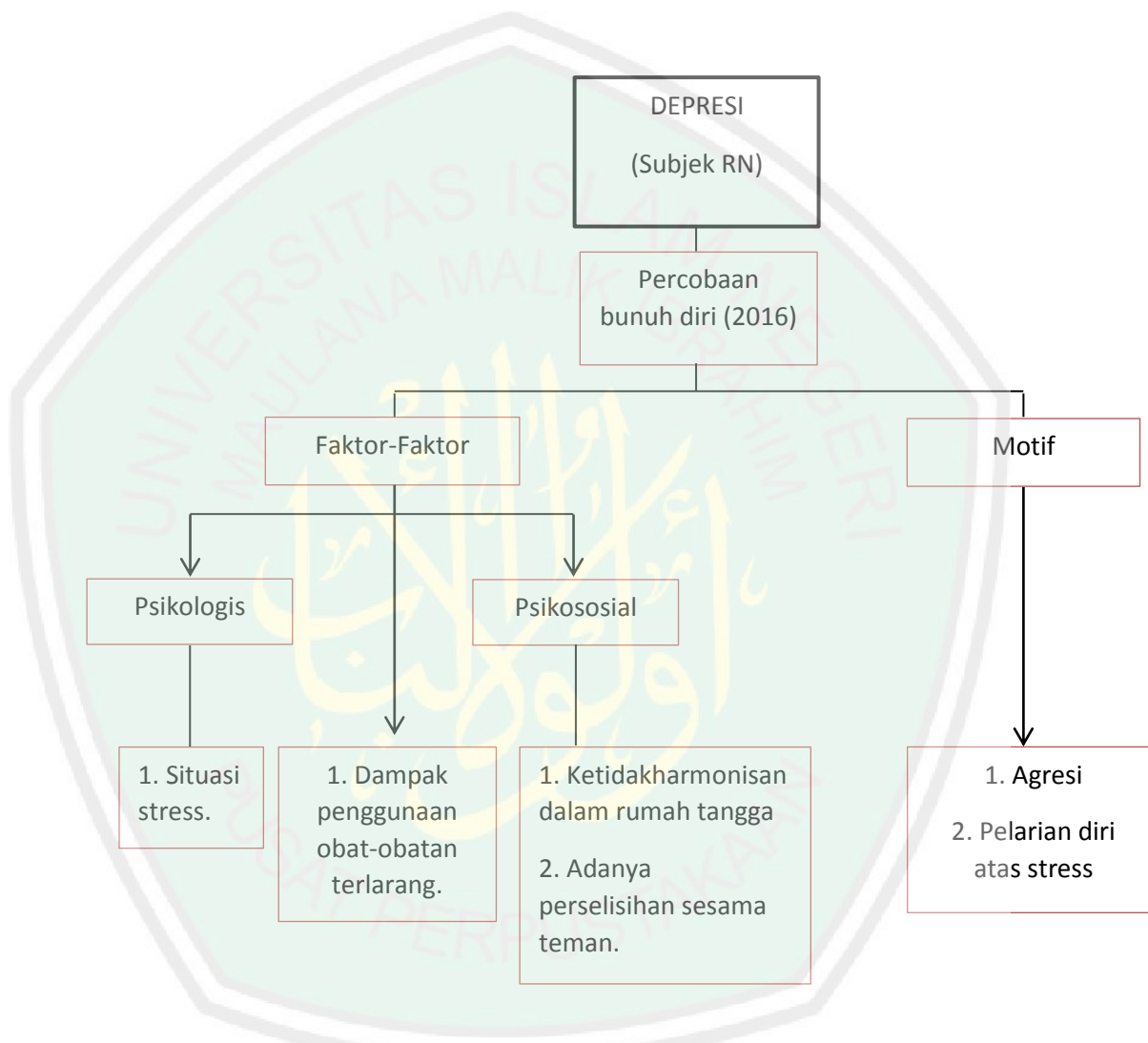
kali dituturkan RN seperti dalam bentuk memukul teman ketika sedang ada perselisihan.

Beberapa terapi psikologis dapat dilakukan diantaranya adalah terapi psikodinamika, terapi kognitif dan perilaku, terapi kognitif berbasis pola pikir, pelatihan keterampilan sosial, terapi aktivasi behavioral (Gerald C. Davidson dkk., 2006). Teori psikodinamika berupaya membantu pasien memperoleh insight atas konflik yang direpres dan sering kali mendorong pelepasan agresivitas yang selama ini diasumsikan terarah ke dalam diri. Dalam bahasa yang paling umum tujuan terapi psikoanalisis adalah mengungkap motivasi laten atas depresi yang dialami pasien. Untuk menyesuaikan dengan teori kognitif tentang depresi yang mereka susun, bahwa kesedihan mendalam dan harga diri yang hancur yang dialami para individu yang menderita depresi disebabkan oleh skema negative dan kesalahan pola pikir maladaptive. Terapis mencoba mempersuasi orang yang depresi untuk mengubah pendapatnya tentang berbagai peristiwa dan tentang dirinya sendiri. Terapi kognitif berbasis pola pikir memfokuskan pada pencegahan kekambuhan setelah keberhasilan suatu penanganan depresi. Pelatihan keterampilan sosial memfokuskan untuk membantu pasien memperbaiki interaksi sosialnya.

Pola diagnosa depresi pada RN dapat dilihat dari skema seperti dibawah ini:

### Skema No.13

#### Subjek RN



Berdasarkan paparan hasil penelitian serta pembahasan diatas dapat dilihat adanya dinamika coping *stress* dari ketiga subjek. Setiap subjek memiliki cara serta proses tersendiri dalam menghadapi situasi-situasi *stress* selama di Lembaga Pemasyarakatan. Terlepas dari cara masing-masing subjek, terdapat beberapa

kesamaan dalam proses *coping*nya. Hal tersebut terkait adanya keterbatasan dalam pemilihan *alternative coping stress*. Melihat didalam Lembaga Pemasyarakatan memang sangat terbatas dan harus patuh pada aturan yang ada. Sejah ini para subjek menuturkan hanya bisa menjalani kehidupannya di Lembaga Pemasyarakatan dan sudah ikhlas serta sadar sepenuhnya akan akibat dari perbuatannya dahulu



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Dinamika *Coping Stress* pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang menghasilkan beberapa point sebagai berikut :

1. Proses *coping stress* ketiga subjek dimulai dari respon terhadap *stress* secara fisiologis ditunjukkan ADA dan respon *stress* secara afektif ditunjukkan RN dan dilanjutkan dengan sikap RN terhadap sumber *stress* tersebut. Proses selanjutnya adalah pandangan ketiga subjek terhadap situasi *stress*, kemampuan dalam menghadapi persoalan, cara mengatasi *stress*, pendekatan spiritual, keberhasilan subjek dalam mengatasi *stress* serta penyesuaian diri subjek terhadap *stress*.
2. Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan pada para subjek di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Malang ini diantaranya secara internal adalah kerinduan pada keluarga serta jumlah hukuman yang lama dituturkan oleh ketiga subjek. Adanya perasaan menyesal, badan terasa sakit ketika masuk LP karena tidak ada rehabilitasi kecanduan narkoba, kerinduan masa-masa di luar Lembaga Pemasyarakatan dituturkan ADA. Adanya rasa kecewa terhadap suami dituturkan NW. Serta tidak bisa merokok dan ingin segera

pulang dituturkan RN. Sedangkan secara eksternal sumber *stress* yang dirasakan subjek tersebut diantaranya adalah kondisi tempat tidur yang kurang nyaman dituturkan ADA, keterbatasan dalam memilih aktivitas menjadi sumber *stress* yang dituturkan ADA dan NW, perasaan tertekan harus beradaptasi dengan banyak orang di awal masuk Lembaga Pemasarakatan dituturkan NW.

3. Faktor *coping stress* ketiga subjek diantaranya adalah sama-sama mendapat dukungan sosial sebagai faktor dalam *coping stress*. Selain itu ADA dan NW juga memiliki pandangan positif sebagai faktor *coping stress*. Faktor lainnya adalah keterampilan dalam pemecahan masalah pada RN. Faktor *coping stress* selanjutnya adalah kondisi fisik pada ketiga subjek yang menuturkan baik-baik saja dan tidak ada sakit parah. Faktor terakhir adalah secara materi ketiga subjek menuturkan selama ini masih menganggap cukup dan tidak menjadi masalah.
4. Jenis *coping stress* yang digunakan ADA, NW, dan RN adalah *emotional focused coping* yang dapat diklasifikasikan kedalam fungsional dan disfungsional. Secara fungsional, ketiga subjek sama-sama berusaha membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati secara sosial atau disebut dengan *making and maintaining socially supportive and empathic friendship*. Ketiga subjek juga sama-sama mencari dukungan spiritual yang berarti atau *seeking meaningful spiritual support*. Selanjutnya adalah aktivitas relaksasi yang dilakukan NW atau

*relaxation routines*. Bentuk *emotion-focused coping* lainnya yang bersifat disfungsi adalah memandang situasi *stress* dengan serius yang dilakukan oleh RN. Hal tersebut ditunjukkan RN dalam bentuk sempat melakukan percobaan bunuh diri ketika awal masuk Lembaga Pemasyarakatan pada tahun 2016. Selanjutnya adalah bersikap agresif yang juga dilakukan RN. Hal tersebut dituturkan RN bahwa dahulu dirinya sering marah apabila ada perkataan orang lain yang menyinggungnya dan juga pernah memukul temannya.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan diantaranya:

1. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Bagi Lembaga Pemasyarakatan diharapkan bisa melakukan konseling individu maupun kelompok secara rutin terhadap narapidana yang benar-benar membutuhkan. Seperti subjek penelitian ini yang ketiga berinisial RN yang sudah jelas didiagnosa gangguan depresi sejak 2016. Subjek seperti ini memerlukan konseling individu secara rutin, terlebih subjek menuturkan pernah melakukan percobaan bunuh diri pada tahun 2016. Selain itu subjek menuturkan juga sempat beberapa kali terlibat perselisihan dengan salah seorang temannya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih bisa menggali data secara mendalam karena permasalahan yang ada di Lembaga Pemasarakatan sangatlah kompleks sehingga dengan adanya penggalian data yang mendalam dapat diperoleh hasil yang benar-benar maksimal. Meskipun banyak keterbatasan ketika penggalian data, namun peneliti selanjutnya diharapkan bisa benar-benar meneliti secara maksimal. Keterbatasan yang mungkin sama di setiap Lembaga Pemasarakatan adalah tidak diperbolehkan adanya dokumentasi dalam bentuk apapun.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib & Mudzakir. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Abdurrohim & Siswanti. *Masa Hukuman dan Stress pada Narapidana*. Jurnal Vol.4 No.2.
- Afrinisna, Rizki. *Penyebab dan Kondisi Psikologi Narapidana Kasus Narkoba Pada Remaja*. Jurnal Online.
- Anjani, Emilia. 2016. *Gaya Hidup Pengguna Ganja (Studi Pada Pengguna Ganja di Kota Bandar Lampung)*. Bandar Lampung. Jurnal Skripsi.
- Ariyanto, Eko. 2015. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar*. Jurnal Vol. 4 No. 01 hal 10-12.
- Aziz, Abdul. 2006. *Kesehatan Jiwa (Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern)*. Jakarta. Pustaka Azzam.
- Baharuddin. 2004. *Paradigma Psikologi Islam (Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Quran)*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Baidi, Bukhori. 2012. *Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Narapidana Kota Semarang)*. Jurnal Vol 4 No. 1
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology (The Scienc of Happiness and Human Strenghts)*. Taylor & Francis e-Library.
- Davidson, dkk. 2004. *Psikologi Abnormal*. PT Rajagrafindo Persada
- Dewi, Arista. 2014. *Penyalahgunaan Narkoba*. Semarang. Jurnal Ilmiah
- Ekasari & Susanti. 2009. *Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak kapal Bekasi*. Jurnal Vol. 2 No. 2.
- Ghony & Almanshur. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hasan, Aliah. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami (Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakelahiran)*. Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Herdiana & Fauziya. 2013. *Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita*. Jurnal Vol. 2 No. 01.

- Hurriyati, Evi. 2016. *Dinamika Pola Coping Stress dan Orientasi Religiusitas Pengguna Narkoba Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Pada Dua Remaja Akhir Pengguna Narkoba di Pesantren Al-Maghtirah, Bogor)*. Bogor. Jurnal Tesis.
- Handayani, Rizka. 2016. *Gambaran Spiritual Coping Pada Pengguna Napza di Pondok Pesantren Sayung Demak*. Semarang. Jurnal Skripsi.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Indirawati, Emma. 2006. *Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping*. Jurnal Vol. 3 No.2
- Mohino, et al. 2003. *Coping in Young Male Prisoners*. Journal of Youth and Adolescence Vol. 33 No. 1
- Mumbaasithoh, Layli. 2017. *Hubungan Koping Religius dengan Stress pada narapidana Non Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta*. Skripsi.
- Mustafidah, Nur. 2012. *Latar Belakang Penyalahgunaan Narkotika dikalangan Narapidana dan Pembinaannya di Lapas Narkotika Klas IIA Nusakambangan*. Semarang. Jurnal Tesis.
- Nagara, Aljananta. 2017. *Strategi Coping Stress pada Narapidana Remaja di Lapas Anak Kelas I A Kutoarjo*. Skripsi.
- Putri, Dewi dkk. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang*. Ners Jurnal Keperawatan Vol. 10 No. 1
- Prastowo, Andi. 2010. *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: DIVA Press (Anggota IKAPI).
- Rahardjo, Mudjia. 2017. *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang. Jurnal Online.
- Redhwan et al. 2009. *Stress and Coping Strategies among Management and Science University Students: A Qualitative Study*. Journal Vol. 8 No. 2
- Riskiyani, Shanti. 2016. *Perlakuan di Lapas, Interaksi Sosial dan Harapan Pengguna Narkoba Mantan Narapidana*. Depok. Jurnal Etnosia: 01, 01.
- Santi, Anna. 2015. *Stress dan Strategi Coping pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Wanita Semarang*. Salatiga. Jurnal Skripsi.
- Sari, Christina. 2008. *Studi Kasus Mengenai Strategi Coping Stress Pada Penderita HIV/AIDS*. Jogjakarta. Jurnal Skripsi.

- Sari, Vivi, dkk. 2015. *Perbandingan Tingkat Depresi antara Narapidana Non Residivis dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Banceuy*. Prosiding Pendidikan Dokter.
- Segarahayu, Rizky. 2013. *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang*. Skripsi.
- Shanty & Hairina Yulia. 2017. *Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan Martapura Kalimantan Selatan*. Jurnal Vol. 5 No. 1.
- Sholichatun, Yulia. 2011. *Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak*. Malang. Jurnal Psikologi Islam.
- Tri Rahayu, Iin. 2009. *Psikoterapi (Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer)*. Malang. UIN-Malang Press.
- Windistiar, Devinta. 2016. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress Narapidana Wanita*. Skripsi.
- Yin, Robert. 2006. *Studi Kasus Desain & Metode*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

## LAMPIRAN

### Lampiran 01. Guide Wawancara Subjek

1. Reactivity to stress
  - a. Apa saja sumber-sumber stress yang sering anda alami ?
  - b. Bagaimana reaksi anda terhadap sumber stress tersebut ?
2. Ability to assess situation
  - a. Bagaimana anda menanggapi situasi stress tersebut ?
  - b. Apa yang anda pikirkan ketika menghadapi situasi stress tersebut ?
3. Resourcefulness
  - a. Sejauh mana anda mampu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan stress ?
  - b. Seberapa berhasil anda menyelesaikan situasi stress tersebut ?
4. Self reliance
  - a. Seberapa mampu anda menghadapi situasi stress ?
  - b. Selama ini seberapa berhasil anda menyelesaikan stress tersebut ?
  - c. Bagaimana cara anda dalam menyelesaikan stress tersebut ?
5. Adaptability and flexibility
  - a. Bagaimana penyesuaian diri anda ketika menghadapi stress ?
6. Proactive attitude
  - a. Langkah apa yang anda lakukan ketika menghadapi stress ?
7. Ability to relax
  - a. Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?

## Lampiran 02. Observasi Subjek 1 (ADA)

**Observasi Hari Pertama**

Nama Subjek	ADA
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Kamis, 12 April 2018

**HASIL OBSERVASI**

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Subjek berpakaian cukup rapi dan terlihat bersih. Muka subjek terlihat sedikit pucat, subjek menuturkan bahwa selama disini agak kurnag tidur karena ruangan yang cukup sempit sehinga tidurnya hanya ketika malam saja. Selama di LP Mojokerto subjek sering dikunjungi kedua orang tuanya dalam seminggu sekali, namun ketika berada di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Malang subjek menjadi jarang dikunjungi karena jarak yang cukup jauh sehingga subjek hanya sering telfon keluarganya saja. Ketika telfon subjek mengatakan bahwa sering menangis, namun setelah itu lega karena bisa mendengar suara kedua orang tuanya. Subjek mengatakan bahwa saat ini masalah penyesuaian diri yang masih dirasa belum mampu dilakukan subjek sepenuhnya karena subjek baru berada disini sekitar satu minggu. Subjek belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan masih banyak diam ketika berada di Lembaga Pemasarakatan. Namun setelah ini subjek mengatakan bahwa ingin mengikuti kegiatan di Lembaga Pemasarakatan sebagai pelayan supaya hukumannya bisa berkurang.
Perilaku subjek secara umum	Subjek terlihat sangat tenang dan kooperatif ketika dilakukannya proses wawancara. Subjek sangat terbuka terhadap setiap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara. Ketika ada pertanyaan maupun bahasan tentang keluarganya, subjek langsung berkaca kaca dan menangis. Subjek berkali kali menyampaikan bahwa ada rasa menyesal yang sangat dalam karena mengecewakan orang tuanya serta ada perasaan rindu yang sangat besar terhadap kedua orang tuanya.

**Observasi Hari Kedua**

Nama Subjek	ADA
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman

Tanggal Interview	Kamis, 26 April 2018
-------------------	----------------------

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi wawancara tempat	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat sehat dan seperti pada wawancara sebelumnya subjek sangat kooperatif dengan pewawancara.
Perilaku subjek secara umum	Subjek menjawab pertanyaan yang diajukan dengan santai dan tanpa paksaan, namun ketika disinggung tentang keluarga subjek kembali sedikit berkaca-kaca. Subjek menuturkan bahwa saat ini belum banyak kegiatan yang bisa dilakukannya, subjek ingin segera mengikuti kegiatan seperti pelatihan di bimker biar banyak aktifitas.

#### Observasi Hari Ketiga

Nama Subjek	ADA
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 17 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi wawancara tempat	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat segar bugar namun agak sedikit flu.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap kooperatif menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pewawancara dan tetap terbuka dengan menjawabnya. Ketika disinggung tentang keluarga, subjek sudah tidak mudah menangis. Subjek terlihat lebih kuat dan lebih bisa menyesuaikan diri dengan kondisi di Lapas karena sudah berada disini lumayan lama.

#### Observasi Hari Keempat

Nama Subjek	ADA
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan

Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 19 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Kedaaan subjek secara umum	Kondisi subjek hari ini tampak sehat dan segar bugar. Wajah subjek terlihat lebih cerah dan tidak pucat karena subjek mengatakan sudah sehat dari sakit flu sebelumnya.
Perilaku subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat ceria dengan banyak tersenyum. Subjek tetap kooperatif menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pewawancara dan tetap terbuka dengan menjawabnya. Subjek terlihat lebih kuat dan lebih bisa menyesuaikan diri dengan kondisi di Lapas karena sudah berada disini lumayan lama. Pada hari ini subjek juga banyak ngobrol, bercerita dengan pewawancara.

#### Observasi Hari Kelima

Nama Subjek	ADA
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 23 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Kedaaan subjek secara umum	Subjek terlihat sehat dan segar bugar. Badan subjek terlihat lebih gemuk karena subjek menuturkan lebih banyak makan saat ini.
Perilaku subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat ceria dengan banyak tersenyum. Subjek tetap kooperatif menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pewawancara dan tetap terbuka dengan menjawabnya. Subjek terlihat lebih kuat dan lebih bisa menyesuaikan diri dengan kondisi di Lapas karena sudah berada disini lumayan lama. Pada hari ini subjek juga banyak ngobrol, bercerita dengan pewawancara. Kali ini merupakan wawancara kelima sekaligus terakhir. Subjek juga banyak berterima kasih kepada pewawancara pun

	sebaliknya.
--	-------------



## Lampiran 03. Observasi Subjek 2 (NW)

**Observasi Hari Pertama**

Nama Subjek	NW
Lokasi	Aula Lembaga Pemasyarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Jumat, 13 April 2018

**HASIL OBSERVASI**

Kondisi wawancara tempat	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasyarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Hari ini subjek terlihat cukup baik, kondisi fisik subjek cukup bersih, muka terlihat sedikit pucat karena tidak menggunakan makeup. Subjek merasa baik-baik saja walaupun sudah berhenti menggunakan shabu tanpa adanya rehabilitasi. Subjek mengatakan sudah cukup lama menggunakan shabu dan menurutnya shabu itu merupakan sugesti, apabila dirinya tidak ingin mengonsumsinya maka tidak apa apa dan bukan merupakan candu baginya. Faktor lingkungan lah yang menurut subjek sangat berpengaruh bagi dirinya dalam mengonsumsi shabu. Bukan faktor stress yang menjadikan subjek mengonsumsi shabu, justru ketika menghadapi stress subjek lebih memilih diam dan tidak mengonsumsi shabu.
Perilaku subjek secara umum	Subjek bersikap ramah dan kooperatif terhadap proses wawancara. Subjek sangat terbuka terhadap pertanyaan yang diajukan pewawancara dan menjawabnya dengan santai. Subjek juga banyak bercerita. Ketika disinggung tentang keluarga, subjek langsung menangis tersedu-sedu sehingga proses wawancara berhenti beberapa waktu. Kemudian dilanjutkan lagi setelah subjek merasa cukup tenang.

**Observasi Hari Kedua**

Nama Subjek	NW
Lokasi	Ruang Konseling Lembaga Pemasyarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Jumat, 27 April 2018

**HASIL OBSERVASI**

Kondisi wawancara tempat	Tempat wawancara berada di ruang konseling Lembaga Pemasyarakatan. Ruang konseling cukup sempit dan hanya berisi subjek serta interiewer. Ruangan tampak jarang digunakan sehingga banyak debu. Sebelum
--------------------------	---

	wawancara dimulai, subjek dan interviewer sempat membersihkan ruangan terlebih dahulu karena sangat berdebu. Setelah itu proses wawancara dilakukan seperti sebelumnya dengan cukup santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada kali ini subjek terlihat sedikit kurang sehat, subjek mengatakan bahwa sedang masuk angin. Namun subjek tetap mengatakan baik-baik saja karena habis diobati.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap kooperatif dan mau untuk diwawancara. Subjek banyak bercerita kali ini seputar dengan pertanyaan yang diajukan, seperti sebelumnya ketika disinggung tentang keluarga, subjek kembali berkaca kaca.

#### Observasi Hari Ketiga

Nama Subjek	NW
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 17 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi, pada saat itu hanya berisi subjek dan interviewer. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Hari ini subjek terlihat sehat dan segar bugar. Subjek terlihat sehat dengan kondisi fisik yang bersih.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap kooperatif menjawab pertanyaan yang diajukan pewawancara. Subjek juga terlihat terbuka dengan bercerita. Subjek terlihat lebih positif dengan banyak tersenyum.

#### Observasi Hari Keempat

Nama Subjek	NW
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Kamis, 19 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah
----------------	--

wawancara	dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Kedaaan subjek secara umum	Hari ini subjek terlihat sehat dan segar bugar. Subjek terlihat sedikit berdandan dari sebelumnya dengan memakai pensil alis. Subjek mengatakan sedang belajar makeup bersama teman-temannya.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap kooperatif menjawab pertanyaan yang diajukan pewawancara. Subjek juga terlihat terbuka dengan bercerita. Subjek terlihat lebih positif dengan banyak tersenyum. Kali ini subjek banyak ngobrol dengan pewawancara dan sebagai signifikan other dari subjek pewawancara yang ke 3.

#### Observasi Hari Kelima

Nama Subjek	NW
Lokasi	Aula Lembaga Pemasyarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Senin, 23 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasyarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Kedaaan subjek secara umum	Hari ini subjek terlihat sehat dan segar bugar. Subjek terlihat sedikit berdandan dari sebelumnya dengan memakai pensil alis.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap kooperatif menjawab pertanyaan yang diajukan pewawancara. Subjek juga terlihat terbuka dengan bercerita. Subjek terlihat lebih positif dengan banyak tersenyum. Kali ini subjek banyak ngobrol dengan pewawancara. Hari merupakan wawancara terakhir dan subjek mengucapkan banyak terimakasih pada pewawancara pun sebaliknya.

## Lampiran 04. Observasi Subjek 3 (RN)

**Observasi Hari Pertama**  
**Subjek 3 (RN)**

Nama Subjek	RN
Lokasi	Ruang Konseling Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 8 Mei 2018

**HASIL OBSERVASI**

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di ruang konseling Lembaga Pemasarakatan. Ruang tersebut cukup kecil dan sempit. Ruangan tampak tidak digunakan cukup lama sehingga kotor dan berdebu. Sebelum wawancara berlangsung, subjek dan interviewer membersihkan ruangan terlebih dahulu kemudian dilakukan proses wawancara dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat sehat. Fisik subjek terlihat segar bugar. Subjek tidak terlihat memakai makeup apapun, namun wajah subjek tidak terlihat pucat.
Perilaku subjek secara umum	Subjek sangat kooperatif ketika diajukan pertanyaan subjek menjawabnya dengan terbuka. Subjek tidak bisa diam, subjek selalu menggerakkan badannya baik itu tangan, kaki dan badannya selalu bergerak. Ternyata subjek menuturkan hal tersebut terjadi karena efek mengonsumsi obat depresi jadi badan selalu ingin bergerak. Pada awal wawancara subjek sedikit terlihat menutupi dengan jawaban yang kurang jujur. Setelah pewawancara menggali lebih lanjut dengan pertanyaan akhirnya subjek meminta maaf karena sempat berbohong terhadap jawaban dari pertanyaan yang diajukan pewawancara. Setelah itu subjek lebih terbuka dan banyak bercerita. Subjek tidak menunjukkan ekspresi sedih maupun menangis ketika ditanya mengenai keluarga. Ternyata subjek juga menuturkan bahwa efek dari minum obat depresi, subjek tidak bisa menangis. Sesekali subjek juga bersuara (seperti bernyanyi) kadang subjek juga melihat keluar jendela. Subjek menuturkan bahwa saat ponpes di Lapas ketika teman-temannya menangis, subjek tidak bisa menangis sama sekali. Namun secara garis besar wawancara berjalan sangat lancar dan subjek merasa tidak keberatan sama sekali. Hal tersebut terlihat dari sikap subjek yang terbuka dan kooperatif menjawab semua pertanyaan yang diajukan pewawancara. Diakhir wawancara subjek sempat mengucapkan terima kasih pada pewawancara karena mau mendengarkan curhat subjek.

**Observasi Hari Kedua**

Nama Subjek	RN
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan

Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 17 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat baik baik saja dan banyak tersenyum. Fisik subjek terlihat segar bugar. Subjek tidak terlihat memakai make up apapun, namun wajah subjek tidak terlihat pucat.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tampak sedang kesal ketika menceritakan habis bertengkar dengan salah orang temannya. Subjek terlihat mengusap-ngusap tangannya dan menunjukkan raut wajah masih kesal dengan temannya sambil bercerita. Subjek mengatakan bahwa sebenarnya ingin memukul temannya tapi belum.

#### Observasi Hari Ketiga

Nama Subjek	RN
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Selasa, 17 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat baik baik saja dan banyak tersenyum. Fisik subjek terlihat segar bugar. Subjek terlihat memakai make up dan memakai aksesoris anting juga gelang. Subjek mengatakan sedang suka merias muka dengan temannya.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap tampak masih kesal ketika menceritakan habis bertengkar dengan salah orang temannya. Subjek menceritakan kekesalannya terhadap salah seorang teman dengan raut muka yang marah. Namun subjek tetap kooperatif menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pewawancara dan lebih banyak ngobrol. Subjek berterimakasih kepada

	pewawancara sudah mau mendengarkan ceritanya.
--	---

#### Observasi Hari Keempat

Nama Subjek	RN
Lokasi	Aula Lembaga Pemasarakatan
Interviewer	Anita Rohman
Tanggal Interview	Senin, 23 Juli 2018

#### HASIL OBSERVASI

Kondisi wawancara tempat	Tempat wawancara berada di aula Lembaga Pemasarakatan. Aula cukup luas dan juga sepi. Aula tersebut biasa digunakan untuk sholat berjamaah dan kegiatan Lapas lainnya. Aula terlihat sangat bersih dan juga nyaman sebagai tempat wawancara sehingga wawancara bisa berjalan dengan santai.
Keadaan subjek secara umum	Pada hari ini subjek terlihat baik baik saja dan banyak tersenyum. Fisik subjek terlihat segar bugar. Subjek terlihat memakai makeup dan memakai aksesoris anting juga gelang. Subjek mengatakan sedang suka merias muka dengan temannya.
Perilaku subjek secara umum	Subjek tetap kooperatif menjawab setiap pertanyaan yang diajukan pewawancara dan lebih banyak ngobrol. Subjek berterimakasih kepada pewawancara sudah mau mendengarkan ceritanya. Hari ini merupakan hari terakhir wawancara dan subjek banyak ngobrol dengan pewawancara juga banyak saling mengucapkan terimakasih.

Lampiran 05. Verbatim Dan Koding Subjek 1 (ADA)

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 1 (ADA)**

Nama Subjek : ADA  
 Pekerjaan : Belum Bekerja  
 Wawancara ke : Pertama  
 Tanggal : Kamis, 12 April 2018  
 Waktu : 10.00-11.30  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan fakta	Kalimat inti	Interpretasi
1	P: S:	Apa saja sumber-sumber stress yang sering anda alami ? Kalau mau tidur dusel duselan, jadi kadang susah tidur, tidur kalo malem aja. Kalau mau telfon keluarga bikin stress lagi karena rindu.	Kalau mau tidur dusel duselan, kalau mau telfon keluarga bikin stress lagi karena rindu, menyesal rasanya karena tidak menurut dengan orang tua, hukuman terlalu lama bikin saya stress, Pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu, dan tidak ada rehabilitasi bagi saya. Saya seperti itu hampir 4 bulanan tapi sekarang sudah tidak apa-apa.	- Kalau mau tidur dusel-duselan. - Mau telfon keluarga bikin stress. - Menyesal. - Hukuman terlalu lama. - Badan sakit semua ketika berhenti menggunakan shabu.	Sumber-sumber stress ketika awal masuk Lapas.
5		Menyesal rasanya karena tidak menurut dengan orang tua, bapak saya itu orangnya disiplin jadi harus mendengarkan omongan orang tua, ibu saya waktu itu sampe pingsan pas tahu saya ketangkap. Hukuman terlalu lama bikin saya stress. Pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu, dan tidak ada rehabilitasi bagi saya. Saya seperti itu hampir 4 bulanan tapi sekarang sudah tidak apa-apa.	hukuman terlalu lama bikin saya stress, Pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu.		
10		Sumber stress saya yang paling utama ya rindu pada orang tua, merasa bersalah, merasa menyesal karena gak manut perkataan orang tua. Tiap telfon saya takut mau bilang kebutuhan saya di sini (Lapas).			
15	P: S:	Bagaimana reaksi anda terhadap sumber stress tersebut ? Diem, tidak ngomong, curhat ke teman tapi ya nasehatnya di suruh sabar, jangan nangis, ya begitu begitu tok karena sama-sama merasakan hal yang sama.	Diem, tidak ngomong, curhat ke teman. Paling saya bisa menyelesaikan stress kalo saya sudah keluar dari sini, lawong disini gabisa ngapa-ngapain, ya paling rindu ke orang tua itu yang paling bikin saya stress.	- Diem, tidak ngomong, curhat ke teman. - Lawong disini gabisa ngapa-ngapain.	Reaksi terhadap sumber stress lebih sering diam dan curhat ke teman. Di lapas tidak bisa berbuat apa-apa.
20		Ya gimana paling saya bisa menyelesaikan stress kalo saya sudah keluar dari sini, lawong disini gabisa ngapa-ngapain, ya paling rindu ke orang tua itu yang paling bikin saya stress.			
25	P: S:	Bagaimana anda menanggapi situasi stress tersebut ? Tak buat tidur, saya itu gabisa tidur kalo siang, paling ya malem tok itu, kalo stress ya main ke kamar temen lalu cerita-cerita nah disitu agak lega. Kurang nyaman tidurnya karena sempit tempat tidurnya, dusel-duselan banyak orang.	Tak buat tidur. kalo stress ya main ke kamar temen lalu cerita-cerita nah disitu agak lega. Sholat, ngaji.	- Tidur. - Curhat. - Sholat, Ngaji.	Mendekatkan diri ke Tuhan dengan sholat dan ngaji, curhat ke teman.

30	P:	Sholat, ngaji (semakin mendekatkan diri ke Tuhan) saya dulu dirumah ya sholat tapi gapernah ngaji, selama disini jadi sering ngaji.			
	P:	Apa yang anda pikirkan ketika menghadapi situasi stress tersebut ?	Gak pernah dapet solusi kalo stress .	- Gak pernah dapat solusi.	Kurang bisa mendapat solusi ketika stress.
	S:	Gak pernah dapet solusi kalo stress, karena bisanya Cuma disini.			
	P:	Sejauh mana anda mampu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan stress ?			
35	S:	Telfon orang tua perasaan lebih lega. Kalo denger suaranya nangis, biasanya telfon paling lama 30 menit, kadang 20 menit, kalo telfon minta maaf, dapet nasehat dari orang tua bias bikin lega.	Telfon orang tua perasaan lebih lega, curhat ke teman bisa bikin lega.	- Telfon orang tua. - Curhat ke temen.	Menelfon orang tua dan curhat ke teman.
	S:	Curhat ke temen itu bisa bikin lega juga, di kandani wes to jangan nangis jadi saya merasa masih ada yang peduli dengan saya.			
	P:	Seberapa berhasil anda menyelesaikan situasi stress tersebut ?	Kalo berhasil mungkin kalo keluar dari sini.	- Berhasil kalo keluar dari sini.	Mampu menyelesaikan stress bila sudah keluar.
40	S:	Kalo berhasil mungkin kalo keluar dari sini, kalo belum keluar mungkin belum deh.	Kadang mampu, kadang gak mampu. Telfon keluarga jadi tenang dan dapet nasehat. Dinasehati, yawes jalani aja.	- Kadang-kadang mampu, kadang-kadang gak mampu. - Telfon, dinasehati.	Kadang mampu kadang tidak dalam menghadapi situasi stress.
	P:	Seberapa mampu anda menghadapi situasi stress ?	Kalo gak mampu yak arena hukuman saya masih lama.		
	S:	Kadang-kadang mampu, kadang-kadang gak mampu. Kalo mampu setelah telfon keluarga jadi tenang dan dapat nasehat. Dinasehati orang tua supaya jangan mikir aneh-aneh, ini kesalahanmu jadi jangan mikir kabur, jalani aja. Disitu saya jadi menerima hukuman saya, yawes jalani aja.	Mungkin setelah keluar dari sini baru bisa berhasil menghilangkan stress.	- Belum berhasil.	Belum berhasil menyelesaikan stress.
45	P:	Selama ini seberapa berhasil anda menyelesaikan stress tersebut ?	Telfon orang tua baru bisa tenang, curhat ke temen, main ke kamar temen yang dulu juga sama-sama dari LP Mojokerto.	- Telfon orang tua. - Curhat, main ke kamar temen.	Mencari dukungan sosial menyelesaikan stress.
	S:	Masih 8 bulan dikatakan berhasil ya belum, mungkin setelah keluar dari sini baru bisa berhasil menghilangkan stress. Paling ya telfon keluarga itu baru saya bisa lega.	Diam gak pernah aneh-aneh. Curhat, dapet nasehat dari temen akhirnya bisa tenang.	- Diam, gak aneh-aneh. - Curhat.	Lebih memilih diam, curhat ke teman.
	P:	Bagaimana cara anda dalam menyelesaikan stress tersebut ?	Langkah apa yang anda lakukan ketika menghadapi stress ?		
50	S:	Ya telfon orang tua baru bisa tenang, kadang ya curhat ke temen, main ke kamar temen yang dulu juga sama-sama dari LP Mojokerto.	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.	- Curhat ke temen. - Telfon keluarga.	Mencari dukungan social. Curhat dan telfon.
	P:	Bagaimana penyesuaian diri anda ketika menghadapi stress ?	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?	- Se jauh ini belum ada persoalan.	Se jauh ini belum ada persoalan.
	S:	Penyesuaian diriku terhadap stress cuma diem gak pernah aneh-aneh, curhat sama temen. Lega karena ada yang masih peduli dapat nasehat dari teman. Dulu seminggu masuk lapas nangis terus aku karena jauh dari keluarga, terus dapet nasehat dari temen akhirnya bisa tenang.			
55	P:	Langkah apa yang anda lakukan ketika menghadapi stress ?	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.		
	S:	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.			
60	P:	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?			
	S:	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.			
	P:	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?			
	S:	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.			
	P:	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?			
	S:	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.			
	P:	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?			
	S:	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.			
	P:	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?			
	S:	Curhat ke temen, telfon keluarga, inget-inget pesen keluarga, terus tak ucapin, baru lega.			

65	S:	Sejauh ini belum ada persoalan. Kalo ada sangkut pautnya sama aku, aku lebih milih diam. Kalo ada persoalan di temen atau siapa aku juga lebih milih diem gak ikut campur.	aku aku lebih milih diam.	- Aku lebih milih diam.
----	----	--	---------------------------	-------------------------

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 1 (ADA)**

Wawancara ke : Kedua  
 Tanggal : Kamis, 26 April 2018  
 Waktu : 10.00-11.30  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Apa yang anda lakukan ketika mengalami susah tidur ?	Kalo susah tidur nglamun, setelah itu tidur.	- Susah tidur nglamun.	Melamun ketika susah tidur.
5	S:	Kalo susah tidur paling ya nglamun, nglamun sekitar 5 menit baru setelah itu bisa tidur.			
5	P:	Sejauh mana dengan telfon keluarga bisa membantu mengatasi stress ?	Komunikasi lancar bisa melegakan. Habis dikunjungi mas jadi lebih lega.	- Komunikasi lancar bisa melegakan. -Dikunjungi jadi lega.	Komunikasi lancar dan dikunjungi membuat lega.
5	S:	Komunikasi lancar bisa melegakan banget kalo rindu, kemaren habis dikunjungi mas jadi lebih lega, bapak ibu gabisa ikut ngunjungi karena bapak habis sakit.			
10	P:	Perasaan menyesal seperti apa yang anda rasakan terhadap orang tua ?	Menyesal karena dulu ketika dinasehatin ga pernah saya dengerin. Sekarang ya masih menyesal tapi ya sudah lega karena orang tua saya masih mau nasehatin saya “ini ulah kamu sendiri, jadi harus kamu terima dan jalani, gausah berpikir aneh-aneh, karena kamu gabakal disini selamanya, kamu bakal keluar juga nantinya”	- Menyesal dulu ketika dinasehatin ga dengerin.	Menyesal dulu tidak mendengarkan nasehat orang tua.
10	S:	Menyesal karena dulu dinasehatin ga pernah saya dengerin, terus sekarang udah masuk sini jadi menyesal kenapa dulu nasehat-nasehat bapak tidak saya dengerin. Sekarang ya masih menyesal tapi ya sudah lega karena orang tua saya masih mau nasehatin saya “ini ulah kamu sendiri, jadi harus kamu terima dan jalani, gausah berpikir aneh-aneh, karena kamu gabakal disini selamanya, kamu bakal keluar juga nantinya”			
15	P:	Anda mengatakan bahwa hukuman terlalu lama membuat stress ?	Kalo hukuman ga mikirin berapa-berapanya, tapi kalo dipikirin pas ngobrol sama temen jadi kepikiran. Jadi ya gausah dipikirin, dijalani saja.	- Kalo hukuman ga mikirin berapa-berapanya. - Gak make shabu badan saya kan sakit semua. - Ya tak buat kerja biar ga terasa.	Menjalani hukuman. Dibuat kerja ketika bada sakit semua efek tidak memakai shabu.
15	S:	Kalo hukuman ga mikirin berapa-berapanya, tapi kalo dipikirin pas ngobrol sama temen jadi kepikiran. Jadi ya gausah dipikirin, dijalani saja.			
20	P:	Setelah masuk LP dan gak make shabu badan saya kan sakit semua, tulang rasanya mau patah. Ya malah tak buat kerja biar ga terasa. Kan tiap pagi ada aktifitas wajib nimba air ya itu tak buat gerak terus biar ga terasa sakit. Kalo saya sakit ga pernah mengeluh ya kecuali sakit parah, kalo ga parah ya saya ga periksa. Tapi Alhamdulillah selama di LP dan disini gapernah sakit parah.	Gak make shabu badan saya kan sakit semua, tulang rasanya mau patah. Tak buat kerja biar ga terasa.		
20	S:	Setelah masuk LP dan gak make shabu badan saya kan sakit semua, tulang rasanya mau patah. Ya malah tak buat kerja biar ga terasa. Kan tiap pagi ada aktifitas wajib nimba air ya itu tak buat gerak terus biar ga terasa sakit. Kalo saya sakit ga pernah mengeluh ya kecuali sakit parah, kalo ga parah ya saya ga periksa. Tapi Alhamdulillah selama di LP dan disini gapernah sakit parah.			
25	P:	Mengapa anda takut bilang kebutuhan anda disini kepada orang tua ?	Takut bilang kebutuhan karena kalo mereka bisa ngasih ga	- Takut bilang kebutuhan disini.	Takut bilang kebutuhan disini terhadap orang tua.
25	S:	Tiap telfon saya takut bilang kebutuhan saya disini ya karena kalo mereka			

30	P:	bisa ngasih ga begitu mikir, kalo mereka ga punya masalah mengusahakan seperti hutang malah saya merasa bersalah, kalo ada rezeki ya gapapa. Anda mengatakan bahwa ketika di sini tidak bisa ngapa-ngapain, bagaimana itu ?	begitu mikir, kalo mereka ga punya seperti hutang malah saya merasa bersalah		
35	S:	Disini gabisa ngapa ngapain karena belum bisa berkegiatan, pengennya nanti kalo sudah boleh ikut kegiatan ya ikut semua biar bisa mengatasi stress dengan banyak kegiatan. Pengennya ya ngerajut di bimker karena dulu di LP pernah diajarin ngerajut dan bisa dijual. Dulu saya pernah bikin tas, dompet, terus kalo ada pengunjung ya ditawarkan terus dijual kan lumayan.	Disini gabisa ngapa-ngapain karena belum bisa berkegiatan. Pengennya nanti kalo sudah boleh ikut kegiatan ya ikut semua biar bisa mengatasi stress dengan banyak kegiatan.	- Disini gabisa ngapa ngapain. - Pingin ikut semua kegiatan.	Ketika di Lapas tidak berbuat apa-apa. Ingin mengikuti semua kegiatan.
40	P: S:	Sejauh mana sholat dapat membantu anda mengatasi situasi stress ? Lega setelah sholat dan ngaji. Biasanya kalo dirumah dulu jarang sholat, disini jadi rajin sholat wajib dan shunah. Setelah sholat saya berdoa dan disitu menjadi lebih tenang, pikiran plong. Kalo misalkan sholat gak dilakuin rasanya ada yang kurang	Lega setelah sholat dan ngaji. Setelah sholat saya berdoa dan disitu menjadi lebih tenang.	- Lega setelah sholat dan ngaji. - Lega sholat dan ngaji. - Berdoa lebih tenang.	Mendekatkan diri ke Tuhan dengan sholat, ngaji, berdoa.
45	P: S:	Apa yang anda pikirkan ketika menghadapi situasi stress, anda mengatakan bahwa tidak dapat solusi ketika stress, bagaimana maksudnya ? Maksud saya disini kurang bebas, ya disini gabisa apa-apa. Dulu kalo dirumah kan bebas mau ngapain aja, nah disini gabisa. Nanti kalo sudah dibuka kegiatannya saya mau ikut bimker biar ada kegiatan biar ga kepikiran sama yang dirumah.	Disini kurang bebas karena tidak bisa ngapa-ngapain.	- Disini kurang bebas karena gabisa apa-apa. Nanti kalo sudah boleh berkegiatan mau ikut biar ga kepikiran.	Kurang bebas dan belum bisa ngapa-ngapain.
50	P: S:	Sejauh mana anda mampu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan stress ? Ya paling kita lari kemana mana, ke wartel, ke temen-temen ngobrol-ngobrol yang gajelas gitu, terus curhat, terus nyatet-nyatet catetan habis ikutan pondok pesantren biar ada kerjaan. Habis ikut pondok pesantren diinget inget lagi terus dicatet.	Paling kita lari kemana mana, ke wartel, ke temen-temen ngobrol-ngobrol, terus curhat, terus nyatet-nyatet catetan habis ikutan pondok pesantren.	- Ke wartel. - Ngobrol, curhat ke temen. - Nyatet ketika ponpes.	Mencari jalan keluar ketika stress dengan memperbanyak aktivitas.
55	P: S:	Bagaimana keterlibatan anda dengan petugas lapas ? Kalo keterlibatan dengan pihak lapas baik petugas atau siapa sih enggak ya, saya belum begitu mengenal petugas disini, paling ya nyapa aja.	Kalo keterlibatan dengan pihak Lapas sih enggak ya.	- Keterlibatan dg pihak Lapas enggak.	Tidak ada keterlibatan dengan petugas.
60	P: S:	Langkah apa yang anda lakukan ketika menghadapi stress ? Kalo disini sih kangen sama hal-hal diluar, yang biasanya kita bisa lakuin diluar lapas sekarang disini gabisa itu kadang bikin stress jadi kangen. Jadi ya cuman bisa cerita-cerita ke temen. Kadang ya baca buku, novel, diperpus kan banyak. Jadi waktu itu ga terasa bisa dengan membaca.	Yang biasanya kita bisa lakuin diluar Lapas sekarang disini gabisa. Jadi cuma bisa cerita, baca buku, novel.	- Kalo disini kangen sama hal-hal diluar. - Cerita, kadang baca buku, novel.	Kerinduan akan hal-hal diluar Lapas.

65	P:	Bagaimana maksud anda dengan lebih memilih diam ketika menghadapi persoalan	Kalo ada persoalan di temen	- Kalo ada persoalan di temen ya aku diam.	Lebih memilih diam ketika ada persoalan di teman.
	S:	Kalo ada persoalan di temen misal ada yang tengkar ya aku diem atau pergi. Soalnya kalo anak baru ikut campur biasanya malah jadi omongan.	misal ada yang tengkar ya aku diem atau pergi.		

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 1 (ADA)**

Wawancara ke : Ketiga  
 Tanggal : Selasa, 17 Juli 2018  
 Waktu : 09.45-10.30  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Faktor-faktor apa yang mempengaruhi anda dalam menyelesaikan stress ? bagaimana dengan kesehatan fisik anda dalam menghadapi stress, apakah mempengaruhi ?	Wiridan, baca-baca qur'an, buku, ngaji. Kalo lagi sakit jauh dari keluarga, pengen diperhatiin tapi ga ada yang merhatiin. Biar tidak stress dibuat santai, gausah terlalu dipikirin.	- Ada tambahan sih mbak sekarang tak buat wiridan. - Kalo lagi sakit jauh dari keluarga.	Wiridan, baca qur'an dan buku, ngaji. Ketika sakit ke poli.
5	S:	Ada tambahan sih mbak sekarang tak buat wiridan, baca-baca qur'an, buku, ngaji, udah gitu sih. Kalo lagi sakit, jauh dari keluarga, pengen diperhatiin tapi ga ada yang merhatiin jadi ya kalo sakit ke poli, dari temen kadang ada yang tanya "kamu opo'o, jangan terlalu mikir nanti sakit". Kalo kita biar ga stress itu dibuat santai, gausah terlalu dipikirin kalo gabisa make shabu disini.			
10	P:	Dulu mbak mengatakan bahwa efek setelah tidak memakai shabu pas pertama masuk Lapas badan sakit semua ? lalu bagaimana setelahnya ?	Dulu sakit selama 4 bulan, tapi setelahnya udah gpp. Dibawa santai, aktifitas merajut.	- Iya dulu memang rasanya sakit semua.	Dibawa santai, aktifitas merajut.
15	S:	Iya dulu memang rasanya sakit semua selama 4 bulan tapi setelahnya udah gapapa sih. Ya dibawa santai, aktifitas merajut dulu di LP.			
	P:	Lalu secara keyakinan atau pandangan positif bagaimana ? apakah selama disini mbak tetap berpikiran positif atau malah sebaliknya ?	Intinya menyesal, gak mau mengulangi hal seperti ini lagi. Positifnya itu anggep kita lagi mondok. Anggap keluarga baik-baik saja.	- Intinya menyesal. - Positifnya itu anggep aja kita lagi mondok.	Rasa menyesal. Menganggap sekarang lagi mondok.
20	S:	Intinya menyesal, gak mau mengulangi hal seperti ini lagi. Ga manut sama orang tua jadi gini. Positifnya itu anggep aja kita lagi mondok, kalo yang diluar seperti keluarga seperti apa-apanya ga terlalu mikir jadi anggap aja mereka semua baik-baik saja.			
	P:	Kegiatan ponpes sejak jam berapa sampai berapa mbak, bagaimana dampaknya bagi mbak setelah mengikutinya ?	Biasa aja, cuma kita dapat pembelajaran baru.	- Dapat pembelajaran baru	Dapat pembelajaran baru ikut ponpes.
25	S:	Ponpes mulai jam 08.00-09.30. Ya biasa aja, cuma kita dapat pembelajaran baru, hal yang gak tahu jadi tahu, yang gak ngerti jadi ngerti.			
	P:	Sekarang sudah boleh berkegiatan mbak ? kegiatan apa ?			
	S:	Iya sekarang sudah boleh kegiatan merajut di bimker dari jam 12.30 sampai ashar.			

30	<p>P: Apa yang mbak rasakan setelah bisa merajut kembali ? S: Santai aja sih, emang aturan disini semua wajib ikut bimker merajut. Tapi waktu jadi gak kerasa karena ada kegiatan.</p>	Tapi waktu jadi gak kerasa karena ada kegiatan .	- Santai aja sih.	Merajut sebagai kegiatan.
35	<p>P: Selama ini apakah ada permasalahan yang mbak alami ? bagaimana cara mbak mengatasinya ? S: Nggak ada masalah yang gimana gimana sih, paling kayak pas lagi cerita-cerita sama temen-temen cuma ada beda pendapat, karena disini banyak orang dan gak tau karakternya masing-masing. Jadi aku cuma cukup tahu oh orang ini begini begitu, mulut tak kunci, aku diem. Dulu tidur ya dusel-duselan tapi sekarang udah enggak, kan ada dulu temen yang kesenggol marah tapi sekarang udah enggak. Selama disini apakah mbak mendapatkan dukungan sosial ? mungkin dari petugas atau teman-teman ?</p>	Paling pas cerita sama temen ada beda pendapat. Jadi aku cuma cukup tahu oh orang ini begini begitu, mulut tak kunci, aku diem.	- Nggak ada masalah yang gimana-gimana sih.	Masalah perbedaan pendapat dengan teman.
40	<p>P: Kalo dari petugas sih gak ada soalnya gak begitu akrab sama mereka. Tapi kalo ada pengarahan dari petugas ya semua dikumpulin, udah gitu aja. S: Adalah hari ini temenku pulang terus dikasih tahu sama dia kalau disini jangan nakal biar nanti pengurusan pulang bisa lancar.</p>	Adalah hari ini temenku pulang terus dikasih tahu sama dia kalo disini jangan nakal. Terus kadang ya cerita-cerita sama temen dikasih nasehat jadi bisa tenang.	- Kalo dari petugas sih gak ada. - Cerita dikasih nasehat jadi tenang.	Dukungan dari teman yang memberikan nasehat.
45	<p>Terus kadang ya cerita-cerita sama temen dikasih nasehat jadi bisa tenang. P: Kalau dari keluarga sendiri adakah dukungan ? S: Ada ya dikasih nasehat-nasehat kalo pas telfon, terus pas dikunjungi jadi bisa lebih tenang.</p>	Dikasih nasehat pas telfon, dikunjungi jadi bisa lebih tenang.	- Ada ya nasehat kalo pas telfon. - Dari diriku sendiri lah.	Nasehat dari keluarga. Dan dari diri sendiri.
50	<p>Dari diriku sendiri lah, kalau mikirin ya ini kesalahanku jadi ya tak jalani, keluarga tak anggep baik-baik saja disana. P: Kalau segi materi apakah mbak sudah merasa cukup selama disini ? S: Masio punya uang sedikit tak anggep cukup aja, walaupun gini gak terlalu tak anggap pusing kalo itu.</p>	Tak anggep cukup aja.	- Masio punya uang dikit tak anggep cukup aja.	Merasa cukup secara materi.
55	<p>P: Bagaimana menurut mbak, apakah mbak mampu menyelesaikan masalah selama ini ? S: Kalo pas debat sama temen sih gak pingin terlalu terus-terusan tak debatin, mengalah disini lebih baik, ego tinggi tetep terlihat salah disini, jadi lebih baik diem, ngalah.</p>	Pas debat sama temen sih gak pingin terlalu terus-terusan.	- Debat sama temen gak pingin terlalu terus-terusan.	Tidak berlut lut dalam perdebatan dengan teman.
60	<p>P: Bagaimana dengan ikut kegiatan disini apakah bisa membantu mbak menyelesaikan stress ? S: Kalo kegiatan sih wajib disini, ya mampunya itu ya kalau keluar disini, jadi stress itu ilang semua wes.</p>	Kegiatan sih wajib disini.	- Kalo kegiatan sih wajib disini.	Mengikuti kegiatan wajib.
	<p>P: Apabila mbak pas rindu dengan keluarga, apa yang mbak lakuin ? S: Hmm apa ya, ya paling tak cuma buat telfon kalau aku, gimana ya</p>	Paling ya tak cuma buat telfon	- Cuma buat telfon kalau	Ketika rindu keluarga

65		ngomongnya, gak bisa diungkapin. Kalo mereka kesini mesti nangis, ya tak pendem-pendem sendiri. Kalo telfon ya tiap hari, ya lega kalo denger mereka senyum-senyum. Tapi kalo pas denger mereka nangis ya saya sedih.	kalo aku. Lega kalo denger mereka senyum-senyum.	aku.	telfon jadi lega.
70	P: S:	Saat ini apa sumber-sumber stress yang masih mbak rasakan ? Yang pertama, kalo kita lagi sakit keluarga tidak ada didekat kita. Yang kedua, kalo kita butuh orang-orang disekitar gak merasakan perhatiannya. Yang ketiga, kangen masa-masa diluar, kenapa dulu kok kayak gitu jadi masuk sini, ya menyesal. Yang keempat, pengen kumpul dengan keluarga, pengen main sama keluarga tapi gak bisa. Yang kelima ya hukuman yang masih lama, kalo di pikir yang tak rasain ya cuma nunggu waktunya aja, kalo ada kegiatan ya ga kerasa waktu berlalu.	Kalo kita lagi sakit keluarga tidak ada. Kita butuh orang-orang disekitar gak merasakan perhatiannya. Kangen masa-masa diluar. Pengen kumpul dengan keluarga. Hukuman yang masih lama.	- Kita lagi sakit keluarga tidak ada didekat kita. - Butuh orng sekitar gak merasakan perhatiannya. - Kangen masa diluar. - Hukuman masih lama.	Sumber-sumber stress yang masih dirasakan.
75	P: S:	Selama ini mbak masih mampu untuk menghadapi situasi stress tersebut ? Mampu, kalo enggak ya mungkin aku udah mati bunuh diri. Jadi ya mengikuti alur saja.	Mampu.	- Mampu kalo enggak ya mungkin aku udah mati.	Merasa mampu menghadapi situasi stress selama ini.

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 1 (ADA)**

Wawancara ke : Keempat  
 Tanggal : Kamis, 19 Juli 2018  
 Waktu : 10.00 - 10.30  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S:	Apa harapan anda saat ini atau adakah hal yang ingin anda lakukan setelah dari sini maupun ketika disini ? Harapan saya ya ingin menjadi lebih baik lagi, membahagiakan orang tua nanti kalo sudah diluar, intinya ingin menjadi lebih baik dari sebelumnya, mencari pekerjaan yang halal. Udah gitu sih.	Ingin menjadi lebih baik lagi, membahagiakan orang tua mencari pekerjaan halal.	- Harapan saya ya ingin menjadi lebih baik lagi. - Membahagiakan orang tua. - Mencari pekerjaan.	Memiliki harapan positif untuk menjadi lebih baik lagi.
5	P: S:	Mbak mengatakan merasa menyesal sekarang, lalu apa yang mbak lakukan agar tidak merasa menyesal lagi ? Ya itu tadi dijalani aja hukumannya, kita keluar jadi orang yang lebih baik, gak neko-neko, nurut sama orang tua.	Dijalani aja hukumannya, keluar jadi orang yang lebih baik.	- Gak neko-neko. - Nurut sama orang tua.	Menjalani hukuman.
10	P: S:	Adakah nasehat orang tua untuk mbak ? Iya dinasehatin kalo keluar jangan diulangi lagi, jaga kesehatan, kerja yang halal. Lumayan gak terasa menyesal sekarang karena sudah ada disini jadi ya tak jalani aja hukumannya.	Kalo keluar jangan diulangi lagi. Jaga kesehatan. Kerja yang halal.	- Iya dinasehatin kalo keluar jangan diulangi lagi.	Perasaan menyesal sudah berkurang dengan menjalani hukuman.
15	P:	Apakah mbak pernah merasa tak mendapatkan dukungan dari teman ? lalu	Dukungan teman ya sepiantas	- Kalo dukungan dari	Dukungan teman hanya

20	S:	apa yang mbak lakukan ? Kalo dukungan dari temen ya sepintas aja karena sama-sama perempuan, ada yang iri sekedar ngobrol aja, karena posisinya kita sama-sama, sama-sama disini.	aja.	teman ya sepintas saja.	sepintas.
	P:	Pernahkah ada permasalahan dengan teman ? apa yang mbak lakukan ? Masalah paling ya perselisihan sama teman, ngorek-ngorek kesalahan kita jadi aku ya diem aja daripada tambah panjang urusan.	Masalah perselisihan sama teman. Jadi aku ya diem aja.	- Masalah perselisihan - Aku ya diem.	Memilih diam ketika ada perselisihan dg teman.
25	S:	Apakah mbak pernah merasa terpaksa mengikuti kegiatan disini ?	Karena kegiatan wajib ya dijalani aja. Buat ngisi waktu luang. Merajut yang awalnya gak bisa jadi bisa, jadi bisa nambah pengetahuan dengan model baru.	- Menjalani kegiatan karena wajib. - Merajut.	Menjalani kegiatan yang ada tanpa paksaan.
	S:	Enggak. Karena kegiatan wajib ya dijalani aja, buat ngisi waktu luang. Merajut yang awalnya gak bisa jadi bisa, jadi bisa nambah pengetahuan dengan model baru.	Karena kegiatan wajib ya dijalani aja. Buat ngisi waktu luang. Merajut.	- Merajut.	
30	P:	Apakah hal yang paling membuat anda stress ?	Hal yang bisa tak lakuin ya cuma bisa manut.	- Cuma bisa manut.	Kesulitan mengekspresikan diri. Jadi manut.
	S:	Karena kita gak bisa mengekspresikan diriku, ya jadi hal yang bisa tak lakuin ya tak lakuin disini ya cuma bisa manut.			

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 1 (ADA)**

Wawancara ke : Kelima  
 Tanggal : Senin, 23 Juli 2018  
 Waktu : 09.50 - 10.20  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Mbak mengatakan bahwa selama disini kurang bisa mengekspresikan diri ? seperti apa ?	Biasanya aku punya keahlian kayak gini aku gabisa lakuin, aku tu sebenarnya pengen gini tapi gak bisa.	- Aku punya keahlian aku gabisa lakuin. - Aku tu sebenarnya pengen gini.	Tidak bisa mengekspresikan diri.
5	S:	Maksudnya disini tu memaktikan karakter, biasanya aku punya keahlian kayak gini aku gabisa lakuin, pengen santai sama temen, aku tu sebenarnya pengen gini tapi gabisa, pengen gitu tapi gabisa.			
	P:	Mematikan karakter seperti apa ?	Aku yang biasanya suka berain, belajar, cuma bisa pake otot kalo disini, gabisa pake otak. Maksudnya kayak orang disini yang lebih suka gontok-gontokan.	- Cuma bisa pake otot kalo disini.	Lingkungan sekitar lebih pake otot.
10	S:	Ya aku yang biasanya suka bermain, belajar, cuma bisa pake otot kalo disini, gabisa pake otak. Maksudnya kayak orang disini yang lebih suka gontok-gontokan.			
	P:	Apakah mbak pernah mengalaminya ?	Kita gapengen bertengkar sama orang lain. Disini bisanya cuman ngikutin aturan.	- Disini bisanya cuman ngikutin aturan.	Hanya bisa mengikuti aturan.
15	S:	Aku nggak pernah sih. Kalo kita gapengen bertengkar sama orang lain. Ya aku kalo suka tak lakuin kalo gasuka ya gak tak lakuin. Ya disini bisanya cuman ngikutin aturan, ngikutin petugas, menghormati petugas.			
	P:	Ketika mbak menghadapi stress, apakah pendekatan spiritual menjadi hal yang pertama kali mbak lakukan, seperti apa ?	Langsung sholat, ngaji, wiridan.	- Sholat, ngaji, wiridan.	Pendekatan spiritual.

20	S: P: S: P:	Iya langsung sholat, ngaji, wiridan. Soalnya rejeki, jodoh, mati kan ditangan Tuhan. Apakah hal tersebut dapat menyelesaikan stress sepenuhnya ? Bisa menyelesaikan stress sepenuhnya. Ya cuma itu jalan satu-satunya. Ketika mbak stress pernahkan melakukan penolakan seperti menyalahkan keadaan dan sebagainya ?	Bisa menyelesaikan stress sepenuhnya, ya cuma itu jalan satu-satunya.	- Ya cuma itu jalan satu-satunya.	Pendekatan spiritual jalan menyelesaikan stress.
25	S: P:	Enggak. Nggak pernah menyalahkan keadaan karena semua ini murni kesalahan saya. Misal kalo aku rindu keluarga, aku cuma bisa berdoa “Ya Allah semoga melindungi keluargaku, semoga yang dirumah baik-baik aja”. Ketika mbak menghadapi stress pernahkah untuk mencoba melakukan relaksasi atau menenangkan diri, seperti apa ?	Nggak pernah menyalahkan keadaan karena semua ini murni kesalahan saya.	- Nggak pernah menyalahkan keadaan.	Menyadari kesalahan dirinya sepenuhnya.
30	S: P: S:	Ya menenangkan diri, mencari hiburan kalo ga gitu menghayal. Aku nanti kalo bebas gini ah, gitu ah. Mencari hiburan dengan cara seperti apa ? Ya tak buat ngobrol sama temenku, dengerin mp3, terus buat telfon, buat nonton tv.	Menenangkan diri, mencari hiburan kalo ga gitu menghayal.	- Menenangkan diri, mencari hiburan, menghayal.	Mengalihkan perhatian ketika stress.
35	P: S: P:	Apa yang mbak rasakan ketika menghayal ? Lega kayaknya. Ya merasa tenang, puas, padahal belum dilakuin tapi udah puas. Perasaan puas yang bagaimana ?	Lega kayaknya. Tenang, puas.	- Legat, tenang, puas.	Melakukan kegiatan menghibur diri.
40	S: S:	Walaupun gak full puasnya, lega, aku pengen kayak gini tapi cuman bisa menghayal. Aku tu kalo stress lebih banyak makan. Makan terus ngantuk terus tidur. Habis tidur bangun makan lagi. Kalo dibawa mikir tambah abot jadi ya tak bawa santai.	Aku tu kalo stress lebih banyak makan. Kalo dibawa mikir tambah abot jadi ya tak bawa santai.	- Stress lebih banyak makan. - Tak bawa santai.	Makan dan dibawa santai.

Lampiran 06. Verbatim Dan Koding Subjek 2 (NW)

Tabel Verbatim dan Koding Subjek 2 (NW)

Nama Subjek : NW  
 Pekerjaan : Sopir Rental  
 Wawancara ke : Pertama  
 Tanggal : Jum'at, 13 April 2018  
 Waktu : 10.00-11.30  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S:	Apa saja sumber-sumber stress yang sering anda alami ? Kalo disini yang biasanya bisa dilakukan bebas kalo diluar sekarang tidak bisa. Kalo disini gabisa nyari uang, kalo diluar kan bisa. Merasa tertekan karena disini harus bersosialisasi dengan seribu karakter orang.	Kalo disini yang biasanya bisa dilakukan bebas kalo diluar sekarang tidak bisa. Merasa tertekan karena disini harus bersosialisasi dengan seribu karakter orang. Kangen banget sama keluarga. Aku gak ngerasa sakit selama make tapi kalo gak make ya enggak. Jumlah hukuman bikin stress banget, gabisa ngapa-ngapain. lalu.	- Kalo disini yang biasanya bisa dilakukan bebas kalo diluar sekarang tidak bisa. - Merasa tertekan harus bersosialisasi dg banyak karakter. - Rindu keluarga. - Jumlah hukuman. - Rasa kecewa pada suami	Sumber-sumber stress utama adalah kurang bebas, tertekan awal masuk lapas karena harus bersosialisasi dengan banyak karakter orang, rindu keluarga, jumlah hukuman lama, rasa kecewa pada suami.
5		Kangen banget sama keluarga. Komunikasi pun susah karena keluarga kan juga kerja jadi jarang diangkat telfonnya. Waktu di LP Mojokerto aja jarang dikunjungi apalagi disini jadi belum pernah dikunjungi karena jauh kan.	Saya sangat stress karena merasa kecewa dengan suami yang bohong sama saya kalo ga make shabu, akhirnya saya make shabu lagi.		
10		Kalo menurut saya make shabu itu sugesti ya kalo butuh sama bahannya, kalo enggak butuh ya enggak jadi aku gak ngerasa sakit selama make tapi kalo gak make ya enggak. Faktor lingkungan sih yang menurutku paling mempengaruhi make shabu.			
15		Jumlah hukuman bikin stress banget, gabisa ngapa-ngapain. Saya pasrahin aja lagi, saya harus bisa hidup dimana saja.			
20		Pas sebelum masuk lapas suami saya juga make shabu akhirnya ketangkap masuk lapas 3 tahun yang lalu. Pas itu saya udah ga make shabu tapi pas kejadian itu saya sangat stress karena merasa kecewa dengan suami yang bohong sama saya kalo ga make shabu, akhirnya saya make shabu lagi. Karena curhat ke temen yang salah, akhirnya saya diajak make shabu lagi. Kecewa karena dia sebelumnya sama sama make tapi setelah menikah kami sepakat ga make, ternyata dia masih, saya putuskan jadi lebih baik tapi dia bohong.			
25	P: S:  P: S:	Bagaimana reaksi anda terhadap sumber stress tersebut ? Buat sholat, buat ngaji, buat bercanda-bercanda sama temen biar aku lupa. Nelfon keluarga tapi gabisa jadi ya diem aja. Bagaimana anda menanggapi situasi stress tersebut ? Paling ngobrol sama temen biar ga inget, 60 % berhasil lah, 40 % nya buat	Buat sholat, ngaji, bercanda sama temen.  Ngobrol dengan teman, mendekat ke Tuhan.	- Sholat, ngaji, bercanda sama teman.  - Ngobrol dan mendekat ke Tuhan.	Sholat, ngaji. Bercanda dengan teman.  Ngobrol dengan teman, mendekat ke Tuhan.

30	P:	mendekat ke Tuhan Apa yang anda pikirkan ketika menghadapi situasi stress tersebut ?			
	S:	Ga ada, yaudah itu tadi lainnya becanda-becanda karena ga ada yang lain.	Yaudah itu tadi lainnya	- Ga ada, yaudah itu tadi	Bercanda dengan teman,
	S:	Pengenku ngerajut karena dulu di LP pernah diajarin ngerajut sama temen tapi sekarang masih belum boleh, nanti kalo udah boleh aku pengen ngerajut. Karena emang ini kesalahanku jadi aku harus ikhlas ngejalaninnya.	becanda-becanda karena ga ada yang lain. Pengenku ngerajut.	- Lainnya becanda-becanda. - Pengenku ngerajut.	Ingin merajut lagi.
35	P:	Sejauh mana anda mampu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan stress ?	Karena terbatas ya gabisa	- Karena terbatas gabisa	Curhat dan bercanda ke
	S:	Ya itu tadi, karena terbatas ya gabisa ngapa- ngapain, paling ya curhat ke temen terus becanda-becanda biar ga inget. Seandainya saya bisa, saya di layar ke LP Mojokerto saya milih itu. Ga jauh aja jarang dikunjungi keluarga apalagi jauh kan.	ngapa- ngapain, paling ya curhat ke temen terus becanda-becanda biar ga inget.	- ngapa-ngapain. - Curhat ke temen.	teman.
40	P:	Seberapa berhasil anda menyelesaikan situasi stress tersebut ?	Jiwa saya masih normal, saya	- Berhasil	Merasa berhasil dalam
	S:	Berhasil. Jiwa saya masih normal, saya tenang, ga aneh-aneh, ya nangis yg bebas, masih bisa tertawa, saya masih punya harapan.	tenang, ga aneh-aneh, masih bisa tertawa, saya masih punya harapan.		menyelesaikan situasi stress.
45	P:	Seberapa mampu anda menghadapi situasi stress ?	Mampu, bercanda, curhat sama	- Bercanda, curhat.	Mampu menghadapi
	S:	Ya mampu, pada intinya kayak itu tadi, becanda-becanda sama temen, curhat, tetap tenang	temen, tetap tenang.	- Tetap tenang	situasi stress.
	P:	Selama ini seberapa berhasil anda menyelesaikan stress tersebut ?	Selama ini berhasil karena saya	- Selama ini ya berhasil.	Merasa berhasil
	S:	Selama ini ya berhasil karena saya tetap tenang, ga aneh aneh, masih bisa tertawa, masih punya harapanlah.	tetap tenang, ga aneh-aneh, masih bisa tertawa, masih punya harapan.		menyelesaikan stress.
50	P:	Bagaimana cara anda dalam menyelesaikan stress tersebut ?	Baca buku, quran, novel.	- Baca buku, quran, novel.	Memperbanyak aktivitas
	S:	Baca buku, baca quran novel-novel disini kan banyak, majalah-majalah juga banyak.			membaca.
55	P:	Bagaimana penyesuaian diri anda ketika menghadapi stress ?	Coba untuk produktif berpikiran	- Coba produktif,	Mencoba produktif,
	S:	Bisa, kita coba untuk produktif, berpikiran positif, memberikan harapan untuk diri sendiri.	positif.	- berpikiran positif	berpikir positif.
	P:	Langkah apa yang anda lakukan ketika menghadapi stress ?	Ngaji, sholat, becanda dan	- Ngaji, sholat, bercanda,	Pendekatan spiritual dan
	S:	Ya sama, ya ngaji, sholat, becanda-becanda sama temen, curhat	curhat sama temen.	- curhat.	dukungan social.
	P:	Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ?			
60	S:	Lihat dulu persoalannya apa, setiap persoalan ada cara yang termudah dulu dilakukan, kalo sulit minta bantuan ke temen saya. Sejauh ini semuanya baik. Kalo ada yang kurang nerima ke saya, saya diem, kalo bisa dibicarakan baik-baik ya baru dibicarakan.	Lihat dulu persoalannya. Sejauh ini semuanya baik. Kalo ada yang kurang nerima ke saya, saya diem, kalo bisa dibicarakan baik-baik ya baru dibicarakan.	- Lihat dulu persoalannya.	Sikap ketika menghadapi persoalan.

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 2 (NW)**

Wawancara ke : Kedua  
 Tanggal : Jum'at, 27 April 2018  
 Waktu : 10.00-11.30  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Reaksi anda terhadap stress adalah dengan melakukan sholat dan mengaji, bagaimana maksudnya ?	Buat sholat, ngaji jadi lebih tenang ya merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan saya supaya nanti ga ngelakuin kesalahan yang sama.	- Sholat dan ngaji, merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan.	Pendekatan spiritual dan dukungan sosial.
5	S:	Buat sholat dan ngaji jadi lebih tenang ya buat merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan saya supaya nanti ga ngelakuin kesalahan yang sama. Soalnya baru kali ini saya seperti ditampar kenceng banget, jadi gamau ngulangin kesalahan yang sama. Kadang ya cerita ke temen, nanya ke temen yang udah lebih lama disini, yg hukumannya lebih lama, nanya gimana caranya biar ga stress, karena hukuman mereka lebih lama dari saya juga masih banyak bahkan ada yang sampe seumur hidup jadi saya disitu merasa lebih lega karena ada yang lebih lama hukumannya dari saya jadi saya masih punya harapan.	Kadang ya cerita ke temen jadi saya disitu merasa lebih lega karena ada yang lebih lama hukumannya dari saya jadi saya masih punya harapan.	- Cerita ke temen jadi lebih tenang. - Saya masih punya harapan.	
10	P:	Seberapa berhasil anda menyelesaikan situasi stress tersebut, anda mengatakan bahwa tidak aneh aneh, bagaimana maksudnya?	Ga aneh-aneh saya tetap tenang ga sampe depresi, ga sampe menyakiti diri sendiri maupun orang lain, ga sampe bunuh diri.	- Tetap tenang. - Ga sampe depresi, menyakiti diri sendiri ataupun nyakitin orang lain, ga sampe bunuh diri.	Merasa berhasil menyelesaikan stress dengan kontrol diri dan mencari aktifitas.
15	S:	Saya ga aneh aneh maksudnya ya saya tetap tenang ga sampe depresi, depresi kan luas ya maknanya, ya saya ga sampe menyakiti diri sendiri ataupun nyakitin orang lain, ga sampe bunuh diri. Pokoknya saya tetep tenang, pengennya sih kalo udah boleh ikut kegiatan, saya pengen ikut semuanya biar banyak aktifitas dan kegiatan biar lupa sama stress, kalo ada ketrampilah njahit pun saya mau nyoba lakuin.	, pengennya sih kalo udah boleh ikut kegiatan, pengen ikut semuanya biar banyak aktifitas dan kegiatan biar lupa sama stress.	- Pengennya ikut semuanya biar ada aktifitas.	
20	P:	Lalu apa yang anda maksud bahwa anda masih mempunyai harapan ?			
25	S:	Saya masih punya harapan, harapan saya diluar maupun disini sama. Saya pengen cari kerja, ga nggantungkan diri ke orang lain, pingin buka lapangan kerja, setelah dari sini sih saya pengen itu cari kerja, terus sama keluarga, karena saya takut kehabisan waktu saya sama mama, itu sih. Soalnya keluarga saya dulu emang kurang solid, jadi setelah dari sini saya pengen merangkul keluarga saya, saya kayak gini ya akibat dari keluarga yang kurang solid itu tadi. Kalo harapan disini, bisa merubah otak saya yang selalu sendiri, bisa kerjasama dengan orang, harus bisa diatur yang biasanya saya suka mengatur dulu pas diluar, harus siap diatur disini.	Masih punya harapan, disini maupun diluar. Saya pengen cari kerja, ga nggantungkan diri ke orang lain, pingin buka lapangan kerja, setelah dari sini sih saya pengen itu cari kerja, terus sama keluarga.	- Saya masih punya harapan. Cari kerja, buka lapangan kerja. - Sama keluarga.	Masih punya harapan yang sama baik disini maupun di luar Lapas.
30	P:	Bagaimana cara anda dalam menyelesaikan stress tersebut, anda mengatakan dengan membaca buku ?	Baca buku biar ga kosong, ga	- Baca novel, komik,	Memperbanyak aktivitas

35	S:	Baca buku biar ga kosong aja, ga mikirin yang aneh-aneh atau meratapi hidup sendiri dengerin temen juga. Saya sih biasanya baca novel, komik, kadang ya majalah-majalah, baca quran. Kalo baca quran sih lebih ke besok sampe berapa halaman yang bisa saya baca, kapan bisa khatam, bisa tau artinya, jadi ingin baca terus, Alhamdulillah setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang.	mikirin yang aneh-aneh, meratapi hidup sendiri. Biasanya baca novel, komik, kadang ya majalah-majalah, baca quran. setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang.	kadang ya majalah. - Baca quran disitu bisa lebih tenang.	membaca.
40	P:	Bagaimana penyesuaian diri anda ketika menghadapi stress ? anda mengatakan mencoba untuk lebih produktif, berpikiran positif, memberikan harapan untuk diri sendiri, itu seperti apa ?			
45	S:	Kita coba untuk produktif, disini paling gambar, gambar manusia, bunga, kadang nulis. Pingin banget ke bimker tapi belum boleh. Dari kemaren banyak acara disini karenakan lapas lagi ulangtahun, jadi banyak kegiatan seperti elektun, fashion show, lihat lomba voli. Pengennya sih nanti kalo udah di bimker ya merajut, pengen belajar teknik rajutan yang baru, kalo ada njahit pun saya mau belajar. Asik aja sih semua itu, jadi ya ga kerasa waktu dihabisin.	Coba untuk produktif, disini paling gambar, gambar manusia, bunga, kadang nulis. Pengennya sih nanti kalo udah di bimker ya merajut, kalo ada njahit pun saya mau belajar. Asik aja sih semua itu, jadi ya ga kerasa waktu dihabisin. Berpikiran positif, ga merasa terpuruk, ga merasa saya orang kotor, ga ada pikiran bahwa aku masuk penjara berarti saya gabaik, saya disini justru memperbaiki diri, waktu diluar menghargai lebih dari saya sendiri, berpikiran positif, berusaha terus berdiri, kalo saya jatuh ya berdiri lagi.	- Kita coba untuk produktif, gambar manusia, bunga, kadang nulis. - Pengenya merajut. - Berpikiran positif, ga merasa terpuruk, ga merasa saya orang kotor, saya disini justru memperbaiki diri. - Saya masih punya harapan kalo keluar dari sini.	Berusaha lebih produktif, berpikiran positif dengan tidak terpuruk dan merasa masih punya harapan ketika keluar dari sini.
50		Berpikiran positif, ga merasa terpuruk, ga merasa saya orang kotor, ga ada pikiran bahwa aku masuk penjara berarti saya gabaik, saya disini justru memperbaiki diri, waktu diluar menghargai lebih dari saya sendiri, berpikiran positif, berusaha terus berdiri, kalo saya jatuh ya berdiri lagi.			
55		Disini saya merasa masih ada gunanya buat orang lain, untuk temen-temen.			
60		Saya masih punya harapan kalo keluar dari sini, saya berpikir saya layak untuk kembali ke masyarakat nantinya, saya ga takut kalo ga diterima, karena saya dulu juga masyarakat, saya ga ngelakuin hal jahat yang merugikan siapapun, ya ini kesalahan saya biar saya tanggung sekarang dan saya perbaiki supaya nanti kalo keluar dari sini, saya ga ngulangin kesalahan yang sama. Saya nanti mau kembali kerja, merangkul keluarga saya untuk tetap solid karena saya begini ya akibat keluarga saya kurang solid.	Saya masih punya harapan kalo keluar dari sini.		

Tabel Verbatim dan Koding Subjek 2 (NW)

Wawancara ke : Ketiga  
 Tanggal : Selasa, 17 Juli 2018  
 Waktu : 10.30-11.15  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
-------	-----	------------------	-----------------	--------------	--------------

1	P:	Apa faktor-faktor yang mempengaruhi anda dalam menyelesaikan stress ? bagaimana kesehatan fisik anda mempengaruhi dalam menyelesaikan stress ?	Kalo saya pengen sehat, pengennya dilawan stressnya, dicari tahu, terus dilawan.	- Kalo saya pengen sehat.	Tidak ingin sakit dengan melawan stress.
5	S:	Pastinya kalo stress kan mengganggu aktifitas saya, kalo saya pengen sehat, pengen nya dilawan stressnya, dicari tahu, terus dilawan, karena saya tidak ingin sakit, harus dilawan, saya gak ingin stress.			
	P:	Lalu selama disini pernah tidak sakit yang parah ? dan apakah ada dampak bagi kesehatan mbak ketika sudah tidak memakai shabu ?	Gapernah sakit parah selama disini. Gak ada sih dampaknya bagi saya kalo ga make shabu.	- Gapernah sakit parah. disini. - Ga ada dampak ga make shabu.	Tidak ada dampak ketika tidak memakai shabu.
10	S:	Alhamdulillah sih gapernah yang saya sampe sakit parah selama disini. Ga ada sih dampaknya bagi saya kalo ga make shabu. Karena saya makenya ga intens, ga seperti mereka-mereka. Yang saya tahu saya gak merasakan apa apa kalo gak make. Paling mereka yang make shabu juga make obat yang lain kayak inex atau ganja atau apa jadi kalo ga make ya ada efek sakitnya. Kalo saya kan make shabu ya jarang, inex juga jarang, ganja juga.			
15	P:	Selama disini apakah anda tetap berpikiran positif atau malah sebaliknya ?			
20	S:	Saya pengen punya pandangan yang luas, semuanya kan ada sebab akibat. Saya tetep berpikir sehat, harus tetep waras, ga aneh-aneh, mau didalam atau diluar sama aja saya tetep hidup. Karena saya disini ya karena sebab saya dulu diluar seperti itu jadi akibatnya saya masuk sini jadi ya dijalani aja. Semakin kesini udah semakin terbiasa, sudah bisa adaptasi. Yang dulunya saya diluar gabegitu bergaul dengan perempuan jadi kebanyakan sama lelaki, disini bergaul dengan banyak perempuan.	Pengen punya pandangan yang luas. Saya tetap berpikir sehat. Semakin kesini udah semakin terbiasa, sudah bisa beradaptasi.	- Pengen punya pandangan luas. - Tetap berpikir sehat. - Sudah bisa beradaptasi.	Menginginkan berpandangan luas, tetap berpikir sehat, semakin bisa beradaptasi.
25	P:	Lalu selama disini apakah ada permasalahan yang mbak alami ?			
	S:	Ga ada masalah, karena disini temen perempuan, kalo di luar laki semua jadi disini bisa adaptasi. Saya sih ringan tangan kalo bantu, saya gaboleh debat, tapi kalau disini gaboleh bantuin, ya bukan secara langsung dilarang tapi secara gak langsung, jadi semua sudah ada kerjakan masing-masing. Jadi ya ga bantu. Karena apa yang kita kerjakan sendiri ya itu yang kita pertanggungjawabkan.	Ga ada masalah. Karena apa yang kita kerjakan sendiri ya itu yang kita pertanggungjawabkan.	- Ga ada masalah.	Tidak ada permasalahan di Lapas.
30	P:	Bagaimana hubungan anda dengan orang lain, teman, petugas atau keluarga ?			
35	S:	Semuanya baik. Saya sekarang lebih ke baca buku aja, novel, gak lebih. Paling telfon rumah, telfon suami jadi lebih lega, ga punya beban, kasih kabar kalau saya baik-baik saja. Gak pengen sering-sering dikunjungi sih soalnya jauh juga, mama saya udah tua, saya disini baik-baik aja gak pengen nyusahin orang rumah jadi cuman telfon.	Semuanya baik. Saya sekarang lebih ke baca buku aja, novel. Paling telfon rumah, telfon suami. Hubungan sama temen-	- Semuanya baik. - Baca buku, novel. - Telfon keluarga. - Cerita dan ngobrol sama	Memperbanyak membaca, dan bersosialisasi.

40		<p>Hubungan sama temen-temen semua baik sih, kadang ya cerita, ngobrol, becanda-becanda, akrab sih sama mereka, kadang ya pas ngobrol sama mereka yang hukumannya jauh lebih banyak dari saya, ada yang seumur hidup, 10 tahun, 20 tahun jadi saya merasa agak lega karena masih dibawah mereka hukuman saya, biarpun hukuman saya ya banyak juga.</p>	<p>temen semua baik sih, kadang ya cerita, ngobrol.</p>	<p>temen.</p>	
	P:	<p>Dalam segi materi apakah anda merasa cukup selama berada disini ?</p>	<p>Cukup. Yang penting semua masih cukup.</p>	<p>- Cukup.</p>	<p>Merasa cukup dengan materi.</p>
45	S:	<p>Cukup. Ya nggak yang aku harus ada uang atau gimana, ga ada kendala sama sekali di materi, yang penting semua masih cukup.</p>			
	P:	<p>Bagaimana anda bisa menyelesaikan stress dan tetap bisa menjalani kehidupan di lapas ?</p>			
50	S:	<p>Sama seperti yang saya bilang kemarin, mengalihkan biar tidak terlalu terbebani, saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan. Masalah berat ya masalah dirumah kalo disini gak ada. Sekarang dirumah sudah di handel sama adik saya jadi saya tenang karena gak ada saya.</p>	<p>Mengalihkan biar tidak terlalu terbebani. Sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan.</p>	<p>- Sama seperti yang saya bilang kemarin. - Saya sholat.</p>	<p>Pendekatan secara spiritual.</p>
	P:	<p>Apa saja sumber-sumber stress yang selama ini masih anda alami ?</p>			
55	S:	<p>Kaget, diluar bebas disini terbatas. Kalo diluar biasanya pengen pulang ya pulang aja, disini gabisa pulang. Diluar kerja, disini gak kerja. Tapi sekarang udah ada kegiatan di bimker merajut jadi ya merasa ada kegiatan.</p>			
		<p>Disini perempuan semua, buanyak hal yang harus kita dengar, kalo dulu diluar saya banyak berteman dengan laki-laki, Cuma itu aja.</p>	<p>Diluar bebas disini terbatas. Diluar kerja disini enggak.</p>	<p>- Kaget, diluar bebas disini enggak.</p>	<p>Sumber-sumber stress yang masih dirasakan.</p>
60		<p>Jumlah hukuman, saya harus jalani berapa tahun lagi. Kalo stress ya lebih berfikir lagi tentang itu tadi sebab akibat. Apa yang saya lakukan ada akibat seperti ini dan masih banyak yang lebih menyeramkan dari saya jumlah hukumannya. Tapi saya ya merasa setimpal dengan apa yang saya lakukan. Dulu tidak ngaji, sholat, sekarang jadi rajin disini.</p>	<p>Jumlah hukuman. Belajar untuk beradaptasi. Dulu tidak ngaji, sholat, sekarang jadi rajin disini. Kerinduan pada keluarga udah enggak sekarang, ya merasa lebih baik sih, sekarang ada komunikasi sama keluarga karena dulu jarang</p>	<p>- Diluar kerja disini gak kerja. - Jumlah hukuman - Belajar untuk beradaptasi.</p>	
65		<p>Saya tidak suka berkawan dengan perempuan karena suka menggunjing, iri, dan disini saya harus belajar itu semua. Belajar untuk adaptasi, tapi akhirnya sekarang bisa beradaptasi.</p>			
70		<p>Kerinduan pada keluarga udah enggak sekarang, ya merasa lebih baik sih, sekarang ada komunikasi sama keluarga karena dulu jarang, gapernah nanya kabar sekarang jadi nanya kabar, ya senang aja, tau kalo mereka bener-bener sayang sama saya. Ini pelajaran buat saya, saya gak akan menyia-nyiakan waktu karena ibu saya udah tua. Jadi kalo udah keluar dari sini pengen nemenin ibu saya.</p>			
75	P:	<p>Apakah sudah boleh berkegiatan ? kegiatan apa saja ? Apakah sudah bisa</p>	<p>Pagi ponpes, kalo siang merajut.</p>	<p>- Pagi ponpes, siang</p>	<p>Mengisi waktu luang</p>

80	S:	membantu mengatasi stress ? Sudah boleh berkegiatan, pagi ponpes kalo siang merajut. Baru 2 kali merajut tapi ya berasa ada kegiatan buat mengisi waktu luang. Kalau ikut ponpes, saya dulunya gak tahu sekarang jadi tahu, saya dulu merasa paling benar sekarang enggak, banyak yang harus saya pelajari lagi.	Kalau ikut ponpes, saya dulunya gak tahu sekarang jadi tahu, saya dulu merasa paling benar sekarang enggak, banyak yang harus saya pelajari lagi.	merajut. - Kalau ikut ponpes saya dulunya gak tahu jadi tahu.	dengan berkegiatan di ponpes dan merajut.
	P: S:	Adakah dukungan sosial bagi anda ? seperti apa? Pastinya, semua saling mengingatkan, saling membangun, kalo disini harus sabar, saling memahami, bersyukur, bukan berarti didalam menyedihkan, saling menguatkan aja sama temen-temen.	Semua saling mengingatkan, saling membangun, saling memahami, saling menguatkan.	- Pastinya, semua saling mengingatkan.	Mendapat dukungan dari teman-teman.

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 2 (NW)**

Wawancara ke : Keempat  
 Tanggal : Kamis, 19 Juli 2018  
 Waktu : 10.30-11.00  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S:	Mbak mengatakan melawan stress yang ada, dengan cara apa ? Paling saya harus tetep kuat, sadar, saya gaboleh drop, berpikir sehat, ini tubuh saya, gamau biarin diri saya drop.	Saya harus tetep kuat, sadar, saya gaboleh drop, berpikir sehat.	- Paling saya harus tetep kuat.	Berusaha tetep kuat, sadar, tidak drop dan berpikir sehat.
5	P: S:	Mbak mengatakan tetap berpikir sehat, seperti apa ? bagaimana dampaknya bagi anda ? Berpikir sehat itu ya aku harus melakukan semua yang menghasilkan, saya masih di usia produktif, dibanding yang lain masih ada yang lebih menyedihkan dari saya, ya disitu saya gamau sakit. Harus makan, tidur. Saya berusaha untuk sehat. Disini kan pola makan, tidur jauh lebih baik dibanding pas saya diluar.	Aku harus melakukan semua hal yang menghasilkan, saya masih usia produktif, ya disitu saya gamau sakit. Harus makan tidur. Saya berusaha untuk sehat.	- Melakukan semua hal yang menghasilkan. - Masih usia produktif. - Berusaha untuk sehat.	Berusaha melakukan sesuatu hal yang positif dan menjaga kesehatan.
10	P: S:	Mbak mengatakan pernah merasa kesulitan beradaptasi, lalu apa yang mbak lakukan ? Ya diliat, didengar, dipikirkan juga yang seharusnya kayak gimana. Soalnya dulu gapernah, sekarang harus berkumpul sama banyak wanita.	Diliat, didengar, dipikirkan juga yang seharusnya kayak gimana. Banyak mendengar sih, arusnya kayak gimana diikuti. Kalo ada konflik lebih milih diem.	- Diliat, didengar, dipikirkan. - Banyak mendengar. - Kalo ada konflik lebih milih diem.	Berusaha beradaptasi.
15	P: S:	Banyak mendengar sih, arusnya kayak gimana diikuti. Selama gak pernah merugikan orang lain ya enggak masalah. Kalo ada konflik mungkin diantara temen saya lebih milih diem soalnya kalo ikut campur nanti malah jadi masalah. Ketika ada masalah berat dan mbak pasrahkan ke Tuhan, apa yang mbak rasakan ? Lebih lega, lebih tenang, gak frustrasi, gak merasa sendiri. Meskipun disini	Lebih lega, tenang, gak frustrasi, gak merasa sendiri. Sholat, ngaji, jadi lebih tenang.	- Lebih lega, lebih tenang, gak frustrasi gak merasa sendiri.	Berusaha pasrah ke Tuhan dengan sholat dan ngaji.

25	P:	banyak orang kadang kalo ada masalah pribadi merasa sendiri jadi saya serahkan ke Tuhan. Sholat, ngaji, jadi merasa lebih tenang, saya merasa gak sendiri.	Saya penghuni disini jadi harus mengikuti kegiatan disini.	- Sholat, ngaji.  - Harus mengikuti kegiatan disini.	Mengikuti kegiatan wajib.
30	S:	Kalo merasa mengikuti kegiatan disini dengan terpaksa, bukan dipaksa. Kayak sekolah, kan kewajiban jadi ya diikuti. Saya penghuni disini jadi harus mengikuti kegiatan disini, kadang jenuh atau bosan ya wajar. Ya diikutin aja sih kan gabisa nolak. Paling buat bercanda aja sama anak-anak biar gak jenuh.	Merasa dianggap ada.	- Merasa dianggap.	Merasa tidak sendiri.
35	P:	Apa yang mbak rasakan ketika mendapat dukungan sosial dari teman ?	Lingkungan sangat membantu sih. Stress masih batas wajar.	- Lingkungan sangat membantu. - Stress masih batas wajar.	Lingkungan membantu mengatasi stress.
	S:	Membantu. Lingkungan sangat membantu sih. Ya membantu pas saat itu pas stress, kalo saya stress masih batas wajar.			

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 2 (NW)**

Wawancara ke : Kelima  
 Tanggal : Kamis, 19 Juli 2018  
 Waktu : 10.20-10.45  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Mbak mengatakan bisa membuat sesuatu yang menghasilkan, seperti apa ?	Belajar merajut, dulu gabisa jadi bisa. Yang belum tahu disini sih berkebun, katanya diakhir satu tahun mau pulang nanti semua dipindah kesitu. Jadi disitu nanti bisa belajar cara merawat tanaman.	- Belajar merajut.	Membuat sesuatu yang menghasilkan.
5	S:	Ya misal kayak belajar merajut, yang dulu saya gabisa jadi bisa. Diluar bisa berguna buat saya. Bisa tahu bahannya, produksinya, bisa buat kerja. Saya berniat nanti keluar ingin buka produksi merajut.			
10	P:	Yang saya belum tahu disini sih berkebun. Katanya diakhir satu tahun mau pulang nanti semua dipindah kesitu. Jadi disitu nanti bisa belajar cara merawat tanaman.	Ya batas wajar aja. Gak sampe bikin sakit saya. Telfon, ngobrol sama orang rumah.	- Gak sampe bikin sakit.	Stress masih batas wajar.
	S:	Mbak mengatakan stress masih batas wajar, seperti apa ?			
	S:	Ya batas wajar aja, gak sampe bikin sakit saya, cuma kangen kadang pingin pulang. Telfon, ngobrol sama orang rumah, pernah sampe nangis tapi sebentar. Nangis karena kenapa saya bikin salah same gabisa bikin saya ketemu keluarga.	Lebih ke curhat dulu. Nangis	- Curhat.	Mencari dukungan sosial
	P:	Ketika mbak stress apakah pendekatan spiritual menjadi hal yang pertama			

15	<p>S: kali mbak lakukan ?                  Lebih ke curhat dulu. Nangis terus cerita ke temen, temen juga pernah melakukan hal yang sama. Kalo masukan temen ya masuk, kalo mentok ya ambil wudhu terus shalat. Kalo gak suci ya istighfar, banyak-banyak istighfar.</p>	<p>terus cerita ke temen. Mentok ya ambil wudhu terus shalat. Kalo gak suci ya istighfar.</p>	<p>- Wudhu, Shalat, Istighfar. dan spiritual.</p>
20	<p>P: Nonton tv sih biasanya, pokoknya jangan sampe berdiam diri.                  S: Apa yang mbak rasakan ketika sudah melakukan hal tersebut ?                  S: Lebih tenang, dulu saya gapernah sholat, sering lupa sholat, saya itu merasa takut kalo mau sholat, rasanya berat, saya takut sama Tuhan.</p>	<p>Lebih tenang, dulu saya gapernah sholat, sering lupa sholat, saya itu merasa takut kalo mau sholat, rasanya berat, saya takut sama Tuhan. Tapi disini kalo mau sholat diajak, ngingetin.</p>	<p>- Lebih tenang.                  - Sholat diajak, diingetin.                  Lebih tenang setelah sholat. Dan mendapat dukungan sosial.</p>
25	<p>S: Karena saya dulu diluar pernah berhijab akhirnya saya lepas karena dosa-dosa saya banyak ke Tuhan. Tapi kalo disini kan enggak, disini kalo mau sholat diajak, ayo ayo sholat. Ketua kamar juga selalu ngajak sholat, ngingetin jadi disini Alhamdulillah selalu sholat.                  P: Mengapa mbak dulu merasa takut untuk sholat ?</p>	<p>Merasa banyak dosa, kesalahan.</p>	<p>- Banyak dosa, kesalahan. Dulu merasa banyak dosa.</p>
30	<p>S: Merasa banyak dosa, banyak kesalahan, sebenarnya saya gak pengen mempermainkan agama saya.                  P: Ketika stress pernahkan mbak mencoba untuk relaksaasi atau menenangkan diri, seperti apa ?                  S: Gak ada. Menenangkan dirinya ya kalo buat relaksasi ya nonton tv, ngobrol aja si paling, kalo ada apa-apa buat curhat, dilepas semuanya.</p>	<p>Menenangkan dirinya ya nonton tv, ngobrol aja si paling, kalo ada apa-apa buat curhat, dilepas semuanya. Buat mandi biar agak adem. Terus tidur habis mandi. Kalo udah berat stressnya bikin mandi terus tidur. Lupakan semua pikiran-pikiran. Kalo udah bangun lepas semuanya gak mau mikir-mikir yang berat. Jadi lebih tenang kalo udah istirahat.</p>	<p>- Nonton tv.                  - Ngobrol, curhat.                  - Mandi.                  - Tidur.                  - Lupakan semua pikiran-pikiran.                  - Gak mau mikir yang berat.                  - Lebih tenang kalo udah istirahat.</p>
35	<p>S: Buat mandi biar agak adem. Terus tidur habis mandi. Kalo udah berat stressnya bikin mandi terus tidur. Lupakan semua pikiran-pikiran. Kalo udah bangun lepas semuanya gak mau mikir-mikir yang berat. Jadi lebih tenang kalo udah istirahat.</p>	<p>Lupakan semua pikiran-pikiran. Kalo udah bangun lepas semuanya gak mau mikir-mikir yang berat. Jadi lebih tenang kalo udah istirahat.</p>	
40	<p>S: Jadi ga ngobrol sama siapa dulu, nenangin diri dulu, mikir, baru ngobrol sama temen. Disini sih stress sama adik saya. Karena saya disini gabisa pegang hp jadi kalo butuh apa-apa ya hubungi dia. Saya minta tolong ini katanya udah h ternyata belum, jadi saya geregetan sendiri sama adek saya. Jadi kalo udah gitu tutup telfon, ya jengkel. Kalo habis ngobrol sama adek saya mesti tak ceritain ke temen-temen jadi mereka sampe ketawa-ketawa. Ngobrol sama temen, lepas semuanya dibawa bercanda.</p>	<p>Jadi ga ngobrol sama siapa dulu, nenangin diri dulu, mikir, baru ngobrol sama temen.</p>	
45	<p>P: Pernahkah mbak menolak situasi stress seperti menyalahkan keadaan dan sebagainya ?                  S: Gapernah. Saya orangnya selalu berusaha untuk bertanya sama diri sendiri. Kenapa saya bisa seperti ini. Karena apa yang saya lakukan ya karena diri saya sendiri, jadi ya ga nyalahin orang lain atau Tuhan. Ini kesalahan saya, saya diberi otak waras untuk berfikir.</p>	<p>Saya orangnya selalu berusaha untuk bertanya sama diri sendiri. Kenapa saya bisa seperti ini. Karena apa yang saya lakukan ya karena diri saya sendiri, jadi ya ga nyalahin</p>	<p>- Selalu berusaha bertanya diri sendiri.                  - Gs nyalahin orang lain atau Tuhan.                  Menyadari kesalahan dirinya sepenuhnya dan tidak mudah menyalahkan orang lain.</p>
50			

55	<p>Misal saya pas ketangkap ini, saya gak ada hubungan apapun sama teman yang nyokot saya. Cuma ada nomer telfon. Saya gak nyalahin dia karena mungkin dia juga kepepet. Saya juga maafin dia kalo dia gak salah karena saya sendiri yang menggunakan narkoba. semua yang saya lakukan ya ada sebab dan ada akibat.</p>	<p>orang lain atau Tuhan. Ini kesalahan saya, saya diberi otak waras untuk berfikir.</p>	
----	---	--	--



Lampiran 07. Verbatim Dan Koding Subjek 3 (RN)

Tabel Verbatim dan Koding Subjek 3 (RN)

Nama Subjek : RN  
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
 Wawancara ke : Pertama  
 Tanggal : Selasa, 8 Mei 2018  
 Waktu : 10.00-11.30  
 Lokasi : Ruang Konseling Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S:	<p>1 Apa saja sumber-sumber stress yang sering anda alami ?</p> <p>2 Nggak ketemu anak, suami, keluarga, gabisa rokok, yaitu kalo saya. (Menghayal lepas dari sini, makan sama anak, suami, kalau sudah menghayal lalu dibuat tidur biar waktunya cepet. Kadang bolpoint itu saya ngayalnya kayak rokok jadi saya hisap gitu kayak rokok). Jumlah hukuman juga.</p>	<p>1 Nggak ketemu anak, suami, keluarga, gabisa rokok, jumlah hukuman juga.</p>	<p>1 - Nggak ketemu anak, suami, keluarga, gabisa rokok.</p> <p>2 - Jumlah hukuman.</p>	<p>1 Sumber-sumber stress utama.</p>
5	P: S:	<p>5 Bagaimana reaksi anda terhadap sumber stress tersebut ?</p> <p>6 Mulane aku ki kenek obat jadi ga ngerasain apa-apa. Ya ada perasaan pengen pulang, bosan jadi kadang ya menghayal terus tidur. Ya tak buat aktifitas ke bimker, merajut, terus ke ponpes. Ya maaf ya mbak saya tadi bohong. Saya gaboleh ke bimker (bimbingan kerja) karena disana banyak peralatan yang tajam. Karena takutnya nanti saya bisa melukai diri sendiri. Dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat (15 meter tingginya) bangun tidur tiba-tiba udah ada diatas kayak ada yang manggil (setan) itu dulu, sekarang udah enggak. Dulu minum wipol wes peng 2 (2017) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak. Jadi habis dari ruang petugas ditanya-tanya, saya balik ke kamar terus minum wipol itu. Udah minum wipol 2 kali tapi ya sek gak mati mati. Tapi sekarang enggak, sekarang saya lebih bisa mengontrol diri, efek dari obat kayake. Dulu kalo ada temen ngrasani saya langsung saya ngamuk, ya ngomel ae ke dia. Kalo ada orang ngobrol itu rasanya kayak lagi ngomongin saya jadi saya mudah tersinggung. Kalo sekarang udah enggak kalo ada orang yang ngomongin saya, ya saya lebih milih diem, buat apa seh saya ngamuk-ngamuk.</p>	<p>5 Mulane aku ki kenek obat jadi ga ngerasain apa-apa. Ya ada perasaan pengen pulang, bosan jadi kadang ya menghayal terus tidur. Saya gaboleh ke bimker (bimbingan kerja) karena disana banyak peralatan yang tajam. Karena takutnya nanti saya bisa melukai diri sendiri. Dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat. Dulu minum wipol wes peng 2 (2017) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak. Tapi sekarang enggak, sekarang saya lebih bisa mengontrol diri, efek dari obat kayake. Ya kadang duduk-duduk menghayal, terus tidur. Ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak, jadinya lega.</p>	<p>5 - Mulane aku ki kenek obat jadi ga ngerasain apa-apa.</p> <p>6 - Dulu minum wipol wes peng 2 (2017).</p> <p>7 - Sekarang saya lebih bisa mengontrol diri.</p> <p>8 - Ya kadang duduk-duduk menghayal terus tidur.</p> <p>9 - Ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak,</p>	<p>5 Efek menggunakan obat jadi lebih bisa mengontrol diri.</p>
10					
15					
20					
25					

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p>	<p>P:</p> <p>S:</p> <p>P:</p> <p>S:</p>	<p>berlalu.</p> <p>Ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak, jadinya lega Karena efek minum obat jadinya ceplas-ceplos saya kalo ngomong.</p> <p>Bagaimana anda menanggapi situasi stress tersebut ?</p> <p>Santai sekarang karena ada obatnya. Santai ya ga ngerti kok bisa santai, gak tau ngomong apa setelah minum obat gabisa nangis, sangking ke wolesen, biasanya pas doa kan temen-temen nangis, saya gabisa nangis, efek obatnya obatnya gitu. Kalo dulu sebelum minum obat mau marah, kudu ngamuk ae.</p> <p>Pernah telat minum satu minggu soale susah nyari obatnya pas dulu itu, rasanya ya biasa bisa ngontrol diri seperti kalo orang ngomongin aku dikit ga gampang tersinggung lagi, dulu kalo orang ngomong dikit tak kira ngomongin aku jadi aku langsung ngamuk-ngamuk, ya ngomel ke orange, udah terlatih minum obat.</p> <p>Dulu ya ngelabrak orang yang ngomongin, ngomel orang yang tak kira ngomongin aku. Dulu itu memeli orang yang tak amuk tapi sekarang diem, ngalah ke aku orang orang itu, takut aku ngamuk maning.</p> <p>Saya sholatnya jarang (maghrib, isya, shubuh) gapernah sholat, gatau kok gak sholat, kayak aboot gitu. Udah diajakin temen-temen tapi tetep gabisa, doane temen-temen ke aku biar bisa sholat.</p> <p>Telfon anak, mantan (kadang dia tak suruh beli rokok terus ngisep rokok, jadi saya ngerasanya kayak lagi ngerokok) aku telfon mantan kalo lagi kangen bojoku soale sama orang tuaku gaboleh ngubungin suamiku karena dia lagi sakit, susah ngomong, kata orang tuaku tenang aja suamiku udah ada yang ngurus. Telfon temenku kadang ya gitu tak suruh rokok terus aku ngehayal kayak lagi ngerokok. Aku kalo kangen bojoku ya bisane telfon mantanku. Sejak 2016 udah gapernah telfon bojoku soale dia sakit.</p> <p>Menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal.</p> <p>Sering disuruh-suruh temen bikin es, ambil piring, jadi ya seneng aja bisa membantu.</p> <p>Apa yang anda pikirkan ketika menghadapi situasi stress tersebut ?</p> <p>Liat foto anak-anak, liat tanggalan “yeay habis ini pulang”. Kalo liat foto anak-anak jadi seneng terus stress hilang “duh anak-anakku wes gede-gede rek”</p> <p>Aku lek stress itu mangan. Kadang manggil-manggil mak ayo berpelukan, manggil bunda, ada yang kakak, jadi temen-temen itu tak panggil gitu.</p>	<p>Santai sekarang karena ada obatnya. Kalo dulu sebelum minum obat mau marah, kudu ngamuk ae. Sholatnya jarang. Bisa ngontrol diri seperti kalo orang ngomongin aku dikit ga gampang tersinggung lagi. Saya sholatnya jarang (maghrib, isya, shubuh) gapernah sholat, gatau kok gak sholat, kayak aboot gitu. Telfon anak, mantan (kadang dia tak suruh beli rokok terus ngisep rokok, jadi saya ngerasanya kayak lagi ngerokok). Telfon temenku kadang ya gitu tak suruh rokok terus aku ngehayal kayak lagi ngerokok. Menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal. Sering disuruh-suruh temen bikin es, ambil piring, jadi ya seneng aja bisa membantu.</p> <p>Liat foto anak, tanggalan jadi senang terus stress hilang, Aku lek stress itu mangan, Punya</p>	<p>- Santai sekarang karena ada obatnya.</p> <p>- Saya sholatnya jarang.</p> <p>- Telfon anak, mantan.</p> <p>- Menghayal terus tidur.</p> <p>- Sering disuruh-suruh temen bikin es, ambil piring, jadi ya seneng aja bisa membantu.</p> <p>Efek mengonsumsi obat jadi sekarang lebih santai. Dulu sebelum minum obat mudah marah dan kurang bisa mengontrol diri. Aktivitas membantu orang lain.</p> <p>- Liat foto anak-anak, liat tanggalan.</p> <p>- Aku lek stress iu mangan.</p> <p>Menjalani keseharian. Melihat foto anak, tanggalan, banyak makan.</p>
---	---	--	---	---

65		Pengen berpelukan terus dipeluk jadi seneng, pengen dicium jadi seneng. Punya banyak keluarga disini, yang dipikirin ga ngerti aku, yang penting dilakuin aja.	banyak keluarga disini, yang dipikirin ga ngerti aku, yang penting dilakuin aja.	- Punya banyak keluarga disini. - Dulu sering mimpi buruk.	Merasa punya banyak keluarga di Lapas.
70		Dulu sering mimpi buruk, mimpi setan itu pas tidur jadi langsung aku lari ke belakang, dulu sering mimpi itu hampir 1.5 tahun (2016-2017) setelah kejadian itu langsung dibawa ke Rumah Sakit Jiwa. Katanya gabisa disembuhin, tetep suruh minum obat, padahal aku gapapa kalo ga minum obat. Pernah gak minum obat terus dimarahin. Obate ada 3 macem (obat saraf, penenang, sama obat tidur). Ya katane aku depresi itu.			
75	P:	Sejauh mana anda mampu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan stress ?			
	S:	Gampang. Bullpen itu dijupuk dirokokno ya itu tok, menghayal, tidur, makan. Ga ada atau gamau cari jalan keluar lain ya ga tau. Sebenere pengen merajut tapi gaboleh.	Gampang. Bullpen itu dijupuk dirokokno ya itu tok, menghayal, tidur, makan. Ga ada atau gamau cari jalan keluar lain ya ga tau. Sebenere pengen merajut tapi gaboleh. Ga tau kenapa gamau sholat. Ikut ponpes.	- Gampang. Bullpen itu dijupuk dirokokno, menghayal, tidur, makan. -Ga tau kenapa gamau sholat. - Ikut ponpes.	Lebih sering menghayal. Keinginan mengikuti kegiatan di bimker akan tetapi tidak boleh. Mengikuti ponpes.
80		Dinasehatin temen-temen, suruh sholat, gak tak dengerin, guyu tok. Keluarga ya nyuruh sholat tapi ya aku diem aja ga tak lakuin. Ga tau kenapa gamau sholat. Ikut ponpes, ya dengerin orang ceramah agak telat mikir, kadang nyambung kadang ga nyambung. Gabisa nangis, temen-temen pada nangis kalo pas doa, aku gabisa nangis, ya efek dari obat itu tadi.			
85	P:	Seberapa berhasil anda menyelesaikan situasi stress tersebut ?	Berhasil, tak lampiasno ngeladeni wong wong.	- Berhasil.	Melampiaskan dengan melayani orang-orang.
	S:	Berhasil. Aku mesti tak lampiasno ngeladeni wong wong, bikin es, kopi, jadi waktunya terlewati mbek nglakoni ngunu kan seneng.			
	P:	Seberapa mampu anda menghadapi situasi stress ?			
90	S:	Stress e iku kepengen boleh tapi gabisa boleh. Kadang mangan, nyemil, turu, menghayal, wes dilampiasno mbek ngunu wes. Soale disini ya gabisa ngapa-ngapain. Kalo rindu anak ya telfon, liat fotonya, wes lego.	Kadang mangan, nyemil, turu, menghayal. Disini ya gabisa ngapa-ngapain. Kalo rindu anak ya telfon, liat fotonya, wes lego.	- Kadang mangan, nyemil, menghayal. - Kalo rindu telfon.	Menangani stress secara emosional.
	P:	Selama ini seberapa berhasil anda menyelesaikan stress tersebut ?			
95	S:	Berhasil dengan membantu orang itu lego, jadi pikiran yang stress bisa hilang. Dapet nasehat dari orang tua suruh sholat tapi aku gaiso, gatau, abot. Menghayal pulang, bebas (sering menghayal, diem) jadi lega wes terus tidur.	Berhasil dengan membantu orang itu lego. Menghayal pulang, bebas jadi lega wes terus tidur.	- Berhasil. - Menghayal pulang.	Membantu orang lain dan menghayal.
	P:	Bagaimana cara anda dalam menyelesaikan stress tersebut ?			
100	S:	Ya iku maeng jawabane, ganok maneng e mbak. Kadang nyapa ibu penjaga “buk saya ikut pulang pok o buk” langsung ayem atiku. “pengen	Kadang menyapa ibu penjaga langsung ayem.	- Menyapa ibu penjaga.	Mencari dukungan sosial.

105	P: Bagaimana penyesuaian diri anda ketika menghadapi stress ? S: Bisa menyesuaikan diri biasanya ya di slimurno, turu, mangan, menghayal, nengkene bisa apa, gabisa ngapa ngapain.	Di slimurno, turu, mangan, menghayal, gabisa ngapa-ngapain.	- Di slimurno. - Gabisa ngapa-ngapain.	Mengalihkan perhatian.
110	P: Langkah apa yang anda lakukan ketika menghadapi stress ? S: Membantu orang, yo iku tok jawabane. Dulu sebelum minum obat ya mau bunuh diri, sekarang udah enggak. Sekarang mikir dulu kalo ada anak, keluarga. Kalo dulu ya ga mikir, langsung aja minum baygon, wipol.	Membantu orang. Dulu sebelum minum obat ya mau bunuh diri, sekarang udah enggak. Sekarang mikir dulu.	- Membantu orang.	Membantu orang lain.
115	P: Usaha-usaha apa yang anda lakukan ketika menghadapi persoalan, apakah tetap tenang atau sebaliknya ? S: Kalo pas lagi ada persoalan sama temen sekarang lebih diem “ealah lapo aku ngamuk-ngamuk”, kalo dulu langsung lari njupuk baygon, wipol, tapi wipol peng 2 yo gak mati-mati. Dulu kan kalo aku dirasani langsung tak labrak ngomel2, ngamuk. Sekarang udah enggak. Ya efek obat itu, jadi lebih bisa ngontrol diri.	Kalo pas lagi ada persoalan sama temen sekarang lebih diem. Dulu kan kalo aku dirasani langsung tak labrak ngomel2, ngamuk. Sekarang udah enggak.	- Lebih milih diem. - Dulu langsung tak labrak.	Sekarang lebih bisa mengontrol diri karena efek obat.

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 3 (RN)**

Wawancara ke : Kedua  
 Tanggal : Selasa, 17 Juli 2018  
 Waktu : 11.15-12.00  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Ibuk mengatakan bahwa selama ini tidak boleh mengikuti bimbingan kerja, jadi apa saja kegiatan yang anda lakukan selama ini?			
5	S:	Tidur, kadang telfon, lebih banyak tidur. Kalo telfon yo telfon anak, adik jadi merasa lega. Kadang bantu temen aku gak pilih kasih kalau bantu. Kalau saya bisa ya tak tolong kalau ndak bisa ya gak saya tolong. Kalau bikin es saya yang bikin, kalau dia sakit yo tak ambilkan minum.	Tidur, kadang telfon. Kadang bantu temen.	- Tidur, kadang telfon. - Kadang bantu temen.	Aktivitas tidur, telfon, membantu teman.
	P:	Apa yang ibuk rasakan ketika bisa membantu orang lain ?			
	S:	Seneng bisa bantu, “o iyo rek anakku neng njobo ben enek seng nulung, aku tak nulung wong”. Pikiranku itu tok gak ada yang lain.	Seneng bisa bantu. Pikiranku itu tok gak ada yang lain.	- Seneng bisa bantu.	Merasa senang bisa membantu teman.
10	P:	Ibuk mengatakan pernah melakukan percobaan bunuh diri, berapa kali ? mengapa ?	Yang pertama stress karna tidak bisa rokok, tidak bisa apa-apa.	- 2 kali lupa kapannya. - Yo wes gak ada harapan lagi untuk hidup.	Pernah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak dua kali.
	S:	2 kali, lupa kapannya. Yang pertama karna stress tidak bisa rokok, tidak	Yo wes gak ada harapan lagi		

		<p>bisa apa-apa, terus disalahkan aku nyuri pulsanya orang padahal aku enggak. Yo wes gak ada harapan lagi untuk hidup, jadi aku minum wipol di kamar mandi tapi gak mati. Yang kedua moro-moro saya berada di tandon atas sana 15 meter. Saya naik keatas. Yang saya tahu pas malemnya saya diminumin obat, terus tidur, terus paginya saya malah tiba-tiba ada di tandon. Kata orang-orang saya lari pas itu.</p>	<p>untuk hidup, jadi aku minum wipol di kamar mandi tapi gak mati. Yang kedua moro-moro saya berada di tandon.</p>		
15					
20	P:	<p>Berapa jeda waktu anda melakukan percobaan bunuh diri ? di Tahun berapa ?</p>	<p>2 minggu jeda.</p>	<p>- 2 mingguan jedanya, 2016.</p>	<p>Percobaan bunuh diri 2 kali di tahun 2016.</p>
	S:	<p>2 mingguan jedanya, pas tahun 2016.</p>			
	P:	<p>Ibuk mengatakan sekarang lebih bisa mengontrol diri, seperti apa ? sejak kapan ?</p>			
25	S:	<p>Kalo ada orang yang bilang yang menyakitkan hati saya coba diem. Semenjak pindah ke kamar 5. Kalo dulu ada yang ngomongin saya pasti langsung tak labrak. Ini tadi ada masalah sama temen kamar, pengen mukul tapi belum karena saya sek mikir takut dihukum masukin sel. Sebenarnya aku gapernah ngurusin orang lain, tapi ada temen yang menghasut.</p>	<p>Kalo ada orang yang bilang yang menyakitkan hati saya diem. Ini tadi ada masalah sama temen kamar, pengen mukul tapi belum.</p>	<p>- Saya coba diem. - Pengen mukul tapi belum.</p>	<p>Lebih bisa mengontrol emosi.</p>
30	P:	<p>Ibuk bilang suka menghayal, apa yang anda rasakan setelah menghayal ?</p>	<p>Menghayal pulang, ngopeni anak-anak. Rasanya ya enak, tenang, jadi tidak memikirkan masalah yang ada. Setiap hari ya menghayal, kalo mau tidur.</p>	<p>- Menghayal - Rasanya ya enak, tenang.</p>	<p>Merasa enak dan tenang ketika menghayal serta mampu melupakan masalah yang ada.</p>
	S:	<p>Iya, menghayal pulang, ngopeni anak-anak, mene anakku dadi artis, tinggi ya khayalanku hahaha. Rasanya ya enak, tenang kalo menghayal, jadi tidak memikirkan masalah yang ada. Setiap hari ya menghayal, kalo mau tidur.</p>	<p>Menghayal pulang, ngopeni anak-anak. Rasanya ya enak, tenang, jadi tidak memikirkan masalah yang ada.</p>		
35	P:	<p>Masih sering menghayal bolpoint sebagai rokok ?</p>			
	S:	<p>Jarang menghayal bolpen jadi rokok soalnya dulu pernah nggiling kertas menghayal kayak rokok tapi ketahuan petugas terus dibilangin kalo gaboleh akhirnya saya takut jadi ga sering menghayal rokok lagi.</p>	<p>Jarang menghayal bolpent jadi rokok.</p>	<p>- Jarang menghayal</p>	<p>Sekarang jarang menghayal rokok.</p>
40	P:	<p>Bagaimana hubungan ibuk dengan teman-teman ?</p>			
	S:	<p>Baik sih, cuman sama haruni (salah seorang teman) itu tuh saya gak mau gabung sama orang munafik. Kalo sama yang lain baik biasa ngobrol-ngobrol, semua saya curhatin sama mereka.</p>	<p>Baik sih. Kalo sama yang lain baik biasa ngobrol-ngobrol. Biasanya kalo ada temen yang masalah sama saya ya langsung tak tegor. Hidupku mek mangan, telfon, menghayal. Pernah sih dulu mukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi.</p>	<p>- Baik. - Biasanya kalo ada temen yang masalah sama saya ya langsung tak tegor. - Hidupku mek mangan telfon, menghayal</p>	<p>Berhubungan baik dengan teman dan lebih bisa mengontrol emosi.</p>
45		<p>Biasanya kalo ada teman yang masalah sama saya ya langsung tak tegor tapi yang tak tegor diem aja. Aku lho gapernah ngurusi orang. Hidupku mek mangan, telfon, menghayal. Ada pikiran kalo saya menghayal memukul haruni tapi terus tak abaikan. Pernah sih dulu mukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi. Mau mukul haruni tadi saya mikir dulu, mikir kalo dihukum lagi, pikir panjang dulu, jadi langsung ngomong sama</p>	<p>Biasanya kalo ada temen yang masalah sama saya ya langsung tak tegor. Hidupku mek mangan, telfon, menghayal. Pernah sih dulu mukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi.</p>		

50	<p>P: haruni kalo ada masalah. Takut di sel lagi soalnya kalo mukul.</p> <p>S: Biasanya siapa yang ibuk telfon ? berapa kali keluarga mengunjungi ?</p> <p>S: Adik, anak, temen, dah itu tok. Seneng aja jadi lega. Dikunjungi jarang sih saya, bulan ini anak saya, bulan lalu bibik sama anak saya yang kecil.</p>	<p>Seneng aja jadi lega. Dikunjungi sih jarang.</p>	<p>- Senang jadi lega.</p>	<p>Senang dan lega setelah telfon.</p>
55	<p>P: Perasaan lega seperti apa yang ibuk rasakan setelah menghayal ?</p> <p>S: Jadi loro ati gaonok, benci sama orang gak onok, asik sama dunia sendiri lah.</p> <p>P: Dunia sendiri yang seperti apa ?</p> <p>S: Ya misal menghayal pulang, sering curhat aku sama emak, bunda (teman-teman) jadinya misal benci sama orang langsung ngomong.</p>	<p>Jadi loro ati gaonok, benci sama orang gaonok, asik sama dunia sendiri.</p>	<p>- Asik sama dunia sendiri.</p>	<p>Merasa asik dengan dunia sendiri ketika menghayal.</p>
60	<p>S: Ibuk bilang melampiaskan dengan melayani teman-teman, seperti apa ?</p> <p>Nek ada yang minta bantu ya tak bantu.</p> <p>P: Apa yang ibuk rasain setelah membantu orang ?</p> <p>S: Seneng mulane pikiranku ngko anakku ono sing nulungi neng kono.</p>	<p>Menghayal pulang, sering curhat.</p> <p>Seneng.</p>	<p>- Ya misal menghayal pulang, sering curhat.</p> <p>- Seneng</p>	<p>Menghayal dan curhat.</p> <p>Senang bisa membantu.</p>
65	<p>P: Ibuk mengatakan kalau setelah minum obat menjadi lebih tenang, bagaimana maksudnya ?</p> <p>S: Sebelum minum obat saya ini mudah tersinggung, setelah minum obat lebih tenang jadi diem. Gak gampang loro ati lek misal ono sing ngomongne awake, lek onok wong gak gampang tersinggung.</p>	<p>Sebelum minum obat saya mudah tersinggung. Setelah minum obat jadi tenang, diem.</p>	<p>- Sebelum minum obat saya mudah tersinggung.</p>	<p>Efek meminum obat jadi lebih tenang.</p>
70	<p>P: Faktor-faktor apa yang mempengaruhi anda dalam menyelesaikan stress adakah sakit yang ibuk pernah alami ?</p> <p>S: Gak ada sakit parah paling mek sakit gigi.</p> <p>P: Selama ini apakah ibuk berpikiran positif pada setiap kejadian atau malah sebaliknya ?</p>	<p>Gak ada sakit parah.</p>	<p>- Gak ada sakit.</p>	<p>Merasa tidak ada sakit parah.</p>
75	<p>S: Iya, ndak mau mukul itu, jadi mikir disik ngko aku di sel lak an lek mukul.</p> <p>P: Bagaimana cara ibuk menyelesaikan permasalahan yang ada ?</p> <p>S: Misalkan ada orang gak penak ya saya langsung ngomong, mari yo mari, gapernah ngomong di belakang.</p> <p>P: Bagaimana hubungan ibuk dengan teman-teman, petugas ?</p>	<p>Iya, ndak mau mukul itu. Ada orang gak penak ya saya langsung ngomong.</p>	<p>- Jadi mikir disik.</p>	<p>Berfikir sebelum bertindak agresif.</p> <p>Segera menyelesaikan permasalahan.</p>
80	<p>S: Baik, biasa sama teman, petugas, ya ngobrol-ngobrol.</p> <p>P: Apakah ibuk mendapat dukungan dari orang lain ?</p> <p>S: Iya dari teman, dinasehatin. Keluarga juga ngandani lek disini jangan sering tukaran.</p> <p>P: Dalam segi materi apakah cukup dan dapat membantu ibuk ?</p>	<p>Baik, biasa sama teman, petugas. Ngobrol.</p> <p>Dari teman dinasehatin, keluarga.</p>	<p>- Orang gak penak langsung ngomong.</p> <p>- Biasa sama temen, petugas. Ngobrol.</p>	<p>Hubungan baik secara sosial.</p> <p>Mendapat nasehat dari teman dan keluarga.</p>
85	<p>S: Jarang, tetep bisa soalnya ada yang bantuin. Gak punya softex dibeliinn temen, shampoo dibeliin, makan mie dikasih. Gapernah kekurangan saya.</p>	<p>Tetep bisa soalnya ada yang bantuin.</p>	<p>- Teman dinasehatin, keluarga.</p>	<p>Ada yang membantu memenuhi kebutuhan.</p>

90	P: S: P: S:	<p>Bagaimana ibuk yakin bisa menyelesaikan stress dan menjalani kehidupan di Lapas ?</p> <p>Lek gak ada yang goroin aku, aku gak kiro nyatek.</p> <p>Bagaimana ibuk dalam menyelesaikan permasalahan ?</p> <p>Langsung di tegur, langsung ngomong ke orang nya. Diselesaikan langsung sudah ya sudah, gak mau ada beban. Sekarang ini beban sama haruni (teman), tapi tak pasrahkan nang kuoso timbangane dowo. Soalnya saya itu kalo sudah mangkel sama orang ya mangkel ndelok barange tok atau mendengar suaranya rasanya wes emoh.</p>	<p>Lek gak ada yang goroin, aku gak kiro nyatek.</p> <p>Langsung ditegur.. diselesaikan langsung, sudah ya sudah.</p>	<p>- Soalnya ada yang bantuin.</p> <p>- Lek gak ada yang goroin.</p> <p>- Langsung ditegur.</p> <p>- Diselesaikan langsung.</p>	<p>Ketika tidak ada yang ganggu tidak mungkin marah.</p> <p>Segera menyelesaikan persoalan secara langsung.</p>
95	P: S:	<p>Sejak kapan ibuk mulai minum obat ?</p> <p>Minum obat 2016 masuk sini ya 2016. Sampek sekarang minum obat. Dulu pernah di sel khusus selama 6 bulan. Disana gak enak gak ono koncoe.</p>	<p>Minum obat sejak 2016.</p>	<p>- Minum obat.</p>	<p>Minum obat sejak 2016 sampai sekarang.</p>

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 3 (RN)**

Wawancara ke : Ketiga  
 Tanggal : Kamis, 19 Juli 2018  
 Waktu : 11.30-12.00  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S:	<p>Bagaimana pandangan ibuk terhadap kejadian selama ini ?</p> <p>Kalau kejadian- kejadian sebelumnya saya bisa melupakan. Kalo yang kemarin saya susah melupakan. Karena saya di pojokkan di pos, dituduh halusinasi di petugas. Padahal kata petugas obat saya menghilangkan halusinasi bukan malah sebaliknya. Ya kalo saya pakek narkoba, halusinasi, apa karna saya punya sakit kejiwaan jadi orang gapercaya sama saya. Kemarin pas kejadian itu saya gak bisa makan, opo o petugas e gabisa percaya sama saya. Kemaren gak nafsu makan. Sekarang ini dipaksa makan, jadi saya makan. Terus keinget jadi gak nafsu lagi. Aku iki lek tukaran sakiki, mene bar wes bar, mene ne ya gembul maneh. Tapi kalo sama haruni gamau saya, saya belum bisa terima dituduh halusinasi.</p>	<p>Kalo kejadian-kejadian sebelumnya saya bisa melupakan. Kalo yang kemarin saya susah melupakan. Kemarin pas kejadian saya gabisa makan. Dituduh halusinasi.</p>	<p>- Kemarin pas kejadian saya gabisa makan.</p>	<p>Efek pertengakaran dengan teman membuat tidak bisa makan.</p>
5		<p>Ibuk mengatakan berhubungan baik dengan teman, seperti apa ?</p>	<p>Saya ada makanan saya kasih dia, dia ada makanan ya saya dikasih juga. Terus curhat, dikasih nasehat sing sabar. Saya itu gapernah ngrasani wong, ya cuman sama haruni (teman) itu yang saya jadi ngrasani.</p>	<p>- Terus curhat, dikasih nasehat.</p>	<p>Berhubungan baik dengan teman.</p>
10	P: S:	<p>Apakah dukungan dari teman membantu ibuk dalam menyelesaikan stress</p>			
15	P:				

20	S:	? bertahan berapa lama bisa membantu ? Iya. Ya paling 15 menit ileng lagi. Stress pengen pulang, dikasih nasehat sabar suruh nunggu bentar lagi pulang. Jadi tenang gak mikir abot-abot aku.	Stress pengen pulang, dikasih nasehat sabar. Jadi tenang gak mikir abot-abot.	- Stress pengen pulang. - Dikasih nasehat. - Jadi tenang.	Stress ingin pulang. Dikasih nasehat jadi tenang.
25	P:	Ketika mendapat nasehat dari teman atau keluarga, apa yang ibuk rasakan ?	Misal gaboleh bertengkar ya tak turutin gak bertengkar. Emak saya pas telfon dinasehatin jangan tengkar ya saya manut.	- Misal gaboleh bertengkar ya tak turutin.	Mendengarkan nasehat yang diberikan teman dan keluarga.
30	S:	Ya misalkan suruh gaboleh bertengkar sama orang, ya tak turutin gak bertengkar. Jadi kalo pas saya ada masalah sama temen gitu lebih mikir lagi gak tengkar. Emak saya pas telfon dinasehatin jangan tengkar ya saya manut.	Paling gak ono obate aku ngamuk maneng. Aku ngombe terus jadi ya gak ngamukan.	- Paling gak ono obate aku ngamuk maneng. - Aku ngombe terus.	Semenjak minum obat tidak gampang marah.
35	P:	Sejak kapan ibuk lebih bisa mengontrol emosi ?	Cuman sementara, kalo tersirat ya stress lagi.	- Cuman sementara.	Menghayal sementara mengatasi stress.
40	S:	Sejak kapan yo wes suwe lah. Paling gak ono obate aku ngamuk maneng. Aku ngombe terus jadi ya gak ngamukan. Dulu ya langsung main tangan, nangis aku. Lek gak nemen gak ngepuk.	Istighfar. Yawes meneng ngene. Kalo gabisa ngatasin tak curhatin.	- Istighfar. - Meneng. - Curhat.	Ketika stress istighfar, diam dan curhat.
	P:	Ibuk mengatakan enak menghayal jadi tidak mikirkan masalah yang ada, apakah dengan menghayal dapat mengatasi permasalahan sepenuhnya ?	Iya dengerin nasehatnya. Terus tidur, lebih lega.	- Iya dengerin nasehatnya. - Tidur.	Mendengarkan nasehat. Tidur, jadi lega.
	S:	Iya cuman sementara, kalo tersirat lagi ya stress datang lagi.			
	P:	Lalu apa yang ibuk lakukan ketika stress lagi ?			
	S:	Ya istighfar. Ya wes meneng ngene, cuman ngomong mbek atiku dewe. Kalo gabisa ngatasin hati dan pikiran saya ya tak curhatin. Ojo dipikir nemen-nemen.			
	P:	Setelah mendapat nasehat ibuk mendengarkan atau malah sebaliknya ?			
	S:	Iya dengerin nasehatnya. engko lek tersirat maneng, bingung maneng aku. Terus tidur, udah lebih lega.			

**Tabel Verbatim dan Koding Subjek 3 (RN)**

Wawancara ke : Keempat  
 Tanggal : Senin, 23 Juli 2018  
 Waktu : 10.50-11.20  
 Lokasi : Aula Lembaga Pemasarakatan Perempuan Klas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P:	Ketika ibuk merasa stress menjadi bingung, lalu apa yang ibuk lakukan ?	Minta obat, tiap hari minum, enak wes tenang.	- Minta obat - Tenang	Obat sebagai penenang.
5	S:	Coba minta obat. Setiap hari minum, sudah enak wes tenang.			
	P:	Bagaimana apabila ibuk tidak minum obat ?			
	S:	Kalau gak minum gak papa, gak ngefek. Pernah gak dikasih obat 3 hari ya gak papa tuh, cuman gabisa tidur. Itu aja.	Kalau gak minum gak papa, gak ngefek. Cuman gabisa tidur.	- Kalo gak minum gak papa.	Merasa tidak apa ketika tidak minum obat.
	P:	Ketika ibuk stress, pendekatan spiritual apakah menjadi hal yang pertama			

10	S:	kali ibuk lakukan ? Semenjak minum obat, aku jauh sama Tuhan. Padahal dulu sebelum minum obat saya dzikir, biarpun gak sholat. Sekarang malah minum obat gak sholat, wiridan, istighfar sek iso, gak koyok wingi sholat, wiridan enggak, jauh dari Tuhan.	Semenjak minum obat, aku jauh sama Tuhan. Padahal dulu sebelum minum obat saya dzikir, biarpun gak sholat.	- Semenjak minum obat jauh sama Tuhan. - Istighfar. - Sekarang obatnya udah dikurangi.	Pendekatan spiritual kurang mampu dilakukan ketika stress.
15		Dulu waktu di kamar 3 kena obat itu diem. Disapa diem, gapernah berbaur sama orang, mbuh gaktau kenapa. Jadi dulu ya tidur, duduk-duduk, mikrin kapan aku boleh. Kangen sama anak-anakku. 1 tahun cuman sama 1 orang bicaranya, yang lain enggak. Terus setelah pindah ke kamar 5 jadi banyak bergaul.	Sekarang malah minum obat gak sholat, wiridan, istighfar sek iso, gak koyok wingi sholat, wiridan enggak, jauh dari Tuhan.	- Ngaji, iqra' diajarin temen. - Istighosah ya ikut. - Denger ayat al qur'an dibacakan jadi nangis.	
20		Sekarang obatnya udah dikurangi semenjak 1 tahun yang lalu. Pagi minum satu, siang minum dua. Ya gak nanya kenapa diurangi, tapi katanya dokterku gakpapa kamu sudah sembuh.	Sekarang obatnya udah dikurangi semenjak 1 tahun yang lalu. Ngaji, iqra' diajarin sama temen, kalo sholat nggak diajarin tapi mesti diajak cuman aku ne sing emoh.		
25		Kalo disini sebulan itu dua kali istighosah ya ikut. Mari nangis terus lego. Denger ayat-ayat Al qur'an dibacakan jadi nangis. Eleng duso terus nangis.	Denger ayat-ayat Al qur'an dibacakan jadi nangis.		
30	P:	Kalo ponpes ya dengerin ustadz ceramah. Tapi kadang gak ngerti, otak saya gak menerima tapi mesti saya nyatet, nulis.	Kalo cobaan udah tak lakuin apa yang saya dapet dari Allah.	- Cobaan tak lakuin. - Curhat dikasi saran.	Sikap tidak pernah menyalahkan keadaan dan menjalani setiap yang ada.
35	S:	Ndak. Ndak pernah. Aku kan diberi cobaan kayak gini dari Allah. Kalo cobaan udah tak lakuin apa yang saya dapet dari Allah. Meskipun ati nggrundel ke Allah terus aku curhat dikasi saran. Pokok lek budrek curhat aku. Lek gak bisa melampiaskan semuanya curhat aku.	Meskipun ati nggrundel ke Allah terus aku curhat dikasi saran. Pokok lek budrek curhat aku. Lek gak bisa melampiaskan semuanya curhat aku.	- Lek gak bisa melampiaskan curhat. - Menghibur diri, nggojloki. - Diem curhat ke Tuhan.	
40	S:	Lek gak enak ati ngomong aku, menghibur diri, nggojloki orang-orang. Biasanya dengan diem curhat ke Tuhan, gak dengan sholat tapi. Saya gapernah sholat udah 2 tahunan, paling mek maghrib. Kemaren pas ramadhan sholat tarawih mek 2 kali.	Aku pengen sholat, lihat orang berangkat sholat "kapan saya bisa sholat 5 waktu.		
40	P:	Aku pengen sholat, lihat orang berangkat sholat "kapan saya bisa sholat 5 waktu.	Ketika Stress pernahkah ibuk mencoba relaksasi atau menenangkan diri, seperti apa ?	- Istighfar, Wiridan.	Menangkan diri dengan istighfar dan wiridan.
40	S:	Istighfar. Sampek entek pikiranku sing sesek mau sampek lego. Misal dimarahi, sampek pikiran itu entek. Ya kadang inget terus tak slimurno yang lain. Istighfar, wiridan.	Istighfar. Ya kadang inget terus tak slimurno yang lain. Istighfar, wiridan.		
40	P:	Apakah ada hal yang ingin ibuk lakukan saat ini ?	Membantu orang, ikhlas membantu orang.	- Membantu orng.	Membantu orang lain.

	S: Membantu orang, aku ikhlas membantu orang.		
--	---	--	--



Lampiran 08. Verbatim Dan Koding Significant Other Subjek 3 (RN)

**Tabel Verbatim dan Koding Significant Other Subjek RN**

Wawancara ke : Pertama  
 Nama Subjek : Significant Other RN  
 Tanggal : Selasa, 27 April 2018  
 Lokasi : Ruang Konseling Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang dan Personal Chat Whatsapp

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1		<b>Teman sekamar subjek</b>			
	P:	Apakah R masih bisa diajak komunikasi dengan orang lain ?	Bisa kok diajak komunikasi dengan teman-teman, tapi kadang ya terlihat sering diam dan menyendiri. Dia masih normal ya kayak kita-kita. ya kadang bullpen itu dijadiin rokok.	- Bisa komunikasi. - Masih normal. - Bulpent dijadikan rokok.	Subjek normal seperti narapidana lainnya.
5	S:	Bisa kok diajak komunikasi dengan teman-teman, tapi kadang ya terlihat sering diam dan menyendiri. Dia masih normal ya kayak kita-kita. Tapi dia itu gabisa lepas dari rokok, ya kadang bullpen itu dijadiin rokok. Dulu sih sempat katanya pernah mau nyoba bunuh diri, katanya sih. Tapi sekarang menurut saya ya biasa aja dia disini.			
		<b>Bu Afi (Petugas Bimpas)</b>			
	P:	Buk bagaimana sih kondisi ibuk R saat ini ?	Terlihat normal. Benar dia depresi jadi minum obat terus.	- Normal. - Depresi dan minum obat.	Subjek menderita depresi dan mengonsumsi obat.
10	S:	Ya dia sih terlihat normal			
	P:	Apakah benar R menderita depresi ?			
	S:	Iya memang benar dia depresi jadi minum obat terus.			
	P:	Apakah R masih bisa diajak komunikasi ?	Bisa namun lama untuk menjawab.	-Bisa.	Bisa untuk komunikasi.
15	S:	Iya bisa namun terkadang ya sedikit bingung dan lama untuk menjawab (lemot).			
		<b>Bu Nurul (Petugas Bimpas)</b>			
	P:	Buk, kira-kira ibu R bisa tidak apabila dilakukan wawancara ?	Bisa diajak komunikasi.	- Bisa komunikasi.	
	S:	Bisa kok mbak, dia biasa aja bisa diajak komunikasi.			

**Tabel Verbatim dan Koding Significant Other Subjek RN**

Wawancara ke : Kedua  
 Nama Subjek : Significant Other RN  
 Tanggal : Selasa, 17 Juli 2018  
 Lokasi : Aula dan Ruang Bimpas Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1		<b>Teman sekamar subjek</b>			
	P:	Gimana mbak hubungan ibu R dengan teman-teman di kamar ?			
	S:	Ya biasa aja sih, dia suka bantu temen kadang suruh bikini es atau ngambilin apa dia bantu.	Dia suka bantu temen.	- Suka bantu.	RN suka membantu teman.

5	P: S:	Dulu apa benar dia pernah melakukan percobaan bunuh diri ? Dulu sih iya katanya temen-temen sih, kan aku gak tau sendiri belum disini dulu.	Dulu sih iya katanya. Aku gak tau sendiri.	- Dulu katanya iya.	RN pernah melakukan percobaan bunuh diri.
10	P: S: P: S:	<b>Bu Afi (Petugas Bimpas)</b> Apa benar bu R masih meminum obat ? Iya dia minum obat terus Apakah ibu R sering marah atau apa ? Yo enggak sih mbak, dia itu ngamuk kalau ga ada makanan.	Iya minum obat terus. Enggak sih mbak.	- Minum obat terus. - Enggak.	Selalu mengonsumsi obat. RN jarang marah.
15	P: S: P: S:	<b>Bu Sukarsih (Petugas Bimpas)</b> Buk apa benar ibu R menderita depresi dan masih minum obat ? Iya, dia minum obat sampe sekarang Dulu apa benar ibu R pernah melakukan percobaan bunuh diri ? Iya itu dulu pernah tapi wes lama, dia naik keatas tandon di belakang sana.	Iya dia minum obat sampai sekarang. Iya dulu pernah tapi wes lama.	- Minum obat sampai sekarang. - Dulu pernah.	RN meminum obat sampai sekarang. Pernah melakukan percobaan bunuh diri.
20	P: S: P: S:	Berapa kali bu rohani melakukan percobaan bunuh diri ? Ya satu kali itu naik keatas tandon tinggi terus diselamatin petugas. Bu rohani mengatakan bunuh diri 2 kali apa benar buk ? Enggak, nggak tau seh saya, setauku ya satu kali itu naik keatas tandon.	Ya satu kali itu naik keatas tandon. Setauku ya satu kali itu.	- Satu kali. - Setauku satu kali.	Satu kali. Percobaan bunuh diri satu kali.

**Tabel Verbatim dan Koding Significant Other Subjek RN**

Wawancara ke : Ketiga  
 Nama Subjek : Significant Other RN  
 Tanggal : Kamis, 19 Juli 2018  
 Lokasi : Aula dan Ruang Bimpas Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S:	<b>Teman sekamar subjek</b> Apakah benar ibuk R habis bertengkar di kamar ? Iya sih, tapi ya biasa cuman cekcok biasa.	Ya biasa cuman cekcok biasa.	- Cekcok biasa.	Ada cekcok dengan salah seorang teman kamar.
5	P: S:	Menurut mbak gimana ibuk R ? Apakah dia sering bertengkar ? Selama ini sih enggak ya. Cuman sekali aja kemaren itu. Mungkin kan dia yang ngomongnya blak-blakan jadi kadang nyakitin orang lain. Tapi ya orang lain nyadari aja. Oh, iya dia berbeda dari kita. Soalnya dulu katanya dia sebelum kesini pernah dapet kartu kuning, pernah masuk rumah sakit jiwa kan. Tapi sekarang ya biasa aja buktinya dia gak dipindah ketempat lain, tetap disini.	Selama ini sih enggak. Cuman sekali aja kemaren. Mungkin kan dia yang ngomongnya blak-blakan. Tapi sekarang ya biasa aja.	- Cuman sekali kemaren. - Dia ngomongnya blak-blakan.	RN yang menurut teman kamarnya baru sekali bertengkar.
10	P: S:	Lalu bagaimana hubungan ibuk R dengan yang lain ? Ya biasa aja sih. Sering ngobrol juga sama saya. Kadang ya bercanda-	Biasa aja sih. Sering ngobrol sama saya. Kadang ya bercanda	- Biasa aja sih.	Hubungan RN dengan penghuni lain yang biasa

	canda sama saya.	sama saya.	saja dengan sering ngobrol dan bercanda.
--	------------------	------------	--



Lampiran 09. Tabel Kategorisasi Subjek 1 (ADA)

**Tabel Kategorisasi Subjek 1 (ADA)**

Pemadatan Fakta	Sub Tema	Tema	Kategori
<p>Kalau mau tidur dusel duselan, kalau mau telfon keluarga bikin stress lagi karena rindu, menyesal rasanya karena tidak menurut dengan orang tua, hukuman terlalu lama bikin saya stress, Pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu (A1.2-11)</p>	<p>1. Sumber-sumber stress</p>	<p>Sumber dan reaksi terhadap sumber stress</p>	<p>Sumber-sumber stress dan proses coping</p>
<p>Kalo kita lagi sakit keluarga tidak ada. Kita butuh orang-orang disekitar gak merasakan perhatiannya. Kangen masa-masa diluar. Pengen kumpul dengan keluarga. Hukuman yang masih lama (A3.83-89)</p>			
<p>Menyesal karena dulu ketika dinasehatin ga pernah saya dengerin. Sekarang ya masih menyesal tapi ya sudah lega karena orang tua saya masih mau nasehatin saya (A2.11-15)</p>			
<p>Takut bilang kebutuhan karena kalo mereka bisa ngasih ga begitu mikir, kalo mereka ga punya seperti hutang malah saya merasa bersalah (A2.34-37)</p>			
<p>Disini gabisa ngapa-ngapain karena belum bisa berkegiatan. Pengennya nanti kalo sudah boleh ikut kegiatan ya ikut semua biar bisa mengatasi stress dengan banyak kegiatan (A2.40-42)</p>			
<p>Kalo lagi sakit jauh dari keluarga, pengen diperhatiin tapi ga ada yang merhatiin (A3.8-9)</p>			
<p>Pas di LP Mojokerto badan saya sakit semua, tulang saya rasanya kayak mau patah karena harus berhenti make shabu, dan tidak ada rehabilitasi bagi saya (A1.10-12)</p>	<p>2. Reaksi fisiologis</p>	<p>Kemampuan menilai situasi</p>	
<p>Saya seperti itu hampir 4 bulanan tapi sekarang sudah tidak apa-apa (A1.12-13)</p>			
<p>Gak pernah dapet solusi kalo stress (A1.35-36)</p>	<p>1. Pandangan terhadap situasi stress</p>	<p>Kemampuan menilai situasi</p>	
<p>Kalo hukuman ga mikirin berapa-berapanya, tapi kalo dipikirin pas ngobrol sama temen jadi kepikiran. Jadi ya gausah dipikirin, dijalani saja. Gak make shabu badan saya kan sakit semua, tulang rasanya mau patah. Tak buat kerja biar ga terasa (A2.20-24)</p>			
<p>Disini kurang bebas karena tidak bisa ngapa-ngapain (A2.57)</p>			

Telfon orang tua perasaan lebih lega, curhat ke teman bisa bikin lega (A1.39-43)	1. Cara mengatasi stress	Kemampuan akal daya
Kadang mampu, kadang gak mampu. Telfon keluarga jadi tenang dan dapet nasehat. Dinasehati, yawes jalani aja (A1.50-54)		
Telfon orang tua baru bisa tenang, curhat ke temen, main ke kamar temen (A1.62-63)		
Curhat ke temen, telfon keluarga (A1.72)		
Kalo susah tidur nglamun, setelah itu tidur (A2.2-3)		
Paling kita lari kemana mana, ke wartel, ke temen-temen ngobrol-ngobrol, terus curhat, terus nyatet-nyatet catetan habis ikutan pondok pesantren (A2.64-68)		
Yang biasanya kita bisa lakuin diluar Lapas sekarang disini gabisa. Jadi cuma bisa cerita, baca buku, novel (A2.74-76)		
Menenangkan diri, mencari hiburan kalo ga gitu menghayal (A5.32-33)		
Gak make shabu badan saya kan sakit semua, tulang rasanya mau patah. Tak buat kerja biar ga terasa (A2.25-27)		
Paling ya tak cuma buat telfon kalo aku (A3.77)		
Aku tu kalo stress lebih banyak makan (A5.43)		
Ya mampunya itu ya kalau keluar disini, jadi stress itu ilang semua wes (A3.73-74)		
Mampu (A3.94)		
Wiridan, baca-baca qur'an, ngaji (A3.6-7)		
Langsung sholat, ngaji, wiridan (A5.18)		
Sholat, ngaji (semakin mendekatkan diri ke Tuhan) (A1.30)		
Ikutan pondok pesantren (A2.66)	3. Keberhasilan	
Kalo berhasil mungkin kalo keluar dari sini (A1.47)		

Mungkin setelah keluar dari sini baru bisa berhasil menghilangkan stress (A1.58-59)	mengatasi stress		
Komunikasi lancar bisa melegakan. Habis dikunjungi mas jadi lebih lega (A2.6-7)			
Lega setelah sholat dan ngaji. Setelah sholat saya berdoa dan disitu menjadi lebih tenang (A2.49-51)			
Bisa menyelesaikan stress sepenuhnya, ya cuma itu jalan satu-satunya (A5.21-22)			
Lega kayaknya. Tenang, puas (A5.38)			
Lega kalo denger mereka senyum-senyum (A3.80-81)			
Tapi waktu jadi gak kerasa karena ada kegiatan (A3.36)			
Biasa aja, cuma kita dapat pembelajaran baru (A3.28-29)			
Diam gak pernah aneh-aneh (A1.66-67)	1. Penyesuaian diri terhadap stress	Adaptasi dan penyesuaian	
Kalo keterlibatan dengan pihak Lapas sih enggak ya (A2.69-70)			
Biar tidak stress dibuat santai, gausah terlalu dipikirin (A3.11-12)			
Dulu sakit selama 4 bulan, tapi setelahnya udah gpp. Dibawa santai, aktifitas merajut (A3.16-18)			
Dijalani aja hukumannya (A4.9)			
Karena kegiatan wajib ya dijalani aja. Buat ngisi waktu luang. Merajut (A4.37-38)			
Hal yang bisa tak lakuin ya cuma bisa manut (A4.32-33)			
Kalo dibawa mikir tambah abot jadi ya tak bawa santai (A5.45)			
Kegiatan sih wajib disini (A3.73)			
Disini bisanya cuman ngikutin aturan (A5.14)			
Curhat, dapet nasehat dari temen akhirnya bisa tenang (A1.67-70)			
Adalah hari ini temenku pulang terus dikasih tahu sama dia kalo disini jangan nakal. Terus			

kadang ya cerita-cerita sama temen dikasih nasehat jadi bisa tenang (A3.52-56)			
Dikasih nasehat pas telfon, dikunjungi jadi bisa lebih tenang (A3.58-59)			
Dukungan teman ya sepintas aja (A4.18)			
Ngobrol sama temenku, dengerin mp3, telfon, nonton tv (A5.35-36)			
Aku yang biasanya suka bermain, belajar, cuma bisa pake otot kalo disini, gabisa pake otak (A5.8-9)	1. Keterampilan pemecahan masalah	Pemecahan masalah	
Sejauh ini belum ada persoalan (A1.76)			
Intinya menyesal, gak mau mengulangi hal seperti ini lagi. Positifnya itu anggep kita lagi mondok. Anggap keluarga baik-baik saja (A3.22-26)	1. Berpikiran positif	Pandangan Positif	
Ingin menjadi lebih baik lagi, membahagiakan orang tua mencari pekerjaan halal (A4.3-6)			
Keluar jadi orang yang lebih baik (A4.9-10)			
Nggak pernah menyalahkan keadaan karena semua ini murni kesalahan saya (A5.25-26)			
Kalo lagi sakit, jauh dari keluarga, pengen diperhatiin tapi ga ada yang merhatiin jadi ya kalo sakit ke poli (A3.8-9)	1. Kondisi fisik	Kesehatan fisik	
Iya dulu memang rasanya sakit semua selama 4 bulan tapi setelahnya udah gapapa sih (A3.16-17)			
Tapi Alhamdulillah selama di LP dan disini gapernah sakit parah (A2.30-31)			
Tak anggep cukup aja (A3.64)	1. Kemampuan finansial	Materi	
Gak terlalu tak anggap pusing kalo itu (A3.65)			
Curhat ke teman tapi ya nasehatnya di suruh sabar, jangan nangis, ya begitu begitu tok karena sama-sama merasakan hal yang sama (A1.19-21)	1. Membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati	Emotion focused coping	Jenis coping stress yang digunakan
Kalo stress ya main ke kamar temen lalu cerita-cerita nah disitu agak lega (A1.27-28)			
Curhat ke temen itu bisa bikin lega juga, di kandani wes to jangan nangis jadi saya merasa			

masih ada yang peduli dengan saya (A1.43-45)	secara sosial		
Kadang ya curhat ke temen, main ke kamar temen yang dulu juga sama-sama dari LP Mojokerto (A1.62-64)			
Curhat sama temen. Lega karena ada yang masih peduli dapat nasehat dari teman. Dulu seminggu masuk lapas nangis terus aku karena jauh dari keluarga, terus dapet nasehat dari temen akhirnya bisa tenang (A1.62-70)			
Curhat ke temen (A1.73)			
Ke temen-temen ngobrol-ngobrol yang gajelas gitu, terus curhat (A2.64-65)			
Jadi ya cuman bisa cerita-cerita ke temen (A2.75)			
Terus kadang ya cerita-cerita sama temen dikasih nasehat jadi bisa tenang (A3.55-56)			
Kalo dukungan dari temen ya sepiantas aja karena sama-sama perempuan (A4.18-19)			
Ya tak buat ngobrol sama temenku (A5.35)			
Sholat, ngaji (A1.30)	2. Mencari dukungan spiritual yang berarti		
Lega setelah sholat dan ngaji (A2.49)			
Setelah sholat saya berdoa dan disitu menjadi lebih tenang, pikiran plong. Kalo misalkan sholat gak dilakuin rasanya ada yang kurang (A2.50-53)			
Terus nyatet-nyatet catetan habis ikutan pondok pesantren biar ada kerjaan. Habis ikut pondok pesantren diinget inget lagi terus dicatet (A2.65-67)			
Sekarang tak buat wiridan, baca-baca qur'an, ngaji (A3.5-6)			
Ponpes mulai jam 08.00-09.30. Ya biasa aja, cuma kita dapat pembelajaran baru, hal yang gak tahu jadi tahu, yang gak ngerti jadi ngerti (A3.28-30)			
Iya langsung sholat, ngaji, wiridan (A5.18)			

Lampiran 10. Tabel Kategorisasi Subjek 2 (NW)

**Tabel Kategorisasi Subjek 2 (NW)**

Pemadatan Fakta	Sub Tema	Tema	Kategori
<p>Kalo disini yang biasanya bisa dilakukan bebas kalo diluar sekarang tidak bisa. Merasa tertekan karena disini harus bersosialisasi dengan seribu karakter orang. Kangen banget sama keluarga. Aku gak ngerasa sakit selama make tapi kalo gak make ya enggak. Jumlah hukuman bikin stress banget, gabisa ngapa-ngapain. lalu. Saya sangat stress karena merasa kecewa dengan suami yang bohong sama saya kalo ga make shabu, akhirnya saya make shabu lagi (N1.2-21)</p>	<p>1. Sumber-sumber stress</p>	<p>Sumber dan sikap terhadap sumber stress</p>	<p>Sumber-sumber stress dan proses coping</p>
<p>Diluar bebas disini terbatas. Diluar kerja disini enggak. Jumlah hukuman. Belajar untuk beradaptasi. Dulu tidak ngaji, sholat, sekarang jadi rajin disini. Kerinduan pada keluarga udah enggak sekarang, ya merasa lebih baik sih, sekarang ada komunikasi sama keluarga karena dulu jarang (N3.70-90)</p>			
<p>Yaudah itu tadi lainnya becanda-becanda karena ga ada yang lain. Pengerku ngerajut. Karena emang ini kesalahanku jadi aku harus ikhlas ngejalaninnya (N1.34-38)</p>	<p>1. Pandangan terhadap situasi stress</p>	<p>Kemampuan menilai situasi</p>	
<p>Karena terbatas ya gabisa ngapa- ngapain, paling ya curhat ke temen terus becanda-becanda biar ga inget (N1.41-42)</p>	<p>1. Cara mengatasi stress</p>	<p>Kemampuan akal daya</p>	
<p>Baca buku, baca quran novel-novel disini kan banyak, majalah-majalah juga banyak (N1.58-59)</p>			
<p>Ngaji, sholat, becanda dan curhat sama temen (N1.64)</p>			
<p>Baca buku biar ga kosong, ga mikirin yang aneh-aneh, meratapi hidup sendiri. Biasanya baca novel, komik, kadang ya majalah-majalah, baca quran. setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang (N2.39-45)</p>			
<p>Mengalihkan biar tidak terlalu terbebani. Sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan (N3.61-63)</p>			
<p>Saya harus tetep kuat, sadar, saya gaboleh drop, berpikir sehat (N4.3-4)</p>			
<p>Diliat, didengar, dipikirkan juga yang seharusnya kayak gimana. Banyak mendengar sih,</p>			

<p>arganya kayak gimana diikuti. Kalo ada konflik lebih milih diem (N4.15-20)</p> <p>Stress masih batas wajar (N4.41)</p> <p>Ya batas wajar aja. Gak sampe bikin sakit saya (N5.11)</p>			
<p>Buat sholat, buat ngaji (N1.27)</p> <p>Baca quran (N1.58)</p> <p>Ya ngaji, sholat (N1.64)</p> <p>Buat sholat dan ngaji jadi lebih tenang ya buat merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan saya supaya nanti ga ngelakuin kesalahan yang sama(N2.3-5)</p> <p>Kalo baca quran sih lebih ke besok sampe berapa halaman yang bisa saya baca, kapan bisa khatam, bisa tau artinya, jadi ingin baca terus, Alhamdulillah setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang (N2.42-45)</p> <p>Saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan (N3.62-63)</p> <p>Sholat, ngaji, jadi merasa lebih tenang, saya merasa gak sendiri (N4.26-27)</p> <p>Kalo mentok ya ambil wudhu terus shalat. Kalo gak suci ya istighfar, banyak-banyak istighfar (N5.20-21)</p> <p>Tapi kalo disini kan enggak, disini kalo mau sholat diajak, ayo ayo sholat. Ketua kamar juga selalu ngajak sholat, ngingetin jadi disini Alhamdulillah selalu sholat (N5.29-31)</p>	2. Pendekatan Spiritual		
<p>Berhasil. Jiwa saya masih normal, saya tenang, ga aneh-aneh, ya nangis yg bebas, masih bisa tertawa, saya masih punya harapan (N1.47-49)</p> <p>Selama ini berhasil karena saya tetap tenang, ga aneh-aneh, masih bisa tertawa, masih punya harapan (N1.55-56)</p> <p>Ga aneh-aneh saya tetap tenang ga sampe depresi, ga sampe menyakiti diri sendiri maupun orang lain, ga sampe bunuh diri. , pengennya sih kalo udah boleh ikut kegiatan,pengen ikut</p>	3. Keberhasilan mengatasi stress		

semuanya biar banyak aktifitas dan kegiatan biar lupa sama stress (N2.17-27)			
Coba untuk produktif, berpikiran positif, memberikan harapan untuk diri sendiri (N1.61-62)	1. Penyesuaian diri terhadap stress	Adaptasi dan penyesuaian	
Coba untuk produktif, disini paling gambar, gambar manusia, bunga, kadang nulis. Pengennya sih nanti kalo udah di bimker ya merajut, kalo ada njahit pun saya mau belajar. Asik aja sih semua itu, jadi ya ga kerasa waktu dihabisin. Berpikiran positif, ga merasa terpuruk, ga merasa saya orang kotor, ga ada pikiran bahwa aku masuk penjara berarti saya gabaik, saya disini justru memperbaiki diri, waktu diluar menghargai lebih dari saya sendiri, berpikiran positif, berusaha terus berdiri, kalo saya jatuh ya berdiri lagi. Saya masih punya harapan kalo keluar dari sini (N2.50-75)			
Sama seperti yang saya bilang kemarin, mengalihkan biar tidak terlalu terbebani, saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan. Masalah berat ya masalah dirumah kalo disini gak ada. Sekarang dirumah sudah di handel sama adik saya jadi saya tenang karena gak ada saya (N3.61-66)			
Pagi pones, kalo siang merajut. Kalau ikut pones, saya dulunya gak tahu sekarang jadi tahu, saya dulu merasa paling benar sekarang enggak, banyak yang harus saya pelajari lagi (N3.101-105)			
Saya penghuni disini jadi harus mengikuti kegiatan disini (N4.32)			
Belajar merajut, dulu gabisa jadi bisa. Yang belum tahu disini sih berkebut, katanya diakhir satu tahun mau pulang nanti semua dipindah kesitu. Jadi nanti disitu bisa belajar merawat tanaman (N5.3-9)			
Paling ngobrol sama temen (N1.30)	1. Keterampilan sosial	Dukungan sosial	Faktor-faktor coping stress
Curhat ke temen terus becanda-becanda (N1.42)			
Becanda-becanda sama temen, curhat (N1.51-51)			
Becanda-becanda sama temen, curhat (N1.64-65)			
Kadang ya cerita ke temen jadi saya disitu merasa lebih lega karena ada yang lebih lama hukumannya dari saya jadi saya masih punya harapan (N2.7-13)			

<p>Semuanya baik. Paling telfon rumah, telfon suami jadi lebih lega, ga punya beban, kasih kabar kalau saya baik-baik saja. Gak pengen sering-sering dikunjungi sih soalnya jauh juga, mama saya udah tua, saya disini baik-baik aja gak pengen nyusahin orang rumah jadi cuman telfon.</p> <p>Hubungan sama temen-temen semua baik sih, kadang ya cerita, ngobrol, bercanda-bercanda, akrab sih sama mereka (N3.41-49)</p>		
Telfon, ngobrol sama orang rumah (N5.13)		
Lebih ke curhat dulu. Nangis terus cerita ke temen, temen juga pernah melakukan hal yang sama. Kalo masukan temen ya masuk (N5.18-20)		
Ngobrol aja si paling, kalo ada apa-apa buat curhat, dilepas semuanya (N5.33-34)		
Ngobrol sama temen, lepas semuanya dibawa bercanda (N.51-52)		
Lihat dulu persoalannya apa, setiap persoalan ada cara yang termudah dulu dilakukan, kalo sulit minta bantuan ke temen saya. Sejauh ini semuanya baik (N1.68-70)	1. Keterampilan pemecahan masalah	Pemecahan masalah
Ga ada masalah, karena disini temen perempuan, kalo di luar laki semua jadi disini bisa adaptasi. Saya sih ringan tangan kalo bantu, saya gaboleh debat (N3.32-34)		
Masih punya harapan, disini maupun diluar. Saya pengen cari kerja, ga nggantungkan diri ke orang lain, pingin buka lapangan kerja, setelah dari sini sih saya pengen itu cari kerja, terus sama keluarga (N2.26-29)	1. Berpikiran positif	Pandangan positif
Kalo saya pengen sehat, pengennya dilawan stressnya, dicari tahu, terus dilawan (N3.4-6)		
Saya pengen punya pandangan yang luas, semuanya kan ada sebab akibat. Saya tetep berpikir sehat, harus tetep waras, ga aneh-aneh, mau didalam atau diluar sama aja saya tetep hidup (N3.21-23)		
Aku harus melakukan semua hal yang menghasilkan, saya masih usia produktif, ya disitu saya gamau sakit. Harus makan tidur. Saya berusaha untuk sehat (N4.7-11)		
Saya orangnya selalu berusaha untuk bertanya sama diri sendiri. Kenapa saya bisa seperti ini. Karena apa yang saya lakukan ya karena diri saya sendiri, jadi ya ga nyalahin orang lain		

atau Tuhan. Ini kesalahan saya, saya diberi otak waras untuk berfikir (N5.55-59)			
Gapernah sakit parah selama disini. Gak ada sih dampaknya bagi saya kalo ga make shabu (N3.11-13)	1. Kondisi fisik	Kesehatan Fisik	
Karena saya makenya ga intens (N3.13)			
Kalo saya kan make shabu ya jarang, inex juga jarang, ganja juga (N3.17-18)			
Cukup. Ya nggak yang aku harus ada uang atau gimana, ga ada kendala sama sekali di materi, yang penting semua masih cukup (N3.56-58)	1. Kemampuan finansial	Materi	
Buat becanda-becanda sama temen biar aku lupa (N1.27-28)	1. Membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati secara sosial	Emotion focused coping	Jenis coping stress yang digunakan
Paling ngobrol sama temen (N1.30)			
Paling ya curhat ke temen terus becanda-becanda biar ga inget (N1.42-42)			
Becanda-becanda sama temen, curhat (N1.51-52)			
Becanda-becanda sama temen, curhat (N1.64-65)			
Kadang ya cerita ke temen, nanya ke temen yang udah lebih lama disini, yg hukumannya lebih lama, nanya gimana caranya biar ga stress (N2.7-9)			
Disini saya merasa masih ada gunanya buat orang lain, untuk temen-temen (N2.67-69)			
Semakin kesini udah semakin terbiasa, sudah bisa adaptasi. Yang dulunya saya diluar gabegitu bergaul dengan perempuan jadi kebanyakan sama lelaki, disini bergaul dengan banyak perempuan (N3.25-29)			
Semua saling mengingatkan, saling membangun, saling memahami, saling menguatkan (N3.102-109)			
Merasa dianggap ada, ya jadi gak ngerasa sendiri (N4.38)			
Lingkungan sangat membantu sih (N4.40)			
Telfon, ngobrol sama orang rumah (N.5.13)			

Lebih ke curhat dulu. Nangis terus cerita ke temen, temen juga pernah melakukan hal yang sama (N5.18-19)		
Ngobrol aja si paling, kalo ada apa-apa buat curhat, dilepas semuanya (N5.38-39)		
Kalo habis ngobrol sama adek saya mesti tak ceritain ke temen-temen jadi mereka sampe ketawa-ketawa. Ngobrol sama temen, lepas semuanya dibawa bercanda (N5.49-52)		
Buat sholat, buat ngaji (N1.27)	2. Mencari dukungan spiritual yang berarti	
Baca quran (N1.58)		
Ya ngaji, sholat (N1.64)		
Buat sholat dan ngaji jadi lebih tenang ya buat merenung, intropeksi diri, koreksi diri dari kesalahan-kesalahan saya supaya nanti ga ngelakuin kesalahan yang sama (N2.3-5)		
Baca quran. Kalo baca quran sih lebih ke besok sampe berapa halaman yang bisa saya baca, kapan bisa khatam, bisa tau artinya, jadi ingin baca terus, Alhamdulillah setiap habis sholat saya baca quran, disitu jadi lebih tenang (N2.42-45)		
Pagi ponpes (N3.101)		
Saya sholat, lebih ke berserah lagi ke Tuhan, kalau ada masalah berat saya pasrah ke Tuhan (N3.62-63)		
Lebih lega, lebih tenang, gak frustrasi, gak merasa sendiri. Meskipun disini banyak orang kadang kalo ada masalah pribadi merasa sendiri jadi saya serahkan ke Tuhan. Sholat, ngaji, jadi merasa lebih tenang, saya merasa gak sendiri (N4.24-27)		
Lebih tenang, dulu saya gapernah sholat, sering lupa sholat, saya itu merasa takut kalo mau sholat, rasanya berat, saya takut sama Tuhan (N5.25-27)		
Merasa banyak dosa, kesalahan (N5.33)		
Menenangkan dirinya ya nonton tv (N5.37-38)	3. Relaksasi	
Buat mandi biar agak adem. Terus tidur habis mandi. Lupakan semua pikiran-pikiran. Kalo udah bangun lepas semuanya gak mau mikir-mikir yang berat. Jadi lebih tenang kalo udah		

istirahat.

Jadi ga ngobrol sama siapa dulu, nenangin diri dulu, mikir (N5.40-44)



Lampiran 11. Tabel Kategorisasi Subjek 3 (RN)

**Tabel Kategorisasi Subjek 3 (RN)**

Pemadatan Fakta	Sub Tema	Tema	Kategori
Nggak ketemu anak, suami, keluarga, gabisa rokok, jumlah hukuman juga (R1.2)	1. Sumber-sumber stress	Sumber, reaksi, dan sikap terhadap sumber stress	Sumber-sumber stress dan proses coping
Stress pengen pulang (R3.23)	2. Reaksi afektif terhadap stress		
Dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat (15 meter tingginya) bangun tidur tiba-tiba udah ada diatas kayak ada yang manggil (setan) itu dulu, sekarang udah enggak (R1.15-18)			
Dulu minum wipol wes peng 2 (2017) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak. Jadi habis dari ruang petugas ditanya-tanya, saya balik ke kamar terus minum wipol itu. Udah minum wipol 2 kali tapi ya sek gak mati mati (R1.19-23)			
Tapi sekarang enggak, sekarang saya lebih bisa mengontrol diri, efek dari obat kayake. Dulu kalo ada temen ngrasani saya langsung saya ngamuk, ya ngomel ae ke dia. Kalo ada orang ngobrol itu rasanya kayak lagi ngomongin saya jadi saya mudah tersinggung (R1.22-27)			
Dulu ya ngelabrak orang yang ngomongin, ngomel orang yang tak kira ngomongin aku. Dulu itu memeli orang yang tak amuk tapi sekarang diem, ngalah ke aku orang orang itu, takut aku ngamuk maning (R1.50-53)			
Kalo sekarang udah enggak kalo ada orang yang ngomongin saya, ya saya lebih milih diem, buat apa seh saya ngamuk-ngamuk (R1.27-29)			
Santai sekarang karena ada obatnya. Kalo dulu sebelum minum obat mau marah, kudu ngamuk ae. Bisa ngontrol diri seperti kalo orang ngomongin aku dikit ga gampang tersinggung lagi (R1.39-46)	3. Sikap terhadap sumber stress		
Telfon anak, mantan (kadang dia tak suruh beli rokok terus ngisep rokok, jadi saya ngerasanya kayak lagi ngerokok). Telfon temenku kadang ya gitu tak suruh rokok terus aku ngehayal kayak lagi ngerokok. Menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal. Sering disuruh-suruh temen bikin es, ambil piring, jadi ya seneng aja bisa membantu (R1.58-68)			

<p>Kalo pas lagi ada persoalan sama temen sekarang lebih diem, kalo dulu langsung lari njupuk baygon, wipol, tapi wipol peng 2 yo gak mati-mati. Dulu kan kalo aku dirasani langsung tak labrak ngomel2, ngamuk. Sekarang udah enggak. Ya efek obat itu, jadi lebih bisa ngontrol diri (R1.134-139)</p>	<p>1. Kemampuan menghadapi persoalan</p>	<p>Kepercayaan diri</p>
<p>Lek gak ada yang goroin, aku gak kiro nyatek (R2.106)</p>		
<p>Langsung di tegur, langsung ngomong ke orang nya. Diselesaikan langsung sudah ya sudah, gak mau ada beban (R2.103-104)</p>		
<p>Kalo ada orang yang bilang yang menyakitkan hati saya diem. Ini tadi ada masalah sama temen kamar, pengen mukul tapi belum (R2.28-32)</p>		
<p>Kalo kejadian-kejadian sebelumnya saya bisa melupakan. Kalo yang kemarin saya susah melupakan. Kemarin pas kejadian saya gabisa makan. Dituduh halusinasi (R3.2-4)</p>		
<p>Ada orang gak penak ya saya langsung ngomong (R3.93)</p>		
<p>Gampang. Bullpen itu dijupuk dirokoko ya itu tok, menghayal, tidur, makan. Ga ada atau gamau cari jalan keluar lain ya ga tau. Sebenere pengen merajut tapi gaboleh. Ga tau kenapa gamau sholat. Ikut ponpes (R1.91-97)</p>	<p>1. Cara mengatasi stress</p>	<p>Kemampuan akal daya</p>
<p>Kadang mangan, nyemil, turu, menghayal, wes dilampiasno mbek ngunu wes. Soale disini ya gabisa ngapa-ngapain (R1.106-108)</p>		
<p>Kalo rindu anak ya telfon, liat fotonya, wes lego (R1.109)</p>		
<p>Paling gak ono obate aku ngamuk maneng. Aku ngombe terus jadi ya gak ngamukan (R3.33-34)</p>		
<p>Ya iku maeng jawabane, ganok maneng e mbak. Kadang nyapa ibuk penjaga “buk saya ikut pulang pok o buk” langsung ayem atiku. “pengen pulang”, “iyo ayuk pulang” kata petugas (R1.118-120)</p>		
<p>Paling kakean obat itu jadi ya ayem (R1.121)</p>		
<p>Membantu orang. Dulu sebelum minum obat ya mau bunuh diri, sekarang udah enggak. Sekarang mikir dulu (R1.123-124)</p>		

Tidur, kadang telfon. Kadang bantu temen (R2.4-5)		
Seneng bisa bantu. Pikiranku itu tok gak ada yang lain (R2.10-12)		
Menghayal pulang, ngopeni anak-anak. Rasanya ya enak, tenang, jadi tidak memikirkan masalah yang ada (R2.37-39)		
Jarang menghayal bolpen jadi rokok soalnya dulu pernah nggiling kertas menghayal kayak rokok tapi ketahuan petugas terus dibilangin kalo gaboleh akhirnya saya takut jadi ga sering menghayal rokok lagi (R2.42-45)		
Jadi loro ati gaonok, benci sama orang gaonok, asik sama dunia sendiri (R2.67-68)		
Cuman sementara, kalo tersirat ya stress lagi (R3.40)		
Minum obat sejak 2016 (R2.115)		
Minta obat, tiap hari minum, enak wes tenang (R4.3)		
Kalau gak minum gak papa, gak ngefek. Cuman gabisa tidur (R4.5-6)		
Saya sholatnya jarang (maghrib, isya, shubuh) gapernah sholat, gatau kok gak sholat, kayak aboot gitu. Udah diajakin temen-temen tapi tetep gabisa (R1.54-56)	2. Pendekatan spiritual	
Ikut ponpes, ya dengerin orang ceramah agak telat mikir, kadang nyambung kadang ga nyambung. Gabisa nangis, temen-temen pada nangis kalo pas doa, aku gabisa nangis, ya efek dari obat itu tadi (R1.97-100)		
Istighfar (R3.42)		
Semenjak minum obat, aku jauh sama Tuhan. Padahal dulu sebelum minum obat saya dzikir, biarpun gak sholat. Sekarang malah minum obat gak sholat (R4.9-11)		
Wiridan, istighfar sek iso (R4.11-12)		
Ngaji, iqra' diajarin sama temen, kalo sholat nggak diajarin tapi mesti diajak cuman aku ne sing emoh (R4.22-23)		
Disini sebulan itu dua kali istighosah ya ikut. Mari nangis terus lego. Denger ayat-ayat Al		

<p>Qur'an dibacakan jadi nangis (R4.23-25)</p> <p>Istighfar (R4.45)</p> <p>Istighfar, wiridan (R4.47)</p> <p>Biasanya dengan diem curhat ke Tuhan, gak dengan sholat tapi. Saya gapernah sholat udah 2 tahunan, paling mek maghrib. Kemaren pas ramadhan sholat tarawih mek 2 kali. Aku pengen sholat, lihat orang berangkat sholat "kapan saya bisa sholat 5 waktu (R4.38-42)</p> <p>Berhasil dengan membantu orang itu lego, jadi pikiran yang stress bisa hilang (R1.102-103)</p> <p>Berhasil. Aku mesti tak lampiasno ngeladeni wong wong, bikin es, kopi, jadi waktunya terlewati mbek nglakoni ngunu kan seneng (R1.103-104)</p> <p>Di slimurno, turu, mangan, menghayal, gabisa ngapa-ngapain (R.124-126)</p> <p>Menghayal terus tidur. Biar waktu itu terasa cepat berlalu. Jadi lega kalo udah menghayal (R1.67-68)</p> <p>Kadang mangan, nyemil, turu, menghayal, wes dilampiasno mbek ngunu wes. Soale disini ya gabisa ngapa-ngapain (R1.106-108)</p> <p>Ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak, jadinya lega (R1.34-35)</p> <p>Punya banyak keluarga disini (R1.80)</p> <p>Dinasehatin temen-temen (R1.94)</p> <p>Dapet nasehat dari orang tua suruh sholat tapi aku gaiso, gatau, abot (R1.113-114)</p> <p>nyapa ibuk penjaga "buk saya ikut pulang pok o buk" langsung ayam atiku. "pengen pulang", "iyo ayuk pulang" kata petugas (R1.119-121)</p> <p>Kadang bantu temen aku gak pilih kasih kalau bantu. Kalau saya bisa ya tak tolong kalau ndak bisa ya gak saya tolong (R2.5-7)</p> <p>Seneng bisa bantu (R2.10)</p> <p>Kalo sama yang lain baik biasa ngobrol-ngobrol, semua saya curhatin sama mereka (R2.49-</p>	<p>3. Keberhasilan mengatasi stress</p> <p>1. Penyesuaian diri terhadap stress</p> <p>1. Keterampilan sosial</p>	<p>Adaptasi dan penyesuaian</p> <p>Dukungan sosial</p>	<p>Faktor-faktor coping stress</p>
---	--	--	------------------------------------

50)		
Sering curhat aku sama emak, bunda (teman-teman) (R2.70-71)		
Nek ada yang minta bantu ya tak bantu (R2.75)		
Baik, biasa sama teman, petugas. Ngobrol (R2.96)		
Iya dari teman, dinasehatin. Keluarga juga ngandani lek disini jangan sering tukaran (R2.98-99)		
Saya ada makanan saya kasih dia, dia ada makanan ya saya dikasih juga. Terus curhat, dikasih nasehat (R3.16-18)		
Stress pengen pulang, dikasih nasehat sabar. Jadi tenang gak mikir abot-abot (R3.23-25)		
Misal gaboleh bertengkar ya tak turutin gak bertengkar. Emak saya pas telfon dinasehatin jangan tengkar ya saya manut (R3.28-31)		
Kalo gabisa ngatasin hati dan pikiran saya ya tak curhatin. Ojo dipikir nemen-nemen (R3.43-44)		
Iya dengerin nasehatnya. Terus tidur, lebih lega (R3.47-48)		
Membantu orang, aku ikhlas membantu orang (R4.49)		
Kalo pas lagi ada persoalan sama temen sekarang lebih diem “ealah lapo aku ngamuk-ngamuk” (R1.134-135)	1. Keterampilan pemecahan masalah	Pemecahan masalah
Dulu kan kalo aku dirasani langsung tak labrak ngomel2, ngamuk. Sekarang udah enggak (R1.132-133)		
Kalo ada orang yang bilang yang menyakitkan hati saya coba diem (R2.28-29)		
Ini tadi ada masalah sama temen kamar, pengen mukul tapi belum karena saya sek mikir takut dihukum masukin sel (R2.31-32)		
Biasanya kalo ada teman yang masalah sama saya ya langsung tak tegor (R2.51-52)		
Pernah sih dulu mukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi. Mau mukul haruni tadi saya		

mikir dulu, mikir kalo dihukum lagi, pikir panjang dulu, jadi langsung ngomong sama haruni kalo ada masalah. Takut di sel lagi soalnya kalo mukul (R2.55-59)			
Iya, ndak mau mukul itu, jadi mikir disik ngko aku di sel lak an lek mukul (R2.90-91)			
Misalkan ada orang gak penak ya saya langsung ngomong, mari yo mari, gapernah ngomong di belakang (R2.93-94)			
Langsung di tegur, langsung ngomong ke orang nya. Diselesaikan langsung sudah ya sudah, gak mau ada beban (R2.108-109)			
Dulu sering mimpi buruk, mimpi setan itu pas tidur jadi langsung aku lari ke belakang, dulu sering mimpi itu hampir 1.5 tahun (2016-2017) setelah kejadian itu langsung dibawa ke Rumah Sakit Jiwa. Katanya gabisa disembuhin, tetep suruh minum obat, padahal aku gapapa kalo ga minum obat. Pernah gak minum obat terus dimarahin. Obate ada 3 macem (obat saraf, penenang, sama obat tidur). Ya katane aku depresi itu (R1.82-88)	1. Kondisi psikis	Kesehatan fisik	
Minum obat 2016 masuk sini ya 2016. Sampek sekarang minum obat (R2.115-116)			
Gak ada sakit parah paling mek sakit gigi (R2.87)	2. Kondisi Fisik		
Jarang, tetep bisa soalnya ada yang bantuin. Gak punya softex dibeliinn temen, shampoo dibeliin, makan mie dikasih. Gapernah kekurangan saya (R2.101-103)	1. Kemampuan finansial	Materi	
Ngobrol sama temen kalo habis telfonan sama anak, jadinya lega (R1.34-35)	1. Membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati secara sosial	Emotion focused coping	Jenis coping stress yang digunakan
Seneng aja jadi lega. Dikunjungi sih jarang (R2.62)			
Baik, biasa sama teman, petugas, ya ngobrol-ngobrol (R2.96)			
Iya dari teman, dinasehatin. Keluarga juga ngandani lek disini jangan sering tukaran (R2.98-99)			
Baiknya sama temen-temen, dia kalo saya ada makanan saya kasih dia, terus kalo dia ada makanan ya saya dikasih juga. Terus curhat, dikasih nasehat sing sabar (R3.16-18)			
Iya. Ya paling 15 menit ileng lagi. Stress pengen pulang, dikasih nasehat sabar suruh nunggu bentar lagi pulang. Jadi tenang gak mikir abot-abot aku (R3.23-25)			

Ya misalkan suruh gaboleh bertengkar sama orang, ya tak turutin gak bertengkar. Jadi kalo pas saya ada masalah sama temen gitu lebih mikir lagi gak tengkar. Emak saya pas telfon dinasehatin jangan tengkar ya saya manut (R3.28-31)			
Iya dengerin nasehatnya. engko lek tersirat maneng, bingung maneng aku. Terus tidur, udah lebih lega (R47-48)			
Membantu orang, aku ikhlas membantu orang (R4.49)			
Ikut ponpes, ya dengerin orang ceramah agak telat mikir, kadang nyambung kadang ga nyambung. Gabisa nangis, temen-temen pada nangis kalo pas doa, aku gabisa nangis, ya efek dari obat itu tadi (R1.97-100)	2. Mencari dukungan spiritual yang berarti		
Ngaji, iqra' diajarin sama temen, kalo sholat nggak diajarin tapi mesti diajak cuman aku ne sing emoh. Kalo disini sebulan itu dua kali istighosah ya ikut. Mari nangis terus lego. Denger ayat-ayat Al qur'an dibacakan jadi nangis. Eleng duso terus nangis (R4.22-26)			
Wiridan, istighfar (R4.11)			
Dulu pas ikut ke bimker pernah naik ke tandon mau loncat (15 meter tingginya) bangun tidur tiba-tiba udah ada diatas kayak ada yang manggil (setan) itu dulu, sekarang udah enggak (R1.15-18)	3. Memandang stress dengan serius		
Dulu minum wipol wes peng 2 (2017) soale dulu dituduh mencuri pulsa padahal kan saya enggak. Jadi habis dari ruang petugas ditanya-tanya, saya balik ke kamar terus minum wipol itu. Udah minum wipol 2 kali tapi ya sek gak mati mati. Tapi sekarang enggak, sekarang saya lebih bisa mengontrol diri, efek dari obat kayake (R1.19-24)			
2 kali, lupa kapannya. Yang pertama karna stress tidak bisa rokok, tidak bisa apa-apa, terus disalahin aku nyuri pulsanya orang padahal aku enggak. Yo wes gak ada harapan lagi untuk hidup, jadi aku minum wipol di kamar mandi tapi gak mati. Yang kedua moro-moro saya berada di tandon atas sana 15 meter. Saya naik keatas. Yang saya tahu pas malemnya saya diminumin obat, terus tidur, terus paginya saya malah tiba-tiba ada di tandon. Kata orang-orang saya lari pas itu (R2.15-22)			
2 mingguan jedanya, pas tahun 2016 (R2.25)			
Dulu kalo ada temen ngrasani saya langsung saya ngamuk, ya ngomel ae ke dia. Kalo ada	4. Bersikap agresif		

<p>orang ngobrol itu rasanya kayak lagi ngomongin saya jadi saya mudah tersinggung. Kalo sekarang udah enggak kalo ada orang yang ngomongin saya, ya saya lebih milih diem, buat apa seh saya ngamuk-ngamuk (R1.24-29)</p>			
<p>Dulu ya ngelabrak orang yang ngomongin, ngomel orang yang tak kira ngomongin aku. Dulu itu memeli orang yang tak amuk tapi sekarang diem, ngalah ke aku orang orang itu, takut aku ngamuk maning (R1.50-53)</p>			
<p>Pernah sih dulu mukul teman, udah lama, sekarang enggak lagi. Mau mukul haruni tadi saya mikir dulu, mikir kalo dihukum lagi, pikir panjang dulu, jadi langsung ngomong sama haruni kalo ada masalah. Takut di sel lagi soalnya kalo mukul (R2.55-59)</p>			





KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA R.I  
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR  
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS IIA MALANG  
Jln. Raya Kebonsari Malang Telp/Fax : (0341) 801505,836390  
Email: [lp\\_wanita\\_mlg@yahoo.co.id](mailto:lp_wanita_mlg@yahoo.co.id)



SURAT KETERANGAN  
NOMOR : W15.PAS.PAS.9.UM.01.01-

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : DEWI ANDRIANI  
NIP : 197301291991032001  
Jabatan : KALAPAS

dengan ini menerangkan bahwa

Nama : ANITA ROHMAN  
NIM : 14410004  
Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang  
Jurusan : Psikologi

telah melakukan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 23 Juli 2018  
Pejabat Pembuat Keterangan,

  
DEWI ANDRIANI  
NIP. 19730129 199103 2 001

# DINAMIKA STRATEGI KOPING PADA NARAPIDANA PENGGUNA NARKOBA

Anita Rohman

Dr. Yulia Sholichatun, M Si.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

E-mail: [rahmananita165@gmail.com](mailto:rahmananita165@gmail.com) No. hp: 081459086461

## Abstrak

Kehidupan narapidana tidak terlepas dari keadaan *stress*, akan tetapi alternatif *coping stress* di Lembaga Pemasyarakatan sangat terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dinamika *coping stress* narapidana pengguna narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses *coping stress*, sumber-sumber *stress*, faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* serta jenis *coping stress* yang digunakan narapidana pengguna narkoba. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan metode studi kasus kepada tiga orang subyek penelitian. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan proses *coping* yang berbeda-beda dilakukan setiap subyek. Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan narapidana juga berbeda-beda baik secara internal maupun eksternal meskipun ada beberapa sumber *stress* yang sama seperti kerinduan pada keluarga dan jumlah hukuman yang lama. Faktor-faktor *coping* yang dilakukan para subjek juga cenderung terdapat kesamaan diantaranya dukungan sosial, pandangan positif, keterampilan pemecahan masalah, materi, serta kondisi fisik. Jenis *coping* yang digunakan ketiga subyek cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Secara fungsional kecenderungan tersebut tampak dalam ketiga subyek yang berusaha mencari dukungan sosial dan pendekatan spiritual, serta aktivitas relaksasi yang dilakukan subyek kedua. Kemudian secara disfungsi, *emotion focused coping* ditunjukkan dengan memandang *stress* dengan serius dan bersikap agresif dilakukan subjek ketiga.

**Kata Kunci:** narapidana narkoba, proses coping stress, sumber stress, faktor coping stress, emotion focused coping.

Indonesia sebagai negara yang berlandaskan hukum, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara harus berdasarkan hukum yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan memberi hukuman bagi yang bersalah. Warga negara yang bersalah dan menjalani masa pidananya di Lembaga Pemasyarakatan dinamakan narapidana menurut Sudirohusodo (dalam Siswati & Abdurrohman, 2009). Menurut Muqowimul Aman (2010), terjadi

peningkatan jumlah warga binaan pemasyarakatan dalam 4 (empat) tahun terakhir yang diikuti dengan peningkatan jumlah warga binaan pemasyarakatan dengan kasus narkoba. Dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkoba ditegaskan bahwa narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Sehingga sudah banyak orang yang mendapatkan pengobatan melalui rehabilitasi akibat ketergantungan terhadap narkoba. Faktanya menurut Psikolog Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang, narapidana pengguna narkoba tidak menjalani rehabilitasi ketergantungan.

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang, dengan kapasitas yang seharusnya dihuni oleh 164 narapidana, saat ini dihuni kurang lebih sekitar 500 narapidana dengan berbagai tindak pelanggaran hukum. Berdasarkan wawancara dengan salah satu narapidana pengguna narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang, bentuk *coping stress* yang biasa dilakukan ialah dengan pendekatan keagamaan yang ditunjukkan dengan aktivitas wajib yaitu pondok pesantren serta istighosah bersama. Aktivitas keagamaan juga dilakukan secara pribadi dikamar masing masing seperti diba'an, yasinan, mengaji, sholat dan aktivitas agama lainnya. Narapidana pengguna narkoba mengatakan bahwa terdapat keterbatasan dalam hal apapun di Lembaga Pemasyarakatan.

Bertolak dari permasalahan di atas muncul pertanyaan peneliti bagaimana proses *coping* yang dilakukan oleh narapidana narkoba mengingat tidak adanya rehabilitasi bagi mereka dan adanya keterbatasan pilihan *coping stress* nya di Lembaga Pemasyarakatan. Sejumlah penelitian tentang *coping* yang dilakukan oleh Ghilma (2014) tentang gambaran tingkat *stress* dan koping pada pengguna narkoba di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang dengan 35 orang responden menyatakan bahwa koping *religion* merupakan strategi koping yang paling sering digunakan oleh pengguna narkoba selama menjalani rehabilitasi. Berbeda dengan

penelitian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk melihat dinamika *coping stress* narapidana pengguna narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II Malang. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini karena melihat dewasa ini fenomena narkoba semakin banyak terjadi pada masyarakat sehingga tidak sedikit masyarakat yang masuk Lembaga Pemasyarakatan karena kasus narkoba tersebut. Terutama narapidana perempuan dengan kondisi psikis yang berbeda. Keterbatasan-keterbatasan di Lembaga Pemasyarakatan tentunya menjadikan sumber-sumber *stress* tersendiri bagi narapidana perempuan. Terlebih belum banyak penelitian yang dilakukan tentang dinamika *coping stress* pada narapidana perempuan dengan kasus narkoba.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana proses *coping stress* narapidana pengguna narkoba, apa saja sumber-sumber *stress* serta faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, serta apa jenis *coping stress* yang digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses *coping stress* narapidana pengguna narkoba, mengetahui sumber-sumber *stress* serta melihat apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, serta mengetahui jenis *coping stress* apa yang digunakan. Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah untuk memberikan pengetahuan atau sumbangan teoritis tentang *coping stress* narapidana pengguna narkoba untuk pengembangan keilmuan psikologi selanjutnya. Sedangkan manfaat secara praktiknya adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca mengenai dinamika *coping stress* narapidana pengguna narkoba selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, juga berguna memberikan informasi kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II Malang untuk memungkinkan dilakukannya proses pembinaan yang tepat pada narapidana narkoba tersebut bila memang benar-benar diperlukan.

### ***Coping Stress***

Strategi *coping* adalah strategi penanggulangan yang digunakan untuk mengelola situasi dimana ada perbedaan yang dirasakan antara tuntutan *stress* dan

sumber daya yang tersedia untuk memenuhi tuntutan tersebut (Zeidner and Endler, 1996).

### **Aspek Coping Stress**

Aspek-aspek *coping stress* terdiri dari beberapa macam. Menurut Jerabek (1998) ada 7 (tujuh) aspek *coping stress*, yaitu : Reaksi terhadap stres. Respon *stress* individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif, serta perilakunya dikemukakan Larkin (dalam Yulia Sholichatun, 2011). Selanjutnya adalah kemampuan untuk menilai situasi, kepercayaan terhadap diri sendiri, banyaknya akal daya, adaptasi dan penyesuaian, serta sikap proaktif, kemampuan untuk relaks.

### **Faktor-Faktor Coping Stress**

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan *coping stress* yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi seperti yang dikemukakan Passer & Smith (dalam Christina Thomas, 2008).

### **Bentuk-Bentuk Coping Stress**

Menurut Zeidner dan Endler (1996) terdapat tiga bentuk coping diantaranya *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *avoidant-focused coping*. Untuk ketiga gaya *coping*, perbedaan dapat dibuat diantara strategi fungsional dan disfungsional.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan tipe penelitiannya adalah studi kasus. Dalam penelitian kali ini batasan masalahnya adalah untuk mengetahui bagaimana proses *coping stress*, sumber-sumber *stress* serta faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, dan juga jenis *coping stress*. Subjek atau Responden adalah para narapidana Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang berjumlah 3 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Analisa data menggunakan teknik analisis data model

interaktif menurut Miles & Huberman (1986). Teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan adalah teknik triangulasi.

## Hasil

### *Proses coping stress*

Respon *stress* secara fisiologis ditunjukkan dengan ADA yang sempat merasakan badan terasa sakit semua selama kurang lebih 4 bulan ketika awal berada di LP Mojokerto. Hal tersebut menurut ADA diakibatkan karena efek dirinya yang sudah tidak bisa mengonsumsi shabu lagi serta tidak ada rehabilitasi bagi dirinya. Kemudian respon *stress* secara afektif pada RN ditunjukkan dengan mudah emosi serta kecenderungan agresi ketika dulu ada perkataan orang lain yang menyinggung dirinya. Disisi lain RN juga sempat melakukan percobaan bunuh diri atas reaksi nya ketika menghadapi *stress* tersebut. Kini RN menyikapi situasi *stress* tersebut dengan berusaha untuk lebih santai. RN juga menuturkan bahwa kini dirinya lebih bisa mengontrol diri. Hal tersebut menurutnya dikarenakan efek dari obat depresi yang dikonsumsi setiap hari sejak tahun 2016 sampai sekarang.

Pandangan ADA dan NW terhadap situasi *stress* adalah sama yaitu dengan cara menjalaninya saja. Ketika RN menghadapi persoalan seperti saat terlibat perselisihan dengan salah seorang teman, maka RN akan langsung menegur yang bersangkutan dan seketika selesai waktu itu juga atau tidak berlarut-larut. Disisi lain, tindakan percobaan bunuh diri sempat dilakukan RN pada tahun 2016 ketika dirinya tidak mampu mengontrol diri saat menghadapi situasi *stress* ketika awal masuk Lembaga Pemasyarakatan sebanyak dua kali.

Cara dalam mengatasi situasi *stress* yang dilakukan ADA dan NW adalah dengan mencari relasi dalam bentuk curhat kepada teman, membaca buku baik novel maupun majalah. Ketiga subjek juga melakukan komunikasi lewat telepon dengan keluarga ketika merasakan rindu. Kemudian ADA melakukan aktivitas mencatat ketika mengikuti kegiatan pondok pesantren, banyak makan, dan juga mencari hiburan seperti menonton televisi dan juga mendengarkan musik. Berbeda dengan ADA, cara NW saat mengalami kesulitan beradaptasi dengan orang baru di

Lembaga Pemasarakatan dilakukan dengan mencoba untuk lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Sedangkan RN mengatasi *stress* dengan cara seperti menghayal, tidur, banyak makan, dan juga sering membantu orang lain. Proses  *coping* yang dilakukan ketiga subjek juga dilakukan dengan cara pendekatan spiritual. Aktivitas spiritual tersebut diantaranya wiridan, istighfar, sholat, mengaji, membaca Al-Qur'an, dan juga mengikuti kegiatan pondok pesantren. Subjek mengatakan sejauh ini merasa berhasil dalam mengatasi situasi *stress*.

Penyesuaian diri terhadap *stress* ADA adalah dengan bersikap santai dan tidak terlalu memikirkan situasi-situasi *stress* yang ada. Selain itu juga dengan beraktivitas mengikuti pondok pesantren dan merajut di bimbingan kerja. NW juga menyesuaikan diri dengan mencoba untuk produktif dalam bentuk menggambar, membaca, dan mengikuti kegiatan yang ada. NW juga tetap berpikiran positif terhadap dirinya dan berusaha memberikan harapan pada diri sendiri. Penyesuaian RN terhadap *stress* adalah dengan cara seperti tidur, banyak makan, dan juga menghayal. RN menuturkan ketika *stress* dirinya akan lebih banyak makan dan juga tidur. Menghayal yang dilakukan RN seperti menghayal sedang bertemu dengan anak-anaknya dan juga sempat menghayal bolpoint sebagai rokok.

#### **Sumber *stress***

Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan pada para subjek di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang ini diantaranya secara internal adalah kerinduan pada keluarga serta jumlah hukuman yang lama dituturkan oleh ketiga subjek. Adanya perasaan menyesal, badan terasa sakit ketika masuk LP Mojokerto, kerinduan masa-masa di luar Lembaga Pemasarakatan dituturkan ADA. Adanya rasa kecewa terhadap suami dituturkan NW. Serta tidak bisa merokok dan ingin segera pulang dituturkan RN. Sedangkan secara eksternal sumber *stress* yang dirasakan diantaranya adalah kondisi tempat tidur yang kurang nyaman dituturkan ADA, keterbatasan dalam memilih aktivitas menjadi sumber *stress* yang dituturkan ADA dan NW, perasaan tertekan harus beradaptasi dengan banyak orang di awal

masuk Lembaga Pemasyarakatan dituturkan NW. Jumlah hukuman yang lama juga dituturkan ketiga subjek sebagai sumber *stress*.

### **Faktor *coping stress***

Ketiga subjek sama-sama mendapat dukungan sosial sebagai faktor dalam *coping stress*. dukungan tersebut berasal dari keluarga maupun teman. Faktor lain adalah ADA dan NW yang memiliki pandangan positif akan dirinya. Pandangan positif tersebut terkait dengan kehidupannya di Lapas maupun sesudah bebas dari Lapas nantinya. Keterampilan pemecahan masalah menjadi faktor RN dalam *coping stress*. RN yang saat dulu mengatakan sering bersikap agresif ketika menghadapi persoalan dengan temannya, sekarang lebih bisa mengontrol diri. Kesehatan fisik merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi *stress* individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar. ADA, NW dan RN yang menuturkan tidak pernah mengalami sakit parah selama berada di Lembaga Pemasyarakatan. Dan yang terakhir adalah materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Secara materi ketiga subjek menuturkan selama ini masih menganggap cukup dan tidak menjadi masalah.

### **Jenis *coping stress***

Jenis *coping* yang digunakan ADA, NW, dan RN adalah *emotional focused coping*. Secara fungsional, ketiga subjek sama-sama berusaha membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati secara sosial. Ketiga subjek juga sama-sama mencari dukungan spiritual yang berarti. Hal tersebut ditunjukkan dengan melakukan ibadah seperti sholat, mengaji, dan lainnya. Selanjutnya adalah aktivitas relaksasi yang dilakukan NW. Relaksasi yang dilakukan NW tersebut dalam bentuk menenangkan diri, mandi dan juga tidur. Bentuk *emotion-focused coping* lainnya yang bersifat disfungsi adalah memandangi situasi *stress* dengan serius yang dilakukan oleh RN. Hal tersebut ditunjukkan RN dalam bentuk sempat melakukan percobaan bunuh diri pada tahun 2016. Awal RN melakukan percobaan bunuh diri tersebut adalah karena depresi yang dialaminya. Selanjutnya adalah sikap agresif

yang juga dilakukan RN. Hal tersebut dituturkan RN bahwa dahulu dirinya sering marah apabila ada perkataan orang lain yang menyinggungnya bahkan pernah sampai memukul temannya.

### Diskusi

Respon *stress* yang dimunculkan subjek juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Hairina dan Shanty Komalasari (2017) tentang kondisi psikologis narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Narkoba Klas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan yang enunjukkan salah satu subjek yang mengalami gangguan afektif misalnya kewaspadaan atau rasa curiga yang meningkat, bahkan sampai terjadi halusinasi penglihatan dan pendengaran, dan tingkah laku maladaptif lainnya. RN mengatakan sempat mengalami halusinasi dan juga menghayal. Menghayal termasuk kedalam *escape-avoidance* yaitu menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi menurut Folkman, dkk (dalam Smet, 1994).

Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan pada para subjek juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Sholichatun (2011) tentang stres dan strategi *coping* pada anak didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak yang menunjukkan sumber-sumber *stress* diantaranya kerinduan pada keluarga, kejenuhan baik karena bosan dengan kegiatan maupun kurangnya kegiatan dan juga dengan makanan di Lembaga Pemasyarakatan, adanya masalah dengan teman, serta kebingungan memikirkan masa depan ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Penelitian yang dilakukan oleh Siswanti & Abdurrohimi (2009), *stressor* tertinggi yang dialami narapidana adalah dari jumlah hukuman yang diterima. Narapidana dengan masa hukuman yang lebih lama cenderung memiliki tingkat *stress* yang tinggi.

Faktor *coping stress* yang dilakukan ketiga subjek adalah adanya dukungan sosial baik dari keluarga dan juga lingkungan sekitar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Baidi Bukhori tentang hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (2012).

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang.

Jenis coping yang digunakan ketiga subjek adalah *emotional focused coping*. Zeidner and Endler (1996) menjelaskan secara fungsional, ketiga subjek sama-sama berusaha membuat dan mempertahankan persahabatan yang suportif dan empati secara sosial. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devinta Elen Windistiar (2016) tentang hubungan dukungan sosial dengan *stress* narapidana wanita yang menunjukkan bahwa dengan segala adanya dukungan sosial dapat meminimalisir tekanan-tekanan yang dialami narapidana. Bentuk *emotion-focused coping* lainnya yang bersifat disfungsi menurut Zeidner and Endler (1996) adalah memandang situasi *stress* dengan serius yang dilakukan oleh RN yang ditunjukkan dengan percobaan bunuh diri pada tahun 2016. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Hairina dan Shanty Komalasari (2017) tentang kondisi psikologis narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan yang menunjukkan bahwasannya kejadian-kejadian pada narapidana yang melukai diri sendiri atau dengan kata lain melakukan percobaan bunuh diri tidak satu dua kali terjadi.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Dinamika *Coping Stress* pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang menghasilkan beberapa simpulan diantaranya proses *coping stress* ketiga subjek berbeda-beda. Sumber-sumber *stress* yang dimunculkan pada para subjek ini diantaranya secara internal dan juga eksternal. Faktor *coping stress* ketiga subjek kurang lebih adalah sama. Jenis *coping stress* yang digunakan ADA, NW, dan RN adalah *emotional focused coping* yang dapat diklasifikasikan kedalam fungsional dan disfungsional.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan diantaranya: Bagi Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Malang diharapkan bisa melakukan konseling individu maupun kelompok secara rutin terhadap narapidana yang benar-benar membutuhkan. Seperti subjek penelitian ini yang ketiga berinisial RN yang sudah jelas didiagnosa gangguan depresi sejak 2016. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih bisa menggali data secara mendalam karena permasalahan yang ada di Lembaga Pemasarakatan sangatlah kompleks.

### Daftar Pustaka

- Abdurrohm & Siswanti. *Masa Hukuman dan Stress pada Narapidana*. Jurnal Vol.4 No.2.
- Ariyanto, Eko. 2015. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar*. Jurnal Vol. 4 No. 01 hal 10-12.
- Baidi, Bukhori. 2012. *Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Narapidana Kota Semarang)*. Jurnal Vol 4 No. 1
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology (The Scienc of Happiness and Human Strenghts*. Taylor & Francis e-Library.
- Davidson, dkk. 2004. *Psikologi Abnormal*. PT Rajagrafindo Persada
- Ekasari & Susanti. 2009. *Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak kapal Bekasi*. Jurnal Vol. 2 No. 2.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Mohino, et al. 2003. *Coping in Young Male Prisoners*. Journal of Youth and Adolescence Vol. 33 No. 1
- Redhwan et al. 2009. *Stress and Coping Strategies among Management and Science University Students: A Qualitative Study*. Journal Vol. 8 No. 2
- Sholichatun, Yulia. 2011. *Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Anak*. Malang. Jurnal Psikologi Islam.