

Gambaran Tingkat Stres dan Strategi Koping pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan

Annisa Risky Fadilla¹, Aisyah Dzil Kamalah²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: November 11, 2024
Final Revision: December 22, 2024
Available Online: December 27, 2024

KEYWORDS

Coping Strategies; Stress Levels; Inmates.

CORRESPONDENCE

E-mail: aisyah.kamalah@gmail.com

ABSTRACT

Life in a correctional facility can lead to psychological issues among inmates, such as stress. According to the WHO, there are approximately 350 million people worldwide experiencing high levels of stress, making it the fourth most common health issue. Stress contributes to 40% of mental health problems among inmates. Therefore, effective coping strategies are crucial, as they help inmates manage stressors. This study aims to describe the stress levels and coping strategies of inmates at the Class II A Prison Pekalongan. This quantitative study employs a descriptive design, using total sampling with 124 respondents. Data were collected using the PSS-10 questionnaire to assess stress levels, the Brief COPE questionnaire to evaluate coping strategies, and a respondent characteristics questionnaire. Data analysis involved numerical and categorical analysis. The study found that the average age of respondents was 33.27 years. Most had been in the facility once, and the majority were male (93.5%). The most common marital status was married (46.0%), and the most frequent educational level was high school/vocational school (32.3%). The stress level among inmates was predominantly moderate, with 72.6% experiencing moderate stress. Most inmates used problem focused coping strategies (70.2%).

I. INTRODUCTION

Warga Binaan Pemasyarakatan secara istilah merupakan narapidana, klien pemasyarakatan dan warga binaan (Undang-undang No. 22 Tahun 2022). Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan seseorang yang dijatuhi hukuman pidana karena melakukan kesalahan sehingga ditahan dalam Rumah Tahanan (Rutan) (Lestari & Rahman, 2021). Rumah Tahanan (Rutan) merupakan tempat untuk menjalankan suatu pembinaan pidana pada tahanan (Undang-undang No. 22 Tahun 2022).

Masalah psikologis stres yang dihadapi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) juga sering tidak menjadi perhatian khusus bagi petugas di Lembaga Pemasyarakatan (Fijianto et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi stres di dunia relatif tinggi sekitar 350 juta orang dan menempati posisi ke-4 di dunia, dengan 40% masalah kesehatan jiwa di kalangan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) menurut University of Australia disebabkan oleh stres (Kurniasari et al., 2021). Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) ketika merasa stres biasanya mengalami perasaan menyesal,

putus asa, merasa hampa, khawatir, cemas, sedih, akibat dari tidak memiliki kebebasan, kepadatan hunian, terisolasi serta komunikasi dengan keluarga menjadi terbatas (Fijianto et al., 2021).

Keterbatasan dalam situasi yang dihadapi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan respon dari kesedihan individu, sehingga usaha dalam menangani permasalahan yang dihadapi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) adalah dengan strategi koping (Azizah et al., 2018). Strategi koping merupakan suatu upaya perilaku yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengatasi penyebab stres dan mengurangi masalah yang sedang dialami menjadi dapat ditoleransi (Lewensohn & Mayer, 2020). Strategi koping berfokus secara emosi maupun masalah yang sedang dialami Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan akibat kurangnya fasilitas dan kebebasan. Strategi koping individu seringkali muncul secara alami pada individu dengan melakukan sesuatu secara spontan terhadap dirinya dan yang telah dilakukan sebelumnya, tetapi hal tersebut terbilang tidak cukup stres mungkin bisa menjadi lebih parah atau kronis sehingga dapat menyebabkan individu gagal dalam menangani stres (Azizah et al., 2018).

Individu yang berada di dalam tahanan lebih rentan mengalami masalah kesehatan stres dan gangguan kesehatan yang lebih buruk dari pada masyarakat umum lainnya. Hal tersebut

berupa faktor sosial, pemeriksaan maupun perawatan kesehatan yang buruk dan berdampak negatif di dalam tahanan, mengenai kesejahteraan maupun kesehatan

mental (Global Prison Trend, 2023). Sehingga pemilihan strategi koping yang efektif sangat berperan penting untuk dilakukan karena dapat membantu memudahkan kemampuan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dalam beradaptasi menangani stres (Ernawati & Masnina, 2020).

II. METHODS

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif*, dengan tujuan bertujuan mengetahui gambaran tingkat stres dan strategi koping WBP di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan. Pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling sebanyak 124 responden, berdasarkan kriteria inklusi meliputi WBP tahanan di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan dan berusia >17 tahun. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner PSS 10 untuk mengetahui tingkat stres dan kuesioner *Brief COPE* untuk mengetahui strategi koping serta kuesioner karakteristik responden. Analisa data penelitian ini menggunakan analisis numerik dan kategorik.

III. RESULT

Sesuai dengan surat ethical exemption No. 039/KEP-UMPP/VI/2024 dari komite etika penelitian Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan memberikan persetujuan terhadap penelitian ini karena dianggap layak secara etik. penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 26 Juni - 1 Juli 2024 di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan sebanyak 124 responden.

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden Usia, Pengalaman Dibina, Jenis Kelamin, Status Pernikahan, Pendidikan Terakhir (n=124)

Karakteristik Responden	Min-Max	Mean \pm SD	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	18 - 59	33.27	-	-
Pengalaman Dibina	1 - 5	1	-	-
Jenis Kelamin				
Laki-laki	-	-	116	93,5
Perempuan	-	-	8	6,5
Status Pernikahan				
Belum Menikah	-	-	55	44,4
Menikah	-	-	57	46,0
Menduda	-	-	12	9,7
Pendidikan Terakhir				
Tidak Sekolah	-	-	9	7,3
SD	-	-	34	27,4
SMP	-	-	37	29,8
SMA /SMK	-	-	40	32,3
Perguruan Tinggi	-	-	4	3,2
Total			124	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden penelitian adalah berumur 33.27 tahun dan gambaran karakteristik pengalaman dibina responden didapatkan bahwa rata-rata pengalaman dibina adalah 1 kali dibina, serta pengalaman responden dibina maximum sebanyak 5 kali. Gambaran karakteristik jenis kelamin responden rata-rata adalah berjenis kelamin

laki-laki 116 (93,5%) responden dan gambaran karakteristik status pernikahan responden didapatkan bahwa 57 (46.0%) responden berstatus sudah menikah. Sedangkan gambaran karakteristik pendidikan terakhir responden didapatkan 40 (32,3%) responden adalah berpendidikan lulusan SMA /SMK.

Tabel 5. 2 Gambaran Tingkat Stres Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan (n=124)

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres Ringan	23	18,5
Stres Sedang	90	72,6
Stres Berat	11	8,9
Total	124	100%

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukan hasil tingkat stres Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan, bahwa terdapat sebanyak 90 (72,6%) responden mengalami tingkat stres sedang, 23 (18,5%) responden dengan tingkat stres

ringan dan 11 (8,9%) responden mengalami stres berat.

Tabel 3 Gambaran Strategi Koping Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan (n=124)

Strategi Koping	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Problem focused coping</i>	87	70,2
<i>Emotion focused coping</i>	37	29,8
Total	124	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil strategi koping Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan adalah menggunakan strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*), sebanyak 87 (70,2%) responden dan 37 (29,8%) responden lainnya menggunakan strategi koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

IV. DISCUSSION

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa rata-rata usia responden adalah 33.27 tahun. Pada rentang usia 26-35 tahun merupakan usia dalam kategori dewasa awal, yang dimana pada usia tersebut mempunyai peran serta tanggung jawab besar. Individu tersebut sudah bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri tanpa bergantung pada orang tua baik secara ekonomi, sosial maupun psikologis (Putri, 2019). Pada tahap perkembangan dewasa awal, sering banyak muncul berbagai permasalahan dan tidak sedikit individu yang mengalami kegagalan emosional mengenai pekerjaan atau jabatan, pernikahan, keuangan dan lain sebagainya (Mariyati & Rezania, 2021).

Pada penelitian ini karakteristik pengalaman dibina Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) menunjukkan rata-rata pengalaman dibina adalah 1 kali. Hal ini sejalan dengan penelitian Najib, (2022). Menyatakan bahwa sebagian besar responden Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) memiliki pengalaman dibina 1 kali. Periode awal penahanan dalam Rumah Tahanan (Rutan) merupakan perubahan dari kehidupan bebas menjadi kehidupan sebagai tahanan, dengan perubahan aspek lingkungan yang baru, kehilangan kebebasan dan kemerdekaan, serta perubahan psikologis yang menjadi lebih rentan (Kurniawaty & Sose, 2021).

Responden dalam penelitian ini, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 116 (93,5%) orang dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 (6,5%) orang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Kristianingsih et al., (2022). Menyatakan bahwa responden Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) lebih banyak berjenis kelamin laki-laki, dibandingkan perempuan, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 118 (89,4%) orang dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 (10,6%) orang. Jenis kelamin merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang.

Pada penelitian ini karakteristik status pernikahan responden didapatkan bahwa sebagian besar 57 (46,0%) responden, berstatus sudah menikah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Qoyyum & Kurniasari, (2021). Menyatakan bahwa sebagian besar status pernikahan responden adalah sudah menikah sebanyak 91 (50,6%) orang, dari total responden 180 orang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elpinar et al., (2019). Mengenai Dukungan Emosional Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari, yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 57 (66,2) orang.

Status pernikahan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang sudah menikah lebih mampu untuk berhasil hidup dengan normal, dibandingkan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang belum menikah atau bercerai. Mantan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang kembali ke rumah bersama anak dan istri memiliki peluang lebih besar untuk berhasil beradaptasi kembali kehidupan normal, dibandingkan dengan Mantan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang tinggal

sendirian atau bersama orang tua. Namun penelitian lain, menunjukkan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang kembali dalam keluarga harmonis lebih mungkin untuk kembali ke kehidupan normal dari pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang kembali ke keluarga bermasalah. Dalam beberapa jam atau hari setelah peristiwa pemulangan, dukungan dari keluarga sangatlah penting. Waktu ini adalah dimana tingkat stres mantan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) paling besar dan risiko untuk mengulangi perbuatannya juga tinggi. Hal ini dikarenakan mereka mungkin sudah terbiasa dengan kehidupan di dalam tahanan dan takut dengan dunia yang begitu kacau, terutama bagi mereka yang ditahan dalam waktu lama (Suriyanto, 2018).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki riwayat pendidikan terakhir adalah SMA /SMK sebanyak 40 (32,3%) orang. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Anzani & Susilo, (2020). Menyatakan bahwa sebagian besar pendidikan terakhir Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) adalah SMA /SMK sebanyak 45 (50.6%) orang. Tingkat pendidikan merupakan tolak ukur seseorang dalam menentukan kemampuan berpikir, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fijianto et al., (2021). Menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang mencakup berbagai aspek meliputi pengalaman, pengetahuan dan perilaku. Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi, tentu mereka akan lebih mampu dalam menghadapi masalah maupun stressor yang dialami, hal ini karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi sangat berperan penting terhadap kecerdasan emosionalnya, sehingga Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) akan lebih mampu dalam beradaptasi mengenai permasalahan yang sedang dialami.

Pada penelitian ini didapatkan hasil gambaran tingkat stres Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan adalah mengalami tingkat stres sedang sebanyak 90 (72,6%) responden, dengan jumlah responden sebanyak 124 orang. Tingkat stres sedang akan menghasilkan adaptasi normal dalam tuntutan kehidupan sehari-hari, namun gejala

tekanan psikologis yang berlebih akan menimbulkan reaksi pada fisik, emosional dan gejala bervariasi yang disebabkan karena faktor stres (Hadi et al., 2018).

Faktor penyebab terjadinya stres pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) adalah karena individu yang biasanya hidup bersama keluarga di rumah, mereka dituntut untuk hidup di Rumah Tahanan (Rutan) yang mereka sendiri tidak mengetahui situasi maupun kondisinya. Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) juga dituntut mengalami perasaan tidak nyaman, karena harus menyesuaikan diri terhadap kekecewaan dan tekanan di lingkungan Rumah Tahanan (Rutan) yang padat, tidak memiliki kebebasan, penuh aturan, terisolasi, jauh dari keluarga dan merasa stres karena lamanya hukuman tahanan yang harus dijalankan (Cahyani et al., 2020).

Ketika individu memasuki kehidupan dalam tahanan mereka akan mengalami banyak kehilangan seperti kehilangan kemerdekaan, kehilangan kekuasaan, pelayanan pribadi, kehilangan rasa aman dan kehilangan pekerjaan. Kehilangan-kehilangan secara mendadak merupakan sumber stressor bagi individu. Sudah menjadi hal umum Rumah Tahanan (Rutan) adalah tempat yang berisiko menyebabkan gangguan psikologis stres (Lesmana, 2021). Stres di lingkungan tahanan sangat erat kaitannya mengalami kecemasan dan depresi, terutama sering dialami oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang masih baru sehingga dapat menimbulkan risiko terhadap bunuh diri dalam tahanan (Hadi et al., 2018).

Pada penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas responden penelitian selama sebulan terakhir sering merasa gelisah dan tertekan, serta sebulan terakhir sering merasa segala sesuatu yang terjadi di Rumah Tahanan (Rutan) tidak sesuai dengan harapan dan mayoritas Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) selama sebulan terakhir sering merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu untuk mengatasinya, seperti : selalu merindukan anak istri di rumah dan cemas memikirkan bagaimana kehidupannya di masa depan. Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) disana sering merasa kecewa terhadap perbuatannya, yang menyebabkan jauh dari keluarga dan kehilangan pekerjaan akibat ditahan dalam

Rumah Tahanan (Rutan). Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) mereka juga dituntut harus menyesuaikan lingkungan kehidupan barunya di dalam Rumah Tahanan (Rutan) yang padat hunian, tidak memiliki kebebasan, pekerjaan, terisolasi, serta banyak peraturan yang menyebabkan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) mengalami stres.

Pada penelitian ini didapatkan hasil gambaran strategi koping Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan adalah menggunakan strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) sebanyak 87 (70,2%) responden, dengan jumlah responden sebanyak 124 orang. Strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) menurut Lazarus dan Folkman adalah suatu upaya seseorang, dengan melakukan tindakan secara langsung dalam mengatasi permasalahannya (Prihanti, 2017).

Faktor yang mempengaruhi seseorang menggunakan strategi koping (*problem focused coping*) salah satunya adalah status pernikahan, seseorang yang sudah menikah mempunyai dukungan sosial baik dari keluarga dan memiliki *support system* yang lebih baik, terhadap permasalahan yang dialami. Selain itu strategi koping (*problem focused coping*) juga dipengaruhi tingkat pendidikan, apabila seseorang mempunyai tingkat pendidikan tinggi, dengan memiliki pengalaman dan pengetahuan tinggi. Hal ini akan menjadikan pemilihan strategi koping yang baik dalam mengatasi masalah yang dialami (Fijianto et al., 2021). Penggunaan strategi koping (*problem focused coping*) juga dipengaruhi banyak faktor lainnya seperti : kepribadian, harga diri, pengalaman, status sosial ekonomi dan dukungan sosial dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya (Hardiyanti & Permana, 2019).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Agustin et al., (2019). menyatakan bahwa sebagian besar responden menggunakan strategi koping berfokus masalah (*problem focused coping*) sebanyak 51 (60,7%) orang, dengan melakukan upaya pendekatan konfrontatif yaitu suatu tindakan menangani masalah secara langsung. Seseorang dengan strategi koping (*problem focused coping*) mempunyai *active coping* dan mempercayai terhadap kemampuan yang

dimiliki dalam menghadapi lingkungan baru, dengan mencari informasi mengenai kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan sehingga menyiapkan *planning* atau perencanaan strategi tentang yang akan dilakukan selanjutnya, serta mencari dukungan atau *instrumental support* baik dari keluarga maupun dari warga binaan lain untuk memotivasi dirinya sehingga dapat mengurangi beban tekanan yang ada di dalam tahanan (Yuntoro & Subroto, 2022).

Sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah suatu upaya atau tindakan untuk mengurangi respon emosional negatif dalam mengatasi permasalahan yang dialami (Prihanti, 2017). Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) mempercayai bahwa permasalahan yang dialami akan dapat diselesaikan saat dapat mengontrol emosi dengan baik. Sehingga pemilihan strategi koping yang tepat dapat mengatasi stressor, serta koping yang positif dapat meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental yang lebih baik (Kurniawaty & Sose, 2021).

Pada penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas responden penelitian menggunakan strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Seseorang dengan strategi koping (*problem focused coping*) mempunyai *active coping* dengan bertindak secara langsung dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya di Rumah Tahanan (Rutan). Kebanyakan warga binaan telah mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik dan mencari informasi mengenai kehidupan di dalam Rumah Tahanan (Rutan), sehingga warga binaan menyiapkan strategi atau *planning* apa yang harus dilakukan selanjutnya, dengan sering bertanya kepada orang lain agar mendapatkan bantuan dan nasihat. Serta mayoritas warga binaan mencari dukungan maupun bantuan atau *using instrumental support* berusaha memperoleh nasihat dan bantuan dari orang lain, keluarga atau Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) lainnya tentang apa yang harus dilakukan dan mayoritas warga binaan berpikir keras tentang langkah yang harus dilakukan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialaminya di dalam Lembaga Pemasyarakatan.

V. CONCLUSION

Karakteristik Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan adalah rata-rata berusia 33,27 tahun. Pengalaman dibina responden rata-rata 1 kali, dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki 166 (93,5%) orang. Status pernikahan responden didapatkan persentase terbanyak adalah sudah menikah 57 (46,0%) orang. Pendidikan terakhir responden terbanyak adalah lulusan SMA /SMK 40 (32,3%) responden. Tingkat stres pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan adalah memiliki tingkat stres sedang sebanyak 90 (72,6%) responden. Strategi koping Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II A Kota Pekalongan adalah sebagian besar menggunakan strategi koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) sebanyak 87 (70,2%) responden.

REFERENCES

- Azizah, L.M., Akbar, A. and Zainuri, I. (2018) 'Stress Management Effectiveness for Reduce Level Stress and Emotional Focused Coping in Convict at Class IIB Penitentiary of Mojokerto City', *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (IJNMS)*, 2(2), pp. 98–105.
- Cahyani, H., Asikin, M. and Hengky, H.K. (2020) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental pada Narapidana Narkoba di Rutan Kelas IIB Sidrap', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), pp. 43–52.
- Elpinar, Indriastuti, D. and Susanti, R.W. (2019) 'Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari', *Jurnal Keperawatan*, 3(2), pp. 1–9.
- Ernawati, E. and Masnina, R. (2020) 'Hubungan antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Narkotika Klas III Samarinda', *Borneo Student Research*, 1(3), pp. 2151–2155.
- Fijianto, D., Rejeki, H. and Aryati, D.P. (2021a) 'Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Strategi Koping Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II B Brebes', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1).
- Global Prison Trend (2023) Thailand Institute of Justice Penal Reform International.*
- Hadi, I., Rosyanti, L. and Afrianty, N.S. (2018) 'Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita di Lapas Kendari dengan Kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)', *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10(2), pp. 23–27.
- Hardiyanti, R. and Permana, I. (2019) 'Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit : Literatur Review', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, pp. 73–81.
- Kristianingsih, S.A., Rahayu, M.N.M. and Setiyawan, A. (2022) 'Stres warga binaan pemasyarakatan di masa pandemi Covid-19: Menguji peranan dukungan sosial dan orientasi budaya', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), pp. 86–106.
- Kurniasari, L., Mustikarani, L. and Ghozali (2021) 'Pemenuhan Kebutuhan Spiritual untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Narapidana Perempuan', *Faletehan Health Journal*, 8(3), pp. 210–215.
- Kurniawaty, Y. and Sose, F.D.K. (2021) 'Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), pp. 85–90.
- Lewensohn, O.B. and Mayer, C.H. (2020) 'Salutogenesis and Coping: Ways to Overcome Stress and Conflict', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), p. 6667.
- Mariyati, L.I. and Rezania, V. (2021) *Buku Ajar Psikologi Perkembangan, Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia*. Edited by M.T. Multazam and M.D.K. Wardana. Sidoarjo: Sidoarjo : Umsida Press.
- Prihanti, G.S. (2017) *Strategi Belajar*. UMM Press.
- Putri, A.F. (2019) 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *Schoulid : Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), pp. 35–40.
- Surianto (2018) *Menata Sumber Daya Warga Binaan Pemasyarakatan (Modul Manusia yang Tersembunyi di Rutan)*. Edited by B. Madiong. Makassar: Makassar : Sah Media.
- Undang-undang (2022) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tentang Pemasyarakatan*. Indonesia: Presiden Republik Indonesia.
- Yuntoro, A.P. and Subroto, M. (2022) 'Perbandingan Penyesuaian Diri Narapidana Dengan Strategi Coping di Lapas Narkotika Kelas II A Gunung Sindur', *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(3), pp. 569–580.