

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara hukum, dimana seluruh masyarakatnya dituntut untuk menaati segala peraturan yang berlaku didalam tatanan masyarakat, apabila anggota masyarakat melakukan pelanggaran terhadap hukum yang berlaku maka akan dikenakan hukuman pidana hal ini bersumber pada Peraturan Menteri Hukum serta Hak Asasi Manusia (HAM) Republik Indonesia No 10 Tahun 2020, sebagaimana disebut dalam pasal 1 angka 6 Undang – Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan (UU Pemasyarakatan) dikatakan Terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Terpidana ini biasa dikenal dengan sebutan Narapidana.

Narapidana ialah terpidana yang menjalankan pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melakukan pembinaan kepada narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Kehidupan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman atas sikap dan perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan. Menyandang status menjadi narapidana dan menempuh hukuman dengan rentang waktu yang cukup lama akan menimbulkan dampak psikologis bagi para narapidana.

Ada beberapa dampak psikologis yang dirasakan oleh narapidana seperti yang dikemukakan oleh Kartono (2011) & Sholicatun (2011) bahwa narapidana yang

sedang menjalani hukumannya mengalami kesulitan dan masalah seperti, konflik batin, trauma, gangguan kepribadian, penyimpangan seksual, menutup diri, emosi yang tidak stabil, kecemasan, mudah curiga, kesulitan beradaptasi, kejenuhan terhadap rutinitas kegiatan dan makanan, kerinduan kepada keluarga, tidak siap menghadapi realita, masalah dengan teman dan kecemasan akan masa depan setelah keluar dari Lapas, bunuh diri, kehilangan rasa kepercayaan diri bahkan bisa melakukan tindak kejahatan yang jauh lebih buruk dari sebelumnya. Status sebagai narapidana sudah menjadi stereotip negative dimasyarakat sehingga menciptakan perasaan cemas terlebih stres pada narapidana Fauziyah & Ike (2013). Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan dengan beberapa narapidana:

“yang pasti kehidupan di penjara ini udah beda kali kak, udah macam di negara baru kita tinggal, apalagi di awal awal masuk waduh disitu lah mulai terasa beratnya kak karena harus menyesuaikan diri kan kadang disitulah ada rasa marah sama diri, kok bisalah aku kek gini dan itu susah kali ditambah juga karena tempat yang sempit kadang jadi ga bisa tidur, suka emosi, kadang ada penyesalan dalam diri juga ngapa pula aku kek gini, pernah mikir juga ngapain lah lagi aku hidup kayak udah hilang harapan lah kak”

(Komunikasi Personal, 23 Oktober 2022)

“hidup dipenjara ini ga bebaslah kak, ga bisa asal suka suka kita, awal awal susah kali beradaptasi kayak masih ga terima, suka khawatir juga, masalah pun datang bukan sama diri awak aja kak sama orang orang disini pun bisa, kadang yah karena masalah macam macam kak bisa karena rokok, karena sandal, salah cakap jadi begado, untuk makan ya apa yang ada ajala kak, kadang pun jadi ga selalu makan, makanya awak kurus kek gini, berat lah kak”

(Komunikasi Personal, 23 Oktober 2022)

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa menjalani kehidupan sebagai narapidana di Lembaga Pemasyarakatan cukup berat bagi mereka yang

menjalani sehingga menimbulkan stres yang mengakibatkan susah tidur, pikiran kacau, mudah marah, bahkan ada yang merasa kehilangan harapan hidup. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Sejalan dengan Kupriyanov dan Zhdanov (2014) yang menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Dalam arti, dapat terjadi kepada siapa pun dan dalam berbagai kondisi apapun.

Oltmanns dan Emery (2013) menyatakan bahwa ada tiga faktor penyebab stres, yakni; (1) faktor sosial yang berhubungan dengan dukungan sosial, (2) faktor biologis yang berhubungan dengan keadaan otak, dan (3) faktor psikologis yang meliputi *classical conditioning* dan *operan conditioning*. Saat stres individu cenderung menjadi lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, dan menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Stres dirasakan saat manusia berada dalam keadaan yang dirasa menantang sehingga membutuhkan adaptasi fisiologis, yang meliputi perubahan fisik, baik fungsi maupun kebiasaan yang terjadi sehari-hari. Smet (1994) menyatakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres, yaitu karakteristik kepribadian, variabel dalam diri individu, variabel sosial-kognitif, strategi koping, dan hubungan dengan lingkungan sosial yang mencakup dukungan sosial yang diterima.

Cobb (1976) menjelaskan dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain bahwa individu diperhatikan, dihargai, dicintai, serta

dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggungjawab. Untuk melengkapi penjelasan dari Cobb, penelitian yang dilakukan oleh Schulz dan Schwarzer (2004) menunjukkan bahwa dukungan yang diterima berupa penyediaan emosional (mencintai), informasi (saran), dan instrumental (keuangan) didapatkan dari orang kepercayaan maupun orang lain, seperti teman, rekan kerja, dan keluarga, sebagai upaya peningkatan kesejahteraan dan penanganan krisis kehidupan (stres, depresi, dan sebagainya). Jika faktor eksternal seorang narapidana telah terpenuhi dengan menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, maka faktor penentu berhasil tidaknya dukungan sosial tersebut dalam meminimalisir permasalahan yang sedang dihadapi yaitu dari faktor internal narapidana itu sendiri. Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan dengan beberapa narapidana:

“kalau untuk dukungan iya perlu kak, setidaknya diri kita juga lah kak, berusaha untuk bisa enjoy aja disini terima aja semua, mau dari teman satu kamar, dari petugas petugas juga perlu supaya bisa selalu diingatkan untuk jadi lebih baik kak, kalau dukungan itu ga ada lemas juga lah kak jadinya cuma bisa merenung diri tapi kalau ada dukungan itukan kak setidaknya kita tenang masih ada orang yang mau kasih semangat”

(Komunikasi Personal, 23 Oktober 2022)

“napi disini kan bisa dibilang orang orang tersesat kak, bukan karena sengaja buat kesalahan, jadi dukungan tu perlu kak, yah kayak dari Lapasnya kayak ada bimbingan kerja dan keterampilan dari Lapas ini kan kak jadinya kami pun setidaknya kami bisa lebih percaya diri gitu kak ada bekal lah yang kami dapat dari sini, kalau ga ada dukungan itu ga ada hatilah jadinya di Lapas kayak sia sia aja ga ada efeknya, karena gimana ya kak kalau keinginan saya setelah saya lepas saya mau jadi orang yang berguna”

(Komunikasi Personal, 23 Oktober 2022)

Penelitian Nur & Shanti (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan sekitarnya akan mempengaruhi cara individu menghadapi stresor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Sarafino (1994) menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang di terima individu dari orang lain maupun kelompok.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Imammul & Rismawati (2022) di Lapas Kelas IIA Sumbawa Besar dengan jumlah 417 narapidana diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres pada narapidana. Penelitian lain dilakukan oleh Lia dkk (2020) di Lapas Kelas II B Warungkiara Sukabumi dengan responden yang berjumlah 40 mengenai hubungan dukungan sosial dan stres pada narapidana penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk dukungan yang diterima oleh narapidana dari keluarga, teman maupun petugas mampu mengantisipasi terjadinya tekanan-tekanan maupun ketegangan pada individu sehingga narapidana mampu melaluinya dengan baik sehingga strespun dapat berkurang.

Dari beberapa ulasan yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa setiap orang pasti mengalami stres atau tekanan dalam kehidupan. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meminimalisir stres dan tekanan. Salah satunya yaitu berupa dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial ini bisa didapatkan dari banyak hal yaitu keluarga, pasangan, teman, maupun jaringan komunitas. Namun berbeda

dengan narapidana, bagi narapidana, dukungan sosial yang didapat tidak seluas orang-orang bebas pada umumnya. Dukungan sosial yang sekiranya dapat diterima oleh narapidana diantaranya yaitu dukungan sosial dari petugas Lapas, teman sesama narapidana, dan keluarga yang berkunjung. Dukungan sosial berperan dalam meminimalisir stres diantaranya yaitu ketika seorang narapidana mengalami suatu permasalahan dan ia menerima cukup dukungan sosial dari keluarga, teman sesama narapidana, maupun petugas Lapas di masa-masa sulit hal tersebut sedikit banyak membuat narapidana merasa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya, karena ada seseorang yang dapat memberikannya nasihat, kasih sayang, maupun solusi untuk permasalahan-permasalahan yang ada. Walaupun saat menceritakan permasalahannya tidak ditemukan titik terang atau solusi, namun dukungan sosial dapat membantu meringankan beban perasaan tertekan yang dialaminya. Sehingga perasaan tertekan tersebut setidaknya dapat tersalurkan dan tidak membuat perasaan tertekan yang ada akibat permasalahannya semakin menumpuk dan berkembang, meskipun belum ada solusi yang jelas untuk permasalahannya. Penelitian ini juga bermanfaat guna memberikan bantuan nyata kepada narapidana sehingga dapat mengatasi stres yang dialami narapidana tersebut, dukungan sosial juga dapat meringankan beban narapidana dengan adanya bantuan informasi, dan narapidana juga menerima dukungan secara emosional yang dapat membantu membuat psikologis narapidana tersebut merasa lebih baik. Penelitian ini juga dapat menambah wawasan dan informasi pada masyarakat khususnya narapidana terkait dengan penerimaan dukungan sosial yang ada. Selain itu, dukungan sosial sekiranya juga dapat menjadi salah satu alternative sebagai

pereduksi stres. Penelitian ini diharapkan menjadi perhatian bagi pihak LAPAS bahwa pencegahan dan penanganan stres pada narapidana penting untuk dilakukan. Berdasarkan uraian permasalahan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres pada narapidana.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah, “Bagaimana hubungan dukungan sosial dengan stres yang dialami narapidana?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres yang dialami narapidana

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan kemajuan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai hubungan dukungan sosial dengan stres pada narapidana.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi dan gambaran serta dapat dijadikan bahan masukan menambah wawasan berpikir bagi para narapidana dan keluarga narapidana untuk mengurangi stres yang berkaitan dengan dukungan sosial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Defenisi Stres

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres yang jumlahnya begitu banyak bisa membahayakan kepada setiap orang.

Lazarus (1976) berpendapat Stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi Stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika tidak dipenuhi akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Jadi Stres tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Stres menurut Hans Selye dalam Sary (2015) menyatakan bahwa

stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

Taylor (2009) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya. Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh: kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (stressful event) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

2.1.2 Jenis Jenis Stres

Menurut Priyoto (2014) stres dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal

mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

2.1.3 Faktor – Faktor yang Menyebabkan Stres

Taylor (2003) mengelompokkan beberapa hal yang memicu timbulnya suatu peristiwa yang menegangkan, diantaranya yaitu:

a. Negative Events

Banyak peristiwa yang berpotensi untuk menjadi suatu tekanan maupun ketegangan terutama untuk peristiwa-peristiwa yang negatif. Pada peristiwa- peristiwa negative menunjukkan hubungan yang kuat antara gangguan fisik dan kondisi psikologis seseorang saat berada pada keadaan yang sulit. Dengan demikian, saat peristiwa-peristiwa negatif terjadi hal tersebut sangat berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan seseorang.

b. Uncontrollable Events

Uncontrollable Events atau kejadian yang tidak terkendali, seperti yang sering terjadi misalnya kebisingan, keramaian, atau kegelisahan tampaknya menjadi hal yang tak terpisahkan dengan tekanan yang terjadi pada diri seseorang Suatu penelitian menemukan, untuk dapat mengantisipasi kejadian yang menegangkan atau hal yang mengarah pada stres salah satunya yaitu dengan mengendalikan dan kesanggupan menyesuaikan diri terhadap kejadian negatif yang berlangsung.

c. *Ambiguous Events*

Peristiwa ambigu merupakan kejadian yang tidak terprediksi sebelumnya yang membuat individu tidak memiliki kesempatan untuk melakukan suatu tindakan antisipasi. Pada akhirnya yang dapat dilakukan seseorang pada kejadian tersebut ialah mengerahkan kemampuannya untuk dapat memahami situasi yang sedang terjadi, namun hal tersebut justru menjadi sumber pelemahan tugas atau aktivitasnya.

d. *Overload*

Orang dengan beban yang terlalu berat lebih merasa tertekan daripada orang dengan beban yang lebih sedikit. Orang-orang yang memiliki tugas terlalu banyak dikehidupannya melaporkan mengalami stres dengan level yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mempunyai tugas lebih sedikit.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen stres terdiri dari *negative events*, *uncontrollable events*, *ambiguous events* dan *overload* yang mana saling berkaitan satu sama lain.

2.1.4 Aspek – Aspek Stres

Taylor (2003) membagi stres dibagi ke dalam empat aspek, yaitu:

a. Aspek Emosional (Perasaan)

Pada aspek ini individu yang merasa tertekan seringkali perasaannya merasa cemas, ketakutan, mudah marah, suka murung, dan merasa tidak mampu melakukan sesuatu.

b. Aspek Kognitif (Pikiran)

Meliputi harga diri rendah, takut gagal, tidak mudah konsentrasi, khawatir akan masa depan, mudah lupa, emosi tidak stabil, dan penghargaan diri yang kurang.

c. Aspek Perilaku Sosial

Pada aspek ini menjelaskan jika individu sedang merasa tertekan maka sering kali bertindak impulsive, mudah kaget atau terkejut, enggan bekerja sama, kehilangan nafsu makan atau bahkan memiliki nafsu makan yang berlebihan.

d. Aspek Fisiologis

Pada aspek ini, stres yang dirasakan individu lebih berdampak pada kesehatannya, meliputi mudah berkeringat, detak jantung meningkat, sering buang air kecil, sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan merasa gelisah atau gugup sehingga memiliki masalah dengan pola tidurnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres terdiri aspek emosional, aspek kognitif, aspek perilaku sosial dan aspek fisiologis yang mana saling berdampak satu sama lain.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Defenisi Dukungan Sosial

Manusia adalah makhluk individual sekaligus makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia selalu melakukan interaksi dengan manusia lain dalam lingkungan sosialnya. Menurut Kuntjoro (2002), dukungan sosial sebagai informasi verbal atau nonverbal, saran, bantuan yang nyata, atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan partisipan di lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Perihal ini, seseorang yang merasa mendapatkan dukungan sosial, secara emosional merasa tenang karena diperhatikan, karena mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Santrok (2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai yang menghargai dan menghormati dan mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung. Hal ini termasuk salah satu dukungan emosional.

Bastaman (1996) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial menurut Cohen & Syme (1985)

adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan.

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (1982) adalah orang tua, saudara sekandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat, rekan sekerja atau juga dari tetangga. Menurut Kuntjoro (2002) keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadikan individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan saat ini maupun masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi interpersonal skill (keterampilan interpersonal), memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan dan lebih dapat membimbing individu untuk beradaptasi dengan stres

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah adanya bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok yang memiliki kedekatan dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

2.2.2 Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Uchino (2004) membagi dukungan sosial menjadi 4 bentuk berdasarkan fungsinya, yaitu:

a. Dukungan Emosional atau Penghargaan

Dukungan ini diberikan dengan menyampaikan empati, perhatian, kepedulian, penghargaan dan dorongan ke arah orang tersebut. Hal ini memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa dimiliki dan dicintai pada saat stres.

b. Dukungan Nyata atau Instrumental

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberikan atau meminjamkan uang orang atau membantu dengan tugas-tugas pada saat stres.

c. Dukungan Informasi

Dukungan ini termasuk memberikan arahan, saran, nasehat atau umpan balik tentang bagaimana kondisi atau keadaan orang tersebut.

d. Dukungan Persahabatan

Dukungan ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang, sehingga memberikan perasaan keanggotaan di dalam kelompok orang-orang yang berbagi minat dan aktivitas sosial.

2.2.3 Sumber Dukungan Sosial

Menurut McCubbin & McCubbin (1992), terdapat empat sumber utama dari dukungan sosial yaitu:

1. Neighbourhoods

Peranan dari lingkungan setempat atau komunitas memberikan pembelajaran dan menunjukkan bagaimana memberikan bantuan untuk permasalahan-permasalahan yang dihadapi antar individu.

2. Family & Kinship Networks

Keluarga besar merupakan sumber utama dari sebuah bentuk dukungan sosial, tidak hanya dari keluarga inti namun juga jaringan kekeluargaan yang ada.

3. Intergeneration Supports

Dukungan timbal balik antar generasi merupakan sumber kepuasan untuk banyak keluarga. Seperti kualitas dan frekwensi sebuah komunikasi antara orang tua, anak, kakek nenek dan sanak saudara yang lain.

4. Mutual Self-help Groups

Mutual Self-help Groups dapat didefinisikan sebagai perkumpulan individu atau kesatuan sebuah keluarga yang saling bertukar pikiran dengan permasalahan yang sama dalam keadaan maupun situasi yang sulit yang bertujuan untuk saling membantu. Bantuan dalam kelompok seperti ini sering ditemukan dapat meningkatkan kualitas hidup para anggotanya.

2.2.4 Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2011) terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu:

a) Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

c) Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

d) Dukungan Informatif

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mengatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

2.2.5 Karakteristik Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2002) karakteristik dukungan sosial yaitu:

- a. Ketika siswa memberikan pidato, siswa menunjukkan kreativitas yang rendah jika orang mendukung namun berbicara sendiri. Artinya siswa tidak mendapatkan perhatian dari orang yang mendukungnya.

- b. Dukungan sosial mengurangi kemungkinan penyakit dan mempercepat pemulihan. Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan, juga menurunkan kemungkinan sakit dan mempercepat pemulihan dari sakit, mulai dari sakit flu. mengurangi respon psikologis terhadap stres, dan memperkuat fungsi untuk merespons penyakit kronis. Dukungan sosial memengaruhi kebiasaan sehat dan perilaku sehat.
- c. Dukungan sosial pada reaktivitas tergantung pada jenis kelamin orang yang merupakan jenis dukungan. Ketika dukungan instrumental diberikan, laki-laki menunjukkan kurang reaktivitas dibandingkan perempuan, ketika dukungan emosional diberikan, perempuan menunjukkan reaktivitas kurang dari laki-laki.
- d. Data mengungkapkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang tersedia bagi karyawan, semakin rendah ketegangan psikologi yang mereka laporkan. Meskipun stres kerja yang lebih rendah terkait dengan dukungan sosial dari rumah, itu lebih terkait kuat dengan dukungan yang diterima karyawan dari supervisor dan rekan kerja mereka, hubungan serupa antara dukungan sosial dan mengurangi stres kerja telah ditemukan dalam studi lain yang lebih rendah.
- e. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi dapat mengharapkan bahwa seseorang yang mereka kenal akan membantu mereka, seperti dengan meminjamkan uang atau memberikan saran tentang cara mendapatkannya.

Sebagai akibatnya mereka menilai bahwa mereka dapat memenuhi permintaan dan memutuskan bahwa situasinya tidak terlalu menegangkan.

- f. Dukungan sosial dapat mengubah respons orang terhadap stres atau setelah penilaian awal. Misalnya orang-orang dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang memberikan solusi untuk masalah tersebut, meyakinkan bahwa masalah itu tidak terlalu penting, atau asyik untuk melihat sisi baiknya atau menghitung orang-orang berkat mereka dengan sedikit dukungan sosial sangat kecil kemungkinannya untuk memiliki kelebihan ini sehingga dampak negatif dari stres lebih besar bagi mereka daripada bagi mereka yang memiliki tingkat dukungan tinggi.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Penulis jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ <i>theoretical framework</i>	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sampel	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Immamul Insan, Riamawati P	Hubungan Dukungan Sosial terhadap Stres Narapidana di Lapas Kelas IIA Sumbawa Besar	Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di lembaga pemasyarakatan, artinya narapidana tidak dapat hidup bebas dan tidak dapat melakukan apapun yang diinginkan jika hal tersebut melanggar peraturan yang telah ditetapkan undang-undang mengenai narapidana, berdasarkan jadwal yang tertulis dan	Fokus penelitian ini adalah meneliti Pengaruh Dukungan sosial terhadap Stres Dengan target penelitian narapidana di Lapas kelas IIA Sumbawa Besar. Banyak	Menurut Sarafino & Smith dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantaun yang dirasakan individu yang diterima dari orang lain atau kelompoknya	Variabel Bebas : Dukungan Sosial Variabel Terikat: Stres	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) skala yaitu Dukungan	Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana laki-laki di Lapas kelas IIA Sumbawa Besar dengan jumlah 417 narapidana. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus	Hasil penelitian, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres pada narapidana yang mana dapat dilihat dari hasil signifikan (Sig.) sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.005. hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar	Perlunya intervensi kepada Lapas untuk menanggulangi stres narapidana.

			<p>telah dibingkai dengan rapi yang berisi aktifitas yang dilakukan narapidana dari bangun tidur hingga tidur kembali. (Republik Indonesia, 1995). Dukungan sosial bersumber dari hubungan baik yang dijalin oleh lingkungan sekitar dan individu merasa nyaman secara fisik dan psikologis (Dien Novitasari, 2020). Seseorang dengan dukungan sosial yang tinggi biasanya memiliki pengalaman untuk menghadapi stres yang baik, sehingga jika pengalaman menghadapi stres dibutuhkan untuk menghadapi situasi yang memicu</p>	<p>penelitian sebelumnya, namun tidak mengarah pada yang inti dari salah satu variabel. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui “ Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Narapidana Di Lapas Kelas IIA Sumbawa Besar”</p>	<p>Menurut Veithza (Julvia, 2016) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanyaketida keseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres ditimbulkan dari berbagai hal yang membuat seseorang merasa kurang nyaman.</p>		<p>Sosial dengan jumlah 27 item dan Stres dengan 20 item</p>	<p>Slovin dengan jumlah respon sebanyak 81 narapida.</p>	<p>0.300. Nilai tersebut memiliki arti bahwa terdapat pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel stres pada narapidana sebesar 30% sedangkan 70% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Dan arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah negatif, yang berarti kenaikan dari dukungan sosial diikuti dengan menurunnya stres narapidana, begitupun sebaliknya, penurunan dari dukungan sosial diikuti dengan meningkatnya stres narapidana.</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>timbulnya stres, kemungkinan individu akan dapat menghadapi stres dengan lebih baik. Menurut Veithza (Julvia, 2016) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanyaketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres ditimbulkan dari berbagai hal yang membuat seseorang merasa kurang nyaman.</p>							
2	Murliana Febrianti, Rusni Masnina	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat	Stres dianggap sebagai penyakit zaman sekarang, hampir semua orang pernah mengalami stres dalam bentuk	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan	Menurut Kaplan (2010) salah satu faktor stres berasal dari faktor	Varibel Bebas: Dukungan Sosial	Penelitian ini menggunakan desain penelitian adalah	sampel dalam penelitian ini adalah 55 responden	Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada narapidana kelas III Samarinda, dengan	Peneliti diharapkan memperhatikan faktor-faktor lain

		<p>Stres pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda</p>	<p>tertentu, stres tidak hanya berbahaya secara kejiwaan, tetapi juga dapat merusak bagian tubuh. Gangguan umum yang dirasakan dengan stres adalah bangun pagi terasa tidak segar atau letih, lekas merasa lelah pada saat menjelang sore, lekas lelah setelah makan, sering merasa tegang di bagian otot tengkuk dan punggung, mudah marah, makan dan tidur tidak teratur serta meningkatkan intensitas merokok dan ketergantungan obat-obatan (Hawari, 2011). Penyalahgunaan narkotika ini yang menimbulkan</p>	<p>antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada narapidana di Lapas narkotika kelas III Samarinda.</p>	<p>psikososial yang berarti seorang narapidana merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya sehingga tidak sedikit narapidana merasa kurang di terima oleh lingkungannya.</p> <p>Dukungan sosial adalah suatu wujud atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang</p>	<p>Variabel Terikat: Stres</p>	<p>analisis korelasi. dimana variabel yang diteliti dengan pendekatan cross sectional, metode pengambilan sampel menggunakan teknik Non probability sampling dengan purposive sampling.</p>	<p>dengan populasi penelitian ini sebanyak 549 narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda</p>	<p>hasil uji statistik P value $0.00 < \alpha 0,05$</p>	<p>yang berkaitan dengan dukungan Sosial</p>
--	--	---	---	--	--	--------------------------------	---	--	---	--

			<p>pelanggaran hukum dan akan mengalami proses tindak pidana sampai menjadi narapidana. Menurut Kaplan (2010) salah satu faktor stres berasal dari faktor psikososial yang berarti seorang narapidana merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya sehingga tidak sedikit narapidana merasa kurang di terima oleh lingkungannya.</p>		<p>atau penghargaan untuk mencegah, mengatasi dan mengurangi efek negatif yang dapat merugikan setiap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman dan diperdulikan, serta dapat mengurangi munculnya stres pada individu tersebut (Iglesia,dkk 2014).</p>					
3.	Lia Novianty	Hubungan	Angka kejadian kasus kriminal pada	Tujuan penelitian	Sarafino dalam	Variabel Bebas:	Jenis penelitian	Populasi dalam	Hasil penelitian narapidana remaja di	Dalam penelitian

, Anita Sekar Wulansari, Johana Budhiana	Dukungan Sosial dengan Stres Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Warungkiara Kabupaten Sukabumi	remaja sepanjang tahun 2019 di Indonesia sebanyak 3,3 juta kasus meliputi kejahatan susila 236 kasus (Mabespolri,2020), penganiayaan/ tawuran 144 kasus (LPSK, 2020), penyalahgunaan obat 2,3 juta kasus yang dilakukan oleh pelajar (BNN, 2020), dan kekerasan terhadap anak sebanyak 350 kasus (KPAI, 2020). Angka kejadian kriminal remaja tersebut membawa remaja berurusan dengan lembaga hukum. Seorang remaja yang mengalami pengalaman pertama sebagai pelanggar hukum akan selalu	ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres narapidana remaja.	Giyarto (2018) mengatakan bahwa stres adalah sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan bertransaksi, baik nyata atau tidak nyata, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial. Dukungan	Dukungan Sosial Variabel Terikat: Stres	yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Uji validitas	penelitian ini adalah semua narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Warungkiara Kabupaten Sukabumi dengan interval usia 12 – 21 tahun.	Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Warungkiara Kabupaten Sukabumi yaitu tidak terdapat hubungan dukungan sosial emosional dan dukungan sosial instrumental dengan stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Warungkiara Kabupaten Sukabumi. Terdapat hubungan dukungan sosial penghargaan, dukungan sosial informasional dan dukungan sosial dengan stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Warungkiara Kabupaten Sukabumi.	ini lebih baik diberikan bahasa yang lebih mudah di mengerti untuk orang awam saran Diharapkan untuk para narapidana remaja agar dapat memanfaatkan dukungan sosial yang diterima sebagai acuan untuk mengurangi stres dalam menjalani hukuman dan tidak mengulangi lagi
--	--	--	--	---	---	---	---	--	--

			<p>terkumpul banyak ketegangan, kecemasan dan ketakutan yang sangat melelahkan. Stres dapat terjadi jika orang tidak dapat mengatasi problem yang disebabkan karena tekanan yang meraka alami. Beberapa cara untuk mengatasi stres, salah satunya adalah dengan meningkatkan dukungan sosial yang diberikan dan diterima dalam lingkungan sosial, agama ataupun kelompok</p>		<p>sosial merupakan faktor penting dalam menghadapi stres (Hawari, 2011). Dukungan sosial yang diterima oleh narapidana dapat mengurangi dampak stres dan kesepian, dimana dukungan sosial tersebut berasal dari keluarga, teman, pasangan, petugas Lapas, psikolog, pemuka agama, dan</p>		<p>menggunakan rumus Pearson Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Analisis uji hipotesis menggunakan uji Korelasi Pearson.</p>		<p>tindakan kriminal atau kejahatan dimasa yang akan datang.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

					sesama narapidana (Raisa, 2016).					
4.	Francisco Caravaca - Sánchez, Noelle E. Fearn, Kristina R. Vidovic, and Michael G. Vaughn	Female Prisoners in Spain: Adverse Childhood Experiences, Negative Emotional States, and Social Support	Semakin banyak literatur tentang populasi masyarakat dari dua dekade terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana mengalami pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan (ACEs) selama masa kanak-kanak. Literatur yang ada juga menunjukkan bahwa perempuan menderita viktimisasi yang tidak proporsional di semua tahap kehidupan. Studi saat ini meneliti prevalensi dan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara ACEs dan keadaan emosi negatif saat ini dan dukungan sosial selama penahanan di antara narapidana wanita di Spanyol.	Colvin, Cullen, dan Ven (2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai “bantuan dari komunitas, jejaring sosial, dan mitra yang dapat dipercaya dalam memenuhi kebutuhan individu yang instrumental dan ekspresif. Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial yang	Variabel bebas: social support & negative emotional states Variabel Terikat: ACEs	Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional. Analisis data dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, statistik deskriptif variabel sosiodemografi. Kedua, rata-rata, standar deviasi, dan korelasi antara	Sampel terdiri dari narapidana wanita yang diambil dari dua penjara yang terletak di wilayah Spanyol Murcia yang beroperasi di bawah Sistem Penjara Spanyol.	Serangkaian analisis menunjukkan bahwa narapidana wanita yang melaporkan ACE juga melaporkan tingkat dukungan sosial yang lebih rendah dan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana wanita yang tidak menjadi korban. Temuan yang dilaporkan di sini menggarisbawahi pentingnya mencapai pemahaman yang lebih lengkap tentang sejarah ACE narapidana wanita sehingga kami dapat mengidentifikasi dengan lebih akurat	Adapun saran untuk penelitian selanjutnya: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain yang memiliki faktor lebih besar dengan dukungan sosial,

			<p>besarnya hubungan antara ACE, dukungan sosial, dan keadaan emosional negatif (yaitu, kecemasan, depresi, dan stres) di antara sampel wanita yang dipenjara — populasi masyarakatan yang kecil namun terus bertambah.</p>		<p>positif memoderasi efek viktimisasi penjara (Jiang & Winfree, 2006) dan mengurangi hukuman penjara (Lee, Guilamo-Ramos, Muñoz-Laboy, Lotz, & Bornheimer, 2016). Dukungan sosial sangat penting untuk dipertimbangkan dalam perencanaan dan intervensi serta praktik terapeutik dengan</p>		<p>koefisien untuk variabel dukungan sosial dan kesehatan mental. Ketigs regresi logistik dihitung untuk menentukan apakah ACE dikaitkan dengan dimensi dukungan sosial</p>		<p>dan, idealnya, memberikan layanan yang diperlukan kepada para wanita dengan risiko tertinggi terkait masalah kesehatan mental selama penahanan.</p>
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

					populasi penjara..					
5.	Carrie Pettus-Davis, Christopher A. Veeh, Maxine Davis, Stephen Tripodi	Gender differences in experiences of social support among men and women releasing from prison	Dukungan sosial yang positif sangat penting untuk hasil kesejahteraan pasca penjara. Namun, para peneliti dan pengembang program masih berusaha memahami cara terbaik untuk mempromosikan dukungan sosial yang stabil dan berkelanjutan bagi individu yang pernah dipenjara selama masuk kembali ke masyarakat. Kami berusaha untuk menambah tubuh pengetahuan tentang dukungan sosial dan masuknya kembali narapidana dengan membandingkan	Tujuan Penelitian ini untuk melihat perbedaan pengalaman dukungan sosial berdasarkan gender menyarankan peluang adaptasi intervensi baru.	Banyak penelitian gendernetral atau satu jenis kelamin telah mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam tahanan masuk kembali. Studi dengan laki-laki yang dibebaskan dari penjara telah menemukan laki-laki bergantung pada dukungan sosial dari anggota keluarga untuk	Variabel bebas: social support Variabel Terikat: Gender comparison	Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional. Kualitas dukungan sosial dinilai dengan menggunakan wawancara Orang Penting Narkoba & Alkohol	sampel acak dari 395 laki-laki (n ¼ 165) dan perempuan (n ¼ 230) melepaskan tahanan berpartisipasi dalam penelitian ini.	Laki-laki melaporkan tingkat dukungan sosial negatif yang lebih tinggi secara keseluruhan, dan perempuan melaporkan tingkat dukungan sosial campuran dan positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka. Temuan penelitian menunjukkan perlunya target khusus gender dan disesuaikan secara budaya untuk program masuk kembali narapidana yang menangani dukungan sosial. Kemungkinan adaptasi untuk intervensi dieksplorasi.	Dalam Penelitian ini banyak sekali bahasa yang cukup sulit dimengerti dan karena menggunakan bahasa Inggris sehingga menambah kesulitannya.

			laki-laki dan perempuan pembebasan dari penjara berdasarkan kualitas (misalnya, positif atau negatif) dan jumlah informal dukungan sosial		perumahan, keuangan, dan dukungan emosional (LaVigne, Shollenberger, & Debus, 2009; Naser & La Vigne, 2006). Anak-anak juga telah terbukti menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi ayah yang pernah dipenjara (Swanson, Lee, Sansone, & Tatum, 2012). Namun, dukungan sosial negatif dari keluarga,					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

					<p>khususnya konflik tingkat tinggi, juga dapat meningkatkan stres, penggunaan narkoba, dan kejahatan selama masa transisi kembali ke masyarakat (La Vigne et al., 2009; Mowen & Visher, 2015).</p>					
6.	Angela C. Wolff, Pamela A. Ratner	Stres, Social Support, and Sense of Coherence	Stres dan pengaruhnya terhadap kesehatan manusia merupakan fokus dari Model Salutogenic, yang didasarkan pada bidang studi yang mengeksplorasi hubungan antara	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis data dari Survei Kesehatan Penduduk Nasional	Stres dan pengaruhnya terhadap kesehatan manusia merupakan fokus dari Model Salutogenic, yang	Variabel Bebas: Stres, Social Support, Sense of Coherence. Variabel	Item survei yang berkaitan dengan stres dibatasi untuk responden berusia 18	Data yang digunakan dalam analisis ini dikumpulkan melalui Survei Kesehatan Penduduk Nasional	Model Salutogenic didasarkan pada premis Antonovsky bahwa SOC adalah variabel utama dalam menentukan kesehatan individu. Penelitian ini berfokus untuk menjelaskan pengaruh stres, dukungan sosial,	Dalam penelitian ini sedikit sekali teori yang menjelaskan tentang Social Support, serta

			<p>stres dan penyakit. Istilah salutogenesis, diciptakan sebagai antonim dari patogenesis, dimaksudkan untuk menekankan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit daripada asal patogen penyakit (Antonovsky, 1987). Kesehatan dalam Model Salutogenik dikonseptualisasikan sebagai sebuah kontinum di mana kesehatan berada pada akhir kontinum yang optimal dan penyakit pada akhir yang tidak menguntungkan. Posisi individu dan arah gerakan sepanjang kontinum ditentukan oleh interaksi kekuatan</p>	<p>Kanada 1994 dalam upaya untuk mengeksplorasi efek stres, dukungan sosial, dan peristiwa kehidupan traumatis yang dialami selama masa kanak-kanak dan dewasa pada SOC</p>	<p>didasarkan pada bidang studi yang mengeksplorasi hubungan antara stres dan penyakit. Istilah salutogenesis, diciptakan sebagai antonim dari patogenesis, dimaksudkan untuk menekankan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit daripada asal patogen penyakit (Antonovsky, 1987). Kebermaknaan adalah sejauh mana</p>	<p>Terikat: SOC</p>	<p>tahun ke atas, Dukungan sosial. Tiga indeks digunakan untuk mengukur responden dukungan sosial yang dirasakan dan kontak dengan berbagai kelompok, keluarga, dan teman. Indeks Perceived Social Support (PSS) mencakup empat item yang mengident</p>	<p>(NPHS) Kanada tahun 1994 (Statistics Canada, 1995b). Desain kluster bertingkat bertingkat digunakan sebagai metode pengambilan sampel utama di 10 provinsi. Di dalam provinsi, setiap sampel selanjutnya distratifikasi antara pusat kota besar, kota perkotaan, dan daerah</p>	<p>dan peristiwa kehidupan pada SOC. Analisis data NPHS menunjukkan bahwa sekitar sepertiga dari variabilitas SOC dapat dijelaskan oleh stres kronis, stres masa kanak-kanak, peristiwa kehidupan baru-baru ini, dan dukungan sosial. Meskipun pengetahuan seperti itu tidak dapat berkontribusi pada identifikasi intervensi langsung untuk membentuk SOC seseorang, itu bisa memberikan wawasan tentang pentingnya berhasil mengelola stresor yang dihadapi pada masa remaja dan dewasa awal. Perkembangan SOC seseorang yang tidak</p>	<p>banyaknya bahasa yang sulit dipahami</p>
--	--	--	--	---	---	---------------------	---	--	---	---

			yang berlawanan dari ancaman lingkungan (misalnya, stresor), resistensi seseorang (misalnya, sumber resistensi umum), dan kekuatan SOC seseorang.		seorang individu percaya bahwa hidup masuk akal secara emosional dan seseorang memiliki motivasi dan keinginan untuk mengatasi rangsangan yang dihadapi (Antonovsky, 1987, 1996b). dukungan sosial berhubungan positif dengan SOC, pengaruh peristiwa kehidupan traumatis yang dialami selama masa		ifikasi apakah responden memiliki seseorang untuk dipercaya, diandalkan, mendapatkan nasihat, dan membuat mereka merasa dicintai. Semakin tinggi skor, semakin besar dukungan sosial yang dirasakan.	pedesaan; setiap daerah membentuk strata geografis dan/atau sosial ekonomi yang terpisah.	berhasil dapat mengakibatkan efek kesehatan negatif di masa dewasa. Namun, dukungan sosial bagi orang dewasa dapat menahan efek peristiwa traumatis di masa kanak-kanak. Memberikan dukungan sosial kepada orang dewasa tersebut dapat menghasilkan efek kesehatan yang bermanfaat.	
--	--	--	---	--	--	--	--	---	---	--

					kanak-kanak terhadap SOC lebih kuat daripada pengaruh peristiwa semacam itu yang dialami selama masa dewasa, dan besarnya pengaruh stres terhadap SOC bergantung pada jumlah dukungan sosial yang tersedia. yaitu, stres dan dukungan					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

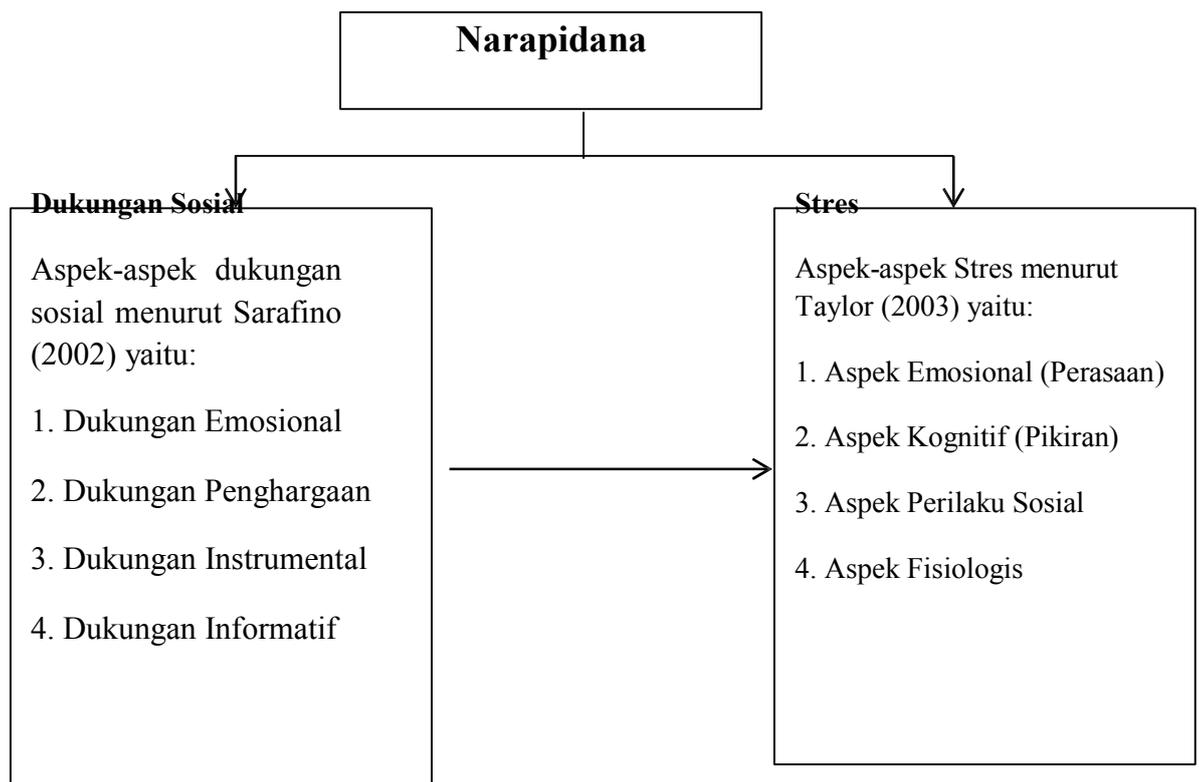
2.4 Kerangka Teoritis

Berdasarkan pembahasan sebelumnya bahwa dukungan sosial bisa didapat dari keluarga, kerabat, tetangga, pasangan, maupun rekan kerja. Dengan adanya dukungan sosial seseorang bisa mencapai kebahagiaannya karena merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Sejalan dengan Kusrini dan Prihartani (2014) Manfaat dari penerimaan dukungan sosial dari orang yang dipercaya akan merasa dirinya diperhatikan, dihargai, serta merasa dicintai. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa senang, merasa diberikan bantuan orang lain berdasarkan dari hubungan formal atau informal. Dhamayantie (2018) manfaat dari terjalannya dukungan sosial dalam diri individu yaitu untuk menumbuhkan interaksi positif antar individu di lingkungannya. Dukungan sosial juga akan bermanfaat bagi individu dalam membangun hubungan atas peran-peran yang dimiliki individu dengan yang lain.

Seseorang dengan dukungan sosial yang baik seringkali dapat mengubah stres yang dihadapi sebagai suatu tantangan bukan ancaman. Mengapa demikian karena saat seseorang mengalami stres namun memiliki dukungan sosial yang baik, ia mampu menghadapi setiap permasalahan yang ada dengan berbagai dukungan yang diberikan oleh orang lain berupa informasi, penghargaan, emosi, maupun dukungan langsung seperti yang telah dijelaskan diatas. Dukungan sosial juga dapat mengurangi distress atau suatu keadaan yang sulit atau membahayakan kondisi seseorang secara psikologis selama keadaan stres sedang berlangsung.

2.5 Kerangka Konseptual

Berdasarkan tinjauan teori penelitian terdahulu dan landasan teori serta permasalahan yang telah dikemukakan, sebagai dasar untuk merumuskan hipotesis, berikut ini digambarkan model kerangka pemikiran pengaruh antar variabel penelitian dan landasan teori serta hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini hendak mencari pengaruh antar variabel *independent* dengan variabel *dependent*, dimana yang menjadi variabel *independent* adalah Dukungan sosial yang menjadi variabel *dependent* adalah Stres. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam suatu bagan yang tersaji pada gambar berikut ini:



2.6 Hipotesis

Berdasarkan beberapa uraian dari teori-teori di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang negative antara dukungan sosial dengan stres narapidana. Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial yang di terima narapidana tersebut, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima narapidana, maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

Ha: Ada hubungan yang negatif antara Dukungan Sosial pada Stres Narapidana

Ho: Tidak ada hubungan yang negatif antara Dukungan Sosial pada Stres Narapidana

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Semua penelitian pasti akan memfokuskan perhatiannya pada beberapa permasalahan atau fenomena atau gejala utama pada beberapa fenomena lain yang relevan. Dalam penelitian sosial serta psikologis, biasanya fenomena yang dimaksud merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Konsep inilah yang disebut variabel. Sugiyono (2013). Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu:

1. Variabel terikat atau dependent variable (Y) adalah variabel yang keberadaannya menjadi suatu akibat dikarenakan adanya variabel bebas. Nilai yang dapat diukur dalam suatu penelitian serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Variabel merupakan hasil respon dari variabel independent/bebas. Variabel ini disebut terikat karena sangat bergantung kepada variabel independen.
2. Variabel Bebas atau Independent variable (X) adalah Jenis yang dipercaya dapat memberi pengaruh terhadap variable dependen/terikat. Variabel ini mempunyai pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain. Sehingga bisa dikatakan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel ini diasumsikan akan mengakibatkan terjadinya perubahan variabel lain.

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat atau dependent variable (Y): Stres
2. Variabel Bebas atau independent variable (X): Dukungan Sosial

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun defenisi operasional dari variabel yang ada dipenelitian ini sebagai berikut:

1. Stres

Stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negative sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Untuk mengukur stres, akan diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Taylor (2003), yaitu aspek emosional (perasaan), aspek kognitif (pikiran), aspek perilaku sosial, aspek fisiologis. Dengan asumsi jika semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka tingkat stres akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka tingkat stres akan semakin tinggi.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah adanya bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok yang memiliki kedekatan dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Untuk mengukur dukungan sosial pada narapidana, akan diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Sarafino (2002), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informative. Dengan asumsi jika semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka tingkat stres akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka tingkat stres akan semakin tinggi.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini mengambil salah satu Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Labuhan Ruku yang berada di Kabupaten Batubara dengan jumlah 559 orang narapidana sebagai subjek.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2011) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek atau subjek yang mempunyai kuantitas & karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Populasi dalam penelitian ini adalah Narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Labuhan Ruku sebanyak 559 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. teknik pengambil sample yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah non random sampling dengan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010) Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja).

Sampel dalam penelitian ini adalah narapidana yang menjalankan masa pidananya 0 bulan – 12 bulan.

Penentuan besar sampel pada penelitian ini menggunakan aplikasi G*Power

3.1 dengan hasil sebagai berikut:

Exact – Correlation: Bivariate normal model

Options: exact distribution

Analysis: A priori: Compute required sample size

Input: Tail(s) = one

Correlation ρ H1 = 0.3

α = 0.05

Power (1- β) = 0.9

Correlation ρ H0 = 0

Output: Lower Critical r = 0.1725582

Upper Critical r = 0.1725582

Total sample size = 92

Actual power = 0.9020564

Dari data di atas didapatkan besar sampel dalam penelitian ini adalah 92 responden.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengumpulkan penyusunan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2016) Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini

menggunakan dua skala yaitu skala Dukungan Sosial dan skala Stres. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran skala guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap stres pada narapidana. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan memberikan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dimana peneliti memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (X).

Tabel 3.1. Tabel Skala Likert

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	4
Setuju	3	3
Tidak setuju	2	2
Sangat tidak setuju	1	1

3.6 Pelaksanaan Penelitian

3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah Arikunto (1993). Instrument dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan variabel beserta indikatornya yang mengungkapkan tentang hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada narapidana. Penyusunan instrumen berdasarkan pada defenisi operasional yang kemudian dijabarkan ke dalam butir – butir pernyataan. Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial dan skala stres

1. Skala Dukungan Sosial.

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2002) yaitu aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Skala ini menggunakan pedoman skala likert dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala disajikan dalam pernyataan yang positif (*favorable*) dan negatif (*Unfavorable*) dengan penskoran pernyataan positif (*favorable*) SS mendapatkan skor 4, S mendapatkan skor 3, TS mendapatkan skor 2, STS mendapatkan skor 1 dan untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) bobot nilainya bila memilih SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4.

3.2 Tabel Blue Print Skala dukungan sosial Sebelum Uji Coba

ASPEK	ITEM		JUMLAH
	<i>FAVORABLE</i>	<i>UNFAVORABLE</i>	
Dukungan Emosional	1,2,3,4,5	18,19,20,21,22	10
Dukungan Penghargaan	6,7,8,9	23,24,25,26	8
Dukungan Instrumental	10,11,12,13	27,28,29,30	8
Dukungan Informatif	14,15,16,17	31,32,33,34	8
JUMLAH			34

Dalam penelitian ini, untuk melakukan uji coba alat ukur pada variabel dukungan sosial peneliti melakukan uji coba alat ukur terhadap 40 orang narapidana di Lapas Kelas IIA Labuhan Ruku.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Dukungan Sosial Sesudah Uji Coba

ASPEK	ITEM		JUMLAH
	<i>FAVORABLE</i>	<i>UNFAVORABLE</i>	
Dukungan Emosional	5	18,19,20,22	4
Dukungan Penghargaan		23,24,25,26	4
Dukungan Instrumental	10	27,28,29,30	4
Dukungan Informatif		31,32,33,34	4
JUMLAH			18

2. Skala stres.

Skala ini digunakan untuk mengungkapkan berapa tinggi stres yang dimiliki narapidana berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Taylor (2003) yang disusun berdasarkan definisi operasional yang mencakup aspek emosional (perasaan), aspek kognitif (pikiran), aspek perilaku sosial, aspek fisiologis.

Skala ini menggunakan pedoman skala likert dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala disajikan dalam pernyataan yang positif (*favorable*) dan negatif (*Unfavorable*) dengan penskoran pernyataan positif (*favorable*) SS mendapatkan skor 4, S mendapatkan skor 3, TS mendapatkan skor 2, STS mendapatkan skor 1 dan untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) bobot nilainya bila memilih SS

mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4.

3.4 Tabel Blue Print Skala Stres Sebelum Uji Coba

ASPEK	ITEM		JUMLAH
	<i>FAVORABLE</i>	<i>UNFAVORABLE</i>	
Emosional	1,2,3,4,5,6	20,21,22,23,24,25	12
Kognitif	7,8,9,10,11	26,27,28,29,30	10
Perilaku Sosial	12,13,14,15	31,32,33,34	8
Fisiologis	16,17,18,19	35,36,37,38	8
JUMLAH			38

Dalam penelitian ini, untuk melakukan uji coba alat ukur pada variabel stres peneliti melakukan uji coba alat ukur terhadap 40 orang narapidana di Lapas Kelas IIA Labuhan Ruku.

3.5 Tabel Blue Print Skala Stres Sesudah Uji Coba

ASPEK	ITEM		JUMLAH
	<i>VALID</i>	<i>VALID</i>	
Emosional	1,2,3,5	20,21,22,23,25	9
Kognitif	7,9,10,11	26,27,28,29,30	9
Perilaku Sosial	12,13,14,15	31,32,33,34	8
Fisiologis	18	35,36,37,38	5
JUMLAH			31

3.6.2 Validitas dan Reabilitas

Validitas adalah kualitas esensial yang menunjukkan sejauh mana suatu tes mengukur atribut psikologis yang di ukurnya Supratiknya (2014). Artinya, validitas menunjukkan pada sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas dan alat ukur adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*, yakni dengan mendklamasikan antara skor dengan yang diperoleh pada masing-masing aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total ialah nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor aitem korelasi antara skor aitem dengan skor total haruslah signifikan berdasarkan ukuran statistic tertentu. Reabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecepatan pengukuran. Salah satu formula konsistensi internal yang populer adalah formula kofisien alpha (α). Data untuk mengitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh lewat sekali saja penyajian skala pada sekelompok responden.

3.7 Pelaksanaan Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Lembaga Permasalahatan Kelas IIA Labuhan Ruku yang berada di kabupaten batubara yang berlokasi di Jl. Kuala Teuku Umar, Pahang, Kec Talawi, Kabupaten Batu Bara, Sumatera Utara 21254.

3.8 Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum

sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini ialah:

a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 17.

b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data Dukungan Sosial memiliki hubungan yang linear dengan data Stres. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan Test for linearity dengan bantuan SPSS for Windows 17. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

2. Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara variabel X, yaitu variabel Stres dengan variabel Y, yaitu variabel Dukungan Sosial. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan:

jika Sig $> 0,05$ maka H_0 diterima

jika Sig $< 0,05$ maka H_0 ditolak.