

Penerimaan diri dengan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta

Mega Niawati^{1*}, Deasti Nurmaguphita¹, Prastiwi Puji Rahayu¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439


This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Informasi artikel
Diterima : 22 Januari 2025
Revisi : 17 Februari 2025
Diterbitkan : 31 Juli 2025

Korespondensi :
nama penulis : Mega Niawati
afiliasi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
email : meganiawati30@gmail.com

Sitasi:

Niawati, M.; Nurmagupitha, D.; Rahayu, P.P. (2025). Penerimaan diri dengan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. Vol 13(1)

ABSTRAK

Latar belakang: Narapidana membutuhkan waktu untuk menerima dirinya di posisi dan lingkungan baru. Penerimaan diri negatif akan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tingkat stres yang dialami individu berbeda tergantung pada penerimaan diri pada setiap individu. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta. Metode: Metode yang digunakan *cross-sectional* dengan desain penelitian *deskriptif korelasional*. Responden penelitian yaitu narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta sebanyak 69 responden. Teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner penerimaan diri yang diadopsi dari pramesti (2021) dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42)*. Analisis data menggunakan uji *kendal tau*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki penerimaan diri tinggi sebanyak 56 responden (81,2%) dan tingkat stres normal sebanyak 32 responden (46,4%). Hasil uji *kendal tau* menunjukkan nilai signifikan sebesar $p < 0.001$. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta. Saran: Penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh petugas lapas untuk memberi edukasi kepada narapidana bahwa penerimaan diri sangatlah penting untuk diri sendiri.

Kata Kunci : Penerimaan diri; stres; narapidana

ABSTRACT

Background: Prisoners need time to accept themselves in a new position and environment. Negative self-acceptance will make it difficult to adapt to new environments. The level of stress experienced by individuals varies depending on each individual's self-acceptance. Objective: The study aimed to determine the relationship between self-acceptance and stress levels in prisoners at the Class IIB Correctional Institution of Sleman Yogyakarta. Method: The method used cross-sectional with a descriptive correlational research design. The research respondents were 69 inmates at the Class IIB Correctional Institution of Sleman Yogyakarta. The sampling technique used purposive sampling. The instruments were the self-acceptance questionnaire adopted from Pramesti (2021) and the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42) questionnaire. Data analysis used the tau control test. Results: The results showed that the majority of respondents had high self-acceptance; 56 respondents (81.2%) and 32 respondents (46.4%) had normal stress levels. The results of the tau control test found a p value of $p < 0.001 < (0.05)$. The Kendall Tau correlation coefficient value of $R -0.370$ indicates the strength of the relationship is low because it is at a coefficient of 0.20 to 0.399, while the negative sign (-) indicates the direction of the relationship is negative. Conclusion: There is a relationship between self-acceptance and stress levels in prisoners at the Class IIB Correctional Institution of Sleman Yogyakarta. Suggestion: This research can be used as a reference by prison officers to educate prisoners that self-acceptance is very important for oneself.

Keywords : Self-Acceptance; stress; prisoners

Pendahuluan

Narapidana merupakan orang yang dipidana dalam kurungan sel karena ada perilaku yang melanggar aturan dan merugikan korban. Menurut peraturan Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 narapidana tersebut akan menjalani hukumannya karena telah menghilangkan nyawa seseorang ataupun mengakibatkan kerugian yang sangat besar baik psikis maupun harta benda yang di miliki oleh seseorang karena tindakan melawan hukum baik bersifat terpaksa maupun tidak, yang digunakan untuk kepentingan pribadi guna membalas dendam atau merampas hak-hak milik orang lain. Narapidana selama di Lembaga Pemasyarakatan kehilangan kebebasan bergerak dan penderitaan seperti kontak sosial serta kehilangan hak pribadi (Pardede dkk., 2021).

Kementrian hukum dan hak asasi manusia melaporkan jumlah penghuni Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia mencapai 265.879 orang. Jumlah tersebut telah melebihi total kapasitas Lembaga Pemasyarakatan didalam negeri yang seharusnya hanya bisa menampung 140.424 orang. Dengan demikian over kapasitas di Lembaga Pemasyarakatan Indonesia mencapai

89,35%. Meski demikian persenan tersebut sudah menurun dibanding persenan sebelumnya sebesar 103% (Kemenkumham, 2023).

Direktorat Jenderal pemasyarakatan mengatakan bahwa narapidana merasa terputus hubungan dengan keluarganya yang dijadikan sebagai penguat mentalnya selama mengalami hukuman dipenjara. Hal ini dapat diatasi jika narapidana dapat mencari sebuah dukungan sosialnya sendiri melalui rekan sesama narapidana atau kemampuan petugas Lembaga Pemasyarakatan dalam menanggulangi problem psikologis narapidana yang muncul. Terlebih dengan jumlah narapidana yang begitu banyak jika tidak di tangani dengan baik, maka potensi gesekan antar narapidana bisa terjadi bahkan potensi lain dapat memunculkan depresi dan akhirnya bunuh diri (Ditjenpas, 2021).

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional, mental, ataupun psikis. Apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, seseorang tersebut akan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri dengan cara mereka masing-masing. Setiap

orang bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda (Kemenkes RI, 2020). Menurut Arfa'i & Anwar (2022), menyatakan bahwa setiap narapidana atau tahanan sudah dipastikan akan mengalami stres.

Stres dalam penjara dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penerimaan diri dimana hal ini berkaitan dengan bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri yang dapat ditandai dari segi kelemahan dan kelebihan pada diri sendiri juga keadaan yang dapat memahami serta menerima keadaan yang mereka alami saat ini dengan perasaan yang baik maupun buruk. Narapidana dengan penerimaan diri yang positif akan merasa mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Namun, narapidana dengan penerimaan diri negatif merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di mana mereka tinggal (Ernawati & Masnina, 2020).

Penerimaan diri merupakan sikap yang objektif terhadap diri sendiri dan keadaan diri sendiri serta menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan diri. Hidup dengan baik dan bertanggung jawab serta kemampuan individu untuk dapat melakukan

penerimaan terhadap dirinya sendiri (Qoyum, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta, lapas tersebut memiliki kapasitas 225 dengan jumlah warga binaan per 24 november 2023 sebanyak 317 (laki-laki dewasa), 98 diantaranya merupakan tahanan yang dititipkan pada lapas tersebut. Tahanan yaitu seseorang masih dalam proses penyidikan, penuntutan dan pemeriksaa pengadilan negeri pengadilan Mahkamah Agung yang akan ditempatkan di rumah tahanan (rutan) dan 219 diantaranya merupakan narapidana yaitu seseorang yang menjalani pidana penjara dalam waktu tertentu, seumur hidup atau terpidana mati.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan 3 responden tahanan di dapatkan hasil ke 3 responden tersebut mengalami kategori penerimaan diri yang sedang, karena responden sudah menerima keadaanya yang sekarang berada dalam lapas. Pada 2 responden mengalami tingkat stres sedang dengan gejala yang disampaikan seperti sulit tidur, merasa lelah terus menerus padahal tidak

melakukan kegiatan yang berat. Serta 1 responden mengalami tingkat stres berat dengan gejala yang disampaikan responden bingung apa yang akan dilakukan setelah keluar dari lapas, responden merasa sedih dan selalu mempunyai pikiran negatif terhadap dirinya, serta bingung apa yang mau diobrolin lagi dengan teman satu kamar karena semua topik sudah diobrolkan.

Metode

Metode yang digunakan *cross-sectional* dengan desain penelitian *deskriptif korelasional*. Responden penelitian yaitu narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta sebanyak 69 responden. Teknik

pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner penerimaan diri yang diadopsi dari Pramesti (2021) dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42)*. Analisis data menggunakan uji *kendal tau*.

Hasil

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari komisi etik Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan No.347/KEP-UNISA/II/2024. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2024 sampai 15 Maret 2024 dengan responden Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
17 - 25 tahun	28	40,6
26 - 35 tahun	28	40,6
36 - 45 tahun	10	14,5
46 - 55 tahun	2	2,9
56 - 65 tahun	1	1,4

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 1 menunjukkan usia responden sebagian besar 17-25 tahun

sebanyak 28 orang (40,6%) dan 26-35 tahun sebanyak 28 orang (40,6%).

Tabel 2.

Distribusi Penerimaan Diri pada Narapidana di Lembaga
Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta

Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	1	1,4
Sedang	11	15,9
Tinggi	56	81,2
Sangat Tinggi	1	1,4
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 2 menunjukkan penerimaan diri pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Sleman Yogyakarta tidak ada yang memiliki kategori sangat rendah 0 orang (0%), dan sebagian besar menunjukkan kategori tinggi sebanyak 56 orang (81,2%).

Tabel 3.

Distribusi Tingkat Stres pada Narapidana di Lembaga
Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta

Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	32	46,4
Ringan	18	26,1
Sedang	12	17,4
Berat	6	8,7
Sangat Berat	1	1,4
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 3 menunjukkan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Sleman Yogyakarta sebagian kecil adalah sangat berat sebanyak 1 orang (1,4%), dan sebagian besar adalah normal sebanyak 32 orang (46,4%).

Tabel 4.

Tabulasi Silang dan Hasil Uji Korelasi *Kendall Tau* Hubungan antara
Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres pada Narapidana di
Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta

C	Tingkat Stres										R	P-value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	F	%	F	%	F	%	f	%		
Sangat Rendah	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-0,370	0,000
Rendah	1	3,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Sedang	2	6,3	2	11,1	4	33,3	3	50,0	0	0,0		
Tinggi	28	87,5	16	88,9	8	66,7	3	50,0	1	100,0		
Sangat Tinggi	1	3,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Total	32	100,0	18	100,0	12	100,0	6	100,0	1	100,0		

Sumber : Data Primer (2024)

Tabel 4 menunjukkan narapidana dengan penerimaan diri rendah sebagian besar memiliki tingkat stres normal sebanyak 1 orang (3,1%). Narapidana dengan penerimaan diri sedang sebagian besar memiliki tingkat stres sedang sebanyak 4 orang (33,3%). Narapidana dengan penerimaan diri tinggi sebagian besar memiliki tingkat stres normal sebanyak 28 orang (87,5%). Narapidana dengan penerimaan diri sangat tinggi sebagian besar memiliki tingkat stres normal sebanyak 1 orang (3,1%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *kendall tau* seperti

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responde pada tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17-25 tahun sebanyak 28 orang (40,6%) dan berusia 26-35 tahun sebanyak 28 orang (40,6%).

Berdasarkan hasil penelitian penerimaan diri pada tabel 2 menunjukkan penerimaan diri pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Sleman Yogyakarta sebagian besar mempunyai

disajikan pada tabel 4.5, diperoleh *p-value* sebesar $0.0001 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi *kendall tau* sebesar -0,370 menunjukkan kekuatan hubungan rendah karena berada pada koefisien 0,20 sampai 0,399, sedangkan tanda negatif (-) menunjukkan arah hubungan negatif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri maka tingkat stres semakin rendah.

kategori tinggi sebanyak 56 orang (81,2%), hal tersebut dikarenakan narapidana sudah menerima kondisi yang sedang dialami dengan keputusan masa hukuman yang sudah didapat tanpa memiliki pikiran negatif pada dirinya sendiri. Narapidana yang baru masuk akan melakukan kegiatan masa pengenalan lingkungan terlebih dahulu sehingga narapidana akan lebih mengenal lingkungan dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta menerapkan sistem

kunjungan untuk keluarga narapidana 2 kali dalam 1 minggu yaitu hari Selasa dan Kamis, sehingga narapidana akan mendapatkan support dari keluarga masing-masing dan penerimaan dirinya menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Adinda (2019) yaitu individu dikatakan mampu menerima dirinya dengan baik, adalah individu yang memiliki aspek penerimaan diri yaitu menganggap dirinya sama atau sederajat dengan orang lain, percaya dengan kemampuan diri, berpendirian teguh, menyadari keterbatasan, menerima sifat-sifat kemanusiaan.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada tabel 3 menunjukkan kategori sangat berat sebanyak 1 orang (1,4%) disebabkan karena individu susah beradaptasi dengan lingkungan baru, merasa bosan dengan aktivitas yang dilakukan dalam Lembaga Pemasyarakatan, kesulitan untuk tidur, dan sudah kebingungan apa yang harus di obrolkan dengan teman 1 kamar karena semua pengalaman cerita yang dimiliki sudah diceritakan semua sehingga individu sering ngobrol sendiri dikamar saat tengah malam. Menurut penelitian Febrianti & Masnina (2019)

didapatkan tingkat stres kategori sangat berat yaitu 1 responden (1,8%) dimana stres adalah keadaan atau peristiwa yang dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan individu sehingga individu tersebut terpaksa beradaptasi atau menyesuaikan diri awal lagi. Narapidana yang sedang menjalani hukuman pidana mengalami keterbatasan dalam beraktivitas sehingga mengakibatkan stres pada narapidan.

Hasil penelitian dengan kategori normal sebanyak 32 orang (46,4%), banyaknya narapidana yang tidak memiliki tingkat stres atau bisa dikatakan normal karena individu dapat menyesuaikan dirinya dilingkungan yang baru dengan aktivitas yang akan didapatkan. Dalam Lembaga Pemasyarakatan sendiri memiliki banyak program kegiatan untuk narapidana sehingga narapidana dapat mengisi waktu sehari-harinya dengan kegiatan tersebut.

Masalah yang terjadi pada narapidana dapat diartikan bahwa seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang rendah individu bisa mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai faktor lingkungan sekitar,

tetapi narapidana yang mempunyai penerimaan diri tinggi tingkat stres yang dialami semakin kecil dibandingkan dengan narapidana yang mempunyai penerimaan diri rendah tingkat stresnya akan semakin besar. Pendapat ini didukung oleh teori milik Cahyani dkk (2020) dimana setiap beradaptasi manusia yang berhadapan dengan situasi tertentu atau baru biasanya individu mengalami kesulitan sehingga merasa tidak nyaman, gelisah, stres bahkan sampai depresi.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden ber usia 17-25 tahun sebanyak 28 orang (40,6%) dan 26-35 tahun sebanyak 28 orang (40,6%). Penerimaan diri narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta tidak ada yang memiliki kategori sangat rendah 0 orang (0%), dan sebagian besar menunjukkan kategori tinggi sebanyak 56 orang (81,2%). Tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta tingkat stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Sleman Yogyakarta sebagian kecil adalah sangat berat sebanyak 1 orang (1,4%),

dan sebagian besar adalah normal sebanyak 32 orang (46,4%). Terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres berdasarkan hasil uji statistik yang diperoleh dengan uji *kendall tau* di dapatkan bahwa $p < 0.0001$, kurang dari α (0,05). Nilai koefisien korelasi *kendall tau* sebesar -0,370 menunjukkan kekuatan hubungan rendah karena berada pada koefisien 0,20 sampai 0,399, sedangkan tanda negatif (-) menunjukkan arah hubungan negatif.

Saran

Diharapkan bisa menyesuaikan diri di lingkungan baru dan menerima keadaan yang sedang dialami, serta dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk memberi edukasi kepada narapidana bahwa penerimaan diri sangatlah penting untuk diri sendiri.

Daftar pustaka

- Adinda, N. R. (2019). Gambaran Penerimaan Diri Narapidana Wanita DiLapas Tanjung Gusta Kelas IIA Medan. *Skripsi*, 19, 1–92.

- Arfa'i, I. T., & Anwar, U. (2022). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Psychological. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(2), 39–49.
- Cahyani, H., Asikin, M., & Kumaladewi, H. (2020). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental Pada Narapidana Narkoba Di Rutan Kelas Iib Sidrap. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), 2614–3151. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Ditjenpas. (2021). *problematika kesehatan mental narapidana*.
- Ernawati, E., & Masnina, R. (2020). Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2151–2156.
- Kemenkes RI, 2020. (2020). *apakah yang dimaksud stres*.
- Kemenkumham. (2023). *kementrian hukum dan HAM RI*. <https://www.kemenkumham.go.id/>
- Pardede, J. A., Sinaga, T. R., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan keluarga dengan tingkat stres narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Kesehatan*, 4(01), 98–108.
- Qoyum, A. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stress pada Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1930–1936.