



Hubungan Dukungan Sosial Dan Coping Stres Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Rutan Kelas 1 Bandung

Haura Bahren Salsabilla¹, Prinska Damara Sastri², Rifqi Farisan Akbar³

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Indonesia Membangun

haurabahren@student.inaba.ac.id, prinska.damara@inaba.ac.id, rifqi.farisan@inaba.ac.id

Abstrak

Tekanan psikologis sering dialami oleh tahanan selama masa penahanan mereka. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, terutama ketersediaan dukungan dari orang lain dan cara individu menghadapi tuntutan yang menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sumber daya sosial yang mendukung dan tingkat stres, untuk menilai hubungan antara upaya mengatasi stres dan stres, dan untuk mengukur sejauh mana kedua prediktor tersebut berkontribusi terhadap stres di antara tahanan di Pusat Penahanan Kelas I Bandung. Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sampel terdiri dari 40 tahanan yang dipilih melalui pengambilan sampel bertujuan. Informasi dikumpulkan melalui instrumen skala Likert yang dirancang untuk menilai dukungan sosial, upaya mengatasi stres, dan stres. Dataset kemudian diproses di IBM SPSS Statistics 26 dengan menerapkan uji Pearson Product Moment bersama dengan regresi linier berganda. Analisis menunjukkan bahwa sumber daya sosial yang mendukung tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan stres ($r = -0,068$; $p = 0,675$). Sebaliknya, mekanisme coping ditemukan memiliki hubungan terbalik yang bermakna dengan stres ($r = -0,336$; $p = 0,034$). Pengujian lebih lanjut melalui regresi mengkonfirmasi bahwa mekanisme coping memberikan kontribusi signifikan terhadap stres ($p = 0,019$), sedangkan dukungan sosial tidak memberikan kontribusi yang bermakna ($p = 0,252$). Ketika kedua prediktor dimasukkan secara bersamaan, model tersebut tidak mencapai signifikansi statistik dalam menjelaskan stres ($F = 3,121$; $p = 0,056$), meskipun model tersebut menjelaskan 14,4% dari varians. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme coping memainkan peran yang lebih menonjol daripada dukungan sosial dalam menjelaskan tingkat stres yang lebih rendah di antara tahanan di Pusat Penahanan Kelas I Bandung.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Coping Stres, Tingkat Stres, Warga Binaan, Rumah Tahanan

Abstract

Psychological pressure is frequently experienced by detainees during their period of confinement. Such a condition can be linked to multiple determinants, especially the availability of support from others and the way individuals deal with stressful demands. This research aimed to analyze the relationship between supportive social resources and the degree of stress, to assess the connection between coping efforts and stress, and to measure how far both predictors contribute to stress among detainees in the Class I Detention Center of Bandung. A correlational quantitative method was employed in this study. The sample consisted of 40 detainees who were chosen through purposive sampling. Information was collected by means of Likert-scale instruments designed to assess social support, coping, and stress. The dataset was then processed in IBM SPSS Statistics 26 by applying the Pearson Product Moment test together with multiple linear regression. The analysis demonstrated that supportive social resources did not show a statistically meaningful relationship with stress ($r = -0.068$; $p = 0.675$). By contrast, coping was found to have a meaningful inverse relationship with stress ($r = -0.336$; $p = 0.034$). Further testing through regression confirmed that coping made a significant contribution to stress ($p = 0.019$), while social support did not produce a meaningful contribution ($p = 0.252$). When both predictors were entered simultaneously, the model did not reach statistical significance in explaining stress ($F = 3.121$; $p = 0.056$), even though it accounted for 14.4% of the variance. These findings suggest that coping plays a more prominent role than social support in explaining lower stress among detainees at the Class I Bandung Detention Center.

Keywords: Social Support, Coping, Stress Level, Inmates, Detention Center

1. Pendahuluan

Rumah tahanan menjadi bagian dari sistem pemasyarakatan yang digunakan untuk membina individu yang sedang menjalani hukuman pidana. Selama berada di dalam institusi tersebut, warga binaan harus menghadapi perubahan hidup yang cukup besar, seperti hilangnya keleluasaan pribadi, terbatasnya komunikasi dengan keluarga, pergeseran posisi sosial, serta keharusan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Situasi itu dapat melahirkan beban psikis. Apabila pengelolaannya tidak berjalan dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres.

Jika tekanan tersebut tidak ditangani secara memadai, dampaknya dapat muncul pada aspek emosi, pola perilaku, dan kemampuan adaptasi warga binaan selama proses pembinaan berlangsung (Tegegne et al., 2023). Tekanan psikis yang berlangsung lama juga berpotensi mengganggu kesejahteraan personal serta menurunkan kesiapan individu dalam merespons tuntutan hidup sehari-hari (Pratidina Ekanesia et al., 2023).

Masalah stres pada warga binaan menjadi lebih rumit ketika dikaitkan dengan kepadatan hunian yang masih ditemukan di sejumlah rutan dan lembaga pemasyarakatan di Indonesia. Kondisi overcrowding membuat ruang aktivitas menjadi terbatas, privasi menurun, potensi gesekan antarwarga binaan meningkat, dan kenyamanan tempat tinggal ikut berkurang. Keadaan tersebut dapat memperbesar risiko munculnya gangguan psikologis, termasuk stres. (Rabbani & Hidayati, 2024) melaporkan bahwa kepadatan hunian berkaitan dengan kenaikan stres pada warga binaan. Karena itu, aspek lingkungan pemasyarakatan perlu diperhitungkan dalam upaya perlindungan kesehatan mental warga binaan.

Kajian terdahulu menjelaskan bahwa stres warga binaan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri, tetapi juga oleh kondisi eksternal. Salah satu unsur eksternal yang sering dikaitkan dengan penurunan stres ialah dukungan sosial. (Sarafino, 2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial merujuk pada bantuan dari pihak lain yang dapat berupa perhatian emosional, apresiasi, informasi, maupun bantuan nyata. Ketika dukungan tersebut tersedia secara memadai, individu dapat merasa lebih dihargai, diperhatikan, dan memiliki sumber bantuan saat menghadapi situasi penuh tekanan. Dalam konteks pemasyarakatan, keberadaan dukungan sosial dapat membantu warga binaan menghadapi berbagai persoalan yang muncul selama menjalani kehidupan di dalam rutan. (Kjellstrand et al., 2023) juga menegaskan bahwa pemeliharaan relasi sosial selama masa pidana berperan dalam mendukung kesehatan mental, memperkuat keterhubungan sosial, dan membantu proses reintegrasi setelah bebas. Temuan lain memperlihatkan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial berkaitan dengan kondisi mental dan dapat menjadi pelindung dari berbagai masalah psikologis (Ekanesia et al., 2024).

Di samping faktor lingkungan, kapasitas warga binaan dalam memilih dan menjalankan pola koping juga berperan sebagai unsur personal yang berkaitan dengan stres. (Lazarus, 1984) menjelaskan coping stres sebagai upaya berpikir dan bertindak yang dilakukan seseorang ketika berhadapan dengan tekanan internal atau eksternal yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Pola koping yang tepat dapat membantu seseorang beradaptasi, mengatur reaksi terhadap tekanan, serta mengurangi konsekuensi negatif dari stres. (Luke et al., 2021) melaporkan bahwa coping stres membantu warga binaan dalam menghadapi tekanan selama masa tahanan serta mendukung proses adaptasi di lingkungan pemasyarakatan.

Kajian mengenai stres pada warga binaan telah banyak dikembangkan. (Tegegne et al., 2023) menunjukkan bahwa stres narapidana berkaitan dengan kondisi psikologis dan situasi lingkungan. (Rabbani & Hidayati, 2024) menemukan bahwa kepadatan hunian di lembaga pemasyarakatan berhubungan dengan meningkatnya stres pada warga binaan. Sementara itu, (Luke et al., 2021) menegaskan bahwa coping stres membantu warga binaan mengelola tekanan selama menjalani pidana. Studi lain mengungkapkan bahwa dukungan sosial berasosiasi secara positif dengan kondisi psikologis. Dengan kata lain, warga binaan yang menerima dukungan secara cukup cenderung memiliki keadaan psikis yang lebih stabil saat berhadapan dengan tekanan (Ekanesia et al., 2024). Di sisi lain, dukungan dari lingkungan dan kemampuan mengatur tuntutan hidup juga berhubungan dengan keterlibatan seseorang dalam aktivitas harian, sehingga kondisi tersebut menunjukkan adaptasi yang lebih optimal (Pratidina Ekanesia et al., 2023). Meski begitu, penelitian yang menguji dukungan sosial dan coping stres secara simultan sebagai prediktor stres warga binaan masih terbatas, khususnya dalam konteks Rutan Kelas I Bandung. Berdasarkan uraian tersebut, kesenjangan riset dalam studi ini terletak pada belum terjelaskannya kontribusi simultan dukungan sosial dan coping stres dalam memprediksi stres warga binaan. Kajian terdahulu umumnya masih membahas kedua variabel tersebut secara terpisah. Akibatnya, pemahaman tentang keterpaduan keduanya dalam menjelaskan stres warga binaan belum tergambar secara menyeluruh. Oleh sebab itu, studi ini difokuskan untuk menganalisis relasi serta pengaruh dukungan sosial bersama coping stres pada stres warga binaan di Rutan Kelas I Bandung.

Aspek kebaruan studi ini terletak pada pengujian dua faktor psikologis, yakni dukungan sosial dan coping stres, ke dalam satu kerangka analisis untuk menerangkan stres warga binaan di lingkungan rumah tahanan. Temuan dari studi ini diharapkan mampu menambah dasar empiris pada kajian psikologi pemasyarakatan. Selain itu, hasilnya dapat dijadikan rujukan dalam merancang program pembinaan dan layanan psikologis yang lebih terarah, terutama untuk membantu pengelolaan stres warga binaan secara efektif.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, studi ini berfokus pada pengujian hubungan antara sokongan sosial dan tekanan psikologis, penilaian hubungan strategi koping dengan tekanan psikologis, serta pengukuran kontribusi kedua faktor tersebut terhadap kondisi stres warga binaan di Rutan Kelas I Bandung.

2. Metode Penelitian

Kajian ini menggunakan metode numerik dengan rancangan hubungan antarvariabel. Pemilihan metode tersebut disesuaikan dengan tujuan studi yang ingin menguji pola relasi serta besaran kontribusi sokongan sosial dan strategi koping terhadap tekanan psikologis warga binaan melalui analisis statistik. Rancangan korelatif

dimanfaatkan untuk memperoleh bukti empiris tentang arah serta kekuatan hubungan dari variabel yang diteliti (Almitha & Sastri, 2025).

Partisipan dalam studi ini adalah warga binaan laki-laki yang menjalani masa tahanan di Rutan Kelas I Bandung. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik pemilihan bertujuan, yakni pemilihan responden berdasarkan ciri tertentu yang sesuai dengan sasaran riset (Campbell et al., 2020). Adapun syarat partisipan mencakup: (1) lakilaki, (2) berusia 20 sampai 25 tahun, dan (3) telah berada dalam masa penahanan lebih dari dua bulan. Berdasarkan ketentuan tersebut, jumlah sampel yang terlibat dalam studi ini adalah 40 orang.

Studi ini mengkaji tiga variabel pokok. Sokongan sosial berperan sebagai prediktor pertama (X1), strategi koping sebagai prediktor kedua (X2), sedangkan tekanan psikologis ditempatkan sebagai variabel akibat (Y). Pengukuran sokongan sosial mencakup dimensi emosional, penghargaan, bantuan nyata, dan informasi. Strategi koping ditinjau melalui koping berorientasi masalah dan koping berorientasi emosi. Adapun tekanan psikologis dinilai berdasarkan gejala fisik, afektif, kognitif, dan perilaku.

Instrumen yang digunakan berupa angket dengan format Likert lima kategori respons, mulai dari penolakan paling kuat hingga persetujuan paling kuat. Butir favorable diberi bobot angka 1 hingga 5, sedangkan butir unfavorable dihitung melalui sistem pembalikan nilai. Sebelum proses pengumpulan data dilakukan, alat ukur diperiksa terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan serta kestabilan hasil pengukuran (Taber, 2018).

Data dikumpulkan langsung melalui angket cetak yang diserahkan kepada responden sesuai kriteria inklusi. Setelah data lengkap, pengolahan dilakukan memakai perangkat lunak SPSS versi 26. Dalam kajian psikologi dan sosial, perangkat ini sering digunakan untuk mengolah data numerik serta menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel secara empiris (Sugandi et al., 2025). Analisis yang diterapkan mencakup statistik deskriptif, pemeriksaan validitas, pemeriksaan reliabilitas, normalitas, linearitas, korelasi Pearson Product Moment, regresi berganda, uji simultan, serta koefisien determinasi. Dasar penerimaan atau penolakan hipotesis ditetapkan pada taraf kesalahan 5% atau $\alpha = 0,05$.

Uji Pearson Product Moment digunakan untuk melihat hubungan antara sokongan sosial dan strategi koping dengan tekanan psikologis. Setelah itu, regresi berganda dipakai untuk menilai pengaruh sokongan sosial dan strategi koping terhadap tekanan psikologis, baik secara terpisah maupun serentak. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya peran variabel prediktor dalam menjelaskan perubahan variabel akibat. Item instrumen yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak disertakan dalam analisis agar hasil yang diperoleh tetap memenuhi kelayakan statistik

3. Hasil dan Pembahasan Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std.Deviation
Dukungan Sosial	40	66	104	84,70	8,48
Coping Stres	40	51	74	61,35	5,30
Tingkat Stres	40	41	89	68,50	10,54

Merujuk Tabel 1, sokongan sosial memiliki rerata 84,70 dengan standar deviasi 8,48. Strategi koping menunjukkan rerata 61,35 dengan standar deviasi 5,30. Adapun tekanan psikologis memperoleh rerata 68,50 dengan standar deviasi 10,54.

Uji Linearitas

Pemeriksaan linearitas memperlihatkan bahwa relasi antara dukungan sosial dan derajat stres memperoleh skor Deviation from Linearity sebesar 0,266. Pada relasi antara coping stres dan derajat stres, skor Deviation from Linearity tercatat sebesar 0,171. Kedua skor tersebut berada di atas batas 0,05. Dengan demikian, pola keterkaitan antarvariabel dapat dinyatakan memenuhi asumsi linearitas, sehingga analisis Pearson dan regresi dapat dilanjutkan.

Korelasi Dukungan Sosial dan Derajat Stres

Tabel 2. Ringkasan Korelasi Dukungan Sosial dan Derajat Stres

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Dukungan Sosial (X1) - Tingkat Stres (Y)	-0,068	0,675	Tidak Signifikan

Merujuk pada Tabel 2, koefisien Pearson berada pada angka -0,068 dengan probabilitas uji 0,675. Besaran koefisien yang berada sangat dekat dengan nol mengindikasikan bahwa keterkaitan antara dukungan sosial dan derajat stres berada pada kategori sangat rendah, dengan arah negatif. Nilai probabilitas yang melampaui 0,05 juga menegaskan bahwa korelasi tersebut tidak terbukti bermakna secara statistik. Oleh sebab itu, dukungan sosial belum dapat dianggap memiliki kaitan yang kuat dengan stres warga binaan.

Korelasi Coping Stres dan Derajat Stres Tabel 3. Ringkasan Korelasi Coping Stres dan Derajat Stres

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Coping Stres (X2) - Tingkat Stres (Y)	-0,336	0,034	Signifikan

Merujuk pada Tabel 3, angka korelasi Pearson mencapai -0,336 dengan probabilitas 0,034. Hasil tersebut menunjukkan adanya relasi negatif dengan kekuatan rendah antara coping stres dan derajat stres. Artinya, semakin adaptif strategi coping yang digunakan oleh warga binaan, semakin kecil kecenderungan stres yang mereka alami. Karena probabilitas uji berada di bawah 0,05, relasi tersebut dapat diterima sebagai korelasi yang bermakna secara statistik.

Kontribusi Dukungan Sosial dan Coping Stres terhadap Derajat Stres Tabel 4. Ringkasan Regresi Parsial

Variabel	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	4,282	-	5,271	0,000
Dukungan Sosial	0,280	0,225	1,165	0,252
Coping Stres	-0,709	-0,475	-2,458	0,019

Pada Tabel 4, dukungan sosial memperoleh probabilitas 0,252. Angka ini berada di atas 0,05, sehingga variabel tersebut belum memberikan kontribusi parsial yang bermakna terhadap derajat stres. Berbeda dengan itu, coping stres memperoleh probabilitas 0,019 dengan koefisien B sebesar -0,709. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan coping berkaitan dengan penurunan stres pada warga binaan.

Tabel 5. Ringkasan Pengujian Model Secara Bersama-sama

Model	F	Sig.
Regresi	3,121	0,056

Merujuk pada Tabel 5, model regresi menghasilkan F sebesar 3,121 dengan probabilitas 0,056. Karena angka tersebut masih melewati ambang 0,05, dukungan sosial dan coping stres secara gabungan belum mampu menjelaskan stres warga binaan secara bermakna.

Tabel 6. Ringkasan Determinasi Model

R	R Square	Adjusted R Square
0,380	0,144	0,098

Nilai determinasi pada Tabel 6 menunjukkan bahwa R Square berada pada angka 0,144. Angka ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dan coping stres secara gabungan hanya menerangkan 14,4% perubahan

pada stres warga binaan. Sementara itu, 85,6% variasi lainnya kemungkinan berasal dari variabel lain di luar model penelitian ini.

Pembahasan Keterkaitan Dukungan Sosial dan Derajat Stres Warga Binaan

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial tidak mempunyai keterkaitan yang bermakna dengan stres warga binaan Rumah Tahanan Kelas I Bandung. Hasil ini terlihat dari koefisien korelasi sebesar 0,068 dan probabilitas 0,675 atau berada di atas 0,05. Angka tersebut memberi petunjuk bahwa perbedaan tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima responden tidak berkaitan secara nyata dengan stres yang mereka alami. Selain faktor dukungan, kondisi lingkungan pasyarakatan juga perlu diperhitungkan dalam menjelaskan keadaan psikologis warga binaan. (Edgemon & Clay-Warner, 2023) menyatakan bahwa tempat tinggal selama menjalani pidana dapat berkaitan dengan kesehatan mental narapidana. Dengan demikian, kondisi fisik dan sosial dalam rutan dapat menjadi sumber tekanan yang ikut memperbesar stres. Temuan ini sejalan dengan (Solbakken & Wynn, 2022) yang menyebutkan bahwa mutu dukungan yang diterima narapidana lebih menentukan dibandingkan banyaknya dukungan yang diberikan. (Edison & Haynie, 2025) juga menjelaskan bahwa relasi sosial di lingkungan pasyarakatan dapat berfungsi sebagai pelindung dari stres, tetapi daya lindung tersebut bergantung pada pengalaman viktimisasi serta kualitas hubungan antarwarga binaan.

Hasil penelitian ini mengarah pada pemahaman bahwa keberadaan dukungan sosial dari keluarga, teman, ataupun petugas rutan belum tentu cukup untuk mereduksi tekanan psikologis selama masa pidana. Keterbatasan ruang gerak, hilangnya kebebasan, aturan lembaga, serta tuntutan adaptasi di dalam rutan dapat menjadi faktor yang lebih kuat dalam membentuk stres. Oleh karena itu, stres warga binaan tidak dapat dijelaskan hanya melalui besarnya dukungan yang mereka terima.

Temuan tersebut tidak sepenuhnya selaras dengan teori (Sarafino, 2014) yang memandang dukungan sosial sebagai sumber bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental untuk menekan dampak negatif stres. Namun, hasil ini masih sejalan dengan (Chassay & Kremer, 2022) yang menunjukkan bahwa keberadaan dukungan tidak selalu langsung menurunkan stres warga binaan. Efektivitas dukungan sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi, intensitas kontak, dan kemampuan individu dalam menggunakan dukungan tersebut sebagai sumber penguatan psikologis.

(Ekanesia et al., 2024) juga menegaskan bahwa cara individu memaknai bantuan dari lingkungan memiliki posisi yang lebih kuat dalam menjaga kesehatan mental dibandingkan jumlah bantuan yang diterima. Oleh karena itu, warga binaan dalam studi ini diduga belum menafsirkan bantuan yang mereka peroleh sebagai sumber psikologis yang cukup efektif untuk meredakan tekanan.

Keterkaitan Coping Stres dan Derajat Stres Warga Binaan

Analisis data memperlihatkan adanya hubungan berarah negatif dan bermakna antara strategi coping dengan tekanan psikologis warga binaan. Bukti ini tampak dari r sebesar -0,336 dengan $p = 0,034$. Angka probabilitas tersebut berada di bawah 0,05. Arah negatif tersebut mengartikan bahwa semakin baik pola coping yang diterapkan warga binaan, semakin rendah tekanan yang mereka rasakan. Temuan ini selaras dengan (Luke et al., 2021), yang menyatakan bahwa pola coping adaptif berkaitan dengan rendahnya distress psikologis pada narapidana. (Rogers et al., 2024) juga menyebutkan bahwa strategi coping dan bantuan sosial berperan penting dalam proses penyesuaian narapidana selama menjalani masa hukuman.

Secara konseptual, temuan ini memperkuat pandangan (Lazarus, 1984) mengenai coping stres sebagai proses berpikir dan bertindak untuk mengatur tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan ketika tuntutan tersebut dianggap melebihi kemampuan individu. Warga binaan yang mampu memakai pola coping secara tepat biasanya lebih siap menghadapi tekanan, mengelola reaksi emosional, dan beradaptasi dengan keadaan yang menekan. Dampaknya, intensitas tekanan psikologis dapat menurun.

Warga binaan dengan kemampuan coping yang lebih matang umumnya lebih mampu menerima kondisi yang sedang dijalani, mencari penyelesaian atas masalah yang muncul, mengontrol emosi negatif, serta menyusun respons terhadap tekanan selama berada di rutan. Sebaliknya, warga binaan dengan pola coping yang kurang adaptif lebih mudah mengalami tekanan psikologis tinggi karena belum memiliki cara yang memadai untuk menghadapi perubahan hidup selama masa pidana.

Temuan ini sejalan dengan (Luke et al., 2021), yang menjelaskan bahwa pola coping adaptif berfungsi menekan distress psikologis sekaligus memperkuat penyesuaian diri narapidana selama menjalani hukuman. Hasil tersebut juga diperkuat oleh (Duba & Jordaan, 2024), yang menemukan bahwa strategi coping, penilaian individu terhadap bantuan sosial, dan derajat tekanan menjadi unsur penting dalam adaptasi narapidana terhadap lingkungan pasyarakatan. Individu yang mampu menerapkan coping secara tepat cenderung lebih siap menghadapi perubahan hidup ketika menjalani pidana. (Moghaddam & Hendricks, 2020) juga menegaskan bahwa coping yang efektif dapat mengurangi tekanan psikis dan membantu individu menyesuaikan diri dalam situasi penuh tekanan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Ekanesia et al., 2024). Studi tersebut menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengatur tekanan psikologis memiliki peran penting dalam menentukan derajat tekanan yang dialami. Dengan demikian, strategi coping dapat dipahami sebagai faktor protektif yang membantu warga binaan menghadapi tekanan selama proses pembedaan.

Pengaruh Dukungan Sosial dan Coping Stres terhadap Tingkat Stres pada Warga Binaan

Uji regresi berganda memperlihatkan bahwa bantuan sosial memperoleh $p = 0,252$, sehingga belum memenuhi batas kebermaknaan statistik pada $\alpha = 0,05$. Sebaliknya, strategi coping memperoleh $p = 0,019$, yang berada di bawah batas $0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara parsial strategi coping berkontribusi terhadap tekanan psikologis warga binaan, sedangkan bantuan sosial belum memperlihatkan kontribusi yang bermakna.

Pengujian secara serentak menghasilkan $F = 3,121$ dengan $p = 0,056$. Angka tersebut memperlihatkan bahwa gabungan bantuan sosial dan strategi coping belum dapat menerangkan tekanan psikologis warga binaan secara signifikan. Selain itu, koefisien determinasi sebesar $0,144$ menandakan bahwa kedua variabel tersebut hanya menjelaskan $14,4\%$ variasi tekanan psikologis. Adapun $85,6\%$ sisanya kemungkinan berasal dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model riset ini. (St. Louis et al., 2023) menjelaskan bahwa kondisi lingkungan pemasyarakatan, rasa aman, dan iklim organisasi dapat memengaruhi tingkat tekanan individu di dalam lembaga pemasyarakatan. Hal ini sejalan dengan (Machado et al., 2024), yang menyatakan bahwa kesehatan mental narapidana dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk mutu relasi sosial, rasa sepi, dan bantuan sosial yang dirasakan selama menjalani hukuman.

Rendahnya kontribusi kedua variabel tersebut mengarah pada pemahaman bahwa tekanan psikologis warga binaan merupakan kondisi yang kompleks. Tekanan tersebut tidak hanya berkaitan dengan bantuan sosial dan strategi coping, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi sosial, situasi lingkungan, pengalaman personal, kepadatan hunian, konflik antarpenghuni, keterbatasan komunikasi dengan keluarga, kondisi kesehatan mental, pengalaman traumatis, serta kemampuan beradaptasi. Beberapa faktor tersebut kemungkinan ikut menjelaskan tekanan yang dialami warga binaan.

Temuan ini sejalan dengan (Tegegne et al., 2023), yang menyatakan bahwa tekanan pada narapidana dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek individual maupun lingkungan. (Rabbani & Hidayati, 2024) juga menemukan bahwa kondisi lingkungan pemasyarakatan yang padat dapat memperbesar tekanan psikologis warga binaan, sehingga ikut mendorong peningkatan stres.

Dengan mengacu pada temuan studi ini, upaya menurunkan tekanan psikologis warga binaan tidak cukup hanya dilakukan melalui peningkatan bantuan sosial. Penguatan kemampuan coping juga perlu menjadi fokus intervensi. Program konseling, pelatihan manajemen tekanan, pembinaan psikologis, serta peningkatan mutu lingkungan pemasyarakatan dapat menjadi pilihan strategis untuk membantu warga binaan menghadapi tekanan selama masa pidana.

Secara umum, temuan studi ini mengindikasikan bahwa strategi coping memiliki peran yang lebih kuat dibandingkan bantuan sosial dalam menjelaskan tekanan psikologis warga binaan. Kondisi ini dapat dipahami karena strategi coping berkaitan langsung dengan kemampuan internal individu dalam mengelola tuntutan, mengatur emosi, dan memilih respons yang tepat saat menghadapi situasi menekan. Sementara itu, bantuan sosial merupakan faktor eksternal yang efektivitasnya bergantung pada ketersediaan bantuan, kualitas hubungan, dan cara individu memaknai bantuan tersebut. Dalam konteks rutan, keterbatasan komunikasi dengan keluarga, aturan lembaga, dan kondisi lingkungan dapat membuat bantuan sosial belum sepenuhnya dapat dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, kemampuan coping menjadi faktor yang lebih dominan dalam membantu warga binaan mereduksi tekanan psikologis selama menjalani pidana.

4. Kesimpulan

Merujuk temuan studi sehingga diperoleh simpulan yakni coping stres memiliki peran lebih besar dalam menurunkan stres warga binaan dibandingkan dukungan sosial. Warga binaan dengan kemampuan coping yang lebih baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis, sehingga stres yang dirasakan menjadi lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kapasitas individu dalam menghadapi dan mengatur berbagai tekanan selama masa pidana merupakan aspek penting dalam menjaga kondisi psikologis warga binaan.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan di rumah tahanan perlu memberi perhatian lebih pada pengembangan kemampuan coping stres. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan pembinaan psikologis yang membantu warga binaan membangun strategi coping adaptif. Dengan demikian, warga binaan diharapkan mampu menghadapi tuntutan selama masa pidana secara lebih efektif, sehingga tingkat stres dapat ditekan.

Reference

- Almitha, S., & Sastri, P. D. (2025). Hubungan Role Conflict Dan Self Regulated Learning Dengan Student Engagement Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Indonesia Membangun Kelas Reguler Sore. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(2), 14. <https://doi.org/10.53697/Iso.V5i2.2792>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive Sampling: Complex Or Simple? Research Case Examples. *Journal Of Research In Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Chassay, L., & Kremer, K. P. (2022). Association Between Social Support And Mental Health Of Incarcerated Individuals. *Journal Of Correctional Health Care*, 28(1), 47–53. <https://doi.org/10.1089/Jchc.20.01.0003>

- Duba, S. C. M., & Jordaan, J. (2024). Coping, Perceived Social Support, Stress, And Age As Predictors Of Correctional Adjustment Amongst South African Incarcerated Female Offenders. *Psychology, Crime & Law*, 30(10), 1397–1420. <https://doi.org/10.1080/1068316X.2023.2201502>
- Edgemon, T. G., & Clay-Warner, J. (2023). Conditions Of Confinement And Incarcerated Women's Mental Health. *Feminist Criminology*, 18(3), 250–273. <https://doi.org/10.1177/15570851231178935>
- Edison, S., & Haynie, D. L. (2025). Social Support, Victimization, And Stress In A Women's Prison: The Role Of In-Prison Friendship For Reducing Perceptions Of Stress. *Women & Criminal Justice*, 35(4), 266–283. <https://doi.org/10.1080/08974454.2023.2246955>
- Ekanesia, P., Akbar, R. F., & Sastri, P. D. (2024). Profil Perceived Social Support Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 22(01). <https://doi.org/10.47007/Jpsi.V22i01.361>
- Kjellstrand, J. M., Clark, M. G., Mannan, I. A., & Loan, C. M. (2023). Social Support During Incarceration: Predictors Of External Social Support For Incarcerated Individuals. *American Journal Of Criminal Justice*, 48(5), 1183–1203. <https://doi.org/10.1007/S12103-022-09685-6>
- Lazarus, R. S. F. S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Luke, R. J., Daffern, M., Skues, J. L., Trounson, J. S., Pfeifer, J. E., & Ogloff, J. R. P. (2021). The Effect Of Time Spent In Prison And Coping Styles On Psychological Distress In Inmates. *The Prison Journal*, 101(1), 60–79. <https://doi.org/10.1177/0032885520978475>
- Machado, N., Abreo, L., Petkari, E., & Pinto Da Costa, M. (2024). The Relationship Of Social Contacts With Prisoners' Mental Health: A Systematic Review. *Public Health*, 234, 199–216. <https://doi.org/10.1016/J.Puhe.2024.06.013>
- Moghaddam, F. M., & Hendricks, M. J. (2020). The Psychology Of Revolution. *Current Opinion In Psychology*, 35, 7–11. <https://doi.org/10.1016/J.Copsyc.2020.02.004>
- Pratidina Ekanesia, Prinska Damara Sastri, & Hanifah Jauhary, Z. A. S. (2023). Student Engagement For Students Of Psychology Study Program, Universitas Indonesia Membangun. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(09), 702–708. <https://doi.org/10.58812/Wsis.V1i09.203>
- Rabbani, H., & Hidayati, N. O. (2024). Overcrowding And Stress Levels Among Female Prisoners: A Crosssectional Study. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 19(2), 59. <https://doi.org/10.20884/1.Jks.2024.19.2.9121>
- Rogers, C., Jordaan, J., & Esterhuysen, K. (2024). Coping, Aggression, Perceived Social Support And Demographic Variables As Predictors Of Prison Adjustment Among Male Incarcerated Offenders. *Criminology & Criminal Justice*, 24(2), 339–361. <https://doi.org/10.1177/17488958221106610>
- Sarafino, E. P., & S. T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th Ed.). John Wiley & Sons.
- Solbakken, L. E., & Wynn, R. (2022). Barriers And Opportunities To Accessing Social Support In The Transition From Community To Prison: A Qualitative Interview Study With Incarcerated Individuals In Northern Norway. *BMC Psychology*, 10(1), 185. <https://doi.org/10.1186/S40359-022-00895-5>
- St. Louis, S., Monteiro, C. E., & Frost, N. A. (2023). Reducing Corrections Officer Stress By Improving Prison Climate: The Importance Of Support And Safety. *The Prison Journal*, 103(5), 633–654. <https://doi.org/10.1177/00328855231200636>
- Sugandi, A., Sudaryo, Y., Sofiaty, N. A., Ali, M. M., & Ismail, G. D. (2025). The Influence Of Transaction Channel Preference And Cash Handling Behavior On The Achievement Of Cash Donations In The 'Charity Box Personal' Program (A Research At The Humanitarian Organization Kilau Indonesia). *Eduvest - Journal Of Universal Studies*, 5(9), 11447–11456. <https://doi.org/10.59188/Eduvest.V5i9.52150>
- Taber, K. S. (2018). The Use Of Cronbach's Alpha When Developing And Reporting Research Instruments In Science Education. *Research In Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/S111650169602-2>
- Tegegne, K. M., Demeke, S. M., Lemma, M. T., & Kassie, A. M. (2023). Prevalence Of Depression And Its Associated Factors Among Prisoners In North Wollo Zone, Northeastern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Depression Research And Treatment*, 2023, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2023/2612900>