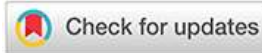


REGULASI EMOSI DALAM STRATEGI *COPING STRESS* BAGI NARAPIDANA DALAM PEMBINAAN KEPERIBADIAN (Studi Kasus Rutan Kelas IIB Pandeglang)



^{1*}Ario Bimo Seno, ²Mulyani Rahayu

^{1,2}Program Studi Manajemen Pemasarakatan, Politeknik Ilmu Pemasarakatan – Indonesia

e-mail:

^{1*}sterbenbimo23@gmail.com (*corresponding author*)

²mrahayu.widayat@gmail.com

ABSTRACT

Emotional regulation is the ability to control and adjust emotions that arise and adjust them to an appropriate level of intensity to achieve a goal. Prisoners will live a life that is different from their previous life, including loss of relationships with opponents, loss of the right to own goods, and loss of a sense of security. Qualitative research is a research process that produces descriptive data about people through written or oral speech and observable behavior. Prisoners can recognize, feel and know the emotions they experience when emotions arise such as sadness, anger, joy, etc. Prisoners can know how to tolerate feelings of frustration when they arise. Prisoners can have a responsible nature for whatever they do and also always be optimistic in everything. The results of emotional regulation in religious coping in prisoners have been implemented well, prisoners have made changes in their responses by implementing praying, dhikr, and reading the Koran and taking part in physical training as a way to reduce the negative emotions he experiences. Personality development through physical development is also going well, where physical development is carried out routinely and in a structured manner.

Keywords: *Coping Stress; Emotion Regulation; Personality Development*



©2024 Copyright (Hak Cipta) : Penulis (Authors)
Diterbitkan oleh (Published by) : Program Studi Manajemen, Universitas Nusa Cendana, Kupang – Indonesia.
Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi (This is an open access article under license) :
CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasaryakatan (LAPAS) di Indonesia merupakan langkah terakhir dalam proses peradilan pidana, setelah tiga cabang lainnya yaitu penegakan hukum, penuntutan, dan pemidanaan. Lapas bertanggung jawab untuk melakukan pembinaan terhadap Keluarga Pemasaryakatan (WBP) dengan sistem, kelembagaan, dan teknik pembinaan yang berlandaskan Pancasila.

Penampungan narapidana di dalam rumah tahanan dilakukan sama persis seperti di lapas, berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 bahwasannya tidak ada pembinaan narapidana di dalam rumah tahanan. Namun karena kondisi Lembaga Pemasaryakatan yang ada di Indonesia yang sudah penuh sesak (*over capacity*), maka hal ini menyebabkan rumah tahanan dialihfungsikan menjadi lapas yang dimana pelaksanaan pembinaan narapidana dapat dilalukan di dalam rumah tahanan.

Menurut Keputusan Mentri Kehakiman Republik Indonesia nomor: M.02-PK,04.10 Tahun 1990 tentang pola pembinaan Narapidana/Tahanan menyebutkan bahwa: UPT tempat tersangka atau terdakwa yang ditahan selama proses pemeriksaan praperadilan, penuntutan, dan persidangan disebut dengan Rumah Tahanan Negara (RUTAN).

Sistem Pemasaryakatan yang merupakan suatu cara pendidik narapidana perlu menjadi suatu sistem yang mampu untuk menangani narapidana dengan baik, artinya para pelanggar hukum perlu didukung dan dibimbing agar menjadi manusia yang seutuhnya, manusia yang tidak melanggar hukum, dapat di integrasikan kembali ke dalam masyarakat dan bermanfaat bagi bangsa dan Negara.

Narapidana sendiri merupakan seseorang yang telah dipidana karena tindak pidana dan dinyatakan bersalah dengan pemidanaan dan diberikan pembinaan pada Lembaga Pemasaryakatan ataupun Rumah Tahanan mengingat yang ada di Rumah Tahanan dialihfungsikan menjadi lapas karena dampak dari kepadatan hunian (*over capacity*).

Dalam pelaksanaan tugas dan fungsinya, baik Lembaga pemasaryakatan maupun Rumah Tahanan Negara juga masih menglami beberapa permasalahan yang dimana hal ini menghambat tugas serta fungsinya dalam membina serta merawat tahanan maupun narapidana. Beberapa permasalahan besar kurun waktu 2015-2019 diantaranya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Permasalahan di UPT Pemasaryakatan Tahun 2015-2019

Waktu	UPT Pemasaryakatan	Pemicu Kerusakan
06 November 2015	Lembaga Pemasaryakatan kelas IIA Banda Aceh	Tidak mendapat air untuk mandi dan kebutuhan lainnya
17 Desember 2015	Lembaga Pemasaryakatan Kerobokan Denpasar	Kerusuhan antar dua kelompok
25 Maret 2016	Rumah Tahanan Negara Malabero Bengkuku	Pelanggaran SOP yang dilakukan oleh petugas sehingga tahanan tidak terima

23 April 2016	Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Banceuy	Kecurigaan narapidana setelah melihat ada narapidana yang bunuh diri di sel
07 November 2017	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Permisian	Bentrokan kelompok John Kei dengan kelompok narapidana terorisme
16 Mei 2019	Lembaga Pemasyarakatan Langkat	Tidak terimanya narapidana ketika petugas memeriksa dan menemukan narkoba di dalam sel

Sumber: <https://www.cnnindonesia.com> di akses pada tanggal 15 Maret 2023

Sangat disayangkan bahwa adanya masalah di Lembaga pemasyarakatan maupun di rumah tahanan. Faktor penyebab dari permasalahan yang muncul berasal dari faktor khusus narapidana yakni emosi, kepribadian dan pola pikir (kognitif) individu narapidana, lalu faktor kemudian adalah dari faktor lingkungan sekitar narapidana yang dimana lingkungan Lapas atau Rutan baik sesama narapidana maupun dengan petugas. Yang patut ditonjolkan adalah faktor internal individu narapidana yang meliputi emosi, kepribadian dan pola pikir (kognitif) masing-masing narapidana. Di Rutan Kelas IIB Pandeglang yang dimana menjadi lokasi penelitian penulis didapatkan bahwa ada beberapa narapidana yang mengalami stres akibat hidup dibawah tekanan karena mereka menjalani kehidupan yang baru yakni sebagai narapidana yang sedang menjalani masa hukumannya. Berikut adalah tabel tentang jumlah narapidana dan tahanan yang ada di Rutan Kelas IIB Pandeglang.

Perempuan yang memilih untuk berkarir pasti memiliki beberapa alasan, salah satunya ialah faktor ekonomi, kompetensi dan juga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri (Hoekstra, 2011). Kesempatan yang dimiliki perempuan untuk berkarir dibidang pekerjaan, tidak selalu berjalan lurus. Seringkali terjadi permasalahan yang terkadang menghambat perjalanan karir pekerjaannya (Apollo & Cahyadi, 2012). Permasalahan-permasalahan yang timbul dapat menjadikan alasan beberapa perempuan tidak mengembangkan karir pekerjaannya. Seperti data jumlah ASN berdasarkan jenis kelamin dan jenis jabatan yang diperoleh dari data Badan Kepegawaian Negara dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2
Data penghuni di Rutan Kelas IIB Pandeglang

No	Keterangan	Jumlah
1	Narapidana	140 Orang
2	Tahanan	164 Orang
3	Narapidana yang Mengalami Stres	23 Orang

Sumber: Subsidi Pelayanan Tahanan Rutan Kelas IIB Pandeglang

Dari Tabel 2 bisa dilihat bahwasannya terdapat narapidana yang sedang mengalami stres akibat tekanan yang mereka terima. Hal ini terjadi pada narapidana yang baru menerima hasil siding yang mereka jalani, rata-rata mereka tidak menyangka bahwa mereka dijatuhi hukuman diluar nalar mereka, hal ini yang mengakibatkan narapidana di Rutan Kelas IIB mengalami stres. Berdasarkan hal tersebut perlu adanya kemampuan

Regulasi Emosi bagi narapidana agar mereka bisa mengontrol rasa emosi yang dirasa ketika sedang mengalami stres agar tidak terjadi permasalahan yang nantinya memicu kerusuhan terjadi di lapas, karena setiap manusia memiliki perasaan yang bisa dirasakan sendiri oleh masing-masing individu.

Manusia adalah insan yang memiliki akal serta pikiran dan juga setiap manusia memiliki perasaan hatinya masing-masing, orang bisa merasakan sedih maupun senang tergantung dari apa yang dialami. Hal itu bisa menimbulkan rasa emosi bagi kehidupan, kehidupan manusia selalu diliputi oleh emosi dan juga perasaan. Begitupun narapidana. Emosi juga merupakan perasaan intens terhadap seseorang ataupun sesuatu yang nantinya menyebabkan seorang individu bisa merasakan perasaan senang, marah dan takut terhadap sesuatu. Hal tersebut bisa mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang. Seperti contoh jika seseorang merasakan senang maka orang tersebut akan menekspresikannya dengan tersenyum dan tertawa, namun jika seseorang sedang merasakan sedih maka orang tersebut akan mengekspresikannya dengan menangis. Kemampuan mengekspresikan emosi dapat berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental serta kemampuan fisik seseorang dalam menghadapi kejadian traumatis dihidupnya, serta dapat mengatasi tekanan psikologis. (Hidayati, Mulawarman, & Awalya 2017).

Pegawai di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta tentu saja akan mengalami peran ganda di lingkungan kerja dan keluarga. Terkhusus bagi perempuan yang tentu saja akan memberikan konsekuensi yang berat. Pada satu sisi perempuan mencari nafkah agar dapat membantu suami atau bahkan pada kasus-kasus tertentu perempuan menjadi yang lebih diandalkan dalam mencari nafkah dan disisi lain, perempuan memiliki tanggung jawab menjadi seorang istri dan ibu. Permasalahan-permasalahan tersebut dialami oleh petugas pemsaryakatan perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Jakarta yang memiliki peran ganda sebagai perempuan karir serta istri atau ibu tentu saja akan menyebabkan terhambatnya perkembangan karir sebagai petugas pemsaryakatan. Dapat diartikan seorang petugas pemsaryakatan perempuan juga memiliki permasalahan yang dampaknya akan berakibat pada perkembangan karirnya sebagai petugas pemsaryakatan.

Narapidana akan menjalani kehidupan yang berbeda dengan kehidupan yang sebelumnya, termasuk hilangnya hubungan dengan lawan hilangnya hak memiliki barang, dan hilangnya rasa keamanan. Berbagai masalah yang dihadapi para narapidana adalah gangguan yang dapat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikis. Hal ini yang membuat narapidana terkena gangguan mental dan juga stress yang berkepanjangan.

Dengan peristiwa yang memang memiliki tekanan yang berat bagi narapidana, stress muncul dan tidak bisa untuk dihindari. Jika seseorang mengalami stres maka akan merasakan tidak nyamannya dan mengganggu pola hidup. Bahkan stress yang berkepanjangan bisa merugikan individu maupun individu lainnya. Karena itu kita harus memahami gejala stress, efek dari stress, penyebab stress dan cara mengatasinya. Setiap individu dalam menangani kondisi stress mempunyai cara yang berbeda-beda antar satu individu sengan individu lainnya. Hal ini tergantung dari pengalaman yang dilalui oleh masing-masing orang.

Berdasarkan penjelasan latar belakang, maka dilakukan penelitian tentang regulasi emosi dalam strategi *coping stress* bagi narapidana dalam pembinaan kepribadian (Studi Kasus Rutan Kelas IIB Pandeglang).

TINJAUAN PUSTAKA

Regulasi Emosi

Kemampuan mengontrol emosi diartikan sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan pengontrolan emosi melalui pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasian reaksi-reaksi emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosi (Gross, 2014).

Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu strategi yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk mempertahankan, memperkuat, ataupun mengurangi respon emosional berupa pengalaman emosi dan perilaku (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Coping Stress

Koping merupakan suatu proses yang berlangsung terus menerus didalam lingkungan keluarga, ditempat kerja, disekolah maupun masyarakat. Koping digunakan seseorang untuk mengatasi stress dan hambatan yang dialami.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dengan pendekatan metode kualitatif. Adapun dasar menggunakan pendekatan metode kualitatif karena peneliti ingin menyajikan dan menggambarkan suatu kondisi dan fakta yang terjadi di lapangan secara nyata terkait proses regulasi emosi dalam *coping stress* pada narapidana dalam pembinaan kepribadian (studi kasus Rutan Kelas IIB PAndeglang).

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berbentuk studi kasus dimana peneliti menelaah secara seksama dan menyeluruh terhadap tindakan individu maupun kelompok. Studi kasus adalah metode menyelidiki atau meneliti peristiwa (resume) yang berkaitan dengan individu. Penelitian studi kasus merupakan model yang menekankan pengembangan dari suatu sistem yang terbatas pada beberapa/satu kasus secara detail yang melibatkan berbagai sumber data dengan melakukan penggalan data secara mendalam (Kusumastuti & Khoiron, 2019).

Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1) Observasi

Observasi merupakan kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi terkait pertanyaan penelitian dengan cara mengamati secara langsung di tempat (Hardani et al., 2020). Observasi adalah metode pengumpulan informasi di mana peneliti dapat mencatat informasi yang mereka lihat selama penelitian.

2) Wawancara

Wawancara adalah dialog atau tanya jawab antara pewawancara atau seseorang pencari informasi dan narasumber sebagai penjawab sebagai sumber informasi (Hardani et al., 2020). Wawancara terdiri atas wawancara semi terstruktur dimana peneliti sudah mempersiapkan pertanyaan sebagai instrumen dalam penelitian dan disusun secara tertata. Lalu wawancara semi terstruktur dimana peneliti harus mendengarkan dengan cermat dan juga mencatat apapun yang diberikan oleh sumber informasi.

3) Dokumentasi

Studi dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang berarti barang tertulis (Hardani et al., 2020). Studi dokumentasi (*Desc research*) adalah metode pengumpulan data yang berasal dari sumber-sumber berupa dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian

Analisis data adalah proses meneliti dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumen lain secara sistematis agar mudah dipahami dan hasilnya dapat dibagikan kepada orang lain. Kegiatan dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus hingga selesai, kemudian datanya sudah jenuh. Analisis data sebagai berikut :

1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah meringkas, menentukan hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang besar, mencari tema dan pola. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk terus mengumpulkan data dan mencarinya bila diperlukan.

2) Visualisasi data (*Data Display*)

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat berupa bentuk uraian singkat, grafik, hubungan antar kategori, diagram alir dan sebagainya. Miles dan Huberman menentukan bahwa teks neratif paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif..

3) Memeriksa Kesimpulan (*Conclusion Drawing/Verification*)

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat tentatif atau sementara, dan akan berubah kecuali bila ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehidupan di dalam Rumah Tahanan Negara (Rutan) tentu sangat berbeda dengan kehidupan yang ada di luar. Narapidana harus menjalani masa hukuman dengan segala aturan yang telah ditetapkan oleh Rutan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan narapidana, saat awal masuk dan menjalani hukuman di Rutan Kelas IIB Pandeglang para narapidana masih mengalami perasaan tertekan, takut, sedih, dan hilang kebebasan sehingga tidak dapat mengendalikan emosinya.

Para narapidana terus mengalami perasaan yang negatif seperti kesedihan yang mendalam, ketakutan, dan depresi sehingga menyebabkan narapidana tidak mampu mengendalikan emosinya yang nantinya menimbulkan dampak negatif terhadap diri individu narapidana itu sendiri dan lingkungan sekitar narapidana.

Dengan menggunakan teori mengenai emosi bahwa ada beberapa permasalahan emosi yang dialami oleh narapidana, diantaranya yaitu narapidana merasakan emosi negatif yang disebabkan karena ruang gerak yang dibatasi sehingga menimbulkan efek narapidana menjadi tertekan dengan ditandai rasa cemas, khawatir akan kehidupan, rasa bosan, rasa takut, dan kecewa terhadap diri sendiri; masalah sosial dimana perbuatan narapidana yang tidak taat pada peraturan di Rutan, yang dimana narapidana harus bersikap baik pada saat menjalankan hukuman; perilaku agresif yakni tindakan yang dilakukan narapidana dengan cara melakukan kekerasan fisik maupun verbal terhadap diri sendiri, orang lain, maupun terhadap lingkungan disekitarnya sehingga berdampak buruk dan merugikan.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan regulasi emosi dalam coping stress pada narapidana dilaksanakan melalui program pembinaan kepribadian, hal ini dilakukan agar narapidana di Rutan Pandeglang memiliki ketenangan dalam diri narapidana sehingga narapidana dapat lebih terkontrol emosinya pada saat menjalankan masa pidana. Pembinaan program kemandirian yang di berikan oleh Rutan Kelas IIB Pandeglang adalah ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena mayoritas agama narapidana di Rutan Pandeglang adalah Islam maka pembinaan yang diberikan adalah pembinaan agama

Islam. Hal ini didukung oleh pernyataan Kepala Subseksi Pelayanan Tahanan Rutan Kelas IIB Pandeglang.

Dalam melaksanakan program pembinaan Kepribadian, Rutan Kelas IIB Pandeglang bekerja sama dengan pemuka agama setempat. Jika ada hari-hari besar Islam Rutan Kelas IIB Pandeglang mendatangkan ustadz untuk mengisi kajian muslim bagi narapidana.

Rutan Pandeglang melakukan kerja sama dengan pemuka agama. Dikarenakan mayoritas agama narapidana adalah muslim maka Rutan Pandeglang melakukan kerja sama dengan ustadz, yang nantinya ustadz tersebut ditugaskan untuk mengisi kajian atau ceramah bagi narapidana pada hari-hari besar Islam, karena dengan pemuka agama para narapidana akan lebih mendalami serta mendengarkan dengan serius isi pada kajian atau ceramah yang disampaikan oleh ustadz tersebut. Hal ini dilakukan agar narapidana dapat berfikir positif dengan mendekatkan diri kepada tuhan sehingga hal-hal seperti stress, tertekan, serta depresi tidak dialami oleh narapidana. Narapidana akan lebih tenang hati serta pikirannya dalam mengikuti program pembinaan keagamaan.

Pembinaan Keagamaan lainnya, Rutan Kelas IIB Pandeglang menempatkan Petugas yang turut membantu di dalam memberikan pembinaan secara kerohanian kepada narapidana yang ada di Rutan Kelas IIB Pandeglang. Disisi lain juga petugas tersebut membuat program pembinaan yang akan diberikan kepada narapidana terkait keagamaan nantinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dan analisis di atas, maka dapat ditarik kesimpulan pelaksanaan regulasi emosi dalam *Coping Stress* pada narapidana dalam pembinaan kepribadian sudah terlaksana dengan baik di mana pelaksanaannya adalah melalui pembinaan agama Islam dan pembinaan jasmani. Pembinaan agama Islam merupakan salah satu pembinaan kepribadian yang diberikan Rutan Kelas IIB Pandeglang yang mana pelaksanaannya sudah terjadwal dan juga dibantu oleh pihak ketiga yaitu pemuka agama setempat. Proses regulasi emosi narapidana pada pembinaan agama Islam dilakukan melalui sholat wajib berjamaah, dzikir bersama, kegiatan membaca Al-Quran, dan pengajian rutin.

Hasil regulasi emosi dalam *Coping Stress* pada narapidana sudah terlaksana dengan baik, narapidana telah melakukan perubahan respon dengan cara melaksanakan ibadah sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai cara untuk mengurangi emosi negatif yang dialaminya. Lalu, Narapidana melakukan pemilihan situasi, narapidana menghindari situasi yang menimbulkan ketegangan emosi dengan cara mengikuti kegiatan pembinaan agama Islam.

Diharapkan agar dapat menambah materi ataupun pengajar agama Islam yang berasal dari latar belakang konseling Islami sehingga dapat memberikan pengajaran di bidang keagamaan bagi narapidana sehingga kita dapat mengetahui perlakuan apa yang tepat untuk diberikan kepada narapidana

REFERENCES

- Atmasasmita, R. *Strategi Pembinaan Pelanggaran Hukum Dalam Penegakan hukum Di Indonesia*. Bandung : Alumni, 1975
- Creswell, W. J. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelaja
- Cnnindonesia.com 2020. "Deretan masalah di Rutan-Lapas era Yasonna Laoly"

- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200713125546-12-524001/deretan-masalah-di-rutan-lapas-era-yasonna-laoly>
- Haber, A. & Runyon, R.P. *Psychology of adjustment*. Homewood. Illinois: The Dorsey Press, 1984.
- Kristi, E.P. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia Cetakan kelima*. Depok: LPSP3 UI. 2013
- Lazarus, R.S & Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, (New York : McGraw-Hill, Inc, 1984)
- Lexy J. M. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Miles & Huberman. *Analisis dan Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992
- Salusu, J. *Pengambilan Keputusan Strategik Untuk Organisasi Publik dan Organisasi Nonprofit*. Jakarta: PT Grasindo, 2015.
- Pujileksono, S. *Sosiologi Penjara*. Malang: PT. Intrans Publishing, 2017
- Rita L. A. *Pengantar Psikologi*. Erlangga: Jakarta, 1999.
- Sarafino, E. *Health psychology*. England: John Willey and Sons, 2002.
- Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Edition*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc, 1994.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Waitz, G., Stromme, S., Railo, W. S. *Conquer Stress with Grete Waitz*, (terjemahan Sinta A. W). Bandung: Angkasa, 1983.
- Yani, A. S. *Analisis konsep koping: Suatu pengantar*. Jurnal Keperawatan Indonesia: Jakarta, 1997.
- Ari, A. S. "Stres dan Strategi Coping Pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang". (online) (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2015). <http://repository.uksw.edu> , diakses 14 Maret 2023
- Ernawati, E. dan Rusni, M. "Hubungan Antara Strategi Koping dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Lapas Narkotika Kelas III Samarinda." Borneo Student Research. (online) Vol 1. No 2 Tahun 2020. <http://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/882/586> , diakses 14 Maret 2023
- Gusti, A. P. N. "Strategi Coping Stress Pada Narapidana Remaja di Lapas Anak Kelas IA Kutoarjo". (online) (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018) <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/59182> , diakses tanggal 14 Maret 2023
- Lubis, R., Nova, H.I, Rafika W. dkk. *Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja*. Jurnal Diversita. (online) Vol 1. No 2 Tahun 2015. <http://ojs.uma.ac.id>, diakses tanggal 13 Maret 2023
- Maryam, S. *Strategi Coping:Teori dan Sumberdaya*. Jurnal Konseling Andi Matappa. (online) Vol 1. No 2 Tahun 2017. <http://pdfs.semanticscholar.org/df2f/9c2657b608da5a3162e6c44a2bla69ef368e.pdf> diakses tanggal 15 Maret 2023
- Moh. M, "Managemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses", (online) Esensi, 2 (2015) diakss tanggal 17 Maret 2023
- Rohman, A. "Dinamika Coping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkotika Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang". (online) (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018) <http://etheses.uinmalang.ac.id/id/eprint/13537> diakses tanggal 17 Maret 2023
- Santi, A., Andi A., dan Andi, N. *Problem Focus Coping pada Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar*. Journal of Aafiyah Health Reasearch (JAHR). (online) Vol 1. No 1 Tahun 2020. <http://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/102> diakses tanggal 16 Maret

2023

- Sarianingsih, A. (2019). Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Yogyakarta. Retrieved From [Http://Digilib.Uin-Suka.Ac.Id/38075/1/15220046_Bab_1_Bab_Terakhir_Daftar_Pustaka.Pdf](http://Digilib.Uin-Suka.Ac.Id/38075/1/15220046_Bab_1_Bab_Terakhir_Daftar_Pustaka.Pdf) Diakses Tanggal 16 Maret 2023
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. In Analisis Data Kualitatif. Retrieved From [Https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/228075212.Pdf](https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/228075212.Pdf) Diakses Tanggal 16 Maret 2023