PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh Coping Religius Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Didik Pemasyarakatan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Maros

Muammar Arfah Rasyid[1], Basti Tetteng[2], Muh. Nur Hidayat Nurdin[3]
[1.2.3]Universitas Negeri Makassar
E-mail: muammararfah15@gmail.com[1]

Article History:
Received: 05 September 2026
Revised: 16 September 2026
Accepted: 21 September 2026

Keywords: *Anak Didik Pemasyarakatan, Coping Religius, Tingkat Stres.*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana coping religius mempengaruhi tingkat stres pada Anak Didik pemasyarakatan. Penelitian dilakukan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Maros dengan populasi responden sebanyak 64 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pengaruh coping religius terhadap tingkat stres adalah 0,280 dengan taraf signifikansi < 0,025. Nilai ini menunjukkan signifikansi di bawah 0,05 (p < 0,05), sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat pengaruh negatif antara coping religius dan tingkat stres, yang berarti hubungan keduanya berlawanan arah. Semakin tinggi coping religius, maka semakin rendah tingkat stres; sebaliknya, semakin rendah coping religius, maka semakin tinggi tingkat stres. Diharapkan bahwa penelitian ini memiliki implikasi yang dapat memberikan informasi tentang coping religious dapat diterapkan pada Anak Didik permasyarakatan dalam mengatasi stres.*

PENDAHULUAN

Kriminalitas merupakan perilaku yang bertentangan dengan norma hukum dan dapat menimbulkan sanksi sosial maupun sanksi pidana. Munculnya tindakan kriminal dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi rendahnya tingkat pendidikan, kesenjangan sosial, pengaruh lingkungan, serta perubahan sosial budaya yang terjadi di masyarakat. Sementara itu, faktor internal dapat berupa kecemburuan, rendahnya toleransi, orientasi hidup yang materialistis, hingga kondisi psikologis yang kurang stabil (Gilang, 2019). Individu yang terbukti melakukan tindak pidana dan menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan akan menghadapi berbagai konsekuensi, tidak hanya berupa pembatasan kebebasan fisik tetapi juga tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mentalnya.

Pada sistem pemasyarakatan di Indonesia, anak yang berkonflik dengan hukum ditempatkan dalam Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Anak didik pemasyarakatan diwajibkan mengikuti seluruh aturan yang berlaku selama menjalani masa pembinaan serta mengalami pembatasan dalam berbagai aktivitas sehari-hari (Aryana, 2015). Lamanya masa pembinaan ditentukan berdasarkan tingkat kesalahan dan ketentuan hukum yang berlaku (Agnesia, Halim, & Manurung, 2018). Melalui sistem tersebut, negara berupaya membentuk kembali perilaku anak agar mampu beradaptasi secara positif ketika kembali ke masyarakat.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995, lembaga pemasyarakatan memiliki fungsi pembinaan yang bertujuan membantu warga binaan menyadari

kesalahannya, memperbaiki perilaku, dan mempersiapkan diri untuk kembali menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab. Namun, dalam praktiknya, proses pembinaan tidak selalu berjalan tanpa hambatan. Berbagai kondisi yang muncul selama menjalani masa hukuman sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi anak didik pemasyarakatan, terutama dalam bentuk stres.

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan di lembaga pemasyarakatan adalah kelebihan kapasitas penghuni. Data penghuni LPKA Kelas II Maros periode Mei–Juli 2022 menunjukkan adanya kelebihan kapasitas sebanyak 204 orang. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya efektivitas pengawasan, menurunnya kualitas pelayanan, serta meningkatnya risiko konflik antar penghuni (Wibawa, 2015). Selain itu, keterbatasan ruang yang terjadi akibat kepadatan penghuni dapat memunculkan perasaan sesak dan kehilangan kenyamanan selama menjalani pembinaan.

Menurut Hermawan (2014), kesesakan merupakan kondisi subjektif ketika individu merasa ruang yang tersedia tidak mampu memenuhi kebutuhannya. Perasaan tersebut umumnya disertai dengan munculnya tekanan emosional, kecemasan, dan stres. Apabila kondisi kepadatan berlangsung dalam jangka waktu lama, dampak psikologis yang dirasakan dapat semakin berat dan berpengaruh terhadap kesehatan mental anak didik pemasyarakatan. Oleh karena itu, lingkungan lembaga pemasyarakatan menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis warga binaan.

Stres merupakan respons individu ketika menghadapi tuntutan atau kondisi yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi tersebut (Musradinur, 2016). Hidayati dan Harsono (2021) menjelaskan bahwa stres muncul sebagai reaksi terhadap perubahan atau keadaan yang dipersepsikan mengancam keseimbangan hidup seseorang. Pada anak didik pemasyarakatan, stres dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, keterbatasan kebebasan, konflik dengan sesama penghuni, permasalahan keluarga, maupun ketidakpastian mengenai masa depan.

Williams (2007) menyebutkan bahwa masa awal memasuki lembaga pemasyarakatan merupakan periode yang paling rentan terhadap munculnya gangguan psikologis. Pada tahap tersebut, individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai aturan baru, keterbatasan ruang gerak, serta rutinitas yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Situasi tersebut sering kali menimbulkan perasaan tertekan, kehilangan kontrol, dan ketidaknyamanan yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres.

Dampak stres tidak hanya terlihat pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik individu. Mileniawan dan Santoso (2022) menjelaskan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi untuk beraktivitas, meningkatnya emosi negatif, gangguan sistem pencernaan, hingga risiko masalah kesehatan lainnya. Dalam kondisi yang lebih serius, stres dan depresi yang tidak tertangani dapat mendorong munculnya perilaku bunuh diri (Hidayati et al., 2021). Data yang dihimpun oleh Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus bunuh diri di tahanan dari 37 kasus pada tahun 2016 menjadi 114 kasus pada periode 2016–2019 (Mulia, 2020). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental warga binaan merupakan isu yang memerlukan perhatian serius.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) dan wawancara semi terstruktur menunjukkan bahwa 31 dari 34 anak didik pemasyarakatan di LPKA Kelas II Maros mengalami stres. Berbagai faktor yang dikeluhkan meliputi kesulitan beradaptasi pada awal masa pembinaan, konflik dengan sesama penghuni, rasa malu dan tertekan, permasalahan keluarga, serta lamanya masa hukuman yang harus dijalani.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dachew et al. (2015) yang menyatakan bahwa durasi hukuman, ketidakpuasan terhadap layanan lembaga, dan kondisi lingkungan penjara merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada warga binaan.

Menghadapi berbagai tekanan tersebut, individu memerlukan strategi coping yang efektif agar mampu beradaptasi secara positif. Salah satu bentuk coping yang banyak digunakan adalah coping religius. Paloutzian dan Park (2005) menjelaskan bahwa coping religius merupakan pemanfaatan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan untuk membantu individu menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Melalui aktivitas keagamaan, individu dapat memperoleh ketenangan, harapan, serta makna yang membantu mereka memahami dan menerima kondisi yang sedang dihadapi.

Loewenthal (Hasan, 2008) menjelaskan bahwa aktivitas religius dapat memperkuat keyakinan individu bahwa setiap peristiwa yang terjadi berada dalam kendali Tuhan. Keyakinan tersebut mampu menumbuhkan pikiran yang lebih positif sehingga membantu menurunkan tingkat stres. Selain itu, Hawari (Darmawanti, 2012) mengemukakan bahwa religiositas berperan dalam menciptakan ketenangan batin dan menjaga kestabilan emosional individu. Semakin baik tingkat religiositas seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam menghadapi tekanan hidup secara adaptif.

LPKA Kelas II Maros telah mengembangkan berbagai program pembinaan keagamaan melalui kerja sama dengan Kementerian Agama Kabupaten Maros. Program tersebut meliputi kegiatan yasinan, kelas hafalan Al-Qur'an, pembelajaran membaca Al-Qur'an, serta pelatihan ceramah keagamaan. Keberadaan program tersebut menunjukkan adanya upaya lembaga untuk membangun karakter religius sekaligus mendukung kesehatan psikologis anak didik pemasyarakatan selama menjalani masa pembinaan.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa religiositas dan coping religius memiliki hubungan dengan tingkat stres. Wiharto (2021) menemukan bahwa religiositas berpengaruh terhadap tingkat stres pada warga binaan pemasyarakatan. Penelitian Mumbaasithoh (2017) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara coping religius dan stres pada anak didik pemasyarakatan nonresidivis. Selain itu, Darmawanti (2012) menyatakan bahwa individu dengan tingkat religiositas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan coping stres yang lebih baik.

Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh coping religius terhadap tingkat stres pada anak didik pemasyarakatan di LPKA Kelas II Maros masih terbatas. Padahal, kelompok ini merupakan populasi yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat pembatasan kebebasan, perubahan lingkungan hidup, dan berbagai tuntutan selama menjalani pembinaan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh coping religius terhadap tingkat stres pada anak didik pemasyarakatan di LPKA Kelas II Maros. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis religiusitas serta menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan dan penanganan stres pada anak didik pemasyarakatan..

LANDASAN TEORI

1. Stres

Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Saputri (2019) menjelaskan bahwa stres terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sejalan dengan itu, VandenBos (Pomerantz, 2013) mendefinisikan stres sebagai reaksi psikologis dan klinis yang

muncul akibat kondisi internal maupun eksternal yang dirasakan sulit atau menekan individu.

Lazarus dan Folkman (Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1993) mengemukakan bahwa stres merupakan hubungan antara individu dan lingkungannya yang dipersepsikan sebagai ancaman atau beban yang melampaui kapasitas dirinya. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai respons, baik secara fisiologis maupun psikologis, seperti kecemasan, ketegangan, frustrasi, dan perasaan tidak mampu menghadapi situasi yang dialami. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons individu terhadap tekanan atau tuntutan yang dipandang melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga berpotensi memengaruhi kondisi fisik dan psikologis.

2. Religiositas

Religiositas merupakan tingkat penghayatan dan pengamalan individu terhadap ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari. Ancok dan Suroso (Amalia & Nashori, 2021) menjelaskan bahwa religiositas berkaitan dengan keyakinan individu dalam menjalankan aktivitas keagamaan maupun aktivitas lain yang didasari oleh kepercayaan terhadap kekuatan supranatural. Sejalan dengan itu, Safaria (Darmawanti, 2012) mengemukakan bahwa religiositas tidak hanya terbatas pada pelaksanaan ibadah di tempat ibadah, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan individu. Selain itu, Subandi (2013) menyatakan bahwa religiositas mengandung seperangkat aturan dan kewajiban yang mengarahkan hubungan individu dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan.

William James (Subandi, 2013) membedakan religiositas menjadi dua tipe, yaitu the healthy minded dan the sick soul. Individu dengan religiositas yang sehat cenderung berpikir positif, optimis, bersyukur, serta terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, individu dengan religiositas yang tidak sehat cenderung memandang kehidupan secara negatif, mudah merasa bersalah, pesimis, dan kurang terbuka terhadap pandangan orang lain. Berdasarkan uraian tersebut, religiositas dapat dipahami sebagai tingkat keyakinan, penghayatan, dan pengamalan nilai-nilai agama yang tercermin dalam sikap, perilaku, serta cara individu memaknai berbagai peristiwa dalam kehidupannya.

3. Anak Didik Pemasyarakatan

Anak didik pemasyarakatan merupakan anak yang melakukan pelanggaran hukum dan menjalani proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Simon (Lubis & Maslihah, 2012) menjelaskan bahwa tindak pidana adalah perbuatan yang melanggar hukum, dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja, serta dapat dipertanggungjawabkan oleh pelakunya berdasarkan ketentuan perundang-undangan. Menurut Anggraini dkk. (2019), anak didik pemasyarakatan adalah individu yang telah dijatuhi hukuman berupa pembatasan kebebasan sehingga diwajibkan menjalani kehidupan sehari-hari di lembaga pemasyarakatan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menyebutkan bahwa lembaga pemasyarakatan merupakan tempat yang berfungsi untuk melaksanakan pembinaan terhadap warga binaan. Sementara itu, berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak, anak yang berkonflik dengan hukum adalah anak yang telah berusia 12 tahun tetapi belum mencapai usia 18 tahun dan diduga melakukan tindak pidana. Dengan demikian, anak didik pemasyarakatan dapat dipahami sebagai anak yang berkonflik dengan hukum dan menjalani proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan dengan tujuan memperbaiki perilaku serta mempersiapkan diri untuk kembali berfungsi secara positif di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menguji pengaruh coping religius terhadap tingkat stres pada anak didik pemasyarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Maros. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan mengukur hubungan dan pengaruh antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah coping religius, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat stres.

Populasi penelitian adalah seluruh anak didik pemasyarakatan yang berada di LPKA Kelas II Maros yang berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai partisipan penelitian. Penggunaan teknik ini dilakukan karena jumlah populasi relatif terbatas sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi yang diteliti.

Pengumpulan dta dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner dengan model skala Likert. Variabel coping religius diukur menggunakan Religious Coping Scale (RCOPE) yang dikembangkan oleh Pargament dkk. (2000) dan mengacu pada adaptasi Kurani (2016). Instrumen ini terdiri atas dimensi meaning, control, comfort, intimacy, dan life transformation yang menggambarkan penggunaan nilai-nilai agama dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Sementara itu, variabel tingkat stres diukur menggunakan dimensi stres dari Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) serta digunakan oleh Wiharto (2021). Instrumen DASS-42 yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 14 item yang mengukur aspek biologis dan psikologis stres.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS. Analisis data diawali dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan hubungan linear antara variabel penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana guna mengetahui besarnya pengaruh coping religius terhadap tingkat stres pada anak didik pemasyarakatan di LPKA Kelas II Maros. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 64 anak didik pemasyarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Maros. Seluruh partisipan berjenis kelamin laki-laki seprti yang dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	64	100
Usia	13 Tahun	1	2
	15 Tahun	3	5
	16 Tahun	22	34
	17 Tahun	38	59
Agama	Islam	55	85
	Kristen Protestan	7	11

Karakteristik	Kategori	n	%
	Kristen Katolik	1	2
	Hindu	1	2

Sebagian besar partisipan berusia 17 tahun (59%), diikuti usia 16 tahun (34%), usia 15 tahun (5%), dan usia 13 tahun (2%). Berdasarkan agama yang dianut, mayoritas partisipan beragama Islam (85%), sedangkan sisanya beragama Kristen Protestan (11%), Kristen Katolik (2%), dan Hindu (2%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Min	Maks	Mean	SD
Coping Religius	36	80	55,97	8,70
Tingkat Stres	1	33	13,27	7,51

Berdasarkan Tabel 2, variabel coping religius memiliki skor minimum 36 dan skor maksimum 80 dengan nilai rata-rata sebesar 55,97 (SD = 8,70). Sementara itu, tingkat stres memiliki skor minimum 1 dan skor maksimum 33 dengan nilai rata-rata sebesar 13,27 (SD = 7,51). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi skor pada kedua variabel cukup beragam di antara partisipan penelitian.

Tabel 3. Kategorisasi Coping Religius dan Tingkat Stres

Variabel	Kategori	n	%
Coping Religius	Rendah	8	12,50
	Sedang	51	79,69
	Tinggi	5	7,81
Tingkat Stres	Rendah	8	12,50
	Sedang	46	71,88
	Tinggi	10	15,63

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar partisipan berada pada kategori coping religius sedang sebanyak 51 orang (79,69%). Partisipan yang memiliki coping religius rendah sebanyak 8 orang (12,50%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 5 orang (7,81%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum anak didik pemasyarakatan memiliki kemampuan coping religius pada tingkat sedang. sebagian besar partisipan memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 46 orang (71,88%). Selanjutnya, sebanyak 10 orang (15,63%) berada pada kategori stres tinggi dan 8 orang (12,50%) berada pada kategori stres rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas anak didik pemasyarakatan masih mengalami tekanan psikologis pada tingkat sedang selama menjalani masa pembinaan.

Tabel 4. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji	Nilai Sig.	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	0,200	Normal
Linearity	0,023	Linear

Uji	Nilai Sig.	Keterangan
Deviation from Linearity	0,325	Memenuhi Asumsi Linearitas

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (p > 0,05), sehingga data penelitian terdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai linearity sebesar 0,023 (p < 0,05) dan deviation from linearity sebesar 0,325 (p > 0,05). Dengan demikian, hubungan antara coping religius dan tingkat stres memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis regresi dapat dilakukan

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	r	B	R^2	p
Coping Religius → Tingkat Stres	0,280	-0,239	0,078	0,025

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,025 (p < 0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien regresi (B = -0,239) menunjukkan bahwa coping religius berpengaruh negatif terhadap tingkat stres. Artinya, semakin tinggi coping religius yang dimiliki anak didik pemasyarakatan maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah coping religius maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan. Nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,078) menunjukkan bahwa coping religius memberikan kontribusi sebesar 7,8% terhadap tingkat stres, sedangkan 92,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak didik pemasyarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Maros memiliki tingkat coping religius pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan telah memanfaatkan nilai-nilai agama sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan selama menjalani masa pembinaan. Meskipun berada dalam lingkungan yang penuh keterbatasan, anak didik pemasyarakatan tetap berupaya mempertahankan hubungan spiritual melalui berbagai aktivitas keagamaan yang tersedia di lingkungan lembaga. Kondisi ini mengindikasikan bahwa agama masih memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi situasi yang dianggap sulit dan menekan.

Kategori coping religius yang berada pada tingkat sedang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tersedianya program pembinaan keagamaan yang dilaksanakan secara rutin oleh LPKA Kelas II Maros bekerja sama dengan Kementerian Agama Kabupaten Maros. Kegiatan seperti yasinan, pengajian, kelas tahfiz, kelas khotbah, serta pembinaan keagamaan bagi peserta didik nonmuslim memberikan kesempatan kepada anak didik pemasyarakatan untuk meningkatkan pemahaman agama sekaligus memperoleh ketenangan batin. Melalui kegiatan tersebut, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan keagamaan, tetapi juga mendapatkan ruang untuk mengekspresikan perasaan, merefleksikan pengalaman hidup, dan membangun harapan terhadap masa depan yang lebih baik.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Ancok dan Suroso (Amalia & Nashori, 2021) yang menjelaskan bahwa religiositas merupakan bentuk keyakinan individu yang diwujudkan melalui pelaksanaan aktivitas keagamaan dan berbagai perilaku yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Individu yang memiliki religiositas yang baik cenderung lebih mudah menemukan makna dalam setiap peristiwa kehidupan, termasuk ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Safaria (Darmawanti, 2012) juga menyatakan bahwa religiositas tidak hanya tercermin dalam pelaksanaan ibadah formal, tetapi juga dalam bagaimana individu memandang, menilai, dan

merespons berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres anak didik pemasyarakatan berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan masih mengalami tekanan psikologis selama menjalani masa pembinaan. Kehidupan di lingkungan pemasyarakatan menuntut individu untuk beradaptasi dengan berbagai aturan, keterbatasan kebebasan, serta perubahan pola kehidupan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Proses adaptasi tersebut tidak selalu berjalan mudah, terutama bagi anak yang masih berada pada tahap perkembangan remaja dan sedang mengalami perubahan fisik, emosional, serta sosial.

Kondisi stres yang dialami anak didik pemasyarakatan dapat dipahami sebagai respons yang wajar terhadap berbagai tekanan yang mereka hadapi. Lazarus dan Folkman (Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1993) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. Dalam konteks pemasyarakatan, tuntutan tersebut dapat berupa kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi dengan keluarga, ketidakpastian mengenai masa depan, serta keharusan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang memiliki aturan dan budaya yang berbeda.

Selain faktor lingkungan, lamanya masa hukuman yang dijalani juga berpotensi menjadi sumber stres bagi anak didik pemasyarakatan. Menunggu berakhirnya masa pidana sering kali menimbulkan perasaan tidak sabar, jenuh, dan cemas. Individu dapat mengalami tekanan emosional akibat ketidakmampuan untuk menentukan secara bebas aktivitas yang ingin dilakukan selama masa pembinaan. Temuan ini mendukung penelitian Azizah, Akbar, dan Zainuri (2018) yang menunjukkan bahwa durasi hukuman memiliki hubungan dengan munculnya tekanan psikologis pada warga binaan. Semakin lama individu menjalani masa pembinaan, semakin besar kemungkinan munculnya kejenuhan dan perasaan tertekan apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang memadai.

Di samping itu, interaksi sosial di lingkungan pemasyarakatan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis anak didik pemasyarakatan. Hidup bersama dalam satu lingkungan dengan latar belakang yang beragam berpotensi memunculkan konflik, perselisihan, maupun ketegangan antarindividu. Siregar dkk. (2019) menjelaskan bahwa gangguan dari sesama warga binaan dapat meningkatkan tekanan emosional dan memunculkan rasa tidak nyaman selama menjalani masa pembinaan. Situasi tersebut dapat menjadi stresor tambahan yang memperburuk kondisi psikologis apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa coping religius berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada anak didik pemasyarakatan di LPKA Kelas II Maros. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien regresi bernilai negatif, yang berarti semakin tinggi coping religius maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah coping religius maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan. Hasil ini menunjukkan bahwa coping religius berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui teori coping religius yang dikembangkan oleh Pargament. Teori tersebut menjelaskan bahwa agama dapat menjadi sumber dukungan psikologis yang membantu individu memahami, menerima, dan menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan. Ketika individu meyakini bahwa setiap peristiwa memiliki makna dan berada dalam rencana Tuhan, tingkat kecemasan dan tekanan yang dirasakan cenderung berkurang. Keyakinan tersebut memungkinkan individu mengembangkan sikap sabar, ikhlas, optimis, serta memiliki harapan terhadap masa depan.

Pada lingkungan pemasyarakatan, coping religius menjadi semakin penting karena anak didik pemasyarakatan memiliki keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial dari lingkungan

luar. Aktivitas keagamaan dapat berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, serta mengurangi perasaan kesepian. Selain itu, praktik keagamaan juga dapat membantu individu mengembangkan makna positif terhadap pengalaman yang sedang dijalani, sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi stres yang lebih berat.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Indriani dkk. (2022) yang menemukan bahwa coping religius memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada anak didik pemasyarakatan. Individu yang lebih aktif memanfaatkan nilai-nilai agama dalam menghadapi masalah cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang memanfaatkan sumber daya spiritual. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nopa dkk. (2023) yang menyatakan bahwa coping religius merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang efektif dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi coping religius terhadap tingkat stres masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa stres pada anak didik pemasyarakatan merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Dukungan keluarga, hubungan dengan sesama penghuni, kondisi lingkungan lembaga, lama masa pidana, karakteristik kepribadian, serta pengalaman hidup sebelum memasuki lembaga pemasyarakatan diduga turut berperan dalam menentukan tingkat stres yang dialami individu. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan untuk menurunkan stres pada anak didik pemasyarakatan tidak cukup hanya berfokus pada aspek religius, tetapi juga perlu memperhatikan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa coping religius memiliki peran penting dalam membantu anak didik pemasyarakatan menghadapi berbagai tekanan selama menjalani masa pembinaan. Semakin baik kemampuan individu dalam memanfaatkan nilai-nilai agama sebagai sumber kekuatan psikologis, semakin besar pula kemampuannya dalam mengelola stres secara adaptif. Oleh karena itu, program pembinaan keagamaan yang telah dilaksanakan di LPKA Kelas II Maros perlu dipertahankan dan dikembangkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis anak didik pemasyarakatan serta mendukung proses rehabilitasi yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif dari variabel penelitian coping religius terhadap tingkat stres. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi coping religius, maka semakin rendah tingkat stres. Sebaliknya, semakin rendah coping religius, maka semakin tinggi tingkat stres.

DAFTAR REFERENSI

Agnesia, A., Halim, A., & Manurung, I. (2018). Mekanisme Koping Narapidana Kasus Narkoba yang Menjalani Vonis Masa Hukuman di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Keperawatan, 10*(1), 97–103.

Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity, 3*(1), 36–55. https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702

Anggraini, D., Hadiati, T., & S, W. S. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Resiliensi Narapidana yang Baru Masuk dengan Narapidana yang Akan Segera Bebas. *Diponegoro Medical Journal, 8*(1), 148–160.

Aryana, I. W. P. S. (2015). Efektivitas Pidana Penjara dalam Membina Narapidana. *DiH: Jurnal Ilmu Hukum, 11*(21), 39–44. https://doi.org/10.30996/dih.v11i21.446

Azizah, L. M., Akbar, A., & Zainuri, I. (2018). Effectiveness of Stress Management to Reduce Level Stress and Emotional Coping Focused in Convict at Class IIB Penitentiary of Mojokerto City. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*, *2*(2), 98–106.

Bina, M. Y., Andriany, M., & Dewi, N. S. (2020). Anxiety in Prisoners Who Are Currently Serving a Prison Term: A Descriptive Study in a Class IIA Women's Prison in Semarang. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(2), 133–137. https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.294

Cunha, O., Castro Rodrigues, A. de, Caridade, S., Dias, A. R., Almeida, T. C., Cruz, A. R., & Peixoto, M. M. (2023). The Impact of Imprisonment on Individuals' Mental Health and Society Reintegration: Study Protocol. *BMC Psychology*, *11*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01252-w

Dachew, B. A., Fekadu, A., Kisi, T., Yigzaw, N., & Bisetegn, T. A. (2015). Psychological Distress and Associated Factors Among Prisoners in North West Ethiopia: Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health Systems*, *9*(1). https://doi.org/10.1186/s13033-015-0033-7

Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *2*(2), 102–107. https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p102-107

Hermawan, P. C. (2014). Studi Mengenai Gambaran Crowding Stress pada Warga Berusia Remaja di Pemukiman Padat Penduduk Kelurahan Babakan Asih Kota Bandung. *Pustaka Universitas Padjadjaran*, *1*(1), 1–10.

Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*(1), 20–30.

Hidayati, N. O., Hanafiah, F. F., Sundari, I., & Alam, S. P. (2021). Aspek Spiritual terhadap Risiko Bunuh Diri Narapidana. *Jurnal Keperawatan*, *9*(3), 703–710.

Indriani, N., Fahmi, A. Y., Paramitha, N. K. W., Izzah, U., Ratnasari, R., & Trimawan, R. (2022). Tingkat Stres Berhubungan dengan Koping Religius pada Warga Binaan Wanita. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *10*(3), 509–518.

Kurani, A. T. N. (2016). *Pengaruh Subjective Well-Being dan Religious Coping terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polda Banten*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.

Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (1993). *Introduction to Psychology* (7th ed.). McGraw-Hill.

Mulia, H. I. (2020). *Penjara Rentan Kematian: Carut-Marut Klasifikasi dan Manajemen Pemasyarakatan*. Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat.

Mumbaasithoh, L. (2017). *Hubungan Koping Religius dengan Stres pada Narapidana Nonresidivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wirogunan Yogyakarta*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, *2*(1), 183–200.

Nopa, I., Kurniawidjaja, L. M., & Erwandi, D. (2023). Religious Coping Strategies for Nurses' Work Related Stress: A Scoping Review. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, *5*(2), 436–450.

Paloutzian, R. F., & Park, C. L. (2005). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. The Guilford Press.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, *56*(4),

519–543.

Pomerantz, A. M. (2013). *Psikologi Klinis: Ilmu Pengetahuan, Praktik, dan Budaya*. Pustaka Pelajar.

Saputri, K. A. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, *4*(1), 101–122.

Siregar, R., Hasnida, Sutatminingsih, R., Saragih, J. I., & Lubis, A. J. (2019). Stress Management to Reduce Prisoner Stress Levels. *Abdimas Talenta*, *4*(2), 324–328.

Suadi. (2022). Edukasi Literasi Baca Al-Qur'an terhadap Warga Binaan Lapas Kelas IIB Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3*(1), 11–21.

Subandi, M. A. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Pustaka Pelajar.

Wibawa, I. P. S. (2015). Dampak Kelebihan Kapasitas Lembaga Pemasyarakatan sebagai Faktor Kriminogenik terhadap Pengulangan Tindak Pidana oleh Warga Binaan. *Sarjana Ilmu Hukum, 1*(1), 1–23.

Wiharto, M. K. (2021). *Pengaruh Religiusitas terhadap Stres Narapidana*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Williams, N. H. (2007). Prison Health and the Health of the Public: Ties That Bind. *Journal of Correctional Health Care, 13*(2), 80–92. https://doi.org/10.1177/1078345807301143