

***STRESS-RELATED GROWTH* PADA TAHANAN DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB
SLEMAN**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Zahra Anggur K

NIM 22102050079

Dosen Pembimbing:

Abidah Muflihati, M.Si

NIP. 19770317 200604 2 001

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1357/Un.02/DD/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : STRESS-RELATED GROWTH PADA TAHANAN DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ZAHRA ANGGUR KUSNANDHIKA
Nomor Induk Mahasiswa : 22102050079
Telah diujikan pada : Selasa, 14 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Abidah Muflihah, S.Th.I., M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a703c3b95a45



Penguji I

Idan Ramdani, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a6c4e1b40553



Penguji II

Nurul Fajriyah Prahastuti, S.Psi., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a68292b7280f



Yogyakarta, 14 Juli 2026

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a704f3a55b3e

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jalan Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 5158656 Fax (0274) 552230 Yogyakarta
55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, mengoreksi, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi dari saudara:

Nama : Zahra Anggur K

NIM : 22102050079

Judul Skripsi : *STRESS-RELATED GROWTH* PADA TAHANAN DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada bidang Ilmu kesejahteraan Sosial.

Dengan ini, kami berharap agar skripsi tersebut di atas agar segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pembimbing

Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., Ph.D
NIP. 198108232009011007

Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si
NIP. 19770317 200604 2 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Anggur K

NIM : 22102050079

Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul "*Stress-Related Growth* pada Tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman" adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 2 Juli 2026
Yang menyatakan,



Zahra Anggur K
22102050079

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta:

Nama : Zahra Anggur K
NIM : 22102050079
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tidak akan melepas jilbab pada foto Ijazah Sarjana dan Transkrip nilai. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya akan siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2 Juli 2026

Yang menyatakan.



Zahra Anggur K
22102050079

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillāhi rabbil 'ālamīn. Segala puji bagi Allah Swt. yang senantiasa melimpahkan rahmat, kekuatan, serta kemudahan dalam setiap proses hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan penuh rasa syukur, karya ini saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu yang senantiasa mengiringi setiap langkah dengan doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, serta pengorbanan yang tak selalu terucap. Di balik setiap kesempatan yang saya miliki hari ini, ada kerja keras, kesabaran, dan ketulusan yang Bapak dan Ibu berikan tanpa pernah meminta balasan. Semoga gelar sarjana ini menjadi langkah kecil untuk mewujudkan harapan yang selama ini Bapak dan Ibu titipkan, sekaligus menjadi kebanggaan bagi keluarga.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri. Terima kasih telah karena telah memilih untuk tetap melangkah, bahkan ketika jalan yang ditempuh tak selalu mudah, dan terkadang hilang arah. Ada lelah yang dipendam, ragu yang datang silih berganti, dan air mata yang menjadi saksi dalam setiap proses yang dijalani. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap proses memiliki waktunya sendiri untuk berbuah. Gelar ini bukanlah garis akhir, melainkan awal dari perjalanan baru untuk terus bertumbuh, belajar, dan menggapai impian-impian berikutnya.

MOTTO

“Maka Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah, 94: 5-6)

God is good and always on time.

(@geeantara)

No matter how bad the previous pages were, your steps still lead towards the future. Your task is simply to be good, not perfect to be better than you were yesterday, not better than others.

(Martin Edwards CORTIS)

Life is full of surprises, some beautiful, some devastating, and some that change us forever. The “right time” isn’t something we stumble upon. It’s something we choose, often while standing in uncertainty. And even if we’re scared, even if we’re unsure, even if we might fall, it’s always better to try than to do nothing at all.

(Letters From Rosie on Substack)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt. Atas segala limpahan rahmat, karunia, hidayah, serta pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Stress-Related Growth* pada Tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Semoga kita semua senantiasa mendapat syafaat beliau di yaumul akhir. Āmīn.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala kebaikan, keikhlasan, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah Swt. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuin, M.Ag., M.A.I.S selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Bapak Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Khotibul Umam, M.Si selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ibu Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta dengan memberikan arahan, bimbingan, kritik, dan saran dalam membimbing peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik hingga akhir.
6. Seluruh dosen pengampu Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang sangat berharga selama masa perkuliahan.
7. Seluruh pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman yang telah memberikan izin, kesempatan, bantuan, serta mendukung kelancaran proses penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan doa, pengorbanan, serta dukungan dalam setiap langkah yang peneliti tempuh. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan alasan terbesar bagi peneliti untuk terus berjuang hingga menyelesaikan skripsi ini.
9. Orang-orang yang sudah menemani peneliti semenjak awal perkuliahan hingga saat ini, Marsya, Firna, Ulayya, Gheo, Dinda, Alya, dan Afia. Terima kasih telah hadir baik semasa suka maupun duka, yang tidak henti-hentinya mengisi pertemuan dengan canda tawa, yang selalu setia ada di sana apapun kondisinya.

10. Keluarga besar LP3S yang menjadi tempat peneliti bertumbuh semenjak mahasiswa baru hingga saat ini. Terima kasih karena sudah menjadi rumah selama tiga tahun terakhir dan memberikan pembelajaran besar bagi peneliti.
11. Seluruh teman-teman Ilmu Kesejahteraan Sosial Angkatan 2022 yang sudah berjuang, tumbuh, belajar bersama dan menemani penulis selama masa perkuliahan.
12. Rekan-rekan Sekar Nguwet yang menjadi teman tumbuh dan berkeluh kesah selama masa KKN, terima kasih karena selalu hadir dan semoga silaturahmi-nya dapat terus terjaga.
13. Seluruh pihak dan orang-orang baik yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu yang perannya sungguh besar dalam menemani perjalanan hidup peneliti selama perkuliahan ini.
14. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Zahra Anggur K. Terima kasih karena telah berusaha, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses, tantangan, maupun hambatan selama penyusunan skripsi ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan dan kesempatan untuk terus tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat bagi sekitar.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 5 Juli 2026



Zahra Anggur K

ABSTRAK

Lembaga pemasyarakatan kerap menjadi sumber tekanan bagi tahanan akibat kehilangan kebebasan, ketidakpastian status hukum, dan keterbatasan ruang gerak. Dalam perspektif Ilmu Kesejahteraan Sosial, kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga keberfungsian sosial individu. Namun, stres yang dialami tidak selalu berdampak maladaptif, melainkan berpotensi memicu *Stress-Related Growth* (SRG). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dimensi empiris *Stress-Related Growth* serta menganalisis faktor-faktor yang mendorong terjadinya SRG pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas lima orang tahanan yang dipilih menggunakan teknik *purposive* dan *snowball sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Stress-Related Growth* pada tahanan tercermin dalam tiga dimensi empiris, yaitu *rational and mature thinking*, *affective or emotional growth*, dan *religious or spiritual growth*, dengan bentuk dan kedalaman pertumbuhan yang bervariasi pada setiap informan. Selain itu, ditemukan empat faktor yang mendorong terjadinya SRG, yaitu dukungan sosial, harapan, strategi koping, serta program pembinaan lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman stres selama masa penahanan dapat menjadi titik awal pertumbuhan positif serta memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik pekerjaan sosial koreksional dalam memperkuat keberfungsian dan reintegrasi sosial individu yang berhadapan dengan hukum.

Kata kunci: Lembaga pemasyarakatan, pertumbuhan psikologis, program pembinaan, *stress-related growth*, tahanan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Correctional institutions often become a source of stress for detainees due to the loss of freedom, uncertainty regarding their legal status, and restricted mobility. From the perspective of Social Welfare, these conditions affect not only individuals' psychological well-being but also their social functioning. However, stress does not always lead to maladaptive outcomes; it may also foster Stress-Related Growth (SRG). This study aimed to identify the empirical dimensions of Stress-Related Growth and analyze the factors that promote SRG among detainees at Class IIB Sleman Correctional Institution. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. The participants consisted of five detainees selected through purposive and snowball sampling techniques. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The findings revealed that Stress-Related Growth among detainees was reflected in three empirical dimensions: rational and mature thinking, affective or emotional growth, and religious or spiritual growth, with varying forms and levels of growth across participants. In addition, four factors were identified as promoting SRG: social support, hope, coping strategies, and correctional guidance programs. This study demonstrates that stress experienced during detention can serve as a catalyst for positive growth and contributes to the development of correctional social work practices aimed at strengthening social functioning and supporting the social reintegration of individuals in conflict with the law.

Keywords: *Correctional institution, psychological growth, rehabilitation program, stress-related growth, detainees*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN BERHIJAB.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
E. Kajian Pustaka.....	14
F. Kerangka Teori	21
1. Tinjauan <i>Stress-Related Growth</i>	21
2. Tinjauan Tahanan	34
3. <i>Stress-Related Growth</i> pada Tahanan.....	36
G. Metodologi Penelitian	37
1. Jenis Penelitian	37
2. Lokasi Penelitian.....	39
3. Subjek dan Objek Penelitian.....	39
4. Sumber Data	41
5. Teknik Pengumpulan Data.....	42
6. Teknik Validasi Data	46
7. Teknik Analisis Data	48
H. Sistematika Penulisan	51
BAB II GAMBARAN UMUM LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS	
IIB SLEMAN.....	53
A. Profil Lembaga.....	53
B. Letak Geografis.....	54
C. Program dan Aktivitas Lembaga.....	55
D. Karakteristik Tahanan	58
E. Profil Subjek	59
1. Subjek 1	60
2. Subjek 2	61
3. Subjek 3	62
4. Subjek 4	63
5. Subjek 5	64

BAB III STRESS-RELATED GROWTH PADA TAHANAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN	66
A. Dimensi Empiris Stress-Related Growth	67
1. <i>Rational and Mature Thinking</i>	67
2. <i>Affective or Emotional Growth</i>	74
3. <i>Religious or Spiritual Growth</i>	81
B. Faktor-faktor yang mendorong terjadinya <i>Stress-Related Growth</i>	91
1. Dukungan Sosial	91
2. Harapan	101
3. Strategi Koping	108
4. Program Pembinaan	115
BAB IV PENUTUP	123
A. Kesimpulan	123
B. Saran.....	126
DAFTAR PUSTAKA.....	128
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lembaga Pemasyarakatan atau yang kerap disebut lapas adalah institusi penting dalam sub-sistem peradilan pidana yang berada di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan. Istilah “*pemasyarakatan*” pertama kali diperkenalkan oleh Sahardjo pada tahun 1963 dalam pidato pengukuhan saat menerima gelar Doktor Honoris Causa, ia mengganti istilah “*penjara*” menjadi “*pemasyarakatan*”. Pemasyarakatan diartikan sebagai suatu sistem penanganan bagi pelanggar hukum yang mencerminkan prinsip keadilan, dengan tujuan akhir berupa reintegrasi sosial, yaitu pemulihan hubungan hidup, kehidupan, dan penghidupan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP).¹

Sebagai salah satu instrumen utama dalam sistem peradilan pidana di Indonesia, lapas memiliki peran strategis, tidak hanya dalam pelaksanaan hukuman pidana di penjara, tetapi juga berfungsi sebagai tempat pembinaan bagi narapidana dan tahanan.² Lapas bertujuan untuk merehabilitasi dan meresosialisasi narapidana agar dapat kembali ke masyarakat sebagai warga yang bertanggung jawab,

¹ Codingest, “SEJARAH - Ditjenpas | Membangun Pemasyarakatan Bersih Dan Melayani,” Ditjenpas, diakses 19 November 2025, <https://www.ditjenpas.go.id/>.

² Ratna Kumala Sari dkk., “Penyuluhan KUHP 2023: Meningkatkan Kesadaran Hukum Di Rutan Kelas 1 Bandar Lampung,” *Sang Sewagati Journal* 2, no. 1 (2024): 61–72, <https://doi.org/10.37253/sasenal.v2i1.9366>.

sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan.³ Tujuan akhirnya adalah untuk membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang menjadi individu yang lebih baik dan dapat berintegrasi kembali dengan masyarakat.⁴

Dalam pandangan modern, hukuman pidana tidak lagi dimaknai semata-mata sebagai upaya untuk menimbulkan penderitaan atau memberikan efek jera kepada pelanggar hukum, melainkan dipahami sebagai sarana pembinaan dan perlindungan bagi mereka. Melalui pelaksanaan proses pemidanaan, diharapkan pelaku dapat menyadari kesalahannya, menyesali perbuatannya, serta memperoleh kesempatan untuk memperbaiki diri melalui berbagai program pembinaan yang disediakan selama menjalani masa hukuman. Tujuan akhirnya ialah agar narapidana dan tahanan dapat diterima kembali oleh masyarakat setelah menjalani hukuman, mampu berperan secara produktif dalam pembangunan, serta menjalani kehidupan yang layak sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab, sehingga aspek kesejahteraan psikologis menjadi fokus utama dalam proses pembinaan. Filosofi pemasyarakatan ini kemudian dituangkan dalam berbagai

³ “Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022,” Database Peraturan | JDIH BPK, diakses 8 November 2025, <http://peraturan.bpk.go.id/Details/218804/uu-no-22-tahun-2022>.

⁴ Mylana Anjas Sari dan Arif Awangga, “Penempatan Narapidana Di Rumah Tahanan Sebagai Bentuk Pembinaan Lembaga Pemasyarakatan Dalam Sistem Peradilan,” *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 8, no. 10 (2023): 6098–109, <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i10.13830>.

regulasi yang menekankan pentingnya perlindungan hak asasi manusia serta kesejahteraan mental narapidana selama menjalani masa pembinaan.⁵

Saat ini, lembaga pemasyarakatan menghadapi berbagai permasalahan, salah satunya adalah kepadatan jumlah tahanan dan narapidana. Banyak lembaga pemasyarakatan di Indonesia mengalami kelebihan kapasitas atau *overcrowding*, di mana jumlah penghuni jauh melebihi daya tampung yang seharusnya.⁶ Menurut data dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan tahun 2025, jumlah Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia sudah menyentuh 276.154 orang. Jumlah tersebut telah melebihi total kapasitas Lembaga Pemasyarakatan di dalam negeri yang seharusnya hanya bisa menampung sebanyak 149.287 orang. Dengan demikian, over kapasitas di Lembaga Pemasyarakatan Indonesia mencapai 185% atau artinya lapas terisi hampir dua kali lipat.⁷ Data ini menunjukkan bahwa ruang hunian dipakai hampir dua kali dari yang seharusnya, yang tentu saja menimbulkan implikasi serius terhadap kondisi warga binaan, khususnya pada aspek mental.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) sering kali menghadapi tantangan kompleks, terutama yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan dan kesejahteraan psikososial WBP. Realitas di lapangan seringkali menunjukkan bahwa lingkungan

⁵ Ari Tris Ochtia Sari dan Edi Pranoto, "Implementasi Sistem Pemasyarakatan Terhadap Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II a Semarang," *JURNAL LOGIKA HUKUM* 1, no. 1 (2025): 1–11, <https://doi.org/10.62263/jlh.v1i1.81>.

⁶ Galih Puji Mulyono dan Barda Nawawi Arief, "Upaya Mengurangi Kepadatan Narapidana dalam Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia," *LAW REFORM* 12, no. 1 (2016): 1–16, <https://doi.org/10.14710/lr.v12i1.15838>.

⁷ "Informasi Data Pemasyarakatan," diakses 24 September 2025, <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/>.

penjara justru menjadi sumber tekanan psikologis yang intens, terutama bagi tahanan yang baru memasuki fase adaptasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tujuan utama pemasyarakatan, yaitu untuk membina dan merehabilitasi narapidana dan tahanan agar menjadi individu yang lebih baik, sering kali terhalang oleh realitas struktural yang ada di lapangan. Kepadatan yang berlebihan, keterbatasan fasilitas, serta kurangnya sumber daya manusia yang memadai dalam pelaksanaan program pembinaan menjadi faktor penghambat dalam mencapai kesejahteraan psikologis Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), termasuk di Lapas IIB Sleman.⁸

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) IIB Sleman mengalami kepadatan yang cukup tinggi, jauh melebihi kapasitas yang tersedia. Berdasarkan data dari SDP Public Ditjenpas tahun 2024, Lapas IIB Sleman hanya memiliki kapasitas untuk menampung sebanyak 187 orang. Namun kenyataannya jumlah penghuni mencapai 318 orang, hampir dua kali lipat dari kapasitas maksimum.⁹ Dampak dari kepadatan di dalam lapas ini menimbulkan berbagai masalah psikologis bagi para Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Lingkungan Lapas yang restriktif, kehilangan kebebasan, terpisah dari keluarga dan kehidupan sosial, serta kondisi fisik Lapas yang tidak memadai menciptakan tekanan psikologis yang signifikan bagi narapidana. Kondisi ini dapat memicu munculnya berbagai gangguan mental dan

⁸ Achmad Robbi Fathoni, "Efektivitas Program Rehabilitasi Narapidana Dalam Kebijakan Pemasyarakatan Di Indonesia," *Journal of Correctional Management* 1, no. 2 (2025): 10–22, <https://doi.org/10.52472/jcm.v1i2.530>.

⁹ "Informasi Data Pemasyarakatan."

emosional, dengan stres menjadi salah satu masalah psikologis yang paling umum dialami oleh narapidana di berbagai Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia.¹⁰

Lembaga pemasyarakatan sebagai tempat pembinaan narapidana dan tahanan juga menjadi lingkungan yang penuh tekanan, terutama bagi mereka yang baru menjalani masa tahanan. Novianti melakukan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Malang dan menemukan bahwa proses *coping stress* berbeda-beda pada setiap individu. Sumber stress yang dominan adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan lapas yang membatasi ruang gerak dan mengisolasi narapidana dari masyarakat luar. Dalam menghadapi kondisi *stressful* tersebut, meskipun tersedia berbagai sumber daya seperti dukungan sosial, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan material, hasil penelitian menunjukkan kecenderungan kuat terhadap penggunaan *emotional focused coping* yang ditandai dengan perilaku menghindar dari stressor dan mencari bentuk pelampiasan emosional lain sebagai mekanisme pertahanan psikologis.¹¹

Namun, penelitian di atas masih berfokus pada upaya mengidentifikasi sumber stres, dampak negatif stres, serta strategi *coping* yang digunakan individu untuk mengurangi atau mengendalikan tekanan psikologis yang dialami. Pendekatan tersebut menempatkan stres sebagai kondisi yang harus ditekan, dihindari, atau diminimalkan agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis

¹⁰ Abdul Rasyid Hendarto, "Keadilan Restoratif Dalam Penanganan Overcrowded Lapas," Ditjenpas, diakses 20 November 2025, <https://www.ditjenpas.go.id/keadilan-restoratif-dalam-penanganan-overcrowded-lapas>.

¹¹ Annisa Dewi Novianti, "Dinamika coping stress pada narapidana baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang" (undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023), <http://etheses.uin-malang.ac.id/47576/>.

yang lebih berat. Stres tidak selalu berakhir dengan dampak maladaptif, melainkan dalam kondisi tertentu dapat menjadi pemicu terjadinya perubahan positif yang dikenal sebagai *Stress-Related Growth* (SRG). Konsep *Stress-Related Growth* merujuk pada proses pertumbuhan psikologis yang dialami individu sebagai hasil dari upaya beradaptasi dengan pengalaman stress yang signifikan. Pertumbuhan ini dapat terwujud dalam bentuk peningkatan interaksi sosial, pemaknaan hidup, perubahan perspektif terhadap diri dan masa depan, serta kondisi spiritual individu.¹² Studi Sekarsari dan Anantasari menunjukkan bahwa *Stress-Related Growth* sangat penting khususnya bagi narapidana di lapas karena membuktikan bahwa stres pada masa penahanan yang sering dianggap merusak, dapat diubah menjadi pertumbuhan positif melalui proses adaptasi yang tepat, sehingga meningkatkan fungsi diri, resiliensi, kemandirian, empati dan keterampilan kerja praktis para narapidana sehingga mereka dapat menjadi Tahanan Pendamping (Tamping).¹³

Dalam sistem pemasyarakatan di Indonesia, istilah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) mencakup semua individu yang berada di bawah pengawasan lembaga pemasyarakatan, termasuk narapidana dan tahanan. Namun, narapidana dan tahanan memiliki status hukum yang berbeda. Narapidana adalah individu yang telah melalui proses peradilan dan sudah dijatuhi pidana oleh

¹² Gökmen Arslan, "Childhood Maltreatment, Spiritual Wellbeing, and Stress-Related Growth in Emerging Adults: A Conditional Approach to Responsibility," *Current Psychology* 44, no. 2 (2025): 1372–81, <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07280-6>.

¹³ Yovita Giri Sekarsari dan Maria Laksmi Anantasari, "Bertumbuh Di Balik Jeruji: Stress-Related Growth Pada Narapidana Tamping," *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma* 6, no. 1 (2025): 20–47, <https://doi.org/10.24071/suksma.v6i1.11616>.

pengadilan, sehingga narapidana menjalani masa hukuman di lapas sesuai dengan putusan hukum yang sudah ditetapkan.¹⁴ Sedangkan, tahanan adalah tersangka atau terdakwa yang masih dalam proses hukum dimana tahanan masih melakukan penyidikan dan persidangan serta belum mendapatkan vonis pengadilan tetap, sehingga status hukumnya masih bersifat sementara.¹⁵ Dari perbedaan tersebut, dapat dilihat bahwa tahanan mengalami kondisi psikososial yang lebih berat dikarenakan mereka belum memiliki vonis hukum yang tetap dan dapat mempengaruhi keseharian mereka selama menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas).

Pengalaman stress yang mendalam seperti kehilangan kebebasan, ketidakpastian hukum, dan tekanan sosial dapat menjadi titik awal munculnya *Stress-Related Growth*. Dengan kata lain, masa penahanan di lapas dapat menjadi fase krisis yang memberikan peluang bertumbuhnya psikologis individu ke arah yang positif. Sayangnya, kajian mengenai *Stress-Related Growth* pada tahanan di Indonesia masih tergolong terbatas dan belum banyak diteliti secara mendalam, terutama pada fase awal masa tahanan yang dikenal sebagai periode paling rentan terhadap stress. Fase kekosongan kajian inilah yang menunjukkan perlunya pendekatan alternatif yang tidak hanya melihat stres sebagai sumber kerentanan, tetapi juga sebagai peluang bagi terjadinya pertumbuhan psikologis.

¹⁴ Jullia Putri Shandyana, "Pemenuhan Hak Narapidana Kasus Narkoba Menurut Undang-Undang Pemasyarakatan," *Indonesian Journal of Law and Justice* 1, no. 4 (2024): 14–14, <https://doi.org/10.47134/ijlj.v1i4.2806>.

¹⁵ Database Peratur. JDIH BPK, "Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022."

Hasil observasi awal pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman menunjukkan adanya tanda-tanda awal terjadinya dinamika adaptif yang mengarah pada *Stress-Related Growth*. Di tengah keterbatasan dan tekanan lingkungan lapas, beberapa tahanan secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembinaan keagamaan yang diadakan di masjid dan gereja lapas setiap harinya. Keterlibatan dalam aktivitas spiritual ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengatasi emosi, tetapi juga menjadi ruang untuk refleksi diri yang mendorong munculnya ketenangan batin, penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi, serta peningkatan kedekatan dengan Tuhan. Proses ini menunjukkan adanya pergeseran orientasi internal tahanan dalam memahami pengalaman stres yang mereka alami.

Selain itu, interaksi sosial di antara tahanan menunjukkan pola yang cukup adaptif. Tahanan tampak menjalin hubungan sosial yang baik, ditandai dengan sikap saling menghargai, kebersamaan, serta dukungan emosional di antara sesama penghuni, baik dalam satu sel, satu blok, maupun antar blok. Hubungan sosial yang terbentuk ini berfungsi sebagai sumber dukungan psikososial yang membantu tahanan mengurangi perasaan terisolasi dan memperkuat rasa kebersamaan di tengah situasi yang penuh tekanan. Keberadaan relasi sosial yang mendukung ini mengindikasikan munculnya kemampuan tahanan dalam membangun hubungan sosial yang lebih baik sebagai respons terhadap tekanan yang mereka alami bersama.

Lebih lanjut, dalam wawancara singkat, beberapa tahanan mengungkapkan adanya perubahan cara pandang terhadap diri dan masa depan. Mereka menyatakan penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan, perasaan jera, serta keinginan kuat

untuk memperbaiki diri dan menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas dari lapas. Pernyataan tersebut mencerminkan adanya proses pemaknaan ulang terhadap pengalaman hidup, di mana masa tahanan tidak lagi semata dipersepsikan sebagai bentuk hukuman, tetapi juga sebagai titik balik untuk melakukan evaluasi diri dan merancang masa depan yang lebih konstruktif.

Temuan-temuan awal ini mengindikasikan bahwa pengalaman stres yang intens dan berkelanjutan di lingkungan lembaga pemasyarakatan tidak selalu berujung pada kerentanan psikologis semata, tetapi dalam kondisi tertentu dapat memicu terjadinya perubahan positif internal pada tahanan. Dengan demikian, fase awal masa tahanan tidak hanya merupakan periode yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, tetapi juga berpotensi menjadi fase krisis yang membuka peluang bagi munculnya *Stress-Related Growth*, khususnya dalam aspek spiritualitas, kualitas relasi sosial, pemaknaan hidup, serta orientasi diri terhadap masa depan.

Kajian mengenai *stress-related growth* pada tahanan memiliki relevansi yang erat dengan disiplin Ilmu Kesejahteraan Sosial karena berkaitan dengan upaya meningkatkan keberfungsian sosial individu setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan. Permasalahan yang dialami oleh tahanan selama menjalani masa penahanan, khususnya stres akibat ketidakpastian proses hukum, tidak hanya dapat dipandang dari aspek psikologis, tetapi juga merupakan permasalahan kesejahteraan sosial yang berkaitan dengan keberfungsian sosial individu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan tahanan dalam menjalankan peran sosialnya, mempertahankan hubungan dengan keluarga, berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, serta mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat.

Menurut Zastrow, pekerjaan sosial merupakan profesi yang bertujuan membantu individu, kelompok, maupun masyarakat untuk meningkatkan atau memulihkan kemampuan mereka dalam menjalankan fungsi sosial serta menciptakan kondisi sosial yang mendukung tercapainya tujuan hidup mereka. Sejalan dengan hal tersebut, sistem pemasyarakatan juga memiliki tujuan untuk membentuk individu agar menyadari kesalahannya, memperbaiki diri, serta mampu kembali menjalankan fungsi sosialnya secara wajar sebagai anggota masyarakat setelah proses hukum yang dijalani.¹⁶

Dalam bidang pekerjaan sosial, praktik yang berkaitan dengan individu yang berhadapan dengan hukum dikenal sebagai pekerjaan sosial koreksional. Pekerjaan sosial koreksional berperan dalam memberikan pendampingan kepada individu selama menjalani proses hukum maupun pembinaan melalui asesmen, konseling, penguatan keberfungsian sosial, serta menghubungkan individu dengan berbagai sumber daya yang dibutuhkan. Pekerja sosial juga berperan membantu individu mengembangkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan, membangun harapan, memperkuat hubungan sosial yang positif, serta meningkatkan kapasitas diri agar mampu menghadapi perubahan secara lebih adaptif selama menjalani masa penahanan di lapas.¹⁷

¹⁶ Charles H. Zastrow dan Sarah L. Hessenauer, *Generalist Social Work Practice: A Worktext* (Oxford University Press, 2021).

¹⁷ Ismet Firdaus, "Wali Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan [Lapas] Narkotika IIA Cipinang Ditinjau Dari Perspektif Pekerjaan Sosial Koreksional," *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 9, no. 2 (2020): 164–72, <https://doi.org/10.15408/empati.v9i2.17719>.

Penelitian ini memandang bahwa stres yang dialami oleh tahanan tidak selalu menghasilkan dampak negatif. Apabila individu memperoleh dukungan sosial, kesempatan untuk melakukan refleksi diri, serta mengikuti berbagai program pembinaan yang tersedia di lembaga pemasyarakatan, pengalaman penuh tekanan tersebut dapat menjadi pendorong munculnya *stress-related growth*, yaitu perubahan positif yang berkembang sebagai hasil dari proses menghadapi stres. Fenomena tersebut menjadi relevan untuk dikaji dalam perspektif Ilmu Kesejahteraan Sosial karena sejalan dengan tujuan pekerjaan sosial, yaitu membantu individu meningkatkan keberfungsian sosial, memperkuat kapasitas diri, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki agar mampu menjalani kehidupan secara lebih adaptif setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Maka dari itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana pengalaman stres yang dialami tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman tidak hanya berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, tetapi juga dapat memicu terjadinya *stress-related growth*. Penelitian ini berfokus pada upaya memahami bentuk-bentuk pertumbuhan positif yang muncul setelah individu menghadapi situasi penuh tekanan, khususnya dalam peningkatan kualitas interaksi sosial, pemaknaan hidup, perubahan perspektif terhadap diri dan masa depan, serta perkembangan spiritual selama menjalani masa penahanan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya dalam bidang pekerjaan sosial koreksional, dengan memberikan pemahaman mengenai proses terbentuknya *stress-related growth* pada tahanan sebagai dasar bagi pekerja sosial dalam melakukan asesmen,

menyusun intervensi, serta mengembangkan program pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penguatan potensi dan keberfungsian sosial individu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mendukung praktik pekerjaan sosial yang berfokus pada pemberdayaan, rehabilitasi psikososial, dan reintegrasi sosial individu yang sedang berhadapan dengan hukum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana dimensi empiris *Stress-Related Growth* yang muncul pada tahanan selama menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman?
2. Faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong terjadinya *Stress-Related Growth* pada tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman?

C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan dimensi empiris *Stress-Related Growth* yang dialami tahanan selama menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.
2. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berperan dalam mendorong terjadinya *stress-related growth* pada tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya dalam ranah Pekerjaan Sosial Koreksional. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap konsep *stress-related growth* dengan menunjukkan bahwa stres dalam konteks penahanan tidak semata bersifat destruktif, melainkan dapat menjadi pemicu pertumbuhan psikologis tahanan di lembaga pemasyarakatan.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

1) Pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam merancang program pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada pengendalian stres, tetapi juga pada penguatan potensi pertumbuhan psikologis tahanan. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikososial dengan memanfaatkan aspek spiritualitas, dukungan sosial, dan refleksi diri sebagai sarana mendorong perubahan positif selama masa penahanan.

2) Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan rekomendasi kepada pemangku kebijakan untuk menyediakan layanan guna dapat mengidentifikasi dan

mengurangi permasalahan kesehatan mental terutama di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas).

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan bagian penting dari penelitian yang berisi landasan teoretis serta gambaran tentang temuan-temuan ilmiah yang telah dilakukan sebelumnya. Secara umum, kajian pustaka berisi ulasan mendalam terhadap berbagai literatur, seperti skripsi, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian. Tujuannya adalah untuk meninjau sejauh mana penelitian terdahulu membahas isu serupa, sekaligus menegaskan kebaruan (*novelty*) dari penelitian yang akan dilakukan.¹⁸ Berdasarkan penelusuran literatur yang telah dilakukan, hingga saat ini belum ditemukan karya ilmiah yang secara spesifik mengkaji terkait *stress-related growth* pada tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman. Adapun literatur yang ditemukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Pertama, oleh Cici Septianis dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Kesusakan (*Crowding*) dengan Tingkat Stres pada Tahanan dan Narapidana yang ada di Rutan Kelas I Pekanbaru pada Masa Covid-19” menemukan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi keseakan lingkungan lapas dengan tingginya tingkat stress yang dialami oleh narapidana dan tahanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kamar sel yang melebihi kapasitas secara langsung

¹⁸ Nanang Faisol Hadi dan Nur Kholik Afandi, “Literature Review Is A Part of Research,” *Sulawesi Tenggara Educational Journal* 1, no. 3 (2021): 64–71, <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.203>.

berdampak pada tekanan psikologis narapidana dan tahanan. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis dalam hal menjadikan fenomena *overcrowding* sebagai stressor utama yang dihadapi oleh tahanan. Namun, terdapat perbedaan yang terletak pada metodologi penelitian dan hasil yang dicapai. Penelitian Septianis menggunakan pendekatan kuantitatif untuk membuktikan bahwa kesesakan menyebabkan peningkatan stress warga binaan, sedangkan penelitian penulis menggunakan pendekatan kualitatif dan tidak hanya meneliti *overcrowding* sebagai pemicu stress tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman, melainkan ingin menggali bagaimana stress tersebut justru menjadi momentum bagi tahanan untuk tumbuh secara positif.¹⁹

Kedua, oleh Faiz Agung Baskoro berjudul *Stress-related Growth* pada Pemeluk Agama Minoritas: Studi Fenomenologi pada Pemeluk Syiah di Indonesia. Tesis ini mengeksplorasi tentang bagaimana individu dalam kelompok minoritas mampu mencapai pertumbuhan psikologis positif di tengah tekanan sosial, agama, dan diskriminasi yang sedang mereka hadapi. Hasil dari penelitian ini adalah *Stress-related Growth* dapat terjadi karena penganut Syiah berhasil mengubah cara pandang mereka menjadi lebih luas, merasa hubungan mereka dengan Tuhan semakin kuat, dan tingkat kepedulian mereka meningkat karena menganggap tekanan yang mereka hadapi merupakan ujian untuk mendewasakan diri. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konsep *Stress-*

¹⁹ Cici Septianis, "Pengaruh Kesesakan (Crowding) Dengan Tingkat Stres Pada Tahanan Dan Narapidana Yang Ada Di Rutan Kelas I Pekanbaru Pada Masa Covid-19" (other, Universitas Islam Riau, 2021), <https://repository.uir.ac.id/9599/>.

related Growth dan metode kualitatif untuk memahami pengalaman subjek yang diteliti. Namun, terdapat perbedaan pada latar belakang dan sudut pandang keilmuannya. Penelitian Baskoro fokus pada tekanan akibat stigma masyarakat terhadap kelompok minoritas, sedangkan penelitian ini berfokus pada stress yang dialami tahanan karena kondisi lapas yang *overcrowded*. Selain itu, penelitian ini melihat perubahan bukan hanya dari dalam individu saja, tetapi juga akan melihat peran lingkungan dalam sistem pembinaan di Lapas Kelas IIB Sleman yang mendukung tahanan agar bisa tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.²⁰

Ketiga, oleh Yovita Giri Sekarsari dan Maria Laksmi Anantasari dalam artikel yang berjudul “Bertumbuh di Balik Jeruji: *Stress-Related Growth* pada Narapidana Tamping” menunjukkan bahwa pertumbuhan psikologis positif atau *Stress-Related Growth* (SRG) dapat dicapai melalui proses pendewasaan diri dan peran aktif narapidana dalam sistem pembinaan yang diikuti di lapas. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa narapidana yang terpilih menjadi "tamping" atau narapidana yang membantu petugas, mampu mengelola tekanan penjara dengan cara meningkatkan fungsi diri dan kemampuan adaptasi, yang akhirnya membawa mereka pada perubahan personal yang lebih baik. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, yaitu pada penggunaan konsep SRG sebagai fokus utama dan penerapan metode kualitatif untuk memahami fenomena pertumbuhan diri di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Namun, terdapat perbedaan mendasar pada karakteristik subjek dan sumber stres yang diteliti. Jika

²⁰ Faiz Agung Baskoro, “Stress-Related Growth Pada Pemeluk Agama Minoritas: Studi Fenomenologi Pada Pemeluk Syiah Di Indonesia” (Universitas Indonesia, 2020), <https://lib.ui.ac.id>.

penelitian Sekarsari dan Anantasari berfokus pada narapidana tamping yang cenderung sudah stabil secara emosional dan memiliki vonis hukum yang tetap, penelitian ini justru menyasar kelompok tahanan yang masih menghadapi ketidakpastian hukum serta menghadapi tantangan lingkungan spesifik berupa kondisi *overcrowding* di Lapas IIB Sleman.²¹

Keempat, oleh Esther F.J.C. van Ginneken dalam buku *The Routledge International Handbook of Posttraumatic Growth* yang berjudul “*The Pains and Gains of Imprisonment: Posttraumatic Growth among Incarcerated Individuals*” yang menegaskan bahwa penderitaan akibat kurungan (*imprisonment*) dapat memicu *Posttraumatic Growth* (PTG) jika individu mampu melakukan pemaknaan ulang terhadap pengalaman hidupnya. Tulisan tersebut menekankan bahwa pertumbuhan pascatrauma di penjara sangat terkait dengan kemampuan narapidana dalam menggunakan strategi koping adaptif dan membangun identitas baru yang lebih positif di tengah keterbatasan.

Kajian ini memiliki relevansi kuat dengan penelitian penulis karena sama-sama menantang stigma negatif penjara dengan melihat potensi pertumbuhan di balik jeruji besi. Meski demikian, terdapat perbedaan signifikan pada fokus konsep dan pendekatan yang digunakan. Jika Van Ginneken menggunakan kerangka *Post Traumatic Growth* (PTG) dalam konteks kriminologi global yang cenderung berfokus pada narapidana yang sudah divonis, penelitian ini mengadopsi konsep *Stress-Related Growth* (SRG) yang diaplikasikan secara spesifik pada kelompok

²¹ Sekarsari dan Anantasari, “Bertumbuh Di Balik Jeruji.”

tahanan yang masih menghadapi ketidakpastian hukum di Lapas Kelas IIB Sleman. Perbedaan lainnya adalah, penelitian penulis tidak hanya melihat proses internal individu, tetapi menempatkan intervensi organisasi dan dukungan lingkungan di tengah kondisi *overcrowding* sebagai faktor kunci yang memfasilitasi pertumbuhan tersebut.²²

Kelima, oleh Natalie Hearn, Stephen Joseph, dan Sally Fitzpatrick dalam artikel yang berjudul “*Post-Traumatic Growth in Prisoners and It’s Association with The Quality of Staff-Prisoner Relationship*” menyoroti peran kualitas hubungan antara staf dan narapidana di lembaga pemasyarakatan, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa relasi interpersonal yang empatik dan mendukung berkorelasi dengan tingkat pertumbuhan psikologis yang lebih tinggi pada narapidana. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman hidup di dalam penjara tidak selalu berujung pada dampak psikologis negatif, melainkan dalam kondisi tertentu dapat mendorong munculnya perubahan positif seperti peningkatan makna hidup dan kekuatan pribadi.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis dalam memandang kehidupan pemasyarakatan sebagai situasi yang penuh tekanan yang berpotensi melahirkan pertumbuhan psikologis. Namun, terdapat perbedaan di mana penelitian Hearn dkk. menggunakan konsep *post-traumatic growth* yang umumnya dikaitkan dengan pengalaman trauma spesifik serta menempatkan

²² E. F. J. C. van Ginneken dan R. Berger, *The Pains and Gains of Imprisonment: Posttraumatic Growth Among Incarcerated Individuals* (Routledge, 2023), 393–403, <https://doi.org/10.4324/9781032208688-43.x>

hubungan staf-narapidana sebagai faktor utama, sedangkan penelitian penulis menggunakan konsep *stress-related growth* untuk memahami dinamika pertumbuhan yang muncul dari stres kronis dan berkelanjutan yang dialami oleh tahanan, seperti ketidakpastian hukum dan pembatasan kebebasan. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif tahanan, termasuk perubahan makna hidup, relasi sosial, dan orientasi diri terhadap masa depan, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan relevan bagi pengembangan Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya dalam bidang pekerjaan sosial koreksional.²³

Keenam, oleh Adzkia Aunilla Putri, Arie Hapsari, dan Rini Lestari dengan judul Psikoedukasi untuk Menurunkan Stres Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen sederhana pada 10 warga binaan laki-laki di Lapas Kelas IIB Klaten. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi selama 180 menit yang mencakup ceramah, pemutaran film, diskusi, serta fun games. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres di lapas umumnya bersumber dari hilangnya kebebasan, isolasi sosial, hingga konflik antarpenghuni, di mana intervensi psikoedukasi hadir sebagai solusi untuk mereduksi tekanan emosional yang dirasakan subjek. Penelitian ini memiliki kemiripan dengan rencana penelitian penulis dalam hal pemilihan subjek, yaitu individu yang sedang menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan dan sama-sama mengangkat isu stres sebagai poin utama yang dibahas. Namun, perbedaan

²³ Natalie Hearn dkk., "Post-Traumatic Growth in Prisoners and Its Association with the Quality of Staff-Prisoner Relationships," *Criminal Behaviour and Mental Health: CBMH* 31, no. 1 (2021): 49–59, <https://doi.org/10.1002/cbm.2173>.

yang cukup mencolok terletak pada fokus dan sudut pandang yang diambil. Jika penelitian Adzkia Aunilla Putri, Arie Hapsari, dan Rini Lestari lebih fokus pada upaya klinis untuk mengurangi atau menghilangkan stres melalui edukasi, penelitian penulis justru ingin menggali bagaimana kondisi penuh tekanan tersebut bisa menjadi pemicu munculnya pertumbuhan positif atau *Stress-related Growth* (SRG) pada tahanan.²⁴

Berdasarkan kajian pustaka yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang membahas mengenai stress di lembaga pemasyarakatan umumnya masih berfokus pada dampak negatif stress, seperti meningkatnya tekanan psikologis, kecemasan, dan gangguan penyesuaian diri, serta upaya intervensi yang bertujuan untuk menghilangkan stress tersebut. Beberapa penelitian memang telah mulai mengkaji kemungkinan munculnya pertumbuhan psikologis positif, namun kajian tersebut dilakukan pada narapidana dengan status hukum yang tetap. Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik mengkaji *Stress-related Growth* pada kelompok tahanan yang masih berada dalam fase awal penahanan dan belum memiliki kepastian hukum yang tetap di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman dengan kondisi *overcrowding*, belum pernah dilakukan.

Maka dari itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali secara mendalam bagaimana bentuk-bentuk *stress-related growth* dan faktor-faktor apa saja yang mendukung terjadinya *stress-related growth* pada

²⁴ Adzkia Aunillah Putri dkk., "Psikoedukasi Untuk Menurunkan Stres Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan," *Abdi Psikonomi*, 27 September 2023, 90–96, <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v4i2.2300>.

tahanan saat menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.

F. Kerangka Teori

Dalam meneliti suatu permasalahan tentunya diperlukan suatu teori yang kuat agar penelitian dapat berlangsung secara terarah, sistematis, dan memiliki dasar ilmiah yang jelas. Teori berperan sebagai kerangka konseptual untuk memahami fenomena yang sedang diteliti, serta berfungsi sebagai alat bantu dalam menganalisis data yang diperoleh di lapangan. Dengan memanfaatkan teori yang relevan, peneliti dapat menghubungkan temuan empiris dengan konsep dan pemikiran yang telah ada sebelumnya.²⁵ Dalam memahami permasalahan penelitian ini, peneliti menggunakan Teori *Stress-Related Growth*.

1. Tinjauan *Stress-Related Growth*

a. Pengertian *Stress-Related Growth*

Stress-related Growth (SRG) merujuk pada perubahan positif yang dialami oleh individu sebagai hasil dari usaha untuk menghadapi dan beradaptasi dengan peristiwa stres yang menekan secara psikologis. Crystal L. Park dan Julianne R. Fenster menjelaskan bahwa pengalaman stres yang berat seperti kehilangan, penyakit serius, atau peristiwa hidup yang penuh tantangan tidak semata-mata berdampak negatif, melainkan dapat menjadi timbulnya perkembangan psikologis

²⁵ Tedi Priatna dkk., "Educational Research Planning: A Conceptual Literature-Based Study," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 3, no. 5 (2025): 478–89, <https://doi.org/10.5281/zenodo.18047363>.

positif pada individu. Pertumbuhan ini muncul bukan karena peristiwa stres itu sendiri, melainkan melalui proses kognitif dan emosional individu dalam memaknai, mengevaluasi, dan merespons pengalaman stres tersebut.

Stress-Related Growth dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi psikologis yang lebih luas, di mana individu secara aktif berusaha mengintegrasikan pengalaman stres ke dalam kerangka pemahaman hidupnya. Dalam proses ini, individu dapat mengembangkan pandangan hidup yang lebih matang, rasa kekuatan diri yang meningkat, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai prioritas dan makna kehidupan. *Stress-Related Growth* tidak hanya memandang bahwa individu tersebut hanya pulih semata, tetapi individu mengalami perubahan yang membawa dirinya ke tingkat fungsi psikologis yang lebih tinggi dibandingkan sebelum menghadapi stress. Dengan demikian, *Stress-Related Growth* dapat dipahami sebagai hasil dari proses adaptasi aktif yang melibatkan perubahan kognitif, emosional, dan perilaku individu dalam merespons stress.²⁶

Lebih lanjut, Park dan Fenster menekankan bahwa pertumbuhan terkait stres berbeda dari sekadar resiliensi atau kembalinya individu ke kondisi psikologis sebelum stres terjadi. SRG mencerminkan adanya perubahan ke arah yang lebih positif dibandingkan kondisi sebelumnya, seperti meningkatnya kemampuan coping, rasa kompetensi diri, kepekaan terhadap dukungan sosial, serta munculnya makna dan tujuan hidup yang lebih jelas. Oleh karena itu, pertumbuhan terkait stres dipandang sebagai indikator adaptasi positif yang berperan penting dalam

²⁶ X. Bi dkk., "Stress-Related Growth," *Encyclopedia of Mental Health*, advance online publication, 31 Desember 2016, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00052-5>.

penyesuaian psikologis jangka panjang setelah individu menghadapi peristiwa stres yang bermakna.²⁷

Secara konseptual, *Stress-Related Growth* memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan *Post-Traumatic Growth* (PTG). Tedeschi dan Calhoun mendefinisikan *Post-Traumatic Growth* sebagai perubahan psikologis positif yang dialami sebagai hasil dari perjuangan menghadapi trauma yang sangat menantang berupa peristiwa tunggal yang jelas dan spesifik seperti bencana alam, diagnosis penyakit terminal, atau kematian orang terdekat.²⁸ Sedangkan, SRG mencakup pertumbuhan positif yang muncul dari berbagai bentuk stres psikologis, baik stres akut maupun kronis, yang tidak selalu memenuhi kriteria trauma klinis.²⁹ Dengan demikian, PTG merujuk pada pertumbuhan yang terjadi akibat stres traumatis yang sangat ekstrem, sedangkan SRG menggambarkan pertumbuhan positif yang dapat muncul dari berbagai pengalaman stres yang lebih luas.

b. Dimensi Empiris *Stress-Related Growth*

Stress-Related Growth (SRG) seringkali diteliti menggunakan metode kuantitatif melalui instrumen pengukuran berbasis laporan diri. Salah satu skala yang paling banyak digunakan untuk mengukur SRG adalah *Stress-Related Growth Scale* (SRGS) yang dikembangkan oleh Crystal L. Park, Lawrence H. Cohen, dan

²⁷ Crystal L. Park dan Juliane R. Fenster, "Stress-Related Growth: Predictors of Occurrence and Correlates with Psychological Adjustment," *Journal of Social and Clinical Psychology* 23, no. 2 (2004): 195–215, <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>.

²⁸ Richard G. Tedeschi dkk., *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* (Routledge, 1998).

²⁹ C. L. Park dkk., "Assessment and Prediction of Stress-Related Growth," *Journal of Personality* 64, no. 1 (1996): 71–105, <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>.

Barbara M. Murch dalam artikel yang berjudul *Assessment and Prediction of Stress-Related Growth*. Skala ini digunakan untuk mengukur perubahan psikologis positif yang dialami individu sebagai hasil dari upaya adaptasi terhadap pengalaman stres yang signifikan.³⁰

Selanjutnya, Scott Roesch, Anthony A Rowley, dan Allison Vaughn melakukan pengujian terhadap struktur internal *Stress-Related Growth Scale* (SRGS) untuk mengetahui apakah SRG merupakan konstruk yang bersifat tunggal atau multidimensional. Roesch dkk. menemukan bahwa SRGS paling tepat dipahami sebagai konstruk yang secara empiris terdiri dari tiga faktor utama, yang merepresentasikan cara-cara berbeda individu mengalami pertumbuhan setelah menghadapi stres. Temuan ini menunjukkan bahwa *Stress-Related Growth* tidak muncul dalam satu bentuk yang seragam, melainkan direpresentasikan dalam beberapa domain pertumbuhan psikologis yang saling berkaitan namun dapat dibedakan secara konseptual.

Meskipun temuan Roesch dkk. berasal dari konteks penelitian kuantitatif, ketiga domain pertumbuhan yang diidentifikasi tersebut tidak digunakan dalam penelitian ini sebagai variabel yang diukur, melainkan sebagai panduan dalam memahami bentuk-bentuk pertumbuhan yang dialami oleh subjek secara langsung. Dengan kata lain, dimensi empiris ini berfungsi sebagai panduan dalam menggali pengalaman subjektif tahanan secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Dimensi empiris pada *stress-related growth*, diantaranya:

³⁰ *Ibid.*, hlm. 100.

1) *Rational and Mature Thinking*

Dimensi ini menggambarkan perubahan positif dalam cara berpikir individu setelah menghadapi pengalaman stres. Pada dimensi ini, stres dipahami sebagai pemicu refleksi kognitif yang mendalam, yang mendorong individu untuk meninjau kembali cara pandangnya terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan secara umum. Individu menjadi lebih mampu berpikir secara rasional, realistis, dan tidak impulsif dalam menghadapi permasalahan, serta menunjukkan peningkatan kedewasaan dalam pengambilan keputusan.

Pertumbuhan pada dimensi ini juga tercermin dalam kemampuan individu untuk menyusun kembali prioritas hidup dan menilai peristiwa secara lebih proporsional. Pengalaman stres membantu individu memahami batasan diri, menerima kenyataan hidup dengan lebih terbuka, serta mengembangkan pandangan hidup yang lebih matang. Dengan demikian, *rational and mature thinking* tidak hanya menunjukkan peningkatan fungsi kognitif, tetapi juga mencerminkan transformasi cara individu memaknai pengalaman hidup secara keseluruhan.

2) *Affective or Emotional Growth*

Dimensi ini merujuk pada perubahan positif dalam aspek emosional dan relasional individu sebagai respons terhadap stres. Pengalaman stres mendorong individu untuk lebih mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul, sehingga individu menjadi lebih matang secara emosional. Pertumbuhan ini mencakup meningkatnya kemampuan regulasi emosi, penerimaan terhadap perasaan negatif, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.

Selain itu, dimensi ini juga berkaitan erat dengan kualitas hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *affective or emotional growth* cenderung menunjukkan peningkatan empati, kepekaan terhadap perasaan orang lain, serta kemampuan membangun hubungan yang lebih hangat dan bermakna. Stres tidak lagi dipandang semata-mata sebagai beban personal, melainkan sebagai pengalaman yang dapat memperdalam pemahaman individu terhadap dinamika emosi dan relasi sosial.

3) *Religious or Spiritual Growth*

Dimensi ini mencerminkan perubahan positif dalam aspek spiritual atau religius individu sebagai hasil dari pengalaman stres. Ketika seseorang mengalami peristiwa yang penuh tekanan atau traumatis, proses mengatasi kesulitan tersebut dapat memicu refleksi mendalam tentang makna hidup, tujuan eksistensial, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. *Spiritual growth* ini dapat terwujud dalam berbagai bentuk, seperti meningkatnya rasa syukur terhadap kehidupan, penguatan keyakinan atau iman, pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai spiritual, atau menemukan makna dan tujuan baru dalam hidup setelah mengalami kesulitan, sehingga stres tidak hanya dipandang sebagai penderitaan, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pendewasaan diri.³¹

³¹ Scott Roesch dkk., "On the Dimensionality of the Stress-Related Growth Scale: One, Three, or Seven Factors?," *Journal of personality assessment* 82 (Juli 2004): 281–90, https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_04.

c. Faktor-faktor yang mendorong terjadinya *Stress-Related Growth*

Stress-Related Growth tidak muncul secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membentuk individu dalam memaknai dan merespons pengalaman stress yang dialaminya. Berdasarkan kajian terhadap beberapa penelitian terkait SRG, terdapat sejumlah faktor yang secara konsisten diidentifikasi berdalarn dalam mendorong terjadinya SRG, diantaranya:

1) Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith, dukungan sosial merupakan berbagai bentuk bantuan, perhatian, maupun kepedulian yang diberikan oleh orang lain kepada individu sehingga individu merasa memiliki orang-orang yang siap memberikan bantuan saat dibutuhkan. Dukungan tersebut menumbuhkan perasaan dicintai, diperhatikan, dihargai, serta diterima sebagai bagian dari suatu hubungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial, individu cenderung merasa tidak menghadapi permasalahan seorang diri, sehingga lebih mampu mengelola tekanan, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi situasi yang penuh tantangan.³² Sarafino juga mengungkapkan pada dasarnya ada lima jenis dukungan sosial:

a) Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diwujudkan melalui empati, perhatian, kepedulian, serta kasih sayang kepada individu. Dukungan ini umumnya berasal dari orang-orang terdekat, seperti pasangan atau

³² Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, 2014).

keluarga, misalnya dengan mendengarkan keluhan, memberikan pengertian, dan menunjukkan kepedulian terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Kehadiran dukungan emosional membuat individu merasa nyaman, dicintai, diterima, serta memiliki rasa aman dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan.

b) Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan diberikan melalui ungkapan apresiasi, penilaian positif, dorongan, maupun pengakuan terhadap kemampuan dan usaha individu. Bentuk dukungan ini juga dapat berupa persetujuan terhadap pendapat atau perasaan individu serta perbandingan yang bersifat positif dengan orang lain. Dukungan penghargaan umumnya diberikan oleh atasan, rekan kerja, maupun orang-orang di lingkungan sosial. Melalui dukungan ini, individu akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik serta merasa dihargai, kompeten, dan bernilai.

c) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental mengacu pada bantuan yang diberikan secara langsung untuk memenuhi kebutuhan individu atau membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Bantuan tersebut dapat berupa pemberian materi, tenaga, waktu, maupun jasa, seperti membantu menyelesaikan pekerjaan atau memberikan bantuan finansial ketika diperlukan.

d) Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan pemberian saran, nasihat, arahan, maupun umpan balik yang membantu individu memahami situasi yang sedang dihadapi. Dukungan ini biasanya diperoleh dari teman, rekan kerja, atasan, atau tenaga profesional seperti dokter maupun psikolog. Informasi yang diberikan, terutama

oleh individu yang memiliki pengalaman serupa, dapat membantu dalam mengevaluasi masalah, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta menentukan langkah yang paling tepat untuk diambil.

e) Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial berkaitan dengan adanya rasa memiliki terhadap suatu kelompok atau komunitas yang memiliki kesamaan minat, tujuan, maupun pengalaman. Perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk menjalin hubungan sosial yang bermakna dan memperoleh dukungan dari sesama anggota.³³

Selanjutnya, Kholbianwati dalam penelitian yang berjudul *Stress-Related Growth* pada Ibu dari Anak dengan *Autism Spectrum Disorder* mengatakan bahwa dukungan sosial terbukti berpengaruh terhadap SRG secara signifikan.³⁴ Dukungan sosial yang dirasakan membuat individu merasa lebih dekat dengan orang lain atau mengenali betapa pentingnya orang lain bagi mereka. Individu dengan lebih banyak dukungan sosial lebih cenderung menggunakan strategi koping positif, dan dengan demikian mendapatkan tingkat SRG yang lebih tinggi.³⁵

³³ Johana Purba, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru," *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT PADA GURU* 0, no. 0 (2015), https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Journal-JP050107_RBA/4982.

³⁴ Nuryaqutul Kholbianawati, "Stress-Related Growth pada Ibu dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder" (S2, Universitas Ahmad Dahlan, 2024), <https://eprints.uad.ac.id/62872/>.

³⁵ Bi dkk., "Stress-Related Growth."

2) Harapan atau Optimisme

Selain dukungan sosial, harapan atau optimisme turut diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *stress-related growth*. Park, Cohen, dan Murch dalam pengembangan *Stress-Related Growth Scale* menemukan bahwa optimisme memiliki korelasi positif terhadap *stress-related growth*, di samping prediktor lain seperti religiusitas, kepuasan dukungan sosial, dan keterampilan koping. Optimisme sendiri dapat dipahami sebagai suatu harapan atau pandangan bahwa suatu kejadian akan berjalan dengan baik meskipun terdapat rintangan yang menghadang, sehingga individu yang optimis pada dasarnya adalah individu yang memiliki harapan positif terhadap penyelesaian masalah yang dihadapinya.

Secara teoritis, optimisme mendorong pertumbuhan melalui pengaruhnya terhadap penilaian ancaman secara positif dan penggunaan strategi penanganan yang adaptif. Individu yang optimis cenderung lebih mampu memusatkan perhatian dan sumber daya pada hal-hal penting serta melepaskan diri dari masalah yang tidak produktif dan berada dalam kondisi yang lebih baik untuk mengelola stres karena mampu memahami, mengelola, serta menemukan makna dari suatu peristiwa yang menekan.³⁶

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Fikri dan Suprihatin pada santri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *stress-related growth*, di mana

³⁶ Park dkk., "Assessment and Prediction of Stress-Related Growth."

semakin tinggi optimisme atau harapan yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *stress-related growth* yang dialaminya, dan sebaliknya.³⁷

Berdasarkan uraian tersebut, harapan atau optimisme dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu, termasuk tahanan untuk memaknai pengalaman menekan secara lebih konstruktif, bertahan dari perasaan tidak berdaya, dan pada akhirnya mendorong terjadinya pertumbuhan pasca-mengalami tekanan atau yang disebut sebagai *stress-related growth*.

3) Strategi Koping

Selain dukungan sosial dan harapan atau optimisme, strategi koping turut menjadi faktor yang memengaruhi terjadinya *stress-related growth*. Lazarus dan Folkman melalui model transaksional stres dan koping menjelaskan bahwa koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki. Lazarus dan Folkman membagi koping ke dalam dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

a) *Problem-focused Coping*

Problem-focused coping merupakan strategi koping yang diarahkan pada sumber stres itu sendiri, melalui upaya mengidentifikasi masalah, mempertimbangkan alternatif solusi, menimbang konsekuensi dari masing-masing solusi, hingga memilih dan menjalankan solusi yang dianggap paling tepat. Strategi

³⁷ Fikri Tahta Nurul Fiqih dan Titin Suprihatin, "Dukungan Sosial Dan Optimisme Sebagai Prediktor Stress-Related Growth Pada Santri Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang," *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2021): 57–69, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>.

ini umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang menekan masih memungkinkan untuk diubah atau dikendalikan.

b) *Emotion-focused Coping*

Sementara itu, *emotion-focused coping* merupakan strategi koping yang diarahkan pada pengelolaan respons emosional akibat stres, bukan pada masalah itu sendiri. Bentuknya dapat berupa penghindaran, menjaga jarak secara psikologis dari masalah, membuat perbandingan positif dengan orang lain, mencari makna atau sisi positif dari peristiwa yang menekan, maupun melakukan penilaian ulang terhadap situasi tanpa mengubah kondisi objektifnya. Strategi ini cenderung digunakan ketika sumber stres berada di luar kendali individu, sebagaimana yang banyak dialami oleh individu dalam situasi keterbatasan seperti masa penahanan.

Kedua bentuk koping tersebut menjadi salah satu prediktor *stress-related growth* yang telah diidentifikasi sejak penelitian awal Park, Cohen, dan Murch (1996), yang menyebutkan keterampilan koping sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya pertumbuhan pasca-mengalami tekanan. Individu yang mampu menggunakan strategi koping secara fleksibel dengan menyesuaikan antara upaya mengatasi masalah secara langsung dan mengelola emosi yang muncul, akan lebih mampu memaknai pengalaman menekan secara konstruktif, sehingga mendorong terjadinya perubahan positif dalam dirinya.³⁸

Penggunaan strategi coping, baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, keduanya dapat mempengaruhi *stress-related growth* secara

³⁸ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer Publishing Company, 1984).

signifikan dan positif. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan kedua strategi koping ini secara bersamaan membantu individu dalam memproses pengalaman stres dengan cara yang lebih adaptif, sehingga stres tidak hanya dirasakan sebagai beban, tetapi juga dapat menjadi pemicu bagi pertumbuhan psikologis.³⁹

4) Program Pembinaan

Program pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan salah satu elemen kunci yang mendorong terjadinya pertumbuhan terkait stress bagi narapidana dan tahanan yang sedang menjalani masa hukuman.⁴⁰ Program ini dirancang sebagai intervensi terstruktur yang bertujuan untuk memfasilitasi transformasi positif dari pengalaman traumatis dan penuh tekanan selama masa penahanan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lafiola dan Mutaqin yang melaksanakan workshop konseling bagi warga binaan di Lapas kelas III Rangkasbitung, di mana workshop tersebut terdiri atas sesi penyampaian materi, pengukuran tingkat depresi, kecemasan, dan stress, *art therapy*, dan permainan reflektif terbukti tidak hanya menurunkan tingkat stress warga binaan, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi negatif, memperluas jaringan sosial yang positif sehingga mengurangi rasa kesepian dan isolasi, serta memunculkan perubahan cara berpikir dan cara memandang masa depan. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa keterlibatan petugas lapas,

³⁹ Evrim Kayikcio, *Stress-Related Growth after Daily Stressors: The Role of Coping Strategies and Perceived Controllability of Stressors*, (Enschede), 2023, <https://purl.utwente.nl/essays/95733>.

⁴⁰ Slavina Lafiola dan Moh Fikri Tanzil Mutaqin, "Pembinaan Kesejahteraan Psikologis Warga Binaan Melalui Workshop Konseling Di Lapas Kelas III Rangkasbitung," *Al-DYAS* 4, no. 2 (2025): 1086–99, <https://doi.org/10.58578/aldyas.v4i2.6017>.

konselor profesional, dan pendekatan yang partisipatif serta berpusat pada individu turut memperkuat efektivitas program pembinaan dalam mendorong perubahan positif selama menjalani masa penahanan.

Melalui berbagai kegiatan pembinaan, seperti pelatihan keterampilan vokasional, bimbingan rohani, konseling psikologis, serta aktivitas sosial kemasyarakatan, narapidana dan tahanan diberikan kesempatan untuk merefleksikan kehidupan mereka, memahami kesalahan yang telah dilakukan, dan mengembangkan perspektif baru mengenai diri mereka dan masa depan.⁴¹

2. Tinjauan Tahanan

a. Pengertian Tahanan

Dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 mengenai Pemasyarakatan, tahanan adalah salah satu subjek yang diatur dalam sistem pemasyarakatan sebagai bagian dari perlakuan terhadap individu yang mengalami perampasan kemerdekaan berdasarkan putusan atau proses hukum yang sedang berlangsung. Dalam konteks UU ini, tahanan merujuk pada individu yang sedang dalam proses hukum dan menjalani penahanan, termasuk pelayanan tahanan oleh lembaga pemasyarakatan sebagai bagian dari fungsi pemasyarakatan yang menjamin hak dan perlindungan hukum bagi mereka sebagai bagian dari sistem peradilan pidana yang terpadu.⁴²

⁴¹ Riska Guniar Tifaldi dan Mitro Subroto, "Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta," *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains* 12, no. 02 (2023), <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19706>.

⁴² "UU No. 22 Tahun 2022," Database Peraturan | JDIH BPK, diakses 25 November 2025, <http://peraturan.bpk.go.id/Details/218804/uu-no-22-tahun-2022>.

b. Hak-hak Tahanan

Sebagai bagian dari warga binaan, narapidana memiliki hak-hak sebagaimana tercantum dalam UU Pemasyarakatan Pasal 8 Tahun 2022, yaitu:

- 1) Menjalankan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya.
- 2) Mendapatkan perawatan, baik jasmani maupun rohani.
- 3) Mendapatkan pendidikan, pengajaran, dan kegiatan rekreasional, serta kesempatan mengembangkan potensi.
- 4) Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak sesuai dengan kebutuhan gizi.
- 5) Mendapatkan layanan informasi.
- 6) Mendapatkan penyuluhan hukum dan bantuan hukum.
- 7) Menyampaikan pengaduan dan/atau keluhan.
- 8) Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa yang tidak dilarang.
- 9) Mendapatkan perlakuan secara manusiawi dan dilindungi dari tindakan penyiksaan, eksploitasi, pembiaran, kekerasan, dan segala tindakan yang membahayakan fisik dan mental.
- 10) Mendapatkan pelayanan sosial.
- 11) Menerima atau menolak kunjungan dari keluarga, advokat, pendamping, dan masyarakat.

Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan membedakan secara jelas hak narapidana dan tahanan. Narapidana yang telah memiliki vonis hukum yang tetap berhak mengikuti program kerja dan pelatihan

kemandirian yang disertai perlindungan keselamatan kerja serta pemberian premi atau upah. Aktivitas produktif tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana rehabilitasi, tetapi juga menjadi media penyaluran stres dan pembentukan rasa kompetensi diri. Sebaliknya, tahanan yang masih menjalani proses peradilan tidak memiliki akses yang sama terhadap kegiatan vokasional, sehingga ruang aktivitasnya relatif terbatas pada kegiatan rutin dan keagamaan saja.

Keterbatasan ini mempersempit pilihan *coping* dan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis akibat ketidakpastian hukum yang sedang dihadapi. Dalam perspektif *Stress-Related Growth* (SRG), perbedaan akses terhadap sumber daya dan aktivitas tersebut menjadi faktor penting, karena pertumbuhan psikologis mensyaratkan adanya proses kognitif dan dukungan kontekstual yang memadai. Dengan demikian, dinamika SRG pada tahanan berkembang dalam kondisi stres yang lebih terbatas sumber dayanya dibandingkan narapidana, sehingga karakteristik pertumbuhannya pun berpotensi berbeda secara kontekstual.⁴³

3. *Stress-Related Growth* pada Tahanan

Dalam konteks penahanan, *Stress-Related Growth* mengacu pada kemampuan tahanan untuk mengalami pertumbuhan individu meskipun berada dalam situasi yang sangat membatasi kebebasan dan penuh dengan tekanan psikologis. Tahanan menghadapi kehilangan kebebasan, pemisahan dari keluarga, stigma sosial, kontrol ketat atas kehidupan sehari-hari, serta ketidakpastian masa

⁴³ Database Peratur. JDIH BPK, "UU No. 22 Tahun 2022," 22.

depan yang berlangsung dalam jangka panjang.⁴⁴ Berbeda dengan SRG yang terjadi pada populasi non-tahanan yang umumnya mengalami stressor tunggal, seperti penyakit serius, kegagalan karier, atau kehilangan orang terdekat.

Meskipun menghadapi stressor yang lebih berat, tidak semua tahanan mengalami SRG. Psikologi positif menekankan bahwa pertumbuhan hanya terjadi ketika individu memiliki sumber daya koping yang memadai, baik internal maupun eksternal.⁴⁵ Pada non-tahanan, sumber daya ini sering berupa pendidikan, status sosial, kontrol atas lingkungan, serta dukungan sosial yang luas. Sedangkan, pada tahanan, sumber daya tersebut terbatas dan sering kali difasilitasi melalui program pembinaan di lembaga pemasyarakatan, relasi sosial sesama tahanan, serta sumber makna seperti religiusitas dan spiritualitas. Oleh karena itu, SRG pada tahanan sangat bergantung pada kemampuan individu memaknai penderitaan dan memanfaatkan sumber daya terbatas yang tersedia.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini mendeskripsikan dan menjelaskan secara komprehensif suatu fenomena psikologis pada suatu kelompok tertentu dengan menyertakan seluruh aspek personal, situasi, dan

⁴⁴ Agustina Vikariani Noeng dkk., “Gambaran Stres Narapidana Remaja Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Maumere,” *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 5, no. 1 (2025): 171–78, <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4307>.

⁴⁵ Yuli Hartati Togatorop, “Pendidikan Psikologi Positif Meningkatkan Kualitas Hidup,” *Circle Archive* 1, no. 4 (2024), <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/94>.

sosialnya, serta untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam konteks sosial tertentu.⁴⁶ Selanjutnya, penelitian fenomenologi secara khusus diterapkan untuk menggali dan memahami pengalaman hidup (*lived experiences*) individu tentang suatu fenomena yang mereka alami. Artinya, melalui pendekatan ini peneliti dapat mengungkapkan pandangan dan perasaan subjektif dari informan penelitian mengenai fenomena yang benar-benar mereka alami secara sadar.

Hal ini merupakan metode yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini karena *Stress-Related Growth* dalam kasus tahanan yang sedang menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIB Sleman, merupakan fenomena psikologis yang bentuk luarannya sangat ditentukan oleh pengalaman pribadi tiap informan penelitian.⁴⁷

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memanfaatkan teknologi kecerdasan artifisial (*Artificial Intelligence/AI*) sebagai alat bantu pada tahap penyusunan naskah. *Tools AI* yang digunakan adalah ChatGPT dan Claude AI. AI digunakan untuk membantu proses diskusi dalam menyusun kerangka berpikir penelitian serta memberikan saran terkait penyuntingan tata bahasa, keterpaduan antarpagraf, dan kejelasan penyampaian kalimat. Penggunaan AI tidak digunakan untuk menghasilkan data penelitian, melakukan analisis data, menyusun hasil penelitian,

⁴⁶ Rizal Safarudin dkk., “Penelitian Kualitatif,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 9680–94, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536>.

⁴⁷ Abdul Nasir dkk., “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445–51, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>.

maupun menarik kesimpulan. Seluruh proses penelitian, analisis, interpretasi data, dan isi akhir skripsi sepenuhnya merupakan tanggung jawab penulis.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas IIB Sleman, yang berlokasi di Dusun Bedingin, Kelurahan Sumberadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah tahanan yang sedang menjalani masa penahanan di Lembaga pemasyarakatan Kelas IIB Sleman. Tahanan yang dimaksud merupakan individu yang belum memiliki vonis hukum yang tetap dan masih mengikuti proses peradilan. Pemilihan tahanan sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa tahanan berada dalam kondisi psikologis yang unik, ditandai oleh tekanan akibat ketidakpastian hukum, terbatasnya kebebasan, serta tuntutan adaptasi awal di lembaga pemasyarakatan, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks *stress-related growth*.

Kriteria subjek penelitian yang dijadikan sebagai informan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Tahanan yang telah menjalani masa penahanan minimal satu bulan dan maksimal enam bulan, sehingga telah memiliki pengalaman adaptasi awal di dalam lapas.
- b) Mengalami tekanan psikologis selama masa penahanan.
- c) Mengikuti kegiatan yang diadakan oleh Lapas Kelas IIB Sleman.

- d) Mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik.
- e) Bersedia menjadi informan penelitian.

Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang dikombinasikan dengan teknik *snowball sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, sedangkan *snowball sampling* digunakan untuk menjaring informan tambahan, yaitu informan pendukung berdasarkan rekomendasi dari informan yang telah dipilih sebelumnya.⁴⁸ Teknik ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif tahanan dalam menghadapi bagaimana proses *stress-related growth* dapat muncul dalam konteks penahanan. Peneliti memilih partisipan yang dinilai mampu memberikan informasi yang kaya, relevan, dan mendalam terkait fenomena yang diteliti.

Objek dalam penelitian adalah pengalaman subjektif tahanan terkait proses *stress-related growth* yang meliputi perubahan individu dalam aspek pemaknaan hidup, relasi sosial, spiritualitas, serta orientasi diri terhadap masa depan selama menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.

⁴⁸ Desi Andriani dkk., "Pemilihan Teknik Sampling Yang Tepat Dalam Penelitian Kualitatif: Literature Review," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 6, no. 4 (2025): 6238–47, <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i4.3783>.

4. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi utama yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dan berasal dari responden atau informan yang terkait dengan variabel penelitian.⁴⁹ Artinya data pada penelitian ini berasal dari individu atau objek yang memahami situasi dan keadaan yang menjadi fokus penelitian. Data primer pada penelitian ini diperoleh dari wawancara yang dilakukan kepada petugas Lembaga Pemasyarakatan yang bertugas pada bagian Pembinaan Narapidana/Anak Didik dan Kegiatan Kerja (Binadik & Giatja). Informan tersebut dipilih karena memiliki tugas dan tanggung jawab dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi program pembinaan bagi tahanan selama menjalani masa penahanan di lapas. Selain itu, wawancara juga dilakukan kepada lima orang tahanan sebagai subjek penelitian untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai pengalaman mereka dalam menjalani masa penahanan, faktor-faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth*, serta bentuk pertumbuhan positif yang mereka alami.

Selain wawancara, data primer juga diperoleh melalui observasi yang dilakukan selama proses penelitian. Observasi difokuskan pada interaksi antar tahanan, partisipasi tahanan dalam kegiatan pembinaan dan keagamaan, bentuk dukungan sosial yang muncul selama menjalani masa penahanan, serta perilaku

⁴⁹ Undari Sulung dan Mohamad Muspawi, "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier," *EDU RESEARCH* 5, no. 3 (2024): 112, <https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.238>.

sehari-hari yang berkaitan dengan proses adaptasi dan pertumbuhan positif para tahanan di lingkungan lapas.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh peneliti dari sumber-sumber yang telah tersedia tanpa melakukan pengumpulan secara langsung kepada subjek penelitian. Sumber data tersebut berupa dokumen, literatur, arsip, maupun data lain yang relevan dan digunakan untuk mendukung serta memperkuat hasil penelitian.⁵⁰ Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari dokumen internal Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman yang memuat profil tahanan serta dokumen mengenai peranan, tugas, tanggung jawab, dan fungsi Lembaga Pemasyarakatan sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dan data.⁵¹ Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap partisipan untuk mengamati berbagai aspek yang berkaitan dengan perilaku, interaksi, serta situasi yang terjadi pada partisipan dalam

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 113

⁵¹ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *HUMANIKA* 21 (April 2021): 33–54, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

konteks yang dialaminya. Melalui observasi, peneliti memperoleh data faktual mengenai keadaan yang tidak selalu dapat diungkap secara verbal oleh partisipan.⁵²

Dalam penelitian ini, teknik observasi yang digunakan adalah observasi non-partisipan, yaitu peneliti berperan sebagai pengamat tanpa terlibat secara langsung dalam aktivitas subjek penelitian.⁵³ Observasi dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi kehidupan tahanan selama menjalani masa penahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman serta untuk melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara.

Pengamatan dilakukan pada berbagai situasi yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari tahanan di lingkungan lapas. Peneliti mengamati partisipasi tahanan dalam kegiatan pembinaan, khususnya kegiatan pembinaan keagamaan dan penyuluhan hukum, untuk melihat keterlibatan, antusiasme, serta respons yang ditunjukkan oleh para tahanan selama mengikuti program pembinaan yang diselenggarakan oleh pihak lapas. Selain itu, peneliti juga mengamati interaksi sosial yang terjalin antar tahanan dalam kehidupan sehari-hari, seperti cara mereka berkomunikasi, berbagi pengalaman, saling membantu, memberikan dukungan emosional, menyelesaikan perbedaan pendapat, serta membangun hubungan sosial dengan sesama penghuni blok.

⁵² Ardiansyah dkk., “Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif,” *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9, <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.

⁵³ Hasyim Hasanah, “TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial),” *At-Taqqaddum*, 2016, 21–46, <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.

Observasi juga dilakukan terhadap berbagai perilaku yang menunjukkan proses adaptasi tahanan selama menjalani masa penahanan, termasuk cara mereka memanfaatkan waktu luang, mengikuti aktivitas keagamaan, berdiskusi dengan sesama tahanan, serta bentuk-bentuk dukungan yang muncul dalam lingkungan sosial mereka. Selain itu, peneliti turut mengamati interaksi antara tahanan dengan anggota keluarga saat kunjungan berlangsung sebagai upaya untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan sosial dan sumber dukungan yang dimiliki oleh masing-masing subjek penelitian. Hasil observasi tersebut digunakan sebagai data pendukung untuk mengonfirmasi, memperkaya, dan memperkuat temuan yang diperoleh melalui wawancara.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan penelitian. Wawancara bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, perasaan, serta pemaknaan partisipan terhadap fenomena yang diteliti. Wawancara mendalam (*in-depth interview*) digunakan sebagai teknik utama untuk menggali pengalaman subjektif yang dialami partisipan. Proses pengumpulan informasi dilakukan dengan cara sesi tanya jawab secara langsung antara peneliti dan partisipan.⁵⁴

Melalui wawancara, peneliti memperoleh informasi yang mendalam mengenai pengalaman para tahanan selama menjalani masa penahanan, mulai dari

⁵⁴ Amar Maruf dkk., “Teknik Pengumpulan Data pada Penelitian Kualitatif,” *JOURNAL OF SCIENTIFIC COMMUNICATION (JSC)* 7, no. 2 (2025), <https://doi.org/10.62870/jsc.v7i2.34905>.

cara mereka memaknai situasi yang dihadapi, proses adaptasi yang dijalani, hingga berbagai perubahan positif yang dialami sebagai bentuk *stress-related growth*, meliputi perubahan dalam pola pikir, perkembangan emosional, serta pertumbuhan spiritual. Selain mewawancarai tahanan sebagai subjek penelitian, peneliti juga melakukan wawancara dengan informan pendukung yang memiliki pengetahuan dan tanggung jawab terhadap pelaksanaan pembinaan di Lapas Kelas IIB Sleman, yaitu Kepala Seksi Pembinaan Narapidana/Anak Didik dan Kegiatan Kerja (KASI BINADIK GIATJA). Wawancara dengan informan pendukung dilakukan untuk memperoleh informasi yang melengkapi serta menguatkan data yang diperoleh dari subjek penelitian.

c. Dokumentasi

Dokumentasi mencakup pengumpulan informasi dari dokumen, arsip, atau bahan tertulis lain yang berhubungan dengan fenomena penelitian. Dokumen yang digunakan bisa berupa catatan, laporan, surat, atau dokumen resmi lainnya. Penelitian dokumentasi memberikan pemahaman mengenai konteks historis, kebijakan, peristiwa, dan perkembangan yang relevan dengan fenomena yang sedang diteliti.⁵⁵

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sumber data sekunder untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Dokumen yang dikumpulkan meliputi dokumen internal Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman mengenai profil tahanan serta dokumen yang

⁵⁵ Gagah Daruhadi dan Pia Sopiati, "Pengumpulan Data Penelitian," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 5 (2024): 5423–43, <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i5.5181>.

memuat peran, tugas, tanggung jawab, dan fungsi Lembaga Pemasyarakatan sebagai dasar pelaksanaan pembinaan bagi tahanan. Selain itu, peneliti juga mendokumentasikan pelaksanaan kegiatan penelitian, seperti kegiatan pembinaan keagamaan, penyuluhan hukum, serta kondisi lingkungan lapas yang berkaitan dengan fokus penelitian. Data dokumentasi tersebut dimanfaatkan untuk memberikan informasi pendukung mengenai konteks penelitian sekaligus sebagai salah satu bentuk triangulasi guna meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

6. Teknik Validasi Data

Teknik validasi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode triangulasi. Triangulasi merupakan startegi untuk memeriksa data yang dilakukan dengan cara membandingkan informasi dari berbagai sumber maupun berbagai teknik pengumpulan data sehingga temuan yang diperoleh semakin kredibel dan dapat dipercaya.⁵⁶ Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan:

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber, yaitu dengan cara peneliti membandingkan dan memverifikasi data yang diperoleh dari berbagai sumber di lapangan guna memastikan keakuratan serta meningkatkan tingkat kepercayaan (kredibilitas) data penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari tahanan sebagai subjek penelitian serta Kepala Seksi Pembinaan Narapidana/Anak Didik dan Kegiatan Kerja (KASI BINADIK GIATJA) Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB

⁵⁶ Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145–51, <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.

Sleman sebagai informan pendukung. Data yang diperoleh dari kedua sumber tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat kesesuaian informasi mengenai bentuk-bentuk *stress-related growth* yang dialami tahanan, meliputi dimensi *rational and mature thinking*, *affective or emotional growth*, dan *religious or spiritual growth*, serta faktor-faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth*, seperti dukungan sosial, harapan, dan strategi coping.

Sebagai contoh, informasi dari para tahanan mengenai manfaat program pembinaan keagamaan dan penyuluhan hukum dalam membantu proses perubahan positif selama menjalani masa penahanan dibandingkan dengan keterangan dari KASI BINADIK GIATJA mengenai tujuan, pelaksanaan, dan peran program pembinaan yang diselenggarakan oleh pihak lapas. Kesesuaian informasi dari berbagai sumber tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang baik.

b. Triangulasi Teknik

Selanjutnya, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui berbagai teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap sumber data yang sama. Peneliti tidak hanya mengandalkan informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan para informan, tetapi juga melakukan observasi secara langsung serta mengumpulkan dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Data yang diperoleh dari ketiga teknik tersebut kemudian dibandingkan untuk melihat kesesuaian informasi sehingga kredibilitas hasil penelitian dapat ditingkatkan.

Sebagai contoh, ketika subjek mengungkapkan bahwa mereka aktif mengikuti kegiatan pembinaan keagamaan dan memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut, peneliti mengonfirmasi informasi tersebut melalui observasi selama kegiatan pembinaan keagamaan berlangsung serta dokumentasi kegiatan yang diperoleh dari pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman. Selain itu, pernyataan subjek mengenai dukungan sosial yang diperoleh dari sesama tahanan dibandingkan dengan hasil observasi terhadap interaksi sehari-hari di dalam blok hunian, seperti aktivitas saling membantu, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional. Dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, peneliti dapat memastikan bahwa informasi yang diperoleh bersifat konsisten dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah dan menyusun informasi yang diperoleh dari lapangan, seperti hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses ini melibatkan pengelompokkan, memilah dan mengolah data agar tersusun secara sistematis dan mudah dipahami.⁵⁷

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses yang sangat penting dalam analisis data kualitatif, yang bertujuan untuk menyederhanakan dan mengorganisasi data mentah menjadi informasi yang bermakna dan terstruktur. Proses ini dilakukan secara berkelanjutan selama penelitian, di mana peneliti melakukan seleksi, pemfokusan,

⁵⁷ Hasby Ash-Shiddiqi dkk., “Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif,” *Edukatif* 3, no. 2 (2025): 333–43, <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif/article/view/1628>.

dan transformasi data dari catatan yang kompleks menjadi rangkuman sistematis yang dapat membantu dalam memahami fenomena yang diteliti. Tujuan utama dari reduksi data adalah untuk mempertajam, mengelompokkan, dan mengorganisasi data sedemikian rupa sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan akhir dengan lebih mudah.⁵⁸

Dalam penelitian ini, peneliti menyeleksi data yang berkaitan dengan pengalaman subjek selama menjalani masa penahanan, bentuk-bentuk *stress-related growth* yang dialami, serta faktor-faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth*. Data dari hasil wawancara yang telah dipilih kemudian diberi kode, dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang memiliki kesamaan makna, dan dikategorikan ke dalam tiga dimensi *stress-related growth*, yaitu *rational and mature thinking*, *affective or emotional growth*, dan *religious or spiritual growth*. Selain itu, peneliti juga mengelompokkan data mengenai faktor-faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth*, meliputi dukungan sosial, harapan, strategi koping, dan program pembinaan yang diikuti. Sementara itu, data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian disisihkan sehingga proses analisis dapat dilakukan secara lebih mendalam dan terarah.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menyusun dan menampilkan data yang telah direduksi ke dalam format yang terstruktur dan mudah dimengerti. Penyajian data

⁵⁸ Qomaruddin Qomaruddin dan Halimah Sa'diyah, "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman," *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84, <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.

dilakukan setelah proses reduksi data selesai dengan tujuan agar data yang telah dikelompokkan dapat disusun secara sistematis sehingga memudahkan peneliti dalam memahami, menafsirkan, dan menarik makna dari temuan penelitian.⁵⁹

Dalam penelitian ini, data disajikan berdasarkan tema-tema yang telah terbentuk selama proses reduksi data. Penyajian diawali dengan pemaparan bentuk-bentuk *stress-related growth* yang dialami masing-masing subjek berdasarkan tiga dimensi, yaitu *rational and mature thinking*, *affective or emotional growth*, dan *religious or spiritual growth*. Selanjutnya, peneliti menyajikan faktor-faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth*, meliputi dukungan sosial, harapan, dan strategi koping. Penyajian data tersebut dilengkapi dengan kutipan hasil wawancara sebagai bukti empiris, hasil observasi untuk memperkuat temuan, serta tabel ringkasan yang menggambarkan perubahan kondisi awal dan kondisi akhir setiap subjek pada masing-masing dimensi *stress-related growth*. Melalui penyajian data yang sistematis tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi keterkaitan antartema sehingga memudahkan proses interpretasi dan penarikan kesimpulan.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi Data

Penarikan kesimpulan dan verifikasi data merupakan proses merumuskan makna dan temuan penelitian berdasarkan pola-pola yang muncul dari data yang telah disajikan. Kesimpulan ditarik secara bertahap dengan terus melakukan verifikasi terhadap data lapangan, baik melalui pengecekan ulang hasil wawancara,

⁵⁹ Umar Sidiq dkk., "Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1–228, <https://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE%20PENELITIAN%20KUALITATIF%20DI%20BIDANG%20PENDIDIKAN.pdf>.

observasi, maupun dokumentasi.⁶⁰ Pada tahap ini, peneliti menganalisis data yang telah disajikan untuk menjawab fokus penelitian mengenai bentuk-bentuk stress-related growth serta faktor-faktor yang mendorong terjadinya stress-related growth pada tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.

Kesimpulan penelitian tidak ditarik hanya pada akhir proses penelitian, tetapi dilakukan secara bertahap selama proses analisis dengan terus memverifikasi data yang diperoleh. Verifikasi dilakukan melalui pengecekan kembali hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta membandingkan informasi yang diperoleh dari subjek penelitian dengan informan pendukung melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Melalui proses tersebut, peneliti memastikan bahwa temuan yang dihasilkan benar-benar didukung oleh data yang konsisten dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

H. Sistematika Penulisan

Penyusunan skripsi ini mengacu pada Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Maka dari itu, untuk mempermudah dalam proses penelitian, maka sistematika pembahasan yang akan dipaparkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I, berisikan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

⁶⁰ Fahriana Nurrisa dkk., “Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, Dan Analisis Data,” *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* | E-ISSN : 3026-6629 2, no. 3 (2025): 793–800, <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/581>.

BAB II, berisikan gambaran umum Lapas Kelas IIB Sleman sebagai lokasi penelitian, yang menguraikan profil lembaga, letak geografis, visi misi lembaga, susunan pengurus beserta tugasnya, landasan hukum, program dan aktivitas lembaga, karakteristik tahanan dan 5 informan sebagai subjek penelitian.

BAB III, berisikan pembahasan dan analisa sesuai dengan rumusan masalah yang telah disusun, yang disajikan secara deskriptif mengenai dimensi empiris *stress-related growth* yang muncul pada tahanan, berupa *rational and mature thinking, affective or emotional growth*, dan *religious or spiritual growth*. Selain itu, memaparkan faktor-faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth* pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman

BAB IV, berisikan penutup yang mencakup kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan saran-saran dari penelitian *stress-related growth* pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman yang peneliti lakukan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap kelima subjek penelitian terkait *stress-related growth* pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Stress-related growth* pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman termanifestasi dalam tiga dimensi empiris, yaitu *rational and mature thinking*, *affective or emotional growth*, dan *religious or spiritual growth*. Pada dimensi *rational and mature thinking*, kelima informan menunjukkan perkembangan cara berpikir dari respons emosional awal berupa rasa penyesalan, kemarahan, *denial*, hingga perasaan diperlakukan tidak adil, menuju kemampuan berpikir yang lebih rasional, realistis, dan reflektif. Meskipun pemicu kesadaran yang mendorong perubahan tersebut disebabkan oleh faktor yang berbeda-beda, mulai dari kesadaran personal atas kesalahan pada TH 1, kesadaran atas dampak terhadap masa depan anak pada TH 5, regulasi emosi dan pemaknaan ulang pada TH 2, hingga penyesuaian rencana hidup yang lebih realistis pada TH 3 dan TH 4.

Pada dimensi *affective or emotional growth*, kelima informan mengalami peningkatan kemampuan regulasi emosi serta relasi interpersonal yang lebih adaptif, mulai dari membangun dukungan sosial dengan sesama tahanan pada TH 1, kemampuan menghindari konflik dengan tetap menunjukkan empati pada TH 3 dan TH 4, hingga peran aktif sebagai mediator

dan pemberi dukungan emosional bagi tahanan lain pada TH 2 dan TH 5. Adapun pada dimensi *religious or spiritual growth*, seluruh informan mengalami peningkatan kualitas dan konsistensi ibadah dibandingkan sebelum menjalani masa penahanan, disertai pemaknaan baru atas pengalaman yang dijalaninya, baik sebagai konsekuensi moral, titik balik untuk menjadi penggerak spiritual bagi sesama tahanan, teguran yang mendorong introspeksi diri, proses sebab-akibat yang mendewasakan, maupun pemaknaan lingkungan lapas sebagai tempat menimba ilmu yang mengantarkan keseimbangan antara aspek material dan spiritual.

2. Faktor yang mendorong terjadinya *stress-related growth* pada tahanan di Lapas Kelas IIB Sleman diantaranya: Dukungan sosial khususnya yang bersumber dari keluarga menjadi penopang emosional utama bagi seluruh informan, baik dalam bentuk kunjungan langsung, komunikasi rutin, maupun dukungan materiil, yang turut diperkuat oleh relasi dengan sesama tahanan. Meskipun dalam proses dukungan tersebut masih ada beberapa anggota keluarga yang *denial* terhadap situasi penahanan yang dialami informan. Selanjutnya, harapan akan masa depan yang lebih baik, baik yang bersumber dari figur keluarga, cita-cita pribadi, maupun keinginan untuk membahagiakan orang tua, menjadi pendorong internal yang kuat bagi informan untuk bertahan dan merefleksikan kembali nilai serta tujuan hidupnya.

Pada aspek strategi koping, terdiri dari dua bentuk utama yaitu *problem-focused coping*, seperti upaya pengembangan diri secara produktif melalui pemanfaatan fasilitas perpustakaan dengan meminjam buku bacaan yang

dilakukan oleh TH 1 dan TH 4, dan *emotion-focused coping*, yang terwujud melalui interaksi sosial, ibadah personal seperti salat tahajud, kegiatan religius yang dilakukan secara kolektif yang dilakukan TH 2 dan TH 5, maupun kebiasaan merokok dan minum kopi sebagai bentuk pelampiasan emosional yang lebih sederhana yang dilakukan oleh TH 4 dan TH 5. Adapun program pembinaan yang diselenggarakan oleh Lapas Kelas IIB Sleman, baik berupa pembinaan keagamaan maupun penyuluhan hukum dari Lembaga Bantuan Hukum, terbukti berperan signifikan dalam mendorong peningkatan kualitas ibadah informan serta memberikan bekal pengetahuan hukum yang membantu informan menghadapi proses persidangan dengan lebih tenang dan siap.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stress-related growth pada tahanan berkembang melalui tiga dimensi empiris, yaitu *rational and mature thinking, affective or emotional growth*, serta *religious or spiritual growth*, yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor pendorong berupa karakteristik individu, dukungan sosial, program pembinaan, dan faktor spiritual. Dalam perspektif Ilmu Kesejahteraan Sosial, temuan ini menunjukkan bahwa pertumbuhan positif pada tahanan tidak hanya bergantung pada kapasitas individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga pada ketersediaan sumber daya dan dukungan dari lingkungan sosial. Hal tersebut menegaskan pentingnya peran lingkungan pelayanatan sebagai suatu sistem pelayanan sosial yang mampu memfasilitasi proses adaptasi dan perubahan positif selama masa penahanan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Lapas Kelas IIB Sleman

Disarankan kepada pihak Lapas Kelas IIB Sleman untuk mempertahankan serta memperluas cakupan program pembinaan keagamaan dan penyuluhan hukum karena terbukti berkontribusi terhadap pertumbuhan psikologis tahanan. Selain itu, perlu dipertimbangkan adanya variasi program pembinaan bagi tahanan mengingat status mereka yang masih menjalani proses persidangan membuat ruang gerak dan jenis kegiatan yang dapat diikuti jauh lebih terbatas dibandingkan narapidana yang telah memiliki kepastian hukum. Peneliti juga menyarankan agar pihak lapas menghadirkan tenaga profesional yang memberikan layanan pendampingan psikososial secara rutin seperti psikolog atau pekerja sosial profesional. Selama proses penelitian, peneliti tidak menemukan wali pemsayarakatan yang berlatarbelakang pekerja sosial yang secara khusus memberikan pendampingan psikososial kepada tahanan. Kehadiran pekerja sosial profesional diharapkan dapat memperkuat proses asesmen, konseling, pendampingan, serta membantu tahanan mengatasi tekanan psikologis, khususnya pada awal masa penahanan.

2. Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah informan atau melakukan studi yang bersifat longitudinal guna melihat apakah *stress-related growth* yang teridentifikasi dalam penelitian ini bersifat menetap setelah informan menyelesaikan masa penahanannya. Penelitian selanjutnya juga

perlu mengkaji lebih jauh mengenai peran pengalaman tahanan yang merupakan residivis (tahanan berulang) sebagai faktor yang mempengaruhi kecepatan dan kedalaman proses *stress-related growth* dibandingkan dengan tahanan yang menjalani masa penahanan untuk pertama kalinya. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen kuantitatif seperti *Stress-Related Growth Scale* (SRGS) sebagai pelengkap data kualitatif agar intensitas pertumbuhan yang dialami informan dapat diukur secara lebih terstruktur.



DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Desi, Donna Boedi Maritasari, Ismiatul Laela, dan Siti Husnadia. "Pemilihan Teknik Sampling Yang Tepat Dalam Penelitian Kualitatif: Literature Review." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 6, no. 4 (2025): 6238–47. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i4.3783>.
- Ardiansyah, Risnita, dan M. Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.
- Arslan, Gökmen. "Childhood Maltreatment, Spiritual Wellbeing, and Stress-Related Growth in Emerging Adults: A Conditional Approach to Responsibility." *Current Psychology* 44, no. 2 (2025): 1372–81. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07280-6>.
- Ash-Shiddiqi, Hasby, Riza Wahyuni Sinaga, dan Nadya Cindy Audina. "Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif." *Edukatif* 3, no. 2 (2025): 333–43. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif/article/view/1628>.
- Baskoro, Faiz Agung. "Stress-Related Growth Pada Pemeluk Agama Minoritas: Studi Fenomenologi Pada Pemeluk Syiah Di Indonesia." Universitas Indonesia, 2020. <https://lib.ui.ac.id>.
- Bi, X., Jeffrey Proulx, dan Carolyn Aldwin. "Stress-Related Growth." *Encyclopedia of Mental Health*, advance online publication, 31 Desember 2016. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00052-5>.
- Codingest. "SEJARAH - Ditjenpas | Membangun Pemasyarakatan Bersih Dan Melayani." Ditjenpas. Diakses 19 November 2025. <https://www.ditjenpas.go.id/>.
- Daruhadi, Gagah, dan Pia Sopiati. "Pengumpulan Data Penelitian." *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 5 (2024): 5423–43. <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i5.5181>.
- Database Peraturan | JDIH BPK. "Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022." Diakses 8 November 2025. <http://peraturan.bpk.go.id/Details/218804/uu-no-22-tahun-2022>.
- Database Peraturan | JDIH BPK. "UU No. 22 Tahun 2022." Diakses 25 November 2025. <http://peraturan.bpk.go.id/Details/218804/uu-no-22-tahun-2022>.

- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *HUMANIKA* 21 (April 2021): 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Fathoni, Achmad Robbi. "Efektivitas Program Rehabilitasi Narapidana Dalam Kebijakan Pemasyarakatan Di Indonesia." *Journal of Correctional Management* 1, no. 2 (2025): 10–22. <https://doi.org/10.52472/jcm.v1i2.530>.
- Fiqih, Fikri Tahta Nurul, dan Titin Suprihatin. "Dukungan Sosial Dan Optimisme Sebagai Prediktor Stress-Related Growth Pada Santri Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2021): 57–69. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.7819>.
- Firdaus, Ismet. "Wali Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan [Lapas] Narkotika IIA Cipinang Ditinjau Dari Perspektif Pekerjaan Sosial Koreksional." *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 9, no. 2 (2020): 164–72. <https://doi.org/10.15408/empati.v9i2.17719>.
- Ginneken, E. F. J. C. van, dan R. Berger. *The Pains and Gains of Imprisonment: Posttraumatic Growth Among Incarcerated Individuals*. Routledge, 2023. <https://doi.org/10.4324/9781032208688-43>.
- Hadi, Nanang Faisol, dan Nur Kholik Afandi. "Literature Review Is A Part of Research." *Sulawesi Tenggara Educational Journal* 1, no. 3 (2021): 64–71. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.203>.
- Hasanah, Hasyim. "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)." *At-Taqaddum*, 2016, 21–46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Hearn, Natalie, Stephen Joseph, dan Sally Fitzpatrick. "Post-Traumatic Growth in Prisoners and Its Association with the Quality of Staff-Prisoner Relationships." *Criminal Behaviour and Mental Health: CBMH* 31, no. 1 (2021): 49–59. <https://doi.org/10.1002/cbm.2173>.
- Hendarto, Abdul Rasyid. "Keadilan Restoratif Dalam Penanganan Overcrowded Lapas." Ditjenpas. Diakses 20 November 2025. <https://www.ditjenpas.go.id/keadilan-restoratif-dalam-penanganan-overcrowded-lapas>.
- "Informasi Data Pemasyarakatan." Diakses 24 September 2025. <https://sdppublik.ditjenpas.go.id/>.
- Kayikcio, Evrim. *Stress-Related Growth after Daily Stressors: The Role of Coping Strategies and Perceived Controllability of Stressors*. (Enschede), 2023. <https://purl.utwente.nl/essays/95733>.

- Kholbianawati, Nuryaqutul. "Stress-Related Growth pada Ibu dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder." S2, Universitas Ahmad Dahlan, 2024. <https://eprints.uad.ac.id/62872/>.
- Lafiola, Slavina, dan Moh Fikri Tanzil Mutaqin. "Pembinaan Kesejahteraan Psikologis Warga Binaan Melalui Workshop Konseling Di Lapas Kelas III Rangkasbitung." *Al-DYAS* 4, no. 2 (2025): 1086–99. <https://doi.org/10.58578/alldyas.v4i2.6017>.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Maruf, Amar, Muhammad Yusuf, dan Azizul Hakim. "Teknik Pengumpulan Data pada Penelitian Kualitatif." *JOURNAL OF SCIENTIFIC COMMUNICATION (JSC)* 7, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.62870/jsc.v7i2.34905>.
- Mekarisce, Arnild Augina. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020): 145–51. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.
- Mulyono, Galih Puji, dan Barda Nawawi Arief. "Upaya Mengurangi Kepadatan Narapidana dalam Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia." *LAW REFORM* 12, no. 1 (2016): 1–16. <https://doi.org/10.14710/lr.v12i1.15838>.
- Nasir, Abdul, Nurjana Nurjana, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, dan M. Win Afgani. "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 5 (2023): 4445–51. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>.
- Noeng, Agustina Vikariani, Maria Megaloma H. Gaharpung, dan Debi Anggelina Barus. "Gambaran Stres Narapidana Remaja Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Maumere." *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 5, no. 1 (2025): 171–78. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4307>.
- Novianti, Annisa Dewi. "Dinamika coping stress pada narapidana baru di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang." Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023. <http://etheses.uin-malang.ac.id/47576/>.
- Nurrisa, Fahriana, Dina Hermina, dan Norlaila. "Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, Dan Analisis Data." *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran | E-ISSN : 3026-6629* 2, no. 3 (2025): 793–800. <https://jurnal.kopusingdo.com/index.php/jtpp/article/view/581>.

- Park, C. L., L. H. Cohen, dan R. L. Murch. "Assessment and Prediction of Stress-Related Growth." *Journal of Personality* 64, no. 1 (1996): 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>.
- Park, Crystal L., dan Julianne R. Fenster. "Stress-Related Growth: Predictors of Occurrence and Correlates with Psychological Adjustment." *Journal of Social and Clinical Psychology* 23, no. 2 (2004): 195–215. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>.
- Priatna, Tedi, Bayu Bambang Nurfauzi, Isnina Fathi Fauziyyah, Faiz Nurfauzan, Aliyah Widiyanti, dan Fauzah Nurul Hasilah. "Educational Research Planning: A Conceptual Literature-Based Study." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 3, no. 5 (2025): 478–89. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18047363>.
- Purba, Johana. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru." *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT PADA GURU* 0, no. 0 (2015). https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Journal-JP050107_RBA/4982.
- Putri, Adzkia Aunillah, Arie Hapsari, dan Rini Lestari. "Psikoedukasi Untuk Menurunkan Stres Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan." *Abdi Psikonomi*, 27 September 2023, 90–96. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v4i2.2300>.
- Qomaruddin, Qomaruddin, dan Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman." *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>.
- Roesch, Scott, Anthony Rowley, dan Allison Vaughn. "On the Dimensionality of the Stress-Related Growth Scale: One, Three, or Seven Factors?" *Journal of personality assessment* 82 (Juli 2004): 281–90. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_04.
- Safarudin, Rizal, Zulfamanna Zulfamanna, Martin Kustati, dan Nana Sepriyanti. "Penelitian Kualitatif." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 9680–94. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536>.
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2014.
- Sari, Ari Tris Ochtia, dan Edi Pranoto. "Implementasi Sistem Pemasyarakatan Terhadap Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II a Semarang." *JURNAL*

LOGIKA HUKUM 1, no. 1 (2025): 1–11.
<https://doi.org/10.62263/jlh.v1i1.81>.

Sari, Mylana Anjas, dan Arif Awangga. “Penempatan Narapidana Di Rumah Tahanan Sebagai Bentuk Pembinaan Lembaga Pemasyarakatan Dalam Sistem Peradilan.” *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* 8, no. 10 (2023): 6098–109. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i10.13830>.

Sari, Ratna Kumala, Ledy Famulia, dan Tian Terina. “Penyuluhan KUHP 2023: Meningkatkan Kesadaran Hukum Di Rutan Kelas 1 Bandar Lampung.” *Sang Sewagati Journal* 2, no. 1 (2024): 61–72.
<https://doi.org/10.37253/sasenal.v2i1.9366>.

Sekarsari, Yovita Giri, dan Maria Laksmi Anantasari. “Bertumbuh Di Balik Jeruji: Stress-Related Growth Pada Narapidana Tamping.” *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma* 6, no. 1 (2025): 20–47.
<https://doi.org/10.24071/suksma.v6i1.11616>.

Septianis, Cici. “Pengaruh Kesesakan (Crowding) Dengan Tingkat Stres Pada Tahanan Dan Narapidana Yang Ada Di Rutan Kelas I Pekanbaru Pada Masa Covid-19.” Other, Universitas Islam Riau, 2021.
<https://repository.uir.ac.id/9599/>.

Shandyana, Jullia Putri. “Pemenuhan Hak Narapidana Kasus Narkoba Menurut Undang-Undang Pemasyarakatan.” *Indonesian Journal of Law and Justice* 1, no. 4 (2024): 14–14. <https://doi.org/10.47134/ijlj.v1i4.2806>.

Sidiq, Umar, Miftachul Choiri, dan Anwar Mujahidin. “Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1–228.
<https://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE%20PENELITIAN%20KUALITATIF%20DI%20BIDANG%20PENDIDIKAN.pdf>.

Sulung, Undari, dan Mohamad Muspawi. “Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier.” *EDU RESEARCH* 5, no. 3 (2024): 112.
<https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.238>.

Tedeschi, Richard G., Crystal L. Park, dan Lawrence G. Calhoun. *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Routledge, 1998.

Tifaldi, Riska Guniar, dan Mitro Subroto. “Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta.” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains* 12, no. 02 (2023).
<https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19706>.

Togatorop, Yuli Hartati. "Pendidikan Psikologi Positif Meningkatkan Kualitas Hidup." *Circle Archive* 1, no. 4 (2024). <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/94>.

Zastrow, Charles H., dan Sarah L. Hessenauer. *Generalist Social Work Practice: A Worktext*. Oxford University Press, 2021.

