

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

Edu Dharma Journal


ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366



DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRESS WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN TANGERANG

Febi Ratnasari^{1*}, Yulia Fransisca Gandaria², H.A.Y.G Wibisono³, Rina Puspita Sari⁴
^{1,3,4} STIKes Yatsi Tangerang, Jl.Aria Santika Margasari, No 40A Bugel Karawaci Kota Tangerang-Banten 15113

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
Corresponding author: Febi Ratnasari febiratnasari@stikesyatsi.ac.id	<i>Living life as a prisoner experiencing loss of physical freedom, loss of control over life, loss of family, loss of goods and services, loss of heterosexual relations, lack of stimulation, and psychological disorders that can be a stress that can cause stress. The purpose of this study was to determine the relationship between family support and the stress level of fostered residents in LP Class II A Tangerang District. Quantitative research methods with a cross sectional approach. The population was 4,746 people with a mean of 396 people a month. Slovin formula sample obtained 199. The sampling technique uses purposive sampling. Using the chi square test. Results of the study There was a relationship between family support and the level of stress of fostered residents in LP Class II A Tangerang women with a p value of 0,000 (<math>\alpha = 0.05</math>). The conclusion is that there is a relationship between family support and the stress level of the inmates. Health services in prisons are not only focused on physical health but also mental health so that they can detect problems of mental disorders early in correctional institutions and get comprehensive treatment.</i>
Keyword_1 Level of knowledge Keyword_2 Behavior Keyword_3 Attitude Keyword_4 Knowledge Keyword_5 Hepatitis A Spread	

<p>Kata Kunci _1 Dukungan Keluarga Kata Kunci _2 Tingkat Stress Kata Kunci _3 Warga Binaan</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Menjalani kehidupan sebagai narapidana mengalami kehilangan kebebasan fisik, kehilangan kontrol atas hidup, kehilangan keluarga, kehilangan barang dan jasa, kehilangan hubungan heteroseksual, kurangnya stimulasi, dan gangguan psikologis yang dapat menjadi tekanan yang dapat menyebabkan stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Kabupaten Tangerang. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi sebanyak 4.746 orang dengan rerata dalam sebulan 396 orang. Sampel rumus Slovin didapatkan 199 . Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Menggunakan uji chi square. Hasil penelitian Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang dengan p value 0,000 ($< \alpha = 0,05$). Kesimpulan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan. Pelayanan kesehatan di Lapas tidak hanya fokus pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental sehingga dapat mendeteksi dini adanya masalah gangguan mental di lembaga pemasyarakatan dan mendapatkan penanganan yang komprehensif.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2020 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Lembaga dalam Pemasyarakatan/Lapas merupakan lingkungan baru, dimana individu akan kehilangan otonomi, menjalankan kehidupan serba terbatas dan berkumpul dengan orang-orang baru yang tidak diinginkan, situasi ketika awal masuk penjara adalah keadaan yang paling mempengaruhi psikologis narapidana (1). Masuk lapas dan menjalani kehidupan sebagai narapidana mengalami kehilangan kebebasan fisik, kehilangan kontrol atas hidup, kehilangan keluarga, kehilangan barang dan jasa, kehilangan hubungan heteroseksual, kurangnya stimulasi, dan gangguan psikologis yang dapat menjadi tekanan, sehingga membutuhkan penyesuaian baru meliputi fisik, psikis, dan sosial (2).

Narapidana yang berada di lingkungan lapas rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh *University of South Wales* menunjukkan bahwa 36% mengalami gangguan kesehatan mental berupa ansietas dan perempuan lebih tinggi tingkat kejadiannya dibandingkan dengan laki-laki yaitu 61% : 39%. Hasil survei di 12 negara dan mencakup 22.790 narapidana menemukan tiap 6 bulan terjadi prevalensi psikologis pada laki-laki 3,7% dan perempuan 4%, depresi mayor pada laki-laki 10% dan perempuan 12% serta

gangguan kepribadian pada laki-laki 65% dan perempuan 42% (3) Prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat berumur di atas 15 tahun mencapai 11,6%. Jumlah penduduk kelompok umur tersebut pada tahun 2010 ada 169 juta jiwa, diperkirakan jumlah penderita gangguan mental emosional sebanyak 19,6 juta orang (Riskesdas, 2013). Penelitian Asnita (2015) di Lembaga Pemasyarakatan mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu 25 orang (54,3%). Responden yang mengalami stres ringan yaitu 13 orang (28,3%) dan responden yang mengalami stres berat yaitu 8 orang (17,4%). Penelitian yang dilakukan oleh (4) pada tahun 2015 di lapas kelas II-A Jember didapatkan data hasil tingkat stres pada narapidana wanita yaitu stres ringan 11,1% dan stres sedang 33,3%.

Berdasarkan laporan bulanan poliklinik di Lapas Tangerang 3 tahun terakhir (2015-2017) ditemukan respon WBP terhadap stres meliputi : melukai diri sendiri dengan cara minum racun serangga, minum obat dengan jumlah banyak (*overdosis*), mengurung diri dalam kamar sampai ingin lompat dari menara toren yang tingginya kurang lebih 5 meter. Bahkan sampai sekarang masih tercatat 1 orang WBP yang masih mengalami stres. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Desember 2017 terhadap 10 narapidana di LP Perempuan Kelas II A

Tangerang, menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*, diketahui 2 (20%) dalam kategori normal, 4 (40%) dalam kategori stres sedang, dan 4 (40%) dalam kategori stres parah. Narapidana mengatakan tidak betah tinggal di lapas, memikirkan keluarga di rumah, sering memikirkan keadaan anaknya, sering menangis jika teringat keluarga, tidak menangis tetapi selalu teringat dengan keluarga dan orang terdekat, susah tidur waktu awal masuk lapas, tidak nafsu makan waktu awal masuk lapas serta jenuh tinggal di lapas. Hasil wawancara dengan petugas lapas, jumlah kunjungan keluarga pada narapidana masih rendah yaitu lebih dari 2 minggu sekali, jadwal kunjungan untuk narapidana adalah tiga kali dalam seminggu. Berdasarkan hal yang diuraikan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Tangerang.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, karena pengukuran variabel independen dan

variabel dependen dalam satu waktu atau satu kali, dimana pengambilan data dilakukan satu hari atau waktu yang sama dan dilakukan harus satu kali saja. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2020. Sampel penelitian ini adalah penghuni Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Tangerang tahun 2020 yang dihitung menggunakan rumus Slovin sebanyak 199 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan cara *editing, scoring, coding, entry*. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat yaitu mean, median, modus, standar deviasi, kemudian hasilnya di sajikan dalam bentuk narasi dan tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan dilakukan dengan Uji *Chi-square*. Instrumen dukungan keluarga disusun peneliti dengan mengadopsi dari kuesioner dukungan keluarga oleh Nursalam (2014) dan kuesioner dukungan sosial oleh (5) dalam penelitian dengan judul “*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Narapidana Wanita*”. Instrumen untuk variabel stress menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*.

HASIL

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di Lembaga Perasyarakatan Perempuan Kelas II A Tangerang

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
Masa Remaja Akhir	10	5,0
Masa Dewasa Awal	72	36,2
Masa Dewasa Akhir	78	39,2
Masa Lansia Awal	30	15,1
Masa Lansia Akhir	9	4,5
Pendidikan		
Pendidikan Dasar (SD/SLTP)	105	52,8
Pendidikan Menengah (SLTA)	45	22,6
Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2)	49	24,6
Status Perkawinan		
Belum Menikah	38	19,1
Menikah	69	34,7
Cerai/Janda	92	46,2
Lama di Penjara		
≤ 5 tahun	31	15,6
> 5 tahun	168	84,4
Total	199	100,0

Berdasarkan tabel karakteristik responden diketahui bahwa dari 199 warga binaan diketahui bahwa sebagian besar berumur 36-45 tahun yaitu sebanyak 78 warga binaan (39,2%), pendidikan dasar (SD/SLTP) sebanyak 105 warga binaan (52,8 %), status perkawinan cerai atau janda sebanyak 92 warga binaan (46,2%) dan waktu hukuman atau lama dipenjara > 5 tahun yaitu sebanyak 168 warga binaan (84,4%).

b. Dukungan Keluarga

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang

Dukungan Keluarga	f	%
Mendukung	104	52,3
Tidak Mendukung	95	47,7
Total	199	100,0

Berdasarkan gambaran dukungan keluarga diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar yaitu 104 (52,3%) menyatakan mendapat dukungan keluarga.

c. Tingkat Stress

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang

Tingkat Stress	f	%
Normal	25	12,6
Stres Ringan	53	26,6
Stres Sedang	64	32,2
Stres Berat/Parah	57	28,6
Jumlah	199	100

Berdasarkan Gambaran tingkat stress warga binaan dapat diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar dengan stress sedang yaitu 64 (32,2%).

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Warga Binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang

Dukungan Keluarga	Tingkat Stres								Total		P Value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat/ Parah		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Mendukung	20	19,2	35	33,7	32	30,8	17	16,3	104	100	0,000
Tidak Mendukung	5	5,3	18	18,9	32	33,7	40	42,1	95	100	
Jumlah	25	12,6	53	26,6	64	32,2	57	28,6	199	100	

Berdasarkan Analisa Bivariat Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Warga Binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang pada tabel silang antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan diketahui dari 104 responden yang menyatakan mendapat dukungan keluarga sebagian besar dengan tingkat stres ringan sebanyak 35 responden (33,7%), Sedangkan dari 95 responden yang menyatakan tidak mendapat dukungan keluarga sebagian besar dengan tingkat stres berat/parah sebanyak 40 responden (42,1%). Dari hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,000 ($< \alpha = 0,05$) dengan menggunakan alpha 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden (Umur)

Berdasarkan hasil penelitian umur diketahui bahwa dari 199 warga binaan bahwa sebagian besar berumur 36-45 tahun yaitu sebanyak 78 warga binaan (39,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (6) dimana sebagian besar responden berusia dalam rentang 20-40 Tahun. Usia tersebut merupakan usia dewasa awal/muda. (7) usia dewasa awal/muda berada pada rentang 18-40 tahun. Dewasa awal/muda merupakan masa peralihan dari ketergantungan menjadi lebih mandiri, memiliki kebebasan untuk menentukan nasib diri sendiri dan suatu masa penyesuaian diri terhadap situasi dan harapan sosial yang baru.

2. Karakteristik Responden (Pendidikan)

Berdasarkan hasil penelitian Pendidikan diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar berpendidikan dasar (SD/SLTP) sebanyak 105 warga binaan (52,8 %). Penelitian serupa dilakukan oleh (8) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 25 orang responden (54,3%). Tingkat pendidikan merupakan indikator seseorang telah menempuh jenjang pendidikan formal dan umumnya berpengaruh terhadap kemampuan dalam mengolah informasi. Faktor pendidikan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi perilaku karena pendidikan merupakan pengalaman yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kualitas seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin besar kemampuannya untuk memanfaatkan pengetahuannya (9).

3. Karakteristik Responden (Status Perkawinan)

Berdasarkan hasil penelitian status perkawinan diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar dengan status perkawinan cerai atau janda sebanyak 92 warga binaan (46,2%). Narapidana wanita lebih mungkin mengalami gangguan psikologis akibat

tekanan mengenai masalah dalam memelihara keluarga agar tetap utuh, peran dia sebagai ibu yang harus mengurus anak-anak, dan adanya konflik perkawinan yang belum terpecahkan dengan suami. Semua itu menjadi terbatas ketika mereka berada dalam penjara (8).

4. Karakteristik Responden (Waktu Hukuman)

Berdasarkan hasil penelitian waktu hukuman atau lama di penjara diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar waktu hukuman atau lama dipenjara > 5 tahun yaitu sebanyak 168 warga binaan (84,4%). Sejalan dengan penelitian (7) tentang perbedaan tingkat stress narapidana di LP kelas IIA Jember ditinjau dari lama vonis yang menyatakan bahwa hasil prosentase dari kategori tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember stres sedang memiliki hasil prosentase terbanyak yaitu ada 57% dalam stres sedang pada vonis ≥ 5 tahun.

5. Dukungan Keluarga

Hasil analisa univariat dukungan keluarga diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar yaitu 104 (52,3%) menyatakan mendapat dukungan keluarga. Hasil ini sejalan

dengan penelitian (10) yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar narapidana menyatakan bahwa mendapatkan dukungan dari keluarga sebanyak 50,6% responden. Menurut (11) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa narapidana yang berada di lembaga pemsyarakatan perlu lebih diberi dukungan keluarga dikarenakan semakin tinggi dukungan keluarga terhadap narapidana maka masalah yang dihadapi selama berada di lembaga pemasyarakatan tidak terlalu membebani pikiran narapidana tersebut. Dukungan sosial yang diterima dapat membantu narapidana merasa tenang, diperhatikan, dicintai, dan menimbulkan rasa percaya diri.

Menurut peneliti jika seorang narapidana merasa didukung oleh lingkungan sekitarnya, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada waktu menjalani kejadian-kejadian yang menegangkan seperti saat masuk ke LP. Dukungan keluarga memungkinkan individu yang mempunyai masalah dapat menyatakan masalahnya ke keluarga sehingga membuat seorang narapidana dapat menemukan jalan keluar untuk permasalahannya serta dapat melepaskan beban mental yang disebabkan permasalahannya tersebut.

6. Sress Narapidana

Hasil analisis univariat stress narapidana diketahui bahwa dari 199 warga binaan sebagian besar dengan stres sedang yaitu 64 (32,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitan Juniarta (2015) yang menyatakan bahwa sebagian besar narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Denpasar mengalami stres dalam kategori tingkat stres sedang yaitu sebanyak 38 orang (59,4%). Seorang perempuan yang sedang menjalani hukuman penjara akan berdampak terhadap psikologisnya berupa penurunan harga diri. Selain itu seseorang yang masuk lembaga pemasyarakatan dan menjalani kehidupan sebagai narapidana adalah suatu penyesuaian diri yang berat (Juniarta, 2015). Penyebab stres pada narapidana yaitu tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dalam mengatasi stresor, sehingga timbulah keluhan yaitu stres (Utari, 2011). Stres pada individu menimbulkan dampak berupa upaya individu melakukan reaksi terhadap stres (respon terhadap stresor). Respon terhadap stresor terdiri dari respon psikologis dan fisiologis. Respon psikologis narapidana meliputi cemas, gelisah, mudah marah, mudah tersinggung, pemurung atau menutup diri. Respon fisiologis narapidana meliputi sering pusing atau sakit kepala,

batuk, terkena penyakit kulit dan susah tidur (Wijaya, 2015).

7. Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Warga Binaan

Hasil analisis antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan diketahui dari 104 responden yang menyatakan mendapat dukungan keluarga sebagian besar dengan tingkat stres ringan sebanyak 35 responden (33,7%). Sedangkan dari 95 responden yang menyatakan tidak mendapat dukungan keluarga sebagian besar dengan tingkat stres berat/parah sebanyak 40 responden (42,1%). Hasil uji lanjut dengan *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,000 (< alpha= 0,05) dengan menggunakan alpha 5% (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang.

Beberapa penelitian menunjukkan tentang pentingnya dukungan keluarga ketika anggota keluarganya menjalani pembinaan di Lapas. Penelitian (12) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kabupaten Jember dengan tingkat korelasi sedang (koefisien korelasi sebesar -0,541).

Penelitian Windistiar (2016) menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres terhadap narapidana perempuan ($r = -0.424$; $p = 0.000 < 0.01$). Yang itu berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dialami narapidana perempuan.

Dalam penelitian ini keluarga memberikan dukungan dan pertolongan kepada anggota keluarganya untuk mengurangi beban psikologi yang dialami oleh narapidana akibat hukuman tersebut. Dukungan yang diberikan saat berkunjung ke Lapas adalah berupa dukungan instrumental seperti membawakan makanan kesukaan warga binaan, dukungan informasional seperti memberikan informasi terkait kondisi keluarga dan informasi tentang masa tahanan yang dijalani, dukungan penilaian seperti menerima terhadap keberadaan warga binaan apa adanya, dukungan emosional seperti mendengarkan keluh kesah warga binaan dan beremai dengan apa yang dialaminya dan keluarga mendorong anggota keluarganya untuk mengkomunikasikan segala kesulitan pribadi mereka sehingga dapat merasa tidak sendiri menanggung segala persoalan, sehingga dengan adanya dukungan keluarga yang tinggi maka tingkat harga diri Narapidana yang

sedang menjalani masa tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Kabupaten Tangerang akan semakin tinggi pula.

Dan pada kenyataan yang didapat oleh peneliti hampir sebagian besar narapidana di Lembaga Pemasyarakatan mendapatkan dukungan oleh keluarga semua dukungan diberikan oleh keluarga agar selama menjalani masa tahanan narapidana dapat menjalani dengan baik, tidak merasa dikucilkan oleh keluarga dan tidak stress selama berada di lembaga pemasyarakatan dan diharapkan setelah menjalani masa tahanan dan bebas akan merubah kepribadian orang tersebut menjadi yang lebih baik dan tidak melakukan kesalahan yang sama atau kesalahan lain yang melawan hukum. Dengan dukungan keluarga yang cukup baik maka sebagian besar narapidana mempunyai harga diri yang tinggi di karenakan narapidana merasa mendapat perhatian dan dukungan dari keluarga. Sejumlah pendapat menunjukkan tentang pentingnya narapidana tetap berhubungan atau berinteraksi dengan keluarga mereka melalui kunjungan di penjara. Saat kunjungan di penjara, setiap anggota keluarga dapat bertemu satu sama lain, dapat mempertahankan ikatan keluarga dan dapat membantu proses rehabilitasi pada narapidana

tersebut. Dukungan sosial yang diterima dapat membantu narapidana merasa tenang, diperhatikan, dicintai, dan menimbulkan rasa percaya diri (5).

Dari beberapa ulasan yang telah disebutkan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa setiap orang pasti tidak bisa terlepas dengan yang namanya stres atau tekanan yang muncul dalam kehidupan. Tekanan atau stres dapat di minimalisir dengan berbagai cara. Salah satunya yaitu dengan adanya dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial dari keluarga yang sekiranya dapat diterima oleh narapidana dalam bentuk berkunjung.

Dukungan keluarga berperan dalam meminimalisir stres diantaranya yaitu ketika seorang narapidana mengalami suatu permasalahan dan ia menerima cukup dukungan sosial dari keluarga, hal tersebut sedikit banyak membuat narapidana merasa tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya, karena ada seseorang yang dapat memberikannya nasihat, kasih sayang, maupun solusi untuk permasalahan-permasalahan yang ada. Walaupun saat menceritakan permasalahannya tidak ditemukan titik terang atau solusi, dan dapat membantu meringankan beban perasaan tertekan yang dialaminya. Sehingga perasaan tertekan tersebut setidaknya dapat

terminimalisir dan tidak membuat perasaan tertekan yang ada akibat permasalahannya semakin menumpuk dan berkembang, meskipun belum ada solusi yang jelas untuk permasalahannya. Meskipun ada dukungan yang diterima, namun hal tersebut sangat tergantung pada reaksi narapidana perempuan tersebut terhadap kepedulian maupun dukungan yang diberikan.

KESIMPULAN

Dari 199 warga binaan sebagian besar yaitu 104 (52,3%) menyatakan mendapat dukungan keluarga dan dengan stres sedang yaitu 64 (32,2%). Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di LP Perempuan Kelas II A Tangerang.

Pelayanan kesehatan di klinik kesehatan lapas tidak hanya fokus pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental karena tidak menutup kemungkinan terdapat gangguan mental lain pada narapidana wanita selain stress seperti depresi sehingga dapat mendeteksi dini adanya masalah gangguan mental di lembaga pemasyarakatan dan mendapatkan penanganan yang komprehensif.

Meningkatkan *health program planner* (perencana program kegiatan kesehatan) dengan cara meningkatkan program

kegiatan olahraga, penyaluran hobi, kreatifitas narapidana, membuat program – program keterampilan dan kegiatan yang memotivasi pribadi seorang wanita juga perlu diberikan agar nantinya Narapidana siap ketika berhadapan dengan lingkungan sosial yang sesungguhnya, Memberikan penyuluhan kesehatan berkaitan dengan stres dan spiritual pada narapidana, Pihak lapas bisa menambah program konseling yang lebih mengarah pada pendekatan psikologis dan bukan hanya sekedar materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Purba Devi RR. 2015. Resiliensi narapidana dewasa di lembaga pemasyarakatan kelas iia sragen. Metrologia.
- Anggit F, Ni A. 2017. Tingkat stres dan harga diri narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan kelas ii a kota bogor. J ris sehat.
- Indra lesmana. 2014. Hubungan antara harga diri dan tingkat stres dengan psychological well being pada remaja di panti asuhan muhammadiyah wiyung dan karangpilang surabaya. Character j peneliti psikologi.
- Suroto, Syamsul, Khairi. 2014. Studi tentang dukungan keluarga terhadap kejadian depresi pada narapidana anak di lembaga pemasyarakatan anak martapura kabupaten banjar provinsi kalimantan selatan. J skala sehat.
- Isnaini Y, Hariyono W, Utami Ik. 2017. Hubungan antara dukungan keluarga dengan keinginan untuk sembuh pada penyalahguna napza di lembaga pemasyarakatan wirogunan

- kota yogyakarta. J kesehatan masyarakat (journal of public health).
- Nur AL, Shanti K LP. 2015. Kesepian pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan status perkawinan. J Psikologi.
- Elisabet H. 2016. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup. Erlangga.
- Agustina E, Susanti ND. 2016. Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri Sosial dengan Perilaku Sosial Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas II B Majalengka. Institutional Repositories & Scientific Journals.
- Rusdiana Y. 2019. Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Perilaku Sosial Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas II B Majalengka. Institutional Repositories & Scientific Journals.
- Diyan Kesuma D. 2016. Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Pidana (Studi Kasus Di Lembaga Perumahan Kelas II A Samarinda). Psikoborneo.
- Notoatmojo S. 2015. Konsep perilaku kesehatan. Promosi kesehatan, Teori dan Aplikasi