



## Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Tahanan Di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan Dan Barang Bukti Polda Kalteng

**Septian Mugi Rahayu**

Sarjana Keperawatan, STIKES Eka Harap, Indonesia

**Dian Mitra D.S**

Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKES Eka Harap, Indonesia

**Rony Lukmansyah**

Sarjana Keperawatan, STIKES Eka Harap, Indonesia

Address : Jl. Beliang No.110, Palangka Raya, Kalimantan Tengah

Corresponding author : [ronylukmansyah@gmail.com](mailto:ronylukmansyah@gmail.com)

**Abstract.** Coping mechanisms are an individual's ability to solve problems and respond to threatening situations. Stress is any situation that causes changes in a person's life so that forced to make adjustments to overcome it. The most important factor in resolving stress is the use of good coping mechanisms. Every prisoner has different levels of stress. This is caused by coping skills and the way of looking at the conditions of the problems faced, whether it is considered as a challenge or as a threat that has an impact on stress. This study aims to determine the relationship between coping mechanisms and stress levels in detainees in the detention house of the directorate of detention and evidence of the Central Kalimantan Regional Police. The research method is a quantitative design with a cross-sectional approach, the population is 54 prisoners, total sampling 54 respondents. Data were collected using a questionnaire. Data analysis using chi square test. The results showed that the statistical test obtained a value of  $p\text{-value} = 0.000 (<0.005)$  means that there is a relationship between coping mechanisms and stress levels in detainees at the detention center of the Central Kalimantan Regional Police detention and evidence directorate. It can be concluded, respondents with adaptive coping mechanisms were 34 prisoners (63%) while respondents with maladaptive coping mechanisms were 20 prisoners (37%), for respondents who had normal stress levels as many as 26 people (48.1%), mild stress levels 9 people (16.7%), moderate stress levels 13 people (24.1%) and severe stress levels 6 people (11.1%).

**Keywords:** coping mechanism, stress level, prisoners

**Abstrak.** Mekanisme koping adalah kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah serta respon terhadap situasi mengancam. Stres adalah setiap keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga terpaksa mengadakan penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Faktor terpenting dalam menyelesaikan stres adalah penggunaan mekanisme koping yang baik. Setiap tahanan memiliki tingkatan stres yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh kemampuan koping serta cara pandang terhadap kondisi permasalahan yang dihadapi, apakah dinilai sebagai sebuah tantangan atau justru sebagai ancaman yang berdampak pada stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di rumah tahanan direktorat tahanan dan barang bukti Polda Kalteng. Metode penelitian adalah desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, jumlah populasi 54 tahanan, pengambilan sampel total sampling 54 responden. Data di kumpulkan menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,005)$  artinya, ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di rumah tahanan direktorat tahanan dan barang bukti Polda Kalteng. Dapat disimpulkan, responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 34 tahanan (63%) sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 20 tahanan (37%), untuk responden yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 26 orang (48,1%), tingkat stres ringan 9 orang (16,7%), tingkat stres sedang 13 orang (24,1%) dan tingkat stres berat 6 orang (11,1%).

**Kata kunci:** mekanisme koping, tingkat stres, tahanan

## LATAR BELAKANG

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan dengan perubahan, serta respon terhadap situasi mengancam (Lestari, T., 2015). Stres adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga timbul stres terhadap seseorang (Hawari, 2013). Menurut Segarahayu (2013) menyatakan setiap tahanan akan mengalami kondisi stres, namun setiap tahanan pasti memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda disetiap masing-masing tahanan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan koping setiap tahanan serta cara pandang terhadap suatu kondisi permasalahan yang sedang dihadapi, apakah di nilai sebagai sebuah tantangan atautkah justru di nilai sebagai ancaman yang berdampak pada stres. Fenomena masalah yang ditemukan pada tahanan yang berada di rumah tahanan adalah mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, merasa hilang harapan dan putus asa, ketakutan, kesulitan untuk tenang, merasa sedih, merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari yang berulang.

Upaya atau program yang dilakukan dalam mengurangi stres adalah meningkatkan mekanisme koping yang efektif pada individu dengan cara meningkatkan keyakinan spiritual dan selalu melakukan hal-hal positif, menentukan tujuan hidup baru selama berada di rumah tahanan, hal ini di tangani dengan mengubah pola pikir dari negatif ke positif diikuti oleh perubahan perilaku menjadi adaptif. Seseorang yang mengalami stres harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh terapi sehingga beban stres bisa di kurangi. Peran perawat Biddokkes Polda Kalteng berperan penting sebagai care giver dalam mengatasi stres pada tahanan.

## KAJIAN TEORITIS

Menurut data Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat dalam Utomo (2020) di Indonesia angka kematian tahanan di Rumah Tahanan Polri sebanyak 7 orang, Rutan sebanyak 22 orang dan lapas sebanyak 54 orang hal tersebut di duga di sebabkan karena sakit 60,2 %, bunuh diri 21,7 %. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Kurniawati (2021) di Rumah tahanan negara kelas II Kupang menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan 50,3 %, responden yang mengalami stres sedang 46,7 % dan yang mengalami stres berat 2 %.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 November 2023 jumlah tahanan di Rumah Tahanan Negara Direktorat Tahanan dan Barang Bukti adalah 50 orang tahanan dan berdasarkan hasil dari kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)

yang diberikan kepada 5 orang tahanan didapatkan hasil 2 orang tahanan masuk kategori normal dengan skor rata – rata 6,5 (40%), 1 orang masuk kategori Stres sedang dengan skor 23 (20%), 1 orang masuk dalam kategori berat dengan skor 46 (20%) dan 1 orang masuk dalam kategori sangat berat dengan skor 57 (20%). Berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, 3 dari 5 tahanan mengaku sering merasakan cepat lelah pada fisik dan otot tegang, mudah marah, panik, merasa hilang harapan dan putus asa, ketakutan dan kesulitan untuk tenang. Subyek juga mengatakan dalam beberapa hari ini mudah merasa sedih dan menangis setiap hari dan sering merasa bosan dengan rutinitasnya sehari-hari yang berulang.

Wewenang Polisi sebagai penyidik dalam melakukan penyidikan di rumuskan dalam Kitab Undang-undang Hukum Acara Pidana (KUHP) tahun 1981 pasal 7 ayat (1) salah satunya adalah melakukan penangkapan, penahanan, penggeledahan dan penyitaan kepada tersangka, hal ini bisa mengakibatkan tekanan psikologis tersangka yang biasa memicu terjadinya stres. Proses penyidikan yang lama terhadap tahanan terlihat tampak tidak bersemangat, letih, mudah marah dan merasa sedih. Sebelum masuk rumah tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti, tahanan akan diperiksa terlebih dahulu kesehatannya oleh petugas kesehatan dari Biddokkes Polda Kalteng untuk menilai kondisi kesehatan fisik tahanan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, jumlah populasi 54 tahanan, pengambilan sampel total sampling 54 responden. Data di kumpulkan menggunakan lembar kuesioner. Instrumen mekanisme koping berbentuk kuesioner dengan 20 pernyataan yang diadopsi dari kuesioner penelitian dengan judul “Stres dan Koping Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Tanjung Gusta Medan” Sri Agustika Marbun (2015) dengan nilai uji reliabilitas 0,841 ( $>0.70$ ). Instrumen tingkat stress dengan jumlah 14 pernyataan. Instrumen ini merupakan instrumen baku dari *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42), oleh Lovibond (1995) dalam (Nursalam, 2013). Penelitian dilakukan setelah peneliti mendapat surat ijin penelitian dan responden menandatangani *inform consent*. Pengolahan data terdiri dari *editing, coding, entry data, tabulating*, dan *cleaning*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat adanya hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stress pada tahanan direktorat tahanan dan barang bukti Polda Kalteng. Data dianalisis menggunakan uji alternatif yaitu uji Chi Square dengan nilai p value  $0.00. < 0.05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Berdasarkan Usia

Usia	<i>f</i>	Persentase (%)
17-27 tahun	14	26
28-38 tahun	22	41
39-49 tahun	15	28
50-60 tahun	2	4
61-71 tahun	1	2
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden paling banyak berusia 28-38 tahun sebanyak 22 orang (41%) dan paling sedikit berusia 61-71 tahun sebanyak 1 orang (2%).

**Tabel 2.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>f</i>	Persentase (%)
Laki-laki	51	94
Perempuan	3	6
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber = Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 51 orang (94%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (6%).

**Tabel 3.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	<i>f</i>	Persentase (%)
SD	18	33
SLTP	8	15
SLTA	23	43
DIPLOMA	1	2
SARJANA	4	7
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber = Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden paling banyak berpendidikan SLTA sebanyak 23 orang (43%) dan paling sedikit berpendidikan Diploma sebanyak 1 orang (2%).

**Tabel 4.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	Persentase (%)
Swasta	51	94
Tidak bekerja	3	6
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden paling banyak responden pekerjaannya Swasta sebanyak 51 orang (94%) dan responden tidak bekerja sebanyak 3 orang (6%).

**Tabel 5.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Pernikahan	f	Persentase (%)
Kawin	30	56
Tidak kawin	14	26
Janda dan Duda	10	18
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden paling banyak responden Status pernikahannya kawin sebanyak 30 orang (56%) dan paling sedikit responden Status pernikahannya duda dan janda sebanyak 10 orang (18%).

**Tabel 6.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Masa Tahanan

Masa Tahanan	f	Persentase (%)
0-1 bulan	28	52
2-3 bulan	22	41
4-5 bulan	4	7
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden paling banyak responden masa tahanan 0-1 bulan sebanyak 28 orang (52%) dan paling sedikit responden masa tahanan 4-5 bulan sebanyak 4 orang (7%).

**Tabel 7.**  
Distribusi Responden Berdasarkan Kasus Kriminal

Kasus Kriminal	f	Persentase (%)
Kriminal umum	12	22
Kriminal khusus	9	17
Kriminal narkoba	33	61
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel 7 responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden paling banyak responden kasus kriminal Narkoba sebanyak 33 orang (61%) dan paling sedikit responden kasus kriminal khusus sebanyak 9 orang (17%).

**Tabel 8.**  
Hasil Identifikasi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping

Mekanisme Koping	f	Persentase (%)
Adaptif	34	63
Maladaptif	20	37
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 34 orang (63%) dan responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 20 orang (37%).

**Tabel 9.**  
Hasil Identifikasi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	f	Persentase (%)
Normal	26	48
Stres Ringan	9	17
Stres Sedang	13	24
Stres Berat	6	11
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas responden berjumlah 54 orang yang terdiri dari responden yang memiliki tingkat stress normal sebanyak 26 orang (48%), tingkat stres ringan sebanyak 9 orang (17%), tingkat stres sedang sebanyak 13 orang (24%) dan tingkat stres berat sebanyak 6 orang (11%).

**Tabel 10.**  
Hasil Analisa Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres

Mekanisme Koping	Normal	Stres	Value
Adaptif	25	9	0,00
Maladaptif	1	19	
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>54</b>

Sumber: Data Primer diolah, 2023

Dari hasil table 10 tentang hubungan mekanisme koping dari total 54 responden terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa 34 responden yang memiliki mekanisme koping adaptif, sebanyak 25 (73%) tahanan yang memiliki tingkat stres normal, 6 (18%) tahanan yang memiliki tingkat stress ringan, 2 (6 %) tahanan yang memiliki tingkat stres sedang dan 1 (3%) tahanan yang memiliki stres berat kemudian dari 20 responden yang memiliki koping maladaptif, sebanyak 1 (5%) tahanan memiliki tingkat stres normal, 3 (15%) tahanan

memiliki tingkat stres ringan, 11 (55%) tahanan memiliki tingkat stress sedang dan 5 (25%) tahanan memiliki tingkat stress berat.

Uji statistik menunjukkan bahwa P value  $0.00 < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis nol ditolak, dan hipotesis alternatif di terima sehingga terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng. Dengan Chi Square Alternatif yaitu uji fisher exact 0,00 yang berarti bahwa tahanan yang memiliki mekanisme koping yang baik (adaptif) memiliki tingkat stres yang rendah sedangkan tahanan yang memiliki mekanisme koping yang kurang baik (maladaptif) memiliki tingkat stres yang tinggi.

## PEMBAHASAN

### **Mekanisme Koping pada Tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng.**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 34 tahanan (63%) sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif sebanyak 20 tahanan (37%). Umur responden yang paling banyak berumur 28 – 38 tahun (40,7%) dan paling sedikit berumur 61-71 tahun (1,9%). Pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SLTA sebanyak 23 orang (42,6%) dan paling sedikit berpendidikan Diploma sebanyak 1 orang (1,9%). Masa Tahanan banyak responden masa tahanan 0-1 bulan sebanyak 28 orang (51,6%) dan paling sedikit responden masa tahanan 4-5 bulan sebanyak 4 orang (7,4%).

Mekanisme koping adalah upaya penatalaksanaan stres, yaitu cara penyelesaian masalah dengan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Mekanisme koping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan yang terjadi baik dalam diri maupun dari luar diri. Mekanisme koping maladaptif adalah suatu mekanisme koping yang menghambat dari fungsi intergrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan (Stuart dan Sundeen, 2016) Menurut Fangidae F.E., (2020) faktor yang mempengaruhi mekanisme koping tahanan adalah masa tahanan, tahanan yang baru masuk cenderung menampilkan respon stres karena harus membiasakan diri dengan kehidupan didalam tahanan, sedangkan yang sudah lama berada di rumah tahanan sudah bisa beradaptasi dengan lingkungan rumah tahanan. *American Psychiatric Association* (2016), mengatakan bahwa apabila mekanisme koping yang di miliki setiap individu baik maka individu mampu menghadapi masalahnya, namun apabila mekanisme kopingnya buruk

maka dapat mengembangkan pikiran dan respon yang maladaptif semakin buruk mekanisme koping yang dimiliki individu dapat berlanjut hingga pada stres.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan antara fakta dan teori diatas menunjukkan tidak ada kesenjangan. Individu di usia 28-38 tahun merupakan usia dewasa awal tahap untuk menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan sosial baru. Orang-orang dewasa awal akan memasuki peran baru, seperti suami atau istri, orang tua, mencari nafkah, keinginan baru, dan mengembangkan sikap baru. Pendidikan sangat berpengaruh pada pembentukan mekanisme seseorang di mana semakin banyak pengalaman seseorang didunia pendidikan, menjadi pembelajaran dalam menghadapi permasalahan yang di hadapinya. Individu yang baru menghadapi masalah kriminal akan berdampak pada mekanisme kopingnya, tahanan yang baru masuk sedang dalam tahap beradaptasi yang mempengaruhi tingkat stres tahanan sedangkan tahanan yang sudah lama mulai bisa beradaptasi. Semakin baik seorang individu memiliki mekanisme koping yang baik (adaptif) maka semakin baik dalam menghadapi stressor dan masalah yang dialaminya. Sebaliknya, apabila mekanisme koping yang buruk (maladaptif) bisa menyebabkan kearah individu dapat stres.

### **Tingkat Stres pada Tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng.**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stress normal sebanyak 26 orang (48,1%), tingkat stress ringan 9 orang (16,7%), tingkat stress sedang 13 orang (24,1%) dan tingkat stress berat 6 orang (11,1%). Responden dengan jenis kelamin laki-laki 51 orang (94%) dan jenis kelamin perempuan 3 orang (6%). Responden yang pekerjaannya swasta sebanyak 51 orang (94%) dan responden tidak bekerja 3 orang (6%). Responden Status pernikahannya kawin 30 orang (56%) dan responden Status pernikahannya duda dan janda 10 orang (18%). Responden paling banyak kasus kriminal narkoba 33 orang (61%) dan paling sedikit responden kasus kriminal khusus sebanyak 9 orang (17%).

Stres merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan distress pada seseorang yang memberikan tuntutan fisik maupun psikis (Lestari, 2015). Menurut Siswati dalam Febrianti (2019) respon yang muncul dari kondisi stres narapidana diantaranya, yaitu merasa cemas, gelisah, tidak puas, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi pemurung atau menutup diri. Menurut Hendry (2023) dalam sebuah publikasi psikologi "*Psychology Today*" dengan judul "*Gender Differences in Responses to Stress*" disebutkan bahwa laki-laki lebih cenderung akan mengambil 2 sikap saja, "hadapi atau kabur" (*face to face*) karena sistem saraf



simpatetik yang mengatur gerak otomatis, seperti bernapas atau berkedip bekerja lebih cepat daripada perempuan.

Menurut Pengamat Ekonomi Imaduddin (2017) mengungkapkan, pekerjaan dengan perekonomian rendah menjadi pemicu timbulnya stres di masyarakat, terutama di Indonesia. Hal ini jika dilihat dari berbagai fenomena yang terjadi di lapangan. Penelitian Brown & Gary *dalam* Febrianti (2019) mengemukakan bahwa hanya sepertiga perempuan yang sudah menikah menyatakan mereka akan terlebih dulu mencari suami mereka untuk memperoleh dukungan jika mendapatkan masalah yang serius, seperti mengalami stres, depresi atau kecemasan dan menyebut suami mereka sebagai salah satu dari tiga orang terdekat mereka. Menurut Kartono *dalam* Febrianti (2019) seorang tahanan akan menimbulkan konflik dalam batin yang serius, seseorang yang pertama kali masuk penjara mengalami patah mental dan stress karena tidak siap menghadapi realitas terkena kasus kriminal dan masuk dalam penjara.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan antara fakta dan teori diatas menunjukkan tidak ada kesenjangan. Tahanan didalam rumah tahanan menimbulkan rasa terkurung, tidak nyaman, dan membuat tahanan merasakan adanya tekanan. Keadaan yang tidak nyaman ini akan menimbulkan stres bagi sebagian besar tahanan, mereka merasa bahwa kebebasan yang didapatkan di luar lingkungan penjara sangat berbeda dengan keadaan di dalam rumah tahanan. Sehingga perlu adanya upaya-upaya mengatasi stres yang efektif dan mudah dilakukan oleh tahanan. Laki-laki dan perempuan memiliki potensi stres yang sama, namun perbedaannya adalah, pada laki-laki stresnya mengarah pada perilaku sedangkan stres perempuan mengarah pada emosi. Kondisi pekerjaan dengan ekonomi yang rendah juga dapat menimbulkan stres pada tahanan. Apalagi sebelumnya individu tersebut memiliki pekerjaan dengan ekonomi serba kekurangan di tambah lagi terkena kasus kriminal akibatnya potensi munculnya stres akan lebih dominan. Status pernikahan pada laki-laki lebih bergantung pada pasangan hidupnya karena laki-laki memandang pasangannya sebagai teman terbaik, seperti mereka membutuhkan istri untuk memperhatikan dan mengurus kebutuhan sehari-hari mereka, sehingga ketika seorang tahanan masuk kedalam rumah tahanan dan terpisah oleh pasangannya akan menimbulkan stres bagi tahanan tersebut.

Seorang tahanan dengan kasus kriminal narkoba mudah mengalami stres akibat dampak dari penggunaan narkoba yang mempengaruhi kondisi psikisnya sehingga sulit untuk kemampuannya mengatasi masalah dan emosinya. Tahanan yang baru masuk memiliki tingkat stres yang tinggi di karenakan masih baru mulai beradaptasi dengan lingkungan penjara dan harus di hadapkan lagi dengan proses penyidikan oleh penyidik Polri memerlukan proses yang panjang dan melelahkan sehingga berakibat tekanan mental kepada

tahanan yang pada akhirnya terjadi stres pada tahanan. Berbeda dengan tahanan yang sudah lama berada di lingkungan penjara karena sudah mulai bisa beradaptasi dan sudah terbiasa dengan proses penyidikan oleh penyidik Polri

### **Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng.**

Dari hasil penelitian terhadap 54 responden menunjukkan bahwa tahanan yang memiliki mekanisme koping adaptif sebanyak 34 tahanan dengan rincian yaitu tahanan dengan tingkat stress normal sebanyak 25 (73,5%), tahanan dengan tingkat stres ringan sebanyak 6 (17,8%), tahanan dengan tingkat stres sedang sebanyak 2 (5,9 %), tahanan dengan tingkat stres berat sebanyak 1 (3,8), kemudian tahanan yang memiliki mekanisme koping maladaptif sebanyak 20 tahanan dengan rincian yaitu tahanan dengan tingkat stres normal sebanyak 1 (5,0%), tahanan dengan tingkat stres ringan sebanyak 3 (15,0%), tahanan dengan tingkat stres sedang sebanyak 11 (55,0%) dan tahanan dengan tingkat stres berat sebanyak 5 (25,0%). Uji statistik Chi Square Alternatif uji fisher exact menunjukkan bahwa P value  $0.00 < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  di tolak, dan  $H_a$  di terima sehingga terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng. dengan Chi Square Alternatif yaitu uji fisher exact 0,00 yang berarti bahwa tahanan yang memiliki mekanisme koping yang baik (adaptif) memiliki tingkat stres yang rendah sedangkan tahanan yang memiliki mekanisme koping yang kurang baik (maladaptif) memiliki tingkat stress yang tinggi.

Menurut Siswati dan Abdurohim dalam Febrianti (2019) respon yang muncul dari kondisi stres narapidana di antaranya yaitu narapidana merasa cemas, gelisah, tidak puas, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi pemurung atau menutup diri. Tingkat stres yang terjadi pada tahanan bisa berbeda-beda, tergantung dengan kemampuan individu dalam menghadapi stres. Kondisi stres ini perlu dicarikan solusi penanganan lebih dini agar tidak berkembang menjadi stres yang hebat. Cara yang digunakan individu untuk mengurangi stres itulah yang disebut koping. Koping merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan mekanisme koping dalam menghadapi stres. Mekanisme koping yang efektif dilakukan adalah koping yang membantu mengurangi atau meminimalisir stres seseorang. Individu akan melakukan pemilihan strategi koping yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk pemecahan masalah (Usraleli, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres responden di rumah tahanan direktorat tahanan dan barang bukti polda kalteng sejalan dengan

fakta dan teori bahwa adanya Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di Direktorat tahanan dan barang bukti Polda Kalteng di karenakan mekanisme koping adaptif / maladaptif tentu akan mempengaruhi tingkat stres pada tahanan dalam pemecahan masalah dan pengontrolan emosinya pada saat proses penahanan. mekanisme koping dalam diri seseorang yang baik maka dapat mempertahankan dan menghadapi stresor sehingga tidak terjadi stres yang berkepanjangan. Karena banyak faktor yang mempengaruhi stres pada tahanan salah satu adalah faktor psikososial dan lingkungan. Tahanan yang baru masuk cenderung menampilkan respon stres karena harus membiasakan diri dengan kehidupan didalam rumah tahanan. Dari uraian tersebut peneliti berpendapat bahwa segala sesuatu yang di alami individu yang berada di rumah tahanan, mereka perlu dukungan sosial atau dukungan dari keluarga khususnya tahanan yang baru di tangkap dan baru masuk rumah tahanan melalui proses penyidikan oleh penyidik yang lama dan melelahkan, misalnya ada petugas medis Biddokkes Polda Kalteng melaksanakan pemeriksaan kesehatan fisik dan psikis tahanan sehingga apabila di dapatkan tahanan mengalami stres berat di lakukan pemeriksaan lebih lanjut serta keluarga yang selalu hadir sebelum proses penyidikan agar tahanan mampu beradaptasi dengan lingkungan di dalam rumah tahanan, dengan demikian mekanisme koping yang dimiliki tahanan akan lebih baik pada saat menghadapi stressor, dan tergantung dari individu tersebut dalam merespon terhadap stressor.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hasil identifikasi mekanisme koping tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 34 tahanan (63%) sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif 20 tahanan (37%). Hasil identifikasi tingkat stres, tahanan yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 26 orang (48,1%), tingkat stres ringan 9 orang (16,7%), tingkat stres sedang 13 orang (24,1%) dan tingkat stres berat 6 orang (11,1%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa  $P \text{ value } 0.00 < \alpha 0,05$  dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  di tolak, dan  $H_a$  di terima sehingga terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di Rumah Tahanan Direktorat Tahanan dan Barang Bukti Polda Kalteng.

Saran berdasarkan hasil penelitian adalah diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang lebih banyak dan bervariasi agar hasil penelitian dapat lebih berkembang dan mendapatkan fakta-fakta terbaru terkait dengan ruang lingkup tersebut.

## DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2016). *A Reference for Professionals Developing Adolescence*. USA
- Fangidae, E. A. (2020). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Status Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Kupang* (Doctoral Dissertation, Universitas Citra Bangsa).
- Febrianti, M., & Masnina, R. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress pada Narapidana di Lapas Narkotika Klas III Samarinda*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Kaltim.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : KFUI
- Hendry & Nugraha “Psychology Today” (2023) dengan judul “Gender Differences in Responses to Stress”
- Imaduddin Abdullah. (2017) *Bincang-bincang masalah Ekonomi dan stres*
- Kitab Undang-undang Hukum Acara Pidana (KUHP) Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1981 pasal 7 ayat (1) tentang Kewenangan Penyidik Polri
- Kurniawati, Y., & Sose, F. D. K. (2021). Hubungan Strategi Koping dengan Stres Warga Binaan Pemasarakatan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Lestari. & Yosep., 2015. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. Bandung: Refika Aditama.
- Lestari. T., 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan* Yogyakarta: s.n.
- Lovibond. & Lovibond., 1995. DASS 42. [Online] Available at: [http://www.swim.edu.au/victims/resources/assersment/affect/DASS\\_42.html](http://www.swim.edu.au/victims/resources/assersment/affect/DASS_42.html).
- Marbun, A., S. (2015). *Stres dan Koping Narapidana Wanita di Lembaga Pemasarakatan kelas IIA Wanita Tanjung Gusta*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Segarahayu, R., 2013. *Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di lpw*. Universitas Negeri Malang, pp. 1-16.
- Stuart. & Sundeen., 2016. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* Stuart. s.l.:s.n.
- Usraleli. 2020. “Hubungan Strategi Koping Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Yang Menyusun Skripsi Di Poltekkes Kemenkes Riau.” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20(3):967–70.
- Utomo, R. W., 2020. *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Tahanan di Rumah Tahanan Kelas I Bandung*. In: Skripsi. Bandung: s.n