

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rumah tahanan merupakan lingkungan dengan tingkat tekanan psikologis yang tinggi akibat keterbatasan ruang, aturan yang ketat, serta perubahan kehidupan yang harus dihadapi oleh warga binaan selama menjalani masa pembinaan. Di dalamnya terdapat rutinitas yang kaku, serba terbatas serta ketidakpastian mengenai masa depan. Kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan/rutan merupakan bentuk pertanggungjawaban atas tindakan yang melanggar hukum. Selama berada dalam sel, warga binaan menghadapi berbagai masalah psikologis seperti diabaikan oleh keluarga, kehilangan dukungan, kehilangan kebebasan, kehilangan hak untuk menentukan sesuatu sendiri, serta kehilangan rasa aman.¹ Kondisi ini bukan hanya persoalan emosional semata, melainkan persoalan yang dapat memengaruhi perilaku, konsentrasi, dan relasi antarindividu. Oleh karena itu, memahami apa yang dapat mengurangi tekanan tersebut menjadi kebutuhan yang mendesak dalam konteks pemasyarakatan.

¹Grace Ayunita Batara and Sri Aryanti Kristianingsih, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesenangan Pada Narapidana Dewasa Awal Lajang," *Jurnal Ilmiah Universitas Jambi* 20, no. 1 (2020): 187–194.

Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis warga binaan. Dukungan sosial dapat dipahami sebagai segala bentuk perhatian, bantuan, maupun kepedulian yang diberikan kepada individu untuk membantu mereka menghadapi situasi sulit atau tekanan tertentu dalam kehidupan.² Namun, pada kenyataannya, tidak semua warga binaan mendapatkan dukungan sosial secara optimal. Rendahnya dukungan ini tidak semata-mata disebabkan oleh faktor seperti jarak geografis, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai hambatan lain, seperti keterbatasan ekonomi keluarga, beban psikologis yang dialami anggota keluarga, stigma sosial dari lingkungan sekitar, dinamika relasi keluarga yang bermasalah sebelum masa penahanan, serta keterbatasan prosedural dalam sistem kunjungan rutin.

Kondisi tersebut tentu menurunkan intensitas interaksi dan komunikasi antara warga binaan dan keluarganya. Akibatnya, meskipun keluarga mungkin memiliki niat untuk mendukung, namun warga binaan tetap dapat mempersepsikan dukungan sosial yang diterima rendah. Menurut Castelein sebagaimana dikutip oleh Namira dan Nono, persepsi dukungan sosial berperan cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup, baik

²Linda Fajriah, Ni Luh Landa Sulastris, and Woide Suarni, "Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Narapidana Lapas Perempuan Kepada Kelas III Kendari," *Jurnal Sublimapsi* 5, no. 2 (2024): 314–321.

kualitas fisik, kualitas psikologis, maupun sosial dan lingkungan.³ Oleh karena itu persepsi terhadap dukungan sosial inilah yang akan berpotensi memengaruhi tingkat stres warga binaan, sehingga penting untuk dikaji secara ilmiah.

Menurut Bartsh dan Evelyn sebagaimana dikutip oleh Pamungkas, stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dianggap melebihi kemampuan dirinya dalam melakukan penyesuaian.⁴ Stres muncul sebagai reaksi fisik, emosional, mental maupun psikis. Apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, seseorang tersebut akan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyesuaikan diri dengan cara mereka masing-masing. Setiap orang bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Arfa'i dan Anwar dalam jurnal yang ditulis oleh Niawati, dkk menegaskan bahwa stres pasti dialami oleh warga binaan karena adanya tuntutan penyesuaian terhadap kondisi hidup yang berbeda dari sebelumnya. Salah satu faktor internal yang memengaruhi tingkat stres adalah kemampuan menerima diri. Warga binaan dengan penerimaan diri positif lebih mudah

³Namira Salsabila Aprilia and Nono Hery Yoenanto, "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 19–30.

⁴Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan," *Journal of Holistic Nursing and Health Science* 2 (2019): 43.

beradaptasi dengan lingkungan tahanan, sementara mereka yang memiliki penerimaan diri negatif cenderung mengalami kesulitan adaptasi.⁵

Dukungan sosial memainkan peran penting sebagai penyangga stres. Berdasarkan teori dukungan sosial Sarafino yang dikutip oleh Zadok, dukungan sosial terbagi ke dalam empat dimensi, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.⁶ Sementara menurut Zimet sebagaimana dikutip oleh Fitra Yeni, menekankan tiga sumber dukungan sosial utama yaitu keluarga, teman orang terdekat.⁷ Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membantu individu menghadapi stres.

Dalam konteks warga binaan, persepsi dukungan sosial menjadi penting karena keterbatasan lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana dukungan tersebut dirasakan dan dukungan sosial tidak selalu dirasakan secara optimal. Perbedaan intensitas dukungan keluarga, interaksi dengan petugas rutan, serta dinamika hubungan antar sesama warga binaan dapat mempengaruhi dukungan sosial tersebut dipersepsikan. Perbedaan persepsi

⁵Mega Niawati, Deasti Nurmaguphita, and Prastiwi Puji Rahayu, "Penerimaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakan Sleman Yogyakarta," *Jurnal Kesehatan* (2025): 3.

⁶William Filix Zadok, *Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Hardiness Pada Efikasi Diri Mahasiswa*, ed. Difiyani Puspitasi, 1st ed. (Indramayu Jawa Barat: CV. Adanu Abimata, 2024).

⁷Fitra Yeni, *Dukungan Sosial, Stres, Dan Kecanduan Smartphone Pada Remaja*, ed. Bingar Hernowo, 1st ed. (Cepokosari: CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023).

dukungan sosial ini diduga berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami warga binaan.

Warga binaan seringkali mengalami stres karena kombinasi faktor psikologis, sosial dan lingkungan pemasyarakatan. Menurut Sheldon Cohen dan Thomas Wills sebagaimana dikutip oleh Agita Nova Purba dkk, menjelaskan bahwa dukungan sosial dalam memoderisasi efek stres melalui dua hipotesis yaitu hipotesis efek langsung (*direct effect hypothesis*) dan hipotesis penyangga stres (*buffering hypothesis*).⁸ Stres tidak hanya ditentukan oleh keberadaan stresor, tetapi juga oleh sejauh mana individu mempersepsikan adanya dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya.

Dalam konteks warga binaan, keterbatasan interaksi sosial dan keterpisahan hubungan dengan keluarga menjadikan persepsi dukungan sosial sebagai faktor penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami. Oleh karena itu, dukungan sosial baik dari keluarga, penjaga tahanan, maupun sesama warga binaan sangat diperlukan. Namun, warga binaan dapat merasa stres bukan hanya karena dukungan itu ada, tetapi juga karena dukungan yang dirasakan kurang, tidak konsisten atau tidak bermakna.

⁸Agita Nova Br Purba, Meutia Naully, and Lita Hadiati, "Menghadapi Stres Akademik: Peran Hardiness Dan Moderasi Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi," *Psikostudia* 14, no. 1 (2025): 18.

Kurangnya dukungan dari keluarga seperti jarang atau tidak pernah dikunjungi, minim komunikasi, merasa ditinggalkan dan tidak dipedulikan memicu perasaan kesepian, penolakan dan kehilangan makna hidup. Warga binaan menjadi sulit untuk berbagi perasaan, mengungkapkan ketakutan atau penyesalan sehingga emosi terpendam dan stres meningkat.

Selain keluarga, penjaga/pegawai rutan serta sesama warga binaan juga dapat memberi dukungan sosial. Namun, seringkali sikap kaku, tidak komunikatif atau kurang responsif membuat warga binaan merasa tidak dipahami dan tidak dihargai sebagai manusia. Hal ini semakin memperkuat stres psikologis warga binaan. Oleh karena itu, yang paling menentukan stres warga binaan adalah bukan hanya ada atau tidaknya dukungan, tetapi bagaimana dukungan itu dipersepsikan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti selama kegiatan magang, ditemukan adanya indikasi rendahnya dukungan sosial yang dirasakan oleh warga binaan. Melalui proses asesmen dan interaksi langsung, beberapa warga binaan mengungkapkan bahwa mereka jarang mendapatkan kunjungan dari keluarga, bahkan ada yang sama sekali tidak pernah dikunjungi selama menjalani masa pembinaan. Kondisi ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam dukungan emosional, dimana

warga binaan merasa kurang diperhatikan, tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan, serta mengalami kesepian.

Selain itu, ditemukan adanya fenomena perbandingan sosial di antara warga binaan, dimana beberapa individu merasa iri kepada teman-temannya yang sering dikunjungi atau mendapatkan kiriman uang dan makanan dari keluarga. Hal ini menunjukkan adanya ketimpangan dalam dukungan instrumental yang diterima, yang kemudian memunculkan perasaan tidak adil, rendah diri, dan tekanan psikologis.

Dalam aspek dukungan penghargaan, warga binaan juga mengungkapkan bahwa mereka jarang mendapatkan motivasi, pengakuan, dan dorongan yang positif dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga maupun petugas, sehingga menimbulkan perasaan tidak dihargai dan menurunnya kepercayaan diri. Sementara itu, dalam aspek dukungan informasi, masih terdapat keterbatasan dalam pemberian arahan, nasihat, maupun bimbingan terkait cara menghadapi masalah dalam menjalani masa pembinaan secara adaptif.

Kondisi tersebut semakin diperparah oleh lingkungan rutan yang padat, over kapasitas, serta keterbatasan fasilitas, sehingga interaksi sosial menjadi terbatas dan tidak semua warga binaan memperoleh dukungan sosial yang memadai. Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa

permasalahan dukungan sosial pada warga binaan tidak hanya bersifat umum, tetapi dapat diidentifikasi secara spesifik melalui empat aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. rendahnya keempat aspek dukungan sosial ini diduga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres yang dialami oleh warga binaan.

Penelitian sebelumnya mengenai dukungan sosial dan stres telah banyak dilakukan, seperti penelitian Pamungkas, yang mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada narapidana menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat stres. Penelitian tersebut berhasil membuktikan adanya hubungan antara kedua variabel, namun pembahasannya masih berfokus pada statistik dan belum menguraikan mekanisme teoritis mengenai bagaimana dukungan sosial bekerja dalam menurunkan stres berdasarkan teori *stres buffering* hypothesis dari Cohen dan Wills.⁹ Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengkaji pengaruh kedua variabel. Tetapi juga menggunakan teori Cohen dan Wills sebagai landasan untuk menjelaskan mekanisme pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat

⁹Pamungkas, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan."

stres melalui aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan aspek tingkat stres menurut Braham. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Fajriah dkk, tentang dukungan sosial keluarga terhadap penerimaan diri pada narapidana perempuan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan penerimaan diri.¹⁰ Namun demikian, fokus penelitian masih terbatas pada variabel penerimaan diri sehingga belum menjelaskan pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres maupun mekanisme teoritis yang mendasarinya. Penelitian ini memperluas kajian tersebut dengan menempatkan teori stres sebagai variabel dependen serta menggunakan teori Cohen dan Wills untuk menjelaskan fungsi dukungan sosial sebagai *stress buffering*.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan. Penelitian ini akan lebih fokus mengkaji mengenai bagaimana dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat stres pada warga binaan yang ada di rutan. Umumnya banyak penelitian tentang dukungan sosial dan stres dilakukan pada mahasiswa atau masyarakat umum, sementara penelitian

¹⁰Werenfridus, Basith, and Agung Hartoyo, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar," *jurnal pendidikan dasar indonesia* 12 (2023).

pada warga binaan, khususnya di rutan masih sangat terbatas. Pada penelitian sebelumnya juga lebih banyak menyoroti dukungan sosial secara objektif, belum secara spesifik mengkaji persepsi dukungan sosial pada warga binaan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan tersebut. Terdapat masalah nyata yang perlu dikaji secara lebih mendalam mengenai kondisi stres yang dialami oleh warga binaan karena kurangnya dukungan sosial yang didapatkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres warga binaan di Rutan Kelas IIB Makale secara lebih mendalam dan kontekstual.

B. Fokus Masalah

Fokus penelitian ini ialah menganalisis hubungan antara dukungan sosial yang diterima warga binaan baik dari keluarga, sesama warga binaan, maupun petugas rutan terhadap tingkat stres yang mereka alami selama menjalani masa penahanan. Penelitian ini secara khusus memperhatikan bentuk, kualitas, dan intensitas dukungan sosial dalam konteks lingkungan rutan yang penuh keterbatasan dan tekanan psikologis.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres warga binaan di Rutan Kelas IIB Makale?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres warga binaan di Rutan Kelas IIB Makale.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan kesehatan mental, dengan memperkaya kajian empiris mengenai peran dukungan sosial sebagai faktor pelindung (*buffer*) terhadap stres, sebagaimana dijelaskan dalam teori dukungan sosial Sheldon Cohen dan Thomas Wills. dengan memperkaya kajian empiris mengenai peran dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres pada individu yang berada dalam situasi terbatas seperti warga binaan. Penelitian ini akan lebih banyak membahas terkait bagaimana persepsi individu terhadap lingkungan sosialnya mempengaruhi kondisi psikologis, dalam hal ini tingkat stres.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi petugas rutan

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman petugas mengenai kondisi psikologis warga binaan dan menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan merancang program pembinaan psikososial, khususnya yang menekankan pada pentingnya dukungan sosial bagi warga binaan.

b) Bagi warga binaan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran warga binaan akan pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres selama menjalani masa pembinaan.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat membantu peneliti selanjutnya sebagai dasar pengembangan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan stres, dukungan sosial, dan persepsi psikologis pada populasi khusus.

F. Sistematika Penulisan

BAB I Pada bab ini akan membahas tentang latar belakang masalah yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

- BAB II Pada bab ini membahas tentang kajian teori yang akan diteliti, seperti dukungan sosial, stres, persepsi dukungan sosial menurut Sheldon Cohen dan Thomas Wills. Selain itu, dalam bab ini juga akan membahas kerangka berpikir dan hipotesis atau dugaan sementara terhadap rumusan masalah dari penelitian.
- BAB III Pada bab ini akan membahas metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti seperti jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, variabel dari penelitian, definisi operasional, jenis data dan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian.
- BAB IV Pada bab ini akan membahas tentang gambaran umum lokasi penelitian, analisis dan hasil temuan di lapangan dengan mengikuti metode yang telah dirumuskan pada bab sebelumnya.
- BAB V Pada bab ini akan membahas kesimpulan dari keseluruhan data yang telah diperoleh dan juga berisi saran-saran yang diberikan oleh penulis.