

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI (*SELF-ACCEPTANCE*) DENGAN TINGKAT STRES PADA NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II A BANDUNG

Rahayu Putri Efendi^{1*}, Ahmad Yamin², Nur Oktavia Hidayati³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: rahayuputriefendii@gmail.com

Disubmit: 05 Februari 2025

Diterima: 28 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19478>

ABSTRACT

Life in a correctional institution with various challenges can trigger stress. Stress has a negative impact on physical and psychological health, so self-acceptance is needed to manage it. Female prisoners face additional pressures related to gender roles that require special attention. This study aims to identify the relationship between self-acceptance and stress levels in women's prisoners in Class II A Women's Correctional institution in Bandung. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 81 female prisoners at Class II A Women's Correctional Institution in Bandung were selected using the purposive sampling technique. Data were collected through the Unconditionally Self-Acceptance questionnaire (USAQ) and Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaires which had undergone validity and reliability tests. Data analysis to determine the conducted through univariate analysis to determine the frequency distribution of demographic characteristics, self-acceptance, and stress levels and bivariate analysis using the Pearson Product moment test to examine the relationship between variables. The results showed that most prisoners had low self-acceptance (53,1%) and moderate stress levels (69,1%). The p-value obtained was 0,047 and the correlation coefficient was -0,222. There is a negative relationship between self-acceptance and stress levels with a weak relationship strength.

Keywords: Prisons, Self-Acceptance, Stress, Womens Prisoners

ABSTRAK

Kehidupan di lembaga pemasyarakatan dengan berbagai tantangan dapat memicu stres. Stres berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis, sehingga diperlukan peran penerimaan diri dalam mengelolanya. Narapidana wanita menghadapi tekanan tambahan terkait peran gender yang membutuhkan perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan tingkat stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sebanyak 81 narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Unconditionally Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

Analisa data dilakukan melalui analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik demografi, penerimaan diri (*self-acceptance*), dan tingkat stres, serta analisa bivariat menggunakan uji *Pearson Product Moment* untuk menilai hubungan antar variable. Hasil menunjukkan narapidana sebagian besar memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*) rendah (53,1%) dan merasakan tingkat stres sedang (69,1%). Nilai *p-value* yang didapatkan sebesar 0,047 dan koefisien korelasi -0,222. Terdapat hubungan yang negative penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan tingkat stres dengan kekuatan hubungan yang lemah.

Kata Kunci: Lapas, Narapidana Wanita, Penerimaan Diri, Stres.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental berperan penting dalam kualitas hidup individu, termasuk di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan. Berdasarkan Pasal 1 Ayat 3 UUD 1945, Indonesia adalah negara hukum, sehingga pelanggaran dapat dikenakan sanksi, termasuk pidana penjara (Moeljatno, 2009). Lapas, sesuai Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, bertujuan membina narapidana agar dapat kembali berintegrasi dengan masyarakat (Republik Indonesia, 1995). Namun, menurut Ansah et al., (2023), narapidana kerap menghadapi stigma sosial sebagai "kriminal," yang membatasi ruang gerak dan kepercayaan masyarakat terhadap mereka Putri (2020). Kehidupan di dalam Lapas sangat berbeda dengan di luar, di mana narapidana kehilangan kebebasan, terpisah dari keluarga, serta sulit mendapatkan pekerjaan setelah bebas akibat stigma negatif (Anggit & Ni P Ariani, 2019; Kusuma & Yuwono, 2023).

Masalah yang dihadapi narapidana dapat memicu stres, yang didefinisikan sebagai sejauh mana individu menilai kehidupannya sebagai beban (Widanarti et al., 2020). Stres muncul akibat tuntutan berlebihan, hambatan, atau tekanan lingkungan yang tidak rasional (Rabbani & Hidayati, 2024). Dampaknya meliputi gangguan emosional seperti frustrasi dan putus asa, serta perubahan perilaku

seperti menarik diri dari interaksi sosial (Melati & Wibowo, 2023). Meskipun stres adalah fenomena umum, tingkatannya lebih tinggi di kalangan narapidana (Ansah et al., 2023).

Stres yang tinggi berdampak negatif pada kesehatan narapidana, memengaruhi sistem saraf, endokrin, pernapasan, kardiovaskular, dan pencernaan (Mileniawan & Santoso, 2021). Selain itu, stres akibat pengalaman di penjara dapat menyebabkan insomnia (Nurhayati et al., 2024) dan memperburuk gangguan mental hingga berujung pada depresi atau perilaku bunuh diri (Hidayati et al., 2021). Stres yang tidak terkelola juga menghambat rehabilitasi dengan mengurangi kemampuan adaptasi dan penerimaan pembinaan.

Penerimaan diri berperan dalam respons terhadap stres. Ellis mendefinisikannya sebagai kemampuan menerima diri sepenuhnya tanpa syarat, terlepas dari penilaian orang lain (Karindra, 2021). Sheerer menambahkan bahwa penerimaan diri terbentuk melalui pemahaman atas kelebihan dan kekurangan diri (Islami & Fitriyani, 2022). Faktor pendukungnya meliputi persepsi diri yang positif, dukungan sosial, dan keterampilan adaptasi, sementara persepsi diri yang buruk dapat menghambatnya (Ardilla & Herdiana, 2013).

Di Indonesia, semua warga negara memiliki kedudukan yang sama di mata hukum, namun narapidana wanita memiliki hak khusus terkait kodrat biologis mereka, seperti menstruasi, kehamilan, persalinan, dan menyusui, sehingga diperlukan perhatian lebih terhadap hak-hak mereka (Ardilla & Herdiana, 2013; Mirnawati, 2019). Bagi narapidana yang juga seorang ibu, pemenjaraan menjadi pengalaman menyakitkan karena pemisahan dari anak serta kurangnya pengakuan terhadap peran dan emosinya dalam sistem peradilan (Mirnawati, 2019). Dari sisi psikologis, narapidana wanita lebih rentan mengalami stres akibat keterpisahan dari keluarga serta stigma negatif yang melekat setelah bebas (Ferraro & Cascia, 2019). Selain itu, faktor hormonal seperti siklus menstruasi, persalinan, dan menopause juga meningkatkan risiko depresi pada wanita, ditambah dengan hipotiroidisme dan tekanan dalam hubungan sosial yang lebih intens dibandingkan pria (Sisworo, 2019).

Studi di Lapas Perempuan Kelas II A Bandung menemukan bahwa banyak narapidana mengalami kesulitan menerima diri, merasa tidak setara, menyalahkan diri sendiri, serta terasing dari keluarga dan teman, yang menyebabkan kesulitan berinteraksi sosial dan kecemasan. Perawatan di Lapas lebih berfokus pada kesehatan fisik dibanding mental akibat keterbatasan jadwal perawat. Penelitian (Rabbani & Hidayati, 2024) menunjukkan mayoritas narapidana mengalami stres sedang (63,4%), stres tinggi (20,7%), dan stres rendah (15,9%).

Tinjauan literatur dan studi pendahuluan menunjukkan kurangnya eksplorasi tentang hubungan penerimaan diri dan stres pada narapidana wanita di Lapas

Perempuan Kelas II A Bandung. Meskipun banyak penelitian membahas tingginya stres, faktor internal seperti penerimaan diri jarang dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi keduanya, sekaligus memberikan rekomendasi bagi pemerintah dan perawat dalam meningkatkan layanan kesehatan mental narapidana.

KAJIAN PUSTAKA

Ellis menjelaskan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) terjadi ketika seseorang menerima kondisi dirinya sepenuhnya dan tanpa syarat, terlepas dari bagaimana perilakunya dan bagaimana orang lain mempersepsikan atau menilai dirinya (Karindra, 2021). Penerimaan diri yang positif berkontribusi pada peningkatan kepuasan diri individu, dimana seseorang mampu mengenali dan menerima kualitas, kemampuan, serta keterbatasan yang ada pada dirinya (Sopiah et al., 2016).

Menurut *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), penerimaan diri meliputi keyakinan bahwa setiap individu memiliki martabat yang setara, menetapkan tujuan sesuai nilai pribadi, serta mampu mengevaluasi diri secara objektif. Kegagalan dan kritik dianggap sebagai tantangan untuk perbaikan, sementara keberhasilan diterima dengan rendah hati tanpa perbandingan sosial. Selain itu, individu yang memiliki penerimaan diri tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain dan tetap menghargai nilai serta potensi dirinya sendiri (Chamberlain, 1999).

Menurut Hurlock (2017), penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti pemahaman diri, harapan realistis, serta lingkungan yang mendukung.

Individu yang memiliki perilaku sosial sesuai norma, bebas dari gangguan emosional berat, dan mampu melihat diri secara objektif cenderung lebih mudah menerima dirinya. Keberhasilan juga berperan dalam memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri, sementara pola asuh yang baik dan identifikasi dengan role model yang positif membantu membangun harga diri. Selain itu, perspektif luas dan konsep diri yang stabil mendukung proses penerimaan diri secara optimal.

Jersild (dalam Dewi, 2017) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat penerimaan diri tinggi mampu mengenali dan menghargai dirinya, memiliki kepercayaan diri, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri rendah cenderung kesulitan memahami dirinya, memiliki persepsi negatif terhadap kemampuannya, dan merasa tidak puas dengan kehidupannya.

Stres merupakan faktor yang dapat mendisrupsi keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan individu (Manampiring, 2019). Menurut Cohen (dalam Widanarti et al., 2020) mendefinisikan stres sebagai sejauh mana individu melihat, menganggap, dan menilai keadaan dalam kehidupannya sebagai stres. Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan tertekan, cemas, tegang, yang dipicu oleh adanya tuntutan atau stresor yang berasal dari diri sendiri, lingkungan, atau factor sosial yang dipersepsikan sebagai ancaman (Welta & Agung, 2017).

Cohen (dalam Giyati & Whibowo, 2023) mengemukakan bahwa stres pada individu dapat dianalisis melalui beberapa dimensi yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan

feeling of overloaded. Stres tidak selalu muncul akibat paparan stresor, tetapi dipengaruhi oleh faktor individu seperti kemampuan koping dan persepsi terhadap stresor. Menurut Santrock (dalam Saputri, 2020), beberapa faktor yang memengaruhi stres meliputi lingkungan, kepribadian, kognitif, dan sosial budaya. Lingkungan yang tidak sehat berdampak negatif pada kesehatan mental, sementara kepribadian seperti ketidaksabaran dan mudah marah meningkatkan risiko stres. Faktor kognitif berperan dalam cara individu menafsirkan suatu kejadian, sedangkan stres akulturasi dan status sosial ekonomi juga dapat menjadi pemicu stres.

Stres diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat (Atziza, 2015). Stres ringan umumnya terjadi dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kewaspadaan tanpa dampak fisiologis signifikan, kecuali jika berlangsung lama. Stres sedang ditandai dengan fokus berlebih pada stresor, mengabaikan informasi lain, serta menimbulkan gangguan fisiologis seperti ketegangan otot dan gangguan tidur. Stres berat menyebabkan penyempitan fokus kognitif, kesulitan memproses informasi, serta reaksi fisik serius seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan tremor, disertai kecemasan dan kepanikan ekstrem.

Narapidana wanita dapat didefinisikan sebagai seorang wanita yang telah diberikan sanksi pidana oleh pengadilan dan sedang menjalani masa pidananya di Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana pria dan wanita memiliki perbedaan signifikan, terutama dalam kebutuhan biologis seperti menstruasi, kehamilan, persalinan, dan menyusui. Oleh karena itu, narapidana wanita memerlukan layanan kesehatan yang lebih spesifik. Narapidana hamil

mendapatkan perlakuan khusus, seperti kebebasan lebih dalam menjalankan tugas sehari-hari dan pengecualian dari pekerjaan berat, seperti mengangkat ember air (Andansari, 2014).

Penerimaan diri yang tinggi meningkatkan kepuasan hidup, semangat mencapai tujuan, dan kepercayaan diri agar tidak mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain (Karindra, 2021). Menurut teori *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) oleh Ellis, stres tidak muncul langsung dari peristiwa, tetapi dari keyakinan individu terhadapnya (Sarracino et al., 2017). Narapidana wanita yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung melihat stres sebagai tantangan, bukan ancaman, sehingga lebih mampu beradaptasi. Sebaliknya, penerimaan diri yang rendah dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, meningkatkan risiko stres dan kesulitan dalam menghadapi tekanan (Pasaribu & Zarfiel, 2019; Rahman & Subroto, 2024). Perawat di Lapas berkolaborasi dengan petugas untuk memastikan perawatan dan pengobatan yang tepat serta aman (Wright, 2020). Tugas mereka mencakup menangani masalah kesehatan, memberikan arahan, mencatat informasi medis, memantau kondisi narapidana, merujuk yang membutuhkan perawatan tambahan, serta memberikan obat sesuai resep dokter. Selain itu, perawat bertanggung jawab dalam menangani masalah emosional, penyakit kronis, dan penyakit menular, serta memberikan pertolongan pertama dan mencegah kecelakaan (Karaaslan & Aslan, 2019). Namun, penelitian menunjukkan bahwa perawat di Lapas lebih fokus pada kesehatan fisik dibanding kesehatan mental narapidana, karena keterbatasan jadwal dan kurangnya perhatian

terhadap aspek psikologis (Hadi et al., 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan tingkat stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung.

METODOLOGI PENELITIAN

Studi ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi pada penelitian ini adalah narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Bandung sebanyak 413 orang, sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 81 orang dengan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Unconditionally Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) untuk mengukur variabel penerimaan diri (*self-acceptance*) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) mengukur tingkat stres, kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti secara langsung di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung kepada narapidana wanita sejak tanggal 6 Januari 2025 - 8 Januari 2025. Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Barat dan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani dengan Nomor: 040/KEPK/FITKes-Unjani/XII/2024. Analisis data yang dilakukan adalah uji univariat untuk mengetahui frekuensi dan persentase karakteristik demografi serta deskriptif statistik dari variabel-variabel penelitian dengan melihat nilai minimum, maksimum, mean,

median, dan standar deviasi. Sedangkan uji bivariat untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan tingkat stres

dengan melakukan uji statistic *pearson product moment* karena data berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi (n=81)

Usia	Frekuensi	Presentasi (%)
17-25 tahun	17	21,0
26-35 tahun	28	34,6
36-45 tahun	20	24,7
45-55 tahun	14	17,3
56- 65 tahun	2	2,5
Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Dasar	10	12,3
Pendidikan Menengah	62	76,5
Pendidikan Tinggi	9	11,1
Tindak Pidana	Frekuensi	Persentase (%)
Tindak Pidana Umum	42	51,9
Tindak Pidana Narkoba	37	45,7
Tindak Pidana Korupsi	2	2,5
Lama Pidana	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 5 tahun	41	50,6
> 5-10 tahun	37	12,9
> 10-15 tahun	3	3,7

Hasil yang tercantum pada tabel 1 memperlihatkan bahwa hampir setengah responden dengan rentang usia 26-35 tahun dengan persentase 34,6%. Selanjutnya, sebagian besar responden menamatkan pendidikan tingkat menengah dengan persentase 76,5%.

Sebagian besar juga narapidana melakukan tindak pidana umum 57 dengan persentase 51,9%. Terkait lama pidana yang dijalani, hampir sebagian besar responden harus menjalani hukuman selama ≤ 5 tahun dengan persentase 50,6%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung (n=81)

Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	38	46,9
Rendah	43	53,1

Sebagian besar narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung berada dalam kategori penerimaan

diri rendah, yaitu sebanyak 43 (53,1%) atau 43 orang, seperti ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tingkat Stres pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung (n=81)

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	10	12,3
Sedang	56	69,1
Berat	15	18,5

Sebagian besar narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung

merasakan tingkat stres sedang sebanyak 56 orang atau 69,1%, seperti ditunjukkan dalam tabel 3.

Tabel 4. Hubungan Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dengan Tingkat Stres (n=81)

Variabel	Mean	Std. Dev	r	p-value
Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	83,88	11,488	-0,222	0,047
Tingkat Stres	18,23	5,973		

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya korelasi negatif yang lemah antara penerimaan diri dan tingkat stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung,

dengan nilai signifikan 0,047 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi -0,222. Ini berarti semakin rendah penerimaan diri, semakin tinggi tingkat stres. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak.

Tabel 5. Tabulasi Silang Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dengan Tingkat Stres (n=81)

Variabel	Tingkat Stres						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)								
Rendah	6	7,4	30	37,0	7	8,6	43	53,1
Tinggi	9	11,1	26	32,1	3	3,7	38	46,9

Hasil tabulasi silang pada tabel 5 menunjukkan sebagian besar narapidana mengalami stres sedang (69,1%). Narapidana dengan penerimaan diri (*self-acceptance*)

rendah lebih banyak mengalami stres berat (8,6%) dibandingkan yang memiliki penerimaan diri tinggi (3,7%). Sebaliknya narapidana dengan penerimaan diri (*self-*

acceptance) yang tinggi lebih banyak mengalami stres ringan (11,1%) dibandingkan yang memiliki penerimaan diri rendah (7,4%). Total

responden dengan penerimaan diri rendah lebih banyak (53,1%) dibandingkan penerimaan diri tinggi (46,9%).

PEMBAHASAN

Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung

Penelitian pada 81 narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II A Bandung menunjukkan bahwa 53,1% memiliki penerimaan diri rendah, yang dapat menghambat proses rehabilitasi dan berdampak pada kesehatan mental (Humaira et al., 2024). Menurut Ellis, penerimaan diri adalah penerimaan individu secara utuh tanpa syarat, sedangkan penelitian menunjukkan bahwa narapidana dengan penerimaan diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan kehidupan mereka (Karindra, 2021; Zikra et al., 2019). Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri tinggi memiliki kepercayaan diri lebih kuat serta sikap emosional yang lebih positif (Li et al., 2025; Zhu & Lan, 2024).

Faktor-faktor yang mendukung penerimaan diri narapidana meliputi pandangan positif, dukungan sosial dari keluarga, petugas lapas, dan pendeta, serta lingkungan yang kondusif (Ardilla & Herdiana, 2013; Kusuma & Yuwono, 2023). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berdampak negatif pada penerimaan diri (Camp et al., 2020). Selain itu, tingkat pendidikan juga berpengaruh, di mana narapidana dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, sejalan dengan penelitian Haryati (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan meningkatkan pemahaman diri dan kepuasan hidup.

Karakteristik demografi juga memengaruhi penerimaan diri, di mana narapidana berusia 17-25 tahun cenderung memiliki penerimaan diri lebih rendah karena masih dalam tahap transisi menuju kedewasaan dan belum stabil secara emosional (Ekayanti et al., 2023; Islami & Fitriyani, 2022). Lama masa tahanan tidak selalu meningkatkan penerimaan diri, karena baik narapidana baru maupun lama masih merasa mendapatkan stigma negatif dari masyarakat (Ningrum dalam Manik & Meliala, 2023). Selain itu, jenis pidana yang dilakukan juga berpengaruh, di mana narapidana dengan kasus tindak pidana umum dan narkoba cenderung memiliki penerimaan diri rendah karena perasaan malu dan kekhawatiran akan penerimaan masyarakat setelah bebas (Maulana, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana memiliki penerimaan diri rendah, sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkannya. Salah satu upaya yang terbukti efektif adalah pelatihan *self-acceptance*, seperti yang dilakukan oleh Darsono (2023) di Lapas Kelas II B Kota Probolinggo. Setelah pelatihan, penerimaan diri narapidana meningkat dari kategori sedang (94,63) menjadi tinggi (100,60), menunjukkan bahwa program ini dapat menjadi solusi dalam membantu narapidana menerima diri mereka secara utuh dan membangun sikap lebih optimis.

Gambaran Tingkat Stres pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung

Penelitian terhadap 81 narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II A Bandung menunjukkan bahwa 69,1% mengalami stres sedang, 18,5% stres ringan, dan 12,3% stres berat. Studi serupa di Lapas Kelas I Cipinang juga menemukan mayoritas narapidana mengalami stres sedang (Melati & Wibowo, 2023). Stres sering terjadi pada narapidana akibat perubahan drastis dalam kehidupan mereka di bawah pengawasan lembaga pemasyarakatan yang membatasi hak-hak tertentu.

Stres sedang menunjukkan bahwa meskipun narapidana rentan mengalami stres, mereka masih dapat melakukan upaya untuk mengatasinya. Studi di Lapas Kelas II A Yogyakarta menemukan 54,3% narapidana mengalami stres sedang, sejalan dengan penelitian di Rutan Kelas I Surakarta yang menunjukkan dominasi tingkat stres sedang (Hursan et al., 2023; Wardani & Subarkah, 2022). Menurut Cohen, stres muncul ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan tekanan yang dihadapi (Widanarti et al., 2020), sedangkan faktor seperti fasilitas terbatas, jarak dari keluarga, dan stigma sosial memperburuk kondisi stres di penjara (Alfiyani et al., 2022; Anshah et al., 2023).

Beberapa faktor lain juga memengaruhi tingkat stres narapidana. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi membantu individu mengadopsi mekanisme koping yang lebih baik, dengan 76,5% narapidana dalam penelitian ini memiliki pendidikan menengah (Geglorian et al., 2022). Selain itu, lama masa hukuman turut memengaruhi stres, di mana narapidana dengan hukuman lebih dari 10 tahun

cenderung mengalami stres lebih ringan karena telah beradaptasi dengan lingkungan penjara (Zainuri et al., 2019).

Usia juga berperan dalam tingkat stres, dengan narapidana berusia 17-25 tahun mengalami stres paling berat, karena pada fase ini individu masih mengalami ketidakstabilan emosional (Ekayamti et al., 2023). Sebaliknya, individu yang lebih tua lebih mampu mengelola stres berkat pengalaman dan kematangan emosional yang lebih baik (Oktaviana et al., 2021).

Jenis tindak pidana juga berpengaruh, di mana narapidana dengan kasus narkoba dan tindak pidana umum mengalami tingkat stres sedang, terutama karena tekanan tambahan seperti sakaw yang memicu gangguan psikologis (Rifaati, 2017).

Berdasarkan temuan ini, pengelolaan stres narapidana menjadi hal yang penting. Intervensi seperti psikoedukasi terbukti efektif dalam menurunkan stres, seperti yang dilakukan pada warga binaan Lapas Kelas II B Klaten, di mana tingkat stres ringan berhasil turun menjadi normal setelah program ini diterapkan (A. A. Putri et al., 2023). Oleh karena itu, psikoedukasi dapat menjadi salah satu solusi dalam membantu narapidana mengelola stres secara optimal.

Hubungan antara Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dengan Tingkat Stres pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung

Narapidana yang menjalani pidana di lembaga pemasyarakatan mengalami kehilangan kebebasan, ruang gerak terbatas, serta perpisahan dari keluarga, yang dapat memperburuk penerimaan diri mereka. Menurut Kubler Ross, penerimaan diri ditentukan oleh

kemampuan individu menghadapi realitas dengan keberanian, bukan menolak diri sendiri atau menyerah pada keadaan (Ibrahim & Toyyibah, 2019). Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar narapidana memiliki penerimaan diri yang rendah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa narapidana dengan penerimaan diri rendah lebih banyak mengalami stres berat, sedangkan mereka yang memiliki penerimaan diri tinggi lebih banyak mengalami stres ringan. Analisis *Pearson Product Moment* menunjukkan hubungan signifikan antara penerimaan diri dan tingkat stres ($p = 0,047 < 0,05$), yang sejalan dengan penelitian Qoyyum & Kurniasari (2021) di Lapas Kelas II A Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri berperan universal dalam memengaruhi stres, terutama pada kelompok dengan tantangan serupa.

Koefisien korelasi $-0,222$ menunjukkan hubungan negatif yang lemah antara penerimaan diri dan stres. Artinya, penerimaan diri yang rendah berkontribusi pada peningkatan stres, sementara penerimaan diri yang baik membantu menurunkan stres (Liawati et al., 2024; Widafina & Annatagia, 2023). Selain itu, individu dengan penerimaan diri tinggi lebih mampu mengadopsi mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis (Rahman & Subroto, 2024). Namun, hubungan yang lemah ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang juga memengaruhi stres, seperti lingkungan, kepribadian, kognitif, dan sosial budaya (Saputri, 2020).

Menurut Model ABC dalam *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) oleh Ellis, stres tidak hanya dipicu oleh suatu peristiwa (A - *Activating Event*), tetapi lebih

dipengaruhi oleh keyakinan individu (B - *Beliefs*) terhadap peristiwa tersebut, yang kemudian menentukan konsekuensi emosionalnya (C - *Consequences*) (Sarracino et al., 2017). Keyakinan rasional (*rational beliefs*) memungkinkan individu beradaptasi dengan baik, sedangkan keyakinan irasional (*irrational beliefs*) dapat meningkatkan stres dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Dzaky & Habsy, 2024). Dalam konteks ini, kehidupan di Lapas tidak secara langsung menyebabkan stres, tetapi bagaimana penerimaan diri narapidana terhadap keadaan merekalah yang menentukan tingkat stres yang dirasakan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri narapidana sebagian besar rendah dan tingkat stres yang sedang. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan tingkat stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung dan bersifat lemah (p -value = $0,047$ dan $r = -0,222$). Tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) yang rendah dapat memicu stres karena individu yang tidak mampu menerima diri mereka sendiri cenderung lebih fokus pada kekurangan dan kelemahan mereka. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat stres. Sebaliknya, penerimaan diri yang tinggi dapat membantu seseorang mengurangi tingkat stres yang mereka alami, karena individu yang menerima diri mereka apa adanya cenderung lebih positif dan optimis dalam menghadapi tantangan. Hubungan yang lemah tersebut

menunjukkan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi stres, sehingga diharapkan penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami narapidana wanita di lapas, seperti tingkat pendidikan, status perkawinan, dukungan sosial, dan variabel-variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- alfiyani, W., Triana, L., & Ruwaida, I. (2022). *Stigma Sosial, Dukungan Sosial Keluarga, Dan Tingkat Stres Penyintas Covid-19 Di Dki Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Andansari, P. A. (2014). *Pemenuhan Hak Memperoleh Pelayanan Kesehatan Bagi Narapidana Wanita Yang Sedang Hamil (Studi Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klasia Malang)*.
- Anggit, F., & Ni P Ariani. (2019). Tingkat Stres Dan Harga Diri Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas li A Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 26-33.
- Ansah, E. W., Addae, J., Hagan, J. E., & Baidoo, M. A. (2023). Assessing Stress Levels, Predictors And Management Strategies Of Inmates At Ankaful Prison Complex In The Central Region, Ghana. *Behavioral Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/Bs13030201>
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita. *Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya*, 2(01).
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromed Unila*, 2(3), 317-320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Camp, J., Vitoratou, S., & Rimes, K. A. (2020). Lgbq+ Self-Acceptance And Its Relationship With Minority Stressors And Mental Health: A Systematic Literature Review. *Archives Of Sexual Behavior*, 49, 2353-2373. <https://doi.org/10.1007/s10080-020-01755-2>
- Chamberlain, J. M. (1999). An Empirical Test Of Rational-Emotive Behavior Therapy's Unconditional Self-Acceptance Theory. In *Faculty Od The College Of Arts And Sciences Of America University*.
- Darsono, A. R. (2023). Pelatihan Self Acceptance Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas lib Kota Probolinggo. *Psychospiritual: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research*, 2(2), 87-96. <https://doi.org/10.35719/P>
- Dewi, N. A. (2017). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kebahagiaan Peserta Didik [Universitas Pendidikan Indonesia]*. <http://repository.upi.edu>
- Dzaky, M. D., & Habsy, B. A. (2024). Kajian Literatur: Konseling Rebt Menurut Albert Ellis. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(10), 63-73. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6975/9440>
- Ekayamti, E., Marwan, & Mulyati, S. B. (2023). Gambaran Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Remaja Kalas 12 Ipa Sma Negeri 1 Ngawi Overview Of Coping Strategies In Dealing With Stress In Teenagers Class 12 Science Sma Negeri 1

- Ngawi. *Cakra Medika Media Publikasi Penelitian*, 10(1), 52-59.
- Ferraro, L., & Cascia, C. La. (2019). Female Vs Males Inmates: Authors' Reply And Sample Size Calculation. *Mediterranean Journal Of Clinical Psychology*, 7(2), 1-4.
- Geglorian, T. R., Handayani, F., & Erawati, M. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Mekanisme Koping Caregiver Pasien Ginjal Tahap Akhir Dengan Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(5), 6344-6353.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Dewasa Awal. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95.
<https://doi.org/10.24167/psidim.V22i1.5018>
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty, N. S. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita Di Lapas Kendari Dengan Kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (Tmas) Anxiety Levels Of Female Prisoners In Kendari Prison Using The Taylor Manifest Anxiety Scale (Tmas) Questionnaire. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10(2), 82-89.
<https://doi.org/10.36990/hijp.V10i2.81>
- Haryati, H. U. (2023). The Effect Of Education On Happiness, Self-Acceptance, And Family Harmony (Empirical Evidence From Indonesia). *The Journal Of Indonesia Sustainable Development Planning*, 4(1), 35-56.
<https://doi.org/10.46456/jisdep.V4i1.371>
- Hidayati, N. O., Hanafiah, F. H., Sundari, I., Alam, S. P., & Fadillah, V. N. (2021). Aspek Spiritual Terhadap Resiko Bunuh Diri Narapidana. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 703-710.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/8028>
- Humaira, A., Putri, D. K., & Hamid, A. (2024). Hubungan Self Acceptance Dan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Laki-Laki Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Pekanbaru. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 321-331.
<https://doi.org/https://doi.org/10.572349/husada.V1i1.363>
- Hurlock, E. B. (2017). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan* (5th Ed.). Jakarta: Erlangga.
- Hursan, W. H. L., W, A. E., S, N. A., & Syarifah, N. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Narapidana Tipidum Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1), 58-70.
<http://www.nber.org/papers/W16019>
- Ibrahim, A. R., & Toyyibah, S. (2019). Gambaran Self-Acceptance Siswi Korban Cyberbullying. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(2), 37-44.
<https://doi.org/10.22460/fokus.V2i2.3020>
- Li, Y., Wang, R., Liu, J., & Zhou, Y. (2025). Factors Influencing The Type Of Self-Acceptance In Drug Addicts And The Relationship With Subthreshold Depression: Evidence Based On Latent Profile Analysis. *Bmc*

- Psychology*, 13(8), 1-14.
<https://doi.org/10.1186/S40359-025-02346-3>
- Liawati, N., Pertiwi, E. N., & Purnairawan, Y. (2024). Hubungan Penerimaan Diri Dan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1255-1262.
<https://doi.org/10.22216/Jen.V2i3.1160>
- Manampiring, H. (2019). Filosofi Teras. In *Pt Kompas Media Nusantara*.
- Manik, L., & Meliala, S. (2023). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Perempuan. *Jurnal Psychomutiara*, 6(2), 66-73.
- Maulana, R. (2018). *Metode Bimbingan Rohani Terhadap Narapidana Menjelang Masa Bebas (Studi Kasus Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Serang)*. Uin Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Melati, A., & Wibowo, P. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Stres Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(02).
<https://doi.org/10.19109/Intelektualita.V12i002.19825>
- Mileniawan, I. A., & Santoso, I. (2021). Dampak Stress Terhadap Kesehatan Fisiologis Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 160-168.
<https://doi.org/10.31004/Innovative.V2i1.2895>
- Mirawati, D. (2019). Hak-Hak Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Watampone Perspektif Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan. *Jurnal Al-Dustur : Journal Of Politic And Islamic Law*, 2(1), 76-89.
<https://doi.org/10.30863/Jad.V2i1.357>
- Moeljatno. (2009). *KuHP- Kitab Undang- Undang Hukum Pidana*. Jakarta: Pt.Bumi Aksara.
- Nurhayati, Hamidi, M. N. S., & Dhillon, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Narapidana Di Lapas Kelas II A Bangkinang. *Excellent Health Jurnal*, 2(2), 286-292.
- Qoyyum, M. A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Stress Pada Narapidana Wanita Di Lapas Kelas II A Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1930-1936.
- Rabbani, H., & Hidayati, N. O. (2024). Overcrowding And Stress Levels Among Female Prisoners: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 19(2), 59-64.
<https://doi.org/10.20884/1.Jks.2024.19.2.9121>
- Rahman, A. F., & Subroto, U. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dan Self-Acceptance Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 230-238.
<https://doi.org/10.62017/Arima>
- Republik Indonesia. (1995). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan. *Tentang Pemasyarakatan*, 66(September), 37-39.
- Rifaati, M. A. (2017). *Hubungan Religious Coping Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Kasus Narkoba Di Rutan Kelas I Bandung*. Uin Sunan Gunung Djati.

- Saputri, K. A. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di Fip Unnes Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling*, 4(1), 101-122. <https://doi.org/10.2224/Sbp.2013.41.9.1519>
- Sarracino, D., Dimaggio, G., Ibrahim, R., Popolo, R., Sassaroli, S., & Ruggiero, G. M. (2017). When Rebt Goes Difficult: Applying Abc-Def To Personality Disorders. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 35(3), 278-295. <https://doi.org/10.1007/S10942-016-0258-7>
- Sisworo, D. S. R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemsyarakatan Lubuk Pakam. In *Fakultas Psikologi Universitas Medan Ares*.
- Sopiah, N. N., Krisnatuti, D., & Simanjuntak, M. (2016). *Penyesuaian Anak Berhadapan Dengan Hukum Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang*. Institut Pertanian Bogor.
- Wardani, S., & Subarkah, M. Z. (2022). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Stres Narapidana Rutan Kelas I Surakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 8528-8542.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan Dan Masa Hukuman Dengan Stres Pada Narapidana. *Jurnal Riset Aktual Psikolgi*, 8(1), 60-68. <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7952>
- Widafina, F. Z., & Annatagia, L. (2023). Literature Review: Penerimaan Diri Untuk Menurunkan Stress Pada Pasien Covid-19. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (Jicop)*, 3(1), 261-268. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12367>
- Zhu, L., & Lan, J. (2024). The Influence Of Negative Emotion And Self-Acceptance On Suicidal Ideation Of Disabled College Students: The Mediating Effect Of Hopelessness. *Iranian Journal Of Public Health*, 53(12), 2759-2767. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/39759216>
- Zikra, Afdal, Pilosusan, S., & Wulandari, E. (2019). The Influence Factors Of Self-Acceptance Women Convict: Preliminary Research From Counseling Perspective. *Atlantis Press*, 382, 474-477. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.120>