

## Tingkat Stres Narapidana Ditinjau dari Vonis Hukuman

Hapsari Nina Nabilah<sup>1\*</sup>, Hasnida<sup>2</sup>, Rahma Fauzia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155, Indonesia.

E-mail: [hapsarinabilah.17@gmail.com](mailto:hapsarinabilah.17@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1554>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 30 June 2025

Revised: 06 July 2025

Accepted: 12 July 2025

#### Kata Kunci:

Tingkat Stres, Vonis Hukuman, Narapidana.

#### Keywords:

Level of Stres, Sentences, Prisoners.

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres narapidana berdasarkan vonis hukuman, yaitu pidana lebih dari satu tahun (BI), pidana seumur hidup, dan pidana mati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan partisipan sebanyak 337 narapidana laki-laki dari Lembaga Pemasyarakatan X, yang terdiri dari 298 narapidana dengan pidana lebih dari satu tahun (BI), 33 narapidana dengan pidana seumur hidup dan 6 narapidana dengan pidana mati. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana dengan pidana seumur hidup memiliki rata-rata skor stres tertinggi ( $M = 22.06$ ), disusul oleh narapidana dengan pidana mati ( $M = 21.80$ ), dan terendah pada narapidana dengan pidana BI ( $M = 20.65$ ). Meskipun perbedaan rata-rata tidak terlalu mencolok, distribusi kategori menunjukkan bahwa narapidana dengan vonis hukuman yang lebih berat cenderung lebih banyak berada dalam kategori stres tinggi dan sangat tinggi. Vonis hukuman merupakan faktor situasional yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres narapidana, terutama pada mereka yang menjalani vonis berat dan tidak pasti seperti pidana seumur hidup dan pidana mati. Penelitian ini merekomendasikan perlunya layanan psikologis yang lebih intensif untuk membantu narapidana mengelola tekanan emosional selama menjalani masa tahanan.

*This study aims to describe the stress levels of prisoners based on their sentence type, namely sentences of more than one year (BI), life imprisonment, and death penalty. This research employed a descriptive quantitative approach involving 337 male inmates from Correctional Institution X, consisting of 298 inmates with sentences of more than one year (BI), 33 with life imprisonment, and 6 with death sentences. The instrument used was the Perceived Stress Scale (PSS), which had been adapted into Indonesian, and the data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that inmates serving life sentences had the highest average stress score ( $M = 22.06$ ), followed by those sentenced to death ( $M = 21.80$ ), and the lowest was found among inmates with fixed-term sentences ( $M = 20.65$ ). Although the differences in mean scores were not substantial, the distribution of categories indicated that inmates with heavier sentences tended to fall into higher stress categories. Sentence duration appeared to be a situational factor influencing inmates' stress levels, particularly among those serving long and indefinite sentences such as life imprisonment and death penalty. The study recommended the provision of more intensive psychological services to help inmates manage emotional distress during their incarceration.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Hapsari Nina Nabilah, et al (2025). Tingkat Stres Narapidana Ditinjau dari Vonis Hukuman, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1554>

## PENDAHULUAN

Tingkat kriminalitas di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan Sistem Databade Pemasyarakatan (SDP) Publik, Lembaga Pemasyarakatan Sumatera Utara merupakan Lembaga Pemasyarakatan (lapas) dengan jumlah narapidana laki-laki terbanyak di Indonesia. Narapidana yang menjalani masa tahanan di lapas menghadapi tantangan psikologis selama menjalani masa tahanan. Seorang narapidana akan dirampas haknya atas hubungan heteroseksual, hilangnya kebebasan, hilangnya pelayanan barang dan jasa, kehilangan rasa aman, dan penyakit lainnya, seperti akibat prasangka sosial yang buruk (penolakan moral masyarakat terhadap narapidana) yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan (Sykes, 2020).

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap tekanan atau tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas adaptifnya. Stres bukan hanya sekadar perasaan, tetapi merupakan reaksi psikologis dan fisiologis seseorang terhadap tekanan dari lingkungan yang disebut stressor. Ketika seseorang mengalami stres, hal tersebut bisa mengancam kesejahteraannya baik fisik maupun mental, menghambat pencapaian tujuan hidupnya dan menguji atau melebihi kemampuan kopingnya (King, 2020). Dalam konteks narapidana, stres menjadi salah satu isu utama yang sering muncul selama masa tahanan. Perubahan drastis dalam gaya hidup, kehilangan kebebasan, keterbatasan akses sosial, serta tekanan dari lingkungan lembaga pemasyarakatan berpotensi meningkatkan tingkat stres narapidana (Sarafino & Smith, 2011). Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental maupun fisik narapidana, bahkan menimbulkan perilaku maladaptif seperti agresivitas atau kecenderungan menyakiti diri sendiri (Taylor, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi et.al (2023), terdapat tingkat stres yang berbeda-beda pada narapidana. Hal ini disebabkan perbedaan kehidupan yang dialami oleh narapidana saat berada di dalam lapas. Perbedaan kehidupan tersebut menyebabkan narapidana mengalami tekanan akibat situasi di dalam lapas (Hursan, et.al, 2023). Lamanya waktu seorang narapidana menjalani penahanan di lapas akan mempengaruhi tingkat stres dari narapidana tersebut (Zainuri, et.al, 2022). Semakin lama masa hukuman yang harus dijalani oleh narapidana, semakin besar kemungkingna mereka mengalami perasaan terisolasi secara sosial, terpisah dari keluarga dalam jangka waktu yang panjang, serta harus menghadapi lingkungan yang memperparah tingkat stres yang dirasakan. Hal ini diperkuat oleh temuan Sulistio et.al (2022) yang menyatakan bahwa narapidana dengan vonis hukuman yang berat cenderung mengalami gangguan psikologis yang lebih berat dibandingkan dengan narapidana yang menjalani masa tahanan yang lebih singkat.

Berdasarkan standar registrasi dan klasifikasi narapidana, vonis hukuman merupakan periode waktu yang dijatuhkan pengadilan sebagai konsekuensi atas perbuatan pidana yang telah dilakukannya. Putusan pidana tersebut disesuaikan sesuai putusan hakim berdasarkan berat ringannya tindak pidana yang diatur dalam perundang-undangan Indonesia. Vonis hukuman dapat dikategorikan menjadi beberapa kategori. Berdasarkan nomor registrasi, vonis hukuman dikelompokkan menjadi pidana BI yaitu narapidana dengan pidana lebih dari satu tahun, kemudian pidana seumur hidup dan pidana mati.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres narapidana berdasarkan vonis hukuman. Penelitian ini penting untuk memberikan gambaran empirik mengenai profil stres pada narapidana dalam konteks durasi hukuman, sebagai landasan awal dalam menyusun intervensi psikologis yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik masa tahanan narapidana.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat stres narapidana pria di Lembaga Pemasyarakatan X ditinjau berdasarkan vonis hukuman. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen skala stres yang disusun berdasarkan teori stres dari Cohen et.al (1983) dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di Lembaga Pemasyarakatan X. Lokasi ini dipilih karena jumlah narapidana pria yang tinggi dan variasi vonis hukuman yang beragam.

Target dalam penelitian ini adalah narapidana pria yang sedang menjalani masa tahanan di Lembaga Pemasyarakatan X. Populasi dalam penelitian ini adalah 2671 narapidana. Subjek dalam penelitian ini mencakup narapidana yang termasuk kedalam tiga kategori pidana berdasarkan register, yaitu: pidana BI (hukuman lebih dari 1 tahun), pidana seumur hidup dan pidana mati.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan *proportionated stratified random sampling*. Sampel diambil secara proporsional berdasarkan jumlah narapidana dalam masing-masing kategori masa tahanan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 337 narapidana.

Prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tahapan berikut. Pertama, peneliti memperoleh izin resmi dari pihak Kementerian Imigrasi dan Pemasarakatan dan pihak Lembaga Pemasarakatan. Kedua, peneliti melakukan sosialisasi kepada narapidana mengenai tujuan dan prosedur pengisian kuesioner. Ketiga, kuesioner dibagikan kepada subjek yang telah menyatakan kesediaannya menjadi responden. Keempat, pengisian dilakukan secara mandiri oleh narapidana di bawah pengawasan peneliti dan petugas pendamping. Kelima, seluruh data yang terkumpul kemudian dikodekan dan diolah menggunakan perangkat lunak statistik.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer berupa skor tingkat stres narapidana yang diperoleh melalui pengisian kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *Perceived Stres Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Hakim et al. (2024). Skala ini mengukur dua dimensi utama stres, yaitu *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*, dengan menggunakan skala Likert 5 poin, dari 0 (tidak pernah) sampai 4 (sangat sering).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan survei kuesioner. Instrumen dibagikan langsung kepada narapidana. Peneliti memberi pengarahan terkait cara pengisian skala, serta menjamin kerahasiaan dan anonimitas data yang diberikan oleh responden. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mengidentifikasi rata-rata (*mean*), nilai minimum dan maksimum serta standar deviasi tingkat stres pada masing-masing kategori vonis hukuman. Analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP 19.3.0, untuk menyajikan distribusi skor stres secara komprehensif. Hasil analisis kemudian ditafsirkan untuk menjelaskan kecenderungan stres narapidana berdasarkan beratnya vonis hukuman yang harus dijalani.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres narapidana berdasarkan kategori vonis hukuman, yaitu: pidana BI (lebih dari satu tahun), pidana seumur hidup dan pidana mati. Data diperoleh dari 337 narapidana yang mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Berikut adalah ringkasan statistik deskriptif dari masing-masing kategori:

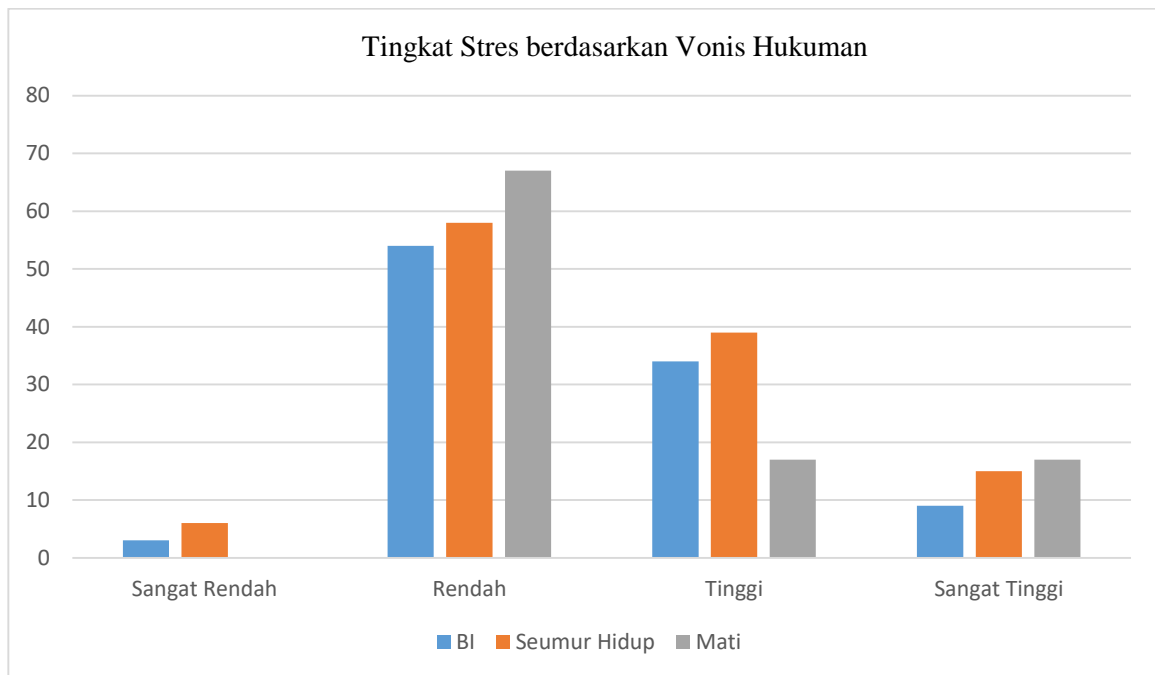
**Tabel 1.** Analisis Deskriptif

	TS		
	BI	Seumur Hidup	Mati
Valid	298	33	6
Missing	0	0	0
Mean	20.658	22.061	21.333
Std. Deviation	6.752	7.207	8.914
Minimum	5	7	13
Maximum	40	40	38

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa narapidana dengan pidana seumur hidup memiliki skor rata-rata tertinggi, yaitu 22.061, disusul oleh narapidana dengan pidana mati yaitu 21.333, dan yang paling rendah adalah narapidana dengan pidana BI yaitu 20.658. Perbedaan rata-rata ini menggambarkan bahwa semakin berat dan tidak pastinya vonis hukuman yang dijalani, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan oleh narapidana.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa narapidana dengan masa tahanan yang lebih berat, seperti hukuman seumur hidup dan hukuman mati, memiliki tingkat stres rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana dengan pidana lebih dari satu tahun (BI). Hal ini dapat dipahami

mengingat hukuman seumur hidup atau hukuman mati memiliki implikasi psikologis yang lebih berat, seperti ketidakpastian masa depan dan kehilangan harapan yang dapat meningkatkan masalah psikologis seperti kesepian, putus asa, kecemasan hingga kecenderungan bunuh diri (Moore et al, 2021).



**Gambar 1.** Tingkat stres narapidana berdasarkan lama masa tahanan

Berdasarkan Gambar 1, narapidana dengan pidana lebih dari satu tahun (BI), mayoritas responden sebanyak 162 (54%) narapidana berada dalam kategori stres rendah, diikuti oleh sebanyak 100 (34%) dalam kategori stres tinggi. Kemudian sebanyak 27 (9%) dalam kategori sangat tinggi dan sebanyak 9 (3%) narapidana berada dalam kategori stres sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana dengan masa tahanan yang terbatas memiliki persepsi ancaman yang relatif lebih rendah dibandingkan kelompok lain. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984), individu yang masih memiliki kontrol atau prediktabilitas terhadap masa depan (seperti mencari tahu kapan akan bebas), cenderung menilai situasi sebagai tantangan (*challenge*) yang lebih mudah dihadapi daripada sebagai ancaman (*threat*). Meskipun lingkungan penjara tetap menjadi stresor, adanya harapan pembebasan menjadi faktor dalam menurunkan intensitas stres.

Berbeda dengan narapidana dengan pidana BI, narapidana dengan hukuman seumur hidup menunjukkan peningkatan persentase pada kategori stres tinggi yaitu sebanyak 13 (39%) narapidana dan sangat tinggi sebanyak 5 (15%) narapidana. Meskipun 19 (58%) berada pada kategori rendah dan 2 (6%) berada pada kategori sangat rendah, angka stres tinggi menunjukkan beban psikologis yang lebih besar. Narapidana seumur hidup kehilangan kepastian tentang masa depan mereka. Ketidakpastian dan hilangnya kendali atas waktu kebebasan memperburuk perasaan tidak berdaya dan menambah tekanan memperburuk perasaan tidak berdaya dan menambah tekanan psikologis (*perceived helplessness*) (Taylor, 2015).

Pada narapidana dengan pidana mati, tidak terdapat satupun narapidana dengan kategori stres sangat rendah. Sebanyak 4 (67%) narapidana berada dalam kategori rendah, sebanyak 1 (17%) narapidana berada dalam kategori tinggi dan sebanyak 1 (17%) narapidana berada dalam kategori sangat tinggi. Fenomena ini menunjukkan bahwa pidana hukuman mati menciptakan kondisi psikologis yang penuh tekanan, di mana harapan akan masa depan hampir sepenuhnya hilang. Narapidana melakukan *primary appraisal*, situasi pidana hukuman mati dinilai sebagai kerugian (*harm/loss*), yaitu kehilangan hidup itu sendiri, sehingga potensi stres menjadi sangat besar. Ketidakhadiran kategori stres sangat rendah memperkuat bahwa narapidana dalam kelompok ini mengalami tekanan emosional yang sangat berat.

Temuan dalam Gambar 1 menunjukkan bahwa lama masa tahanan merupakan faktor situasional yang berperan dalam meningkatkan stres (Sarafino & Smith, 2011). Narapidana yang kehilangan kontrol atas hidup dan masa depan cenderung mengalami *perceived helplessness*, dan apabila tidak memiliki

koping yang memadai ketika dihadapkan dengan situasi penahanan yang dinilai penuh tekanan, maka respon stres akan meningkat.

### SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat stres narapidana berdasarkan kategori vonis hukuman, yaitu pidana lebih dari satu tahun (BI), pidana seumur hidup, dan pidana mati. Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 337 narapidana yang mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*, ditemukan bahwa tingkat stres cenderung meningkat pada narapidana yang menjalani vonis hukuman lebih berat dan tidak menentu.

Secara khusus, narapidana dengan hukuman seumur hidup memiliki rata-rata tingkat stres tertinggi, disusul oleh narapidana dengan pidana mati, dan yang paling rendah adalah narapidana dengan masa tahanan angka. Meskipun perbedaan angka rata-rata tersebut tidak begitu mencolok secara statistik, distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa narapidana dengan pidana seumur hidup dan pidana mati lebih banyak berada pada kategori stres tinggi dan sangat tinggi. Sebaliknya, narapidana dengan pidana BI cenderung lebih banyak berada pada kategori stres rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin berat vonis hukuman yang dijalani, semakin besar kemungkinan individu mengalami tekanan psikologis. Temuan ini menguatkan teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres tidak hanya dipengaruhi oleh situasi objektif, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai situasi tersebut (*primary appraisal*) dan sejauh mana ia merasa mampu menghadapinya (*secondary appraisal*). Dalam hal ini, vonis hukuman berperan sebagai faktor situasional yang berpotensi menimbulkan perasaan tidak berdaya (*perceived helplessness*), khususnya jika narapidana tidak memiliki strategi koping yang adaptif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa lama masa tahanan merupakan faktor yang relevan secara psikologis dalam memahami tingkat stres narapidana.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar lembaga pemasyarakatan menyediakan layanan psikologis yang lebih intensif bagi narapidana dengan hukuman seumur hidup dan pidana mati, seperti konseling individu. Praktisi psikologi juga diharapkan mengembangkan intervensi berbasis terapi manajemen stres untuk membantu mengelola tekanan psikologis akibat vonis hukuman yang berat. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan inferensial dan menambahkan variabel psikologis lain guna memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres pada narapidana.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pihak Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan dan pihak Lembaga Pemasyarakatan yang telah memberikan izin dan akses untuk melakukan penelitian, para narapidana yang bersedia menjadi responden, serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Semoga kontribusi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

### REFERENSI

- Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., & Krantz, D. S. (1986). *Behavior, Health and Environmental Stress*. New York: Springer.
- Dewi, I. P., Utomo, S. f., Gartika, N., Aisyah, P. s., Triyana, A., Buchori, F., & Awwaludin, M. (2023). Pendampingan Narapidana dalam Menurunkan Tingkat Stress di Lembaga Pemasyarakatan. *Wikram Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 47-53.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2012). *Research Methods for the Behavioral Sciences (4th edition)*. USA: Wadsworth, Cengage Learning.

- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 118-129.
- Hursan, W. H., Erida W, A., Aisyah S, N., & Syarifah, N. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stres Narapidana Tipidum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. *Skolastik Keperawatan*, 58-70.
- King, L. A. (2020). *The Science of Psychology (5th edition): An Appreciative View*. USA: McGraw Hill.
- Moore, K. E., Siebert, S., Brown, G., Felton, J., & Johnson, J. E. (2021). Stressful Life Events among Incarcerated Woman and Men: Association with Depression, Loneliness, Hopelessness, and Suicidality. *Health and Justice*, 1-15.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Healty Psychology: Biopsychosocial Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sulistio, P., & Anwar, U. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental pada Narapidana Blok Resiko Tinggi di Lapas Kelas I Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 163-168.
- Sykes, G. M. (2020). *The Society of Captives: A Study of A Maximum Security Prison*. New Jersey: Princeton University Press.
- Taylor, J. M. (2015). Psychometric Analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*, 90-101.
- Zainuri, I., Azizah, L. M., Mustikasari, & Aprilia, N. (2022). Hubungan Lama Masa Hukuman dengan Tingkat Stress pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Kota Mojokerto. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 34-42.