DINAMIKA STRES NARAPIDANA DALAM MENJALANI HUKUMAN SEL PENGASINGAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA PEKANBARU

Eka Saprinko Tarigan[1], Sigit Budiyanto[2], Iman Santoso[3]
[1,2,3] Program Studi Teknik Pemasyarakatan, Politeknik Imigrasi dan Pemasyarakatan Indonesia
[1]Eka.sefrinko7@gmail.com, [2]sigitbudiyanto166@gmail.com,
[3]imsato1979@gmail.com

ABSTRACT

Solitary confinement is the most severe disciplinary sanction in Indonesian correctional institutions and is imposed on inmates who commit serious violations of prison rules. Although it is intended to create a deterrent effect, isolation cuts off social interaction, restricts activity, and can place heavy psychological pressure on inmates. This study aims to analyse the dynamics of stress experienced by inmates serving solitary confinement at Class IIA Pekanbaru Correctional Institution and to identify the coping strategies they use. A qualitative approach with a case study design was employed. Data were collected through semi-structured interviews, unstructured observation, and documentation involving six informants: the Head of the Correctional Security Unit, a block security officer, a prison nurse, and three inmates who had served solitary confinement. The data were analysed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña and interpreted through Lazarus and Folkman's transactional theory of stress and coping. The results show that stress develops in stages. In the first days, inmates appraise isolation as a threat and experience pressure, disappointment, anger, fear, loneliness, sleeping difficulties, and worry about their families. Over time, they reappraise the sanction as a consequence of their own actions and an opportunity for self-improvement. Inmates cope through problem-focused coping, namely complying with rules, controlling behaviour, keeping simple routines, and maintaining physical health, and more dominantly through emotion-focused coping, namely prayer and worship, self-acceptance, thought control, positive reappraisal, and emotional release. These efforts are supported by coping resources from family, officers, and health workers. Disciplinary isolation should therefore be accompanied by routine psychological monitoring.
Keywords: *stress dynamics, coping strategies, solitary confinement, inmates, correctional institution*

ABSTRAK

Sel pengasingan merupakan sanksi disiplin terberat di lembaga pemasyarakatan yang dijatuhkan kepada narapidana yang melakukan pelanggaran tata tertib tingkat berat. Meskipun dimaksudkan untuk menimbulkan efek jera, pengasingan memutus interaksi sosial, membatasi aktivitas, dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berat. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika stres yang dialami narapidana selama menjalani hukuman sel pengasingan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pekanbaru serta mengidentifikasi strategi koping yang digunakan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur, observasi tidak

terstruktur, dan dokumentasi terhadap enam informan, yaitu Kepala Kesatuan Pengamanan Lapas, petugas pengamanan blok, perawat Lapas, dan tiga narapidana yang pernah menjalani sel pengasingan. Data dianalisis dengan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña serta dimaknai melalui teori stres dan koping transaksional Lazarus dan Folkman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berkembang secara bertahap. Pada hari-hari awal, narapidana menilai pengasingan sebagai ancaman dan mengalami perasaan tertekan, kecewa, marah, takut, kesepian, sulit tidur, serta khawatir terhadap keluarga. Seiring waktu, narapidana menilai kembali hukuman tersebut sebagai konsekuensi perbuatannya dan kesempatan untuk memperbaiki diri. Narapidana mengatasi stres melalui *problem-focused coping*, yaitu menaati aturan, mengendalikan perilaku, membangun rutinitas sederhana, dan menjaga kesehatan fisik, serta yang lebih dominan melalui *emotion-focused coping*, yaitu ibadah dan doa, penerimaan diri, pengendalian pikiran, penilaian ulang positif, dan pelepasan emosi. Upaya tersebut didukung oleh sumber daya koping berupa dukungan keluarga, petugas, dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, pelaksanaan sel pengasingan perlu disertai pemantauan psikologis secara rutin.

Kata Kunci: dinamika stres, strategi koping, sel pengasingan, narapidana, lembaga pemasyarakatan

A. Pendahuluan

Sistem pemasyarakatan di Indonesia telah bergeser dari paradigma penjeraan yang diwarisi sejak masa kolonial menuju paradigma pembinaan yang ditegaskan sejak Konferensi Lembang tahun 1964. Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan menempatkan lembaga pemasyarakatan (Lapas) sebagai tempat pembinaan agar narapidana dapat memperbaiki diri dan kembali ke masyarakat sebagai pribadi yang lebih baik. Di sisi lain, Lapas tetap dituntut menjaga keamanan dan ketertiban, sehingga pembinaan berjalan berdampingan dengan penegakan disiplin yang ketat.

Kehidupan di dalam Lapas pada dasarnya merupakan lingkungan yang sarat tekanan. Taylor (2018) menjelaskan bahwa stresor adalah peristiwa yang menekan atau menantang kesejahteraan fisik maupun psikologis seseorang, mulai dari kebisingan, kepadatan hunian, hubungan yang buruk, hingga tuntutan lingkungan. Kepadatan hunian berkaitan dengan meningkatnya stres narapidana karena ruang gerak terbatas dan privasi hilang (Melati & Wibowo, 2023). Faktor lingkungan fisik, sanitasi yang kurang memadai, serta panjangnya masa pidana juga menjadi prediktor stres sedang hingga berat pada narapidana (Hastuti L

Hursan, Erida W, Aisyah S, & Syarifah, 2024).

Stres dapat menurunkan produktivitas, mengganggu kesehatan fisik, hingga memicu gangguan mental apabila individu tidak mampu mengelola tekanan yang dihadapinya (Febri, 2024). Lazarus dan Folkman (1984) memandang stres bukan sekadar stimulus dari lingkungan, melainkan hasil hubungan transaksional antara individu dan lingkungannya. Stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melampaui sumber daya yang dimilikinya sehingga mengancam kesejahteraannya.

Dalam konteks penegakan disiplin, Peraturan Menteri Hukum dan HAM Nomor 6 Tahun 2013 tentang Tata Tertib Lapas dan Rutan sebagaimana diubah dengan Peraturan Menteri Hukum dan HAM Nomor 29 Tahun 2017 mengatur sanksi bagi narapidana yang melanggar tata tertib. Sanksi terberat adalah penempatan dalam sel pengasingan atau tutupan sunyi paling lama enam hari dan dapat diperpanjang satu kali untuk enam hari berikutnya. Sanksi ini dijatuhkan melalui sidang Tim Pengamat Pemasyarakatan dan dapat berakibat hilangnya hak tertentu, seperti remisi, pembebasan bersyarat, dan cuti menjelang bebas.

Narapidana yang ditempatkan di sel pengasingan tidak hanya kehilangan kebebasan fisik, tetapi juga menghadapi tekanan psikologis yang berlipat dibandingkan narapidana di blok hunian. Naibaho dan Jarodi (2025) menemukan bahwa sebagian narapidana menyesal setelah merasakan dampak psikologis pengasingan, terutama ketika menyadari konsekuensi lanjutan berupa hilangnya hak integrasi, sementara gangguan psikologis yang lebih berat dapat muncul apabila mekanisme koping individu tidak memadai. Haney (2018) menjelaskan bahwa minimnya stimulus dan kontak sosial di sel isolasi dapat memicu kecemasan, kemarahan, gangguan kognitif, hingga distorsi persepsi. Penelitian Reiter et al. (2020) terhadap 106 narapidana yang menjalani isolasi di Washington, Amerika Serikat, bahkan menemukan bahwa sekitar separuh di antaranya menunjukkan gejala klinis depresi dan kecemasan, 22% pernah mencoba bunuh diri, dan 18% pernah melukai diri sendiri.

Sejumlah penelitian di Indonesia telah mengkaji stres dan koping narapidana. Prasetio, Rahmawati, dan Safitri (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan positif dengan kesehatan mental narapidana. Maharaja dan Santoso (2025) membuktikan bahwa terapi kelompok mampu menurunkan tingkat stres narapidana melalui interaksi sosial yang terarah. Nur 'Ashifa dan Humaedi (2025) serta Siregar dan Hamzah (2025) menemukan bahwa *emotion-focused coping* dominan digunakan oleh individu yang memiliki kendali terbatas atas lingkungannya. Adapun Hadi dan Soge (2025) mengkaji penerapan kebijakan blok *straf cell* di Lapas Kelas I Cipinang dari sisi kebijakan dan pencegahan pelanggaran disiplin. Namun, kajian yang menggali pengalaman psikologis narapidana secara personal selama berada di dalam sel pengasingan, termasuk bagaimana stres berubah dari hari ke hari dan bagaimana mereka bertahan, masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis dinamika stres yang dialami narapidana selama menjalani hukuman sel pengasingan di Lapas Kelas IIA Pekanbaru, mulai dari pemicu, manifestasi, hingga perubahan emosionalnya; dan (2) mengidentifikasi strategi koping yang digunakan narapidana untuk mengatasi stres selama berada di sel pengasingan. Hasil penelitian diharapkan memperkaya kajian psikologi pemasyarakatan sekaligus menjadi bahan evaluasi bagi Lapas dalam melaksanakan sanksi disiplin yang tetap memperhatikan kesehatan mental narapidana.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Metode kualitatif digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen kunci tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi di lapangan (Sugiyono, 2020). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana individu memaknai masalah yang sedang mereka alami (Creswell & Creswell, 2023). Pendekatan ini dipilih karena stres akibat pengasingan merupakan pengalaman batin yang subjektif dan sulit digambarkan secara utuh melalui angka.

Penelitian dilaksanakan di Lapas Kelas IIA Pekanbaru, Provinsi Riau, pada tahun 2026. Lokasi ini dipilih karena merupakan Lapas perkotaan dengan jumlah penghuni yang besar dan latar belakang kasus yang beragam, serta menerapkan sel pengasingan sebagai sanksi disiplin tertinggi bagi narapidana yang terbukti melakukan pelanggaran berat. Berdasarkan data bulan September 2026, Lapas ini dihuni oleh 2.011 orang, terdiri atas 2.001 narapidana dan 10 tahanan, dengan jumlah petugas sebanyak 149 orang.

Sumber data primer diperoleh dari enam informan yang dipilih secara *purposive* berdasarkan keterlibatan langsung mereka dengan pelaksanaan hukuman sel pengasingan, sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Data sekunder meliputi peraturan tentang tata tertib dan sanksi disiplin, catatan register narapidana yang pernah dijatuhi hukuman sel pengasingan, catatan kesehatan, dokumen kepegawaian, serta literatur ilmiah yang relevan.

Tabel 1 Informan Penelitian

No	Informan	Jumlah	Keterangan
1	Kepala Kesatuan Pengamanan Lapas (Ka. KPLP)	1	Pengelola pengamanan Lapas
2	Petugas Pengamanan Blok	1	Pelaksana pengawasan harian
3	Perawat Lapas	1	Tenaga kesehatan
4	Narapidana (Informan 1–3)	3	Pernah menjalani sel pengasingan
	Jumlah	6	

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

Data dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu wawancara semiterstruktur, observasi tidak terstruktur, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan pedoman yang disusun berdasarkan dimensi teori stres dan koping Lazarus dan Folkman (1984), yaitu penilaian kognitif (penilaian primer dan sekunder), *problem-focused coping* (keaktifan diri dan perencanaan), *emotion-focused coping* (religiusitas, penilaian ulang, dan penghindaran kognitif), serta sumber daya koping (ketahanan fisik, keyakinan positif, dan dukungan sosial). Observasi difokuskan pada kondisi fisik sel pengasingan serta reaksi nonverbal narapidana, sedangkan dokumentasi meliputi foto kondisi sel, surat keputusan penjatuhan hukuman disiplin, dan catatan pelanggaran. Seluruh informan memberikan persetujuan sebelum wawancara, dan identitas narapidana disamarkan

menjadi Informan 1, Informan 2, dan Informan 3.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang meliputi pengumpulan data, kondensasi atau reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dipilah sesuai fokus penelitian, disajikan dalam bentuk narasi dan kutipan langsung, lalu diverifikasi dengan cara membandingkan keterangan narapidana dengan keterangan petugas, catatan observasi, dan dokumen. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hukuman sel pengasingan membawa perubahan besar dalam kehidupan narapidana, terutama pada aspek psikologis dan sosial. Perubahan tersebut tidak hanya bersumber dari ruang yang sempit dan terbatas, tetapi juga dari berubahnya pola hidup yang sebelumnya memungkinkan narapidana berinteraksi dengan lingkungan sekitar menjadi kondisi yang tertutup, sepi, dan minim aktivitas. Temuan disajikan dalam dua bagian sesuai tujuan penelitian, yaitu dinamika stres dan strategi mengatasi stres.

1. Dinamika Stres Narapidana Selama Menjalani Hukuman Sel Pengasingan

a. Penilaian awal: pengasingan dipandang sebagai ancaman

Pada tahap awal, sebagian besar narapidana menilai hukuman sel pengasingan sebagai kondisi yang berat, tidak nyaman, dan menekan. Penilaian ini muncul karena perubahan lingkungan yang drastis dari blok hunian, tempat narapidana masih dapat berkomunikasi dan beraktivitas bersama, menuju ruang pengasingan yang serba terbatas. Respons awal setiap narapidana tidak seragam, sebagaimana disampaikan Ka. KPLP:

> *"Jadi reaksi awalnya macam-macam, ada yang merasa tertekan, ada yang kecewa, ada juga yang merasa dirinya seperti dikucilkan." (Ka. KPLP)*

Petugas pengamanan blok menambahkan bahwa penerimaan terhadap hukuman tidak terjadi seketika. Narapidana membutuhkan waktu untuk berdamai dengan kondisi barunya, dan sikap diam pada awal

pengasingan belum tentu menandakan penerimaan:

> *"Ada yang awalnya marah, ada yang kecewa, ada juga yang lebih banyak diam. Jadi kalau dibilang pasrah, biasanya belum langsung pasrah di awal. Mereka butuh waktu untuk menerima kondisi tersebut." (Petugas Pengamanan Blok)*

Keterangan petugas tersebut sejalan dengan pengalaman narapidana. Informan 1 menggambarkan dua hari pertama sebagai masa paling sulit karena hilangnya teman berbicara, sedangkan Informan 3 mengungkapkan rasa takut ketika pintu sel ditutup:

> *"Dua hari pertama itu saya masih belum bisa menerima keadaan. Rasanya berbeda sekali, karena biasanya masih ada teman buat ngobrol, masih dengar aktivitas orang lain, tapi di sini lebih banyak sendiri." (Informan 1)*

> *"Kalau awal masuk ya takut juga, Bang. Pas pintu ditutup dan kita sendiri di dalam, memang ada rasa tidak nyaman. Pikiran waktu itu banyak, terutama mikirin keluarga di rumah." (Informan 3)*

b. Sumber tekanan: hilangnya interaksi sosial dan beban pikiran

Tekanan terbesar yang dirasakan narapidana bersumber dari terputusnya interaksi sosial. Kesendirian membuat narapidana memiliki lebih banyak waktu untuk memikirkan kesalahan yang telah dilakukan, keadaan keluarga, dan masa depan setelah bebas. Keterbatasan aktivitas juga membuat waktu terasa berjalan lambat dan mengganggu pola istirahat, seperti diungkapkan Informan 2:

> *"Hari-hari awal itu yang paling susah. Rasanya waktu lama berjalan, mau tidur susah, pikiran juga banyak." (Informan 2)*

Manifestasi stres yang teridentifikasi meliputi gejala emosional berupa rasa tertekan, kecewa, marah, takut, sedih, dan kesepian; gejala kognitif berupa pikiran yang berulang tentang keluarga dan kesalahan masa lalu; serta gejala fisik berupa sulit tidur, sakit kepala, ketegangan tubuh, dan kambuhnya keluhan lambung yang dilaporkan kepada petugas kesehatan. Pikiran tentang keluarga memiliki dua sisi: di satu sisi menimbulkan rasa rindu dan khawatir, di sisi lain menjadi alasan untuk bertahan dan berubah.

c. Penilaian kembali: dari hukuman menjadi kesempatan memperbaiki diri

Setelah beberapa hari menjalani pengasingan, penilaian narapidana

terhadap hukuman mulai bergeser. Narapidana mulai memahami bahwa sel pengasingan merupakan konsekuensi dari perbuatannya sendiri dan mencoba memaknainya sebagai waktu untuk merenung. Perubahan ini tampak dalam pernyataan Informan 1:

> *"Saya sadar kalau saya di sini juga karena ada kesalahan saya sendiri. Jadi daripada terus merasa ini sebagai sesuatu yang menyiksa, saya coba anggap ini sebagai waktu untuk memperbaiki diri." (Informan 1)*

Pergeseran tersebut juga diamati oleh petugas pengamanan blok, yang menyatakan bahwa setelah beberapa hari narapidana umumnya mulai lebih tenang karena memahami bahwa pengasingan merupakan bagian dari hukuman yang harus dijalani. Meski demikian, Ka. KPLP menegaskan bahwa kecepatan adaptasi setiap narapidana berbeda: "ada yang cepat menerima, ada juga yang butuh waktu, karena karakter masing-masing warga binaan tidak sama."

Temuan ini menggambarkan bahwa dinamika stres narapidana di sel pengasingan berlangsung secara bertahap, yaitu fase guncangan awal pada hari-hari pertama, fase pergulatan ketika narapidana menghadapi kesendirian dan beban pikiran, serta fase penyesuaian ketika narapidana mulai menerima dan memaknai hukumannya. Pola ini sesuai dengan teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres tidak ditentukan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh penilaian individu terhadap peristiwa tersebut. Pada penilaian primer, pengasingan dinilai sebagai ancaman dan kerugian, yaitu ancaman terhadap kenyamanan, hubungan sosial, dan keseimbangan psikologis. Ketika narapidana kemudian menilai bahwa ia masih memiliki sumber daya untuk bertahan dan memberi makna baru pada pengalaman tersebut, terjadi proses *reappraisal* yang menurunkan tingkat ancaman yang dirasakan.

Hilangnya interaksi sosial sebagai sumber tekanan utama sejalan dengan Haney (2018) yang menekankan bahwa minimnya kontak sosial merupakan inti dari dampak psikologis isolasi. Temuan ini juga dapat dibaca secara terbalik melalui penelitian Maharaja dan Santoso (2025): apabila interaksi sosial dalam terapi kelompok terbukti menurunkan stres narapidana, maka pemutusan interaksi sosial di sel pengasingan

wajar menjadi pemicu utama meningkatnya tekanan. Hal ini juga menguatkan temuan Hadi dan Soge (2025) bahwa pelaksanaan sel hukuman perlu diiringi pengawasan yang memperhatikan kesehatan mental agar fungsi pendisiplinan tidak berubah menjadi penderitaan yang berlebihan. Gejala yang diungkapkan informan dalam penelitian ini belum seberat temuan Reiter et al. (2020); salah satu kemungkinan penjelasannya adalah durasi pengasingan yang dibatasi oleh regulasi serta adanya pemantauan dari petugas dan tenaga kesehatan. Namun, perbedaan respons antarindividu menunjukkan bahwa risiko gangguan yang lebih berat tetap ada bagi narapidana dengan sumber daya koping yang lemah.

2. Strategi Narapidana dalam Mengatasi Stres Selama Menjalani Hukuman Sel Pengasingan

Narapidana menggunakan beragam strategi untuk mempertahankan kondisi psikologisnya. Strategi tersebut dapat dikelompokkan ke dalam *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan pemanfaatan sumber daya koping. Ringkasan temuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Ringkasan Temuan Dinamika Stres dan Strategi Koping

Dimensi	Temuan Utama
Penilaian kognitif	Awal: ancaman dan kerugian (tertekan, kecewa, marah, takut, merasa dikucilkan). Kemudian: penilaian ulang sebagai konsekuensi dan kesempatan memperbaiki diri
Problem-focused coping	Menaati aturan, menjaga sikap, menghindari pelanggaran baru, membersihkan kamar dan membaca, kooperatif terhadap layanan kesehatan
Emotion-focused coping (dominan)	Ibadah dan doa, penerimaan diri, penilaian ulang positif, pengendalian pikiran, mengatur napas atau tidur, menangis sebagai pelepasan emosi
Sumber daya koping	Ketahanan fisik, keyakinan spiritual, dukungan keluarga (motivasi), perhatian petugas, dan pendampingan tenaga kesehatan

Sumber: Data diolah peneliti, 2026

a. Problem-focused coping: mengendalikan hal yang masih dapat dikendalikan

Narapidana tidak dapat mengubah keputusan hukuman yang telah dijatuhkan, tetapi masih dapat mengendalikan sikap dan perilakunya. Oleh karena itu, *problem-focused coping* tampak dalam upaya menaati aturan, menjaga sikap terhadap petugas, dan menghindari pelanggaran baru yang dapat memperpanjang masalah. Informan 3

menyatakan, “Kalau saya melawan atau buat masalah lagi, nanti malah semakin panjang. Jadi lebih baik ikuti aturan yang ada.” Informan 1 juga menggambarkan upaya serupa:

> *“Saya ikuti aturan yang diberikan petugas. Kalau waktu kontrol ya saya jawab dengan baik, kalau ada arahan dari petugas saya ikuti. Saya juga menjaga kebersihan kamar, tidak membuat keributan, dan berusaha tidak melakukan hal-hal yang bisa membuat keadaan semakin sulit.” (Informan 1)*

Selain itu, narapidana membangun rutinitas sederhana seperti membersihkan kamar, membaca, dan beribadah agar pikiran tidak terus terfokus pada tekanan. Narapidana juga menjaga kondisi fisik dengan bersikap kooperatif terhadap layanan kesehatan. Perawat Lapas menjelaskan bahwa narapidana yang mengalami keluhan seperti sakit kepala, maag kambuh, atau sulit tidur umumnya melapor dan mengikuti arahan pengobatan, serta mencoba saran sederhana seperti mengatur napas, peregangan ringan, dan menjaga pola tidur.

b. Emotion-focused coping: strategi yang paling dominan

Karena sumber stres tidak dapat dihilangkan, strategi yang paling banyak digunakan adalah pengelolaan emosi. Bentuk yang paling menonjol adalah peningkatan aktivitas keagamaan. Ketiga informan narapidana menyatakan bahwa mereka lebih sering beribadah dan berdoa dibandingkan ketika berada di blok hunian:

> *“Saya lebih sering sholat dan berdoa. Kadang setelah selesai ibadah rasanya pikiran lebih ringan. Masalah memang belum selesai, tapi setidaknya hati lebih tenang.” (Informan 1)*
>
> *“Kadang malam itu pikiran banyak sekali. Jadi saya lebih memilih berdoa daripada hanya memikirkan hal-hal yang membuat tambah stres.” (Informan 2)*

Ka. KPLP mengonfirmasi bahwa sebagian narapidana memanfaatkan masa pengasingan untuk berdoa, membaca Al-Qur'an, atau melakukan kegiatan keagamaan lainnya, dan kegiatan tersebut membantu mereka mengendalikan pikiran dan emosi. Bentuk lain dari *emotion-focused coping* adalah penilaian ulang secara positif. Informan 2 menyadari bahwa “hal sederhana seperti ngobrol dengan orang lain saja jadi terasa berharga”, sedangkan Informan 3 memaknai pengasingan sebagai peringatan agar menjadi lebih baik setelah keluar. Narapidana juga mengendalikan pikiran dengan cara

menenangkan diri dan membagi waktu hukuman menjadi bagian-bagian kecil:

> *"Kalau mulai kepikiran macam-macam, saya biasanya diam dulu, tarik napas, atau coba tidur. Saya selalu bilang sama diri sendiri, yang penting hari ini lewat dulu. Besok berarti sudah semakin dekat selesai." (Informan 2)*

Sebagian narapidana juga melepaskan emosi dengan menangis. Informan 3 menuturkan, "Kalau saya seringnya menangis sendiri, Bang. Bukan karena tidak kuat, tapi kadang kalau ingat keluarga memang terasa berat. Biasanya setelah itu saya berdoa dan mencoba menenangkan diri." Pelepasan emosi ini berfungsi meringankan beban perasaan yang dipendam, bukan semata tanda kelemahan.

c. Sumber daya koping: keluarga, petugas, dan tenaga kesehatan

Keberhasilan strategi koping didukung oleh sumber daya koping, baik internal maupun eksternal. Keluarga menjadi sumber motivasi terbesar meskipun komunikasi dengan keluarga terbatas selama pengasingan. Informan 1 menyatakan, "Keluarga itu yang paling menguatkan saya, Bang. Kalau sedang merasa berat, yang pertama saya pikirkan adalah anak dan istri saya di rumah." Informan 2 dan Informan 3 juga menjadikan orang tua dan keluarga sebagai alasan untuk bertahan dan berubah.

Petugas pemasyarakatan dan tenaga kesehatan juga berperan sebagai sumber dukungan. Petugas pengamanan blok menyapa dan menanyakan kondisi narapidana saat kontrol, karena "hal sederhana seperti diajak bicara saja sudah cukup membantu karena mereka merasa masih diperhatikan." Perawat Lapas menyatakan bahwa sebagian narapidana memanfaatkan pemeriksaan kesehatan untuk bercerita tentang keluarga dan perasaannya. Perawat juga membedakan stres yang masih wajar dari kondisi yang memerlukan perhatian lebih melalui indikator komunikasi dan perilaku, misalnya sulit diajak bicara, berbicara tidak terarah, terlalu menarik diri, atau tidak memperhatikan kondisi diri.

Dominannya *emotion-focused coping* dalam penelitian ini sesuai dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa koping yang berfokus pada emosi lebih tepat digunakan ketika individu menghadapi

stresor yang tidak dapat diubah, sedangkan *problem-focused coping* digunakan pada aspek yang masih dapat dikendalikan. Narapidana di sel pengasingan tidak dapat mengubah keputusan hukuman, sehingga upaya aktif mereka terbatas pada perilaku pribadi, sementara sebagian besar energi diarahkan pada pengaturan emosi. Pola ini konsisten dengan temuan Nur 'Ashifa dan Humaedi (2025) pada anak berkonflik dengan hukum di LPKA Kelas II Bandung serta Siregar dan Hamzah (2025) pada narapidana lanjut usia di Lapas Kelas IIB Siborongborong, yang sama-sama menemukan dominasi koping berbasis emosi pada individu dengan kendali lingkungan yang rendah.

Peran religiusitas sebagai sumber ketenangan menguatkan temuan Siah Amelia dan Mahmudi (2025) bahwa pendampingan spiritual membantu narapidana mengatasi keterasingan sosial dan meningkatkan penerimaan diri. Sementara itu, peran keluarga sebagai sumber motivasi sejalan dengan Prasetio et al. (2025) yang menemukan bahwa narapidana dengan dukungan keluarga memiliki koping yang lebih sehat dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Menariknya, dalam kondisi pengasingan dukungan keluarga bekerja terutama sebagai dukungan yang dipersepsikan, yaitu keyakinan bahwa keluarga masih menunggu, karena kontak langsung sangat terbatas. Upaya narapidana menaati aturan dan mengevaluasi perilaku juga sejalan dengan Hadi dan Soge (2025) yang menyebut bahwa sel hukuman dapat menjadi sarana pembelajaran disiplin.

Temuan tentang peran petugas dan perawat menunjukkan bahwa pemantauan yang humanis berfungsi sebagai penyangga psikologis selama pengasingan. Indikator yang digunakan perawat untuk membedakan stres wajar dari tanda gangguan yang lebih berat relevan dengan gagasan Enggarati, Santoso, dan Hidayat (2024) tentang pentingnya deteksi dini dan intervensi krisis bagi narapidana. Dengan demikian, efektivitas sel pengasingan tidak hanya bergantung pada ketegasan sanksi, tetapi juga pada akses narapidana terhadap sumber daya koping seperti ibadah, komunikasi dengan petugas, dan layanan kesehatan.

D. Kesimpulan

Dinamika stres narapidana selama menjalani hukuman sel pengasingan di Lapas Kelas IIA Pekanbaru berlangsung secara bertahap. Pada hari-hari awal, narapidana menilai pengasingan sebagai ancaman dan mengalami perasaan tertekan, kecewa, marah, takut, kesepian, sulit tidur, serta khawatir terhadap keluarga, terutama akibat hilangnya interaksi sosial. Seiring waktu, narapidana melakukan penilaian kembali dengan memahami hukuman sebagai konsekuensi perbuatannya dan sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri. Stres yang dialami tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik sel, tetapi juga oleh cara narapidana memaknai pengalaman tersebut dan sumber daya koping yang dimilikinya.

Narapidana mengatasi stres melalui *problem-focused coping* berupa kepatuhan terhadap aturan, pengendalian perilaku, rutinitas sederhana, dan pemeliharaan kesehatan fisik, serta melalui *emotion-focused coping* yang lebih dominan berupa ibadah dan doa, penerimaan diri, penilaian ulang positif, pengendalian pikiran, dan pelepasan emosi. Strategi tersebut didukung oleh sumber daya koping dari keluarga, petugas pemasyarakatan, dan tenaga kesehatan.

Berdasarkan temuan tersebut, Lapas Kelas IIA Pekanbaru disarankan melengkapi pelaksanaan sel pengasingan dengan pemantauan psikologis rutin, akses kegiatan ibadah, dan standar deteksi dini terhadap tanda gangguan berat. Petugas pemasyarakatan diharapkan mempertahankan pendekatan komunikasi yang humanis dan peka terhadap perubahan perilaku seperti menarik diri, murung, atau emosi yang tidak stabil. Penelitian ini terbatas pada satu lokasi dan sejumlah kecil informan, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lokasi yang lebih beragam, jumlah informan yang lebih besar, atau pendekatan metode campuran untuk mengukur tingkat stres sebelum, selama, dan sesudah pengasingan.

DAFTAR PUSTAKA

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Enggarati, L., Santoso, M. B., & Hidayat, E. N. (2024). Urgensi intervensi krisis pada narapidana remaja dengan gangguan

mental di dalam lembaga pemasyarakatan. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 7(1), 66–73. https://doi.org/10.24198/focus.v7i1.56378

Febri, H. (2024). Stres no more: Strategi efektif mengelola stres di tengah kehidupan digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71. https://doi.org/10.55606/corammundo.v6i2.383

Hadi, M. N., & Soge, M. M. (2025). Penerapan kebijakan blok straf cell dalam pencegahan pelanggaran disiplin narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. *Judge: Jurnal Hukum*, 6(1), 109–120.

Haney, C. (2018). The psychological effects of solitary confinement: A systematic critique. *Crime and Justice*, 47(1), 365–416. https://doi.org/10.1086/696041

Hastuti L Hursan, W., Erida W, A., Aisyah S, N., & Syarifah, N. (2024). Analisis faktor yang berhubungan dengan stres narapidana tipidum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta, 2(1), 306–312.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Maharaja, A. A., & Santoso, I. (2025). Efektivitas terapi kelompok dalam menurunkan tingkat stres narapidana di lembaga pemasyarakatan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(1), 4961–4969.

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(2). https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19825

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Naibaho, C. J., & Jarodi, O. (2025). Efektivitas penempatan sel pengasingan bagi narapidana pelanggar kepatuhan pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Binjai, 5835–5844.

Nur 'Ashifa, F., & Humaedi, S. (2025). Stres dan strategi emotion-focused coping anak berkonflik dengan hukum di LPKA Kelas II Bandung. *Share: Social Work Journal*, 126–134.

Prasetio, D. Y., Rahmawati, A. N., & Safitri, M. (2025). Dukungan sosial keluarga dan kesehatan mental pada narapidana pemasyarakatan. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 14(2), 60–67. https://doi.org/10.31983/jkm.v14i2.13825

Reiter, K., Ventura, J., Lovell, D., Augustine, D., Barragan, M., Blair, T., … Strong, J. (2020). Psychological distress in solitary confinement: Symptoms, severity, and prevalence in the United States, 2017–2018. *American Journal of Public Health*, 110(S1), S56–S62. https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305375

Siah Amelia, M., & Mahmudi, A. (2025). Pendampingan psikologis dan spiritual untuk merawat kesehatan mental dan keterasingan sosial narapidana wanita Lapas Kelas IIA Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan*

dan Pengembangan Guru, 2(1), 227–234.

Siregar, H. S., & Hamzah, I. (2025). Strategi coping stress narapidana lanjut usia kasus narkotika di Lapas Kelas IIB Siborongborong. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4), 5685–5693.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 6 Tahun 2013 tentang Tata Tertib Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara.

Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 29 Tahun 2017 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 6 Tahun 2013 tentang Tata Tertib Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara.

Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan.