

Hubungan Penyesuaian Diri dan Kemampuan Koping pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muara Sabak

Rachel Natasha¹, Nurul Hafizah², Marlita Andhika Rahman³

¹²³Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

e-mail: 1natasharchel@gmail.com, 2nurulhafizah@unja.ac.id,
3marlita.rahman@unja.ac.id

*Rachel Natasha

ABSTRACT

Abstracts: This study aims to examine the relationship between self-adjustment and coping ability among inmates at the Class IIB Narcotics Correctional Institution of Muara Sabak. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 110 inmates selected using purposive sampling. Data were collected through printed questionnaires using the Self-Adjustment Scale based on Atwater's (1983) theory and the Brief COPE developed by Carver (1997) and adapted by Siaputra et al. (2023). Data analysis was conducted using the Pearson correlation test. The results revealed no significant relationship between self-adjustment and coping ability ($r = -0.018$; $p = 0.848$). Most respondents were in the moderate category for both variables. Therefore, it can be concluded that self-adjustment does not have a significant relationship with coping ability among inmates at the Class IIB Narcotics Correctional Institution of Muara Sabak.

Keywords: Self-adjustment, Coping Ability, Inmates

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kemampuan koping pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Narkotika Kelas IIB Muara Sabak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 110 WBP yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner cetak dengan instrumen skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan teori Atwater (1983) dan Brief COPE yang dikembangkan oleh Carver (1997) serta diadaptasi oleh Siaputra dkk. (2023). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan kemampuan koping ($r = -0,018$; $p = 0,848$). Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan koping pada WBP di Lapas Narkotika Kelas IIB Muara Sabak.

Article submission: 10 Okt 2025

Article revision: 15 Okt 2025

Article acceptance: 20 Okt 2025

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kemampuan Koping, Warga Binaan Pemasyarakatan

I. INTRODUCTION

Kehidupan di lembaga pemasyarakatan menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan fisik maupun psikologis. Aturan ketat, keterbatasan kebebasan, dan interaksi sosial yang terbatas sering kali menjadi sumber stres bagi warga binaan (Fahreza & Muhammad, 2023). Kondisi ini terutama dialami oleh narapidana kasus narkoba yang jumlahnya terus meningkat. Data Lapas Narkoba Kelas II B Muara Sabak tahun 2025 menunjukkan 612 dari total 736 Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan kasus narkoba, angka yang meningkat setiap tahunnya.

Kemampuan koping menjadi aspek penting dalam menghadapi tekanan hidup di dalam lapas. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan dua bentuk utama strategi koping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Carver (1997) kemudian menambahkan kategori *dysfunctional coping*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa WBP di Lapas Muara Sabak menggunakan strategi koping yang beragam, mulai dari bentuk maladaptif seperti agresi hingga adaptif seperti ibadah dan olahraga yang berfungsi membantu individu mengelola stres dan beradaptasi dengan lingkungan. Namun, efektivitas strategi koping sangat bergantung pada kemampuan penyesuaian diri individu terhadap lingkungan sosialnya.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan erat antara penyesuaian diri dan strategi koping. Muarifah & Barida (2018) menemukan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri, baik secara langsung maupun melalui interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Mu'jizatullah (2019) yang menunjukkan bahwa rendahnya penyesuaian diri berhubungan dengan meningkatnya stres pada narapidana. Sementara itu, Melati & Wibowo (2023) menyebut bahwa penyesuaian diri yang baik berperan dalam menurunkan tingkat stres narapidana seumur hidup.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut, kajian yang secara khusus meneliti hubungan penyesuaian diri dan kemampuan koping pada narapidana kasus narkoba masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan kemampuan koping pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Narkoba Kelas II B Muara Sabak

II. LITERATURE REVIEW

Kajian mengenai penyesuaian diri dan kemampuan koping telah banyak dilakukan untuk memahami bagaimana individu mengelola tekanan psikologis dalam situasi sulit, termasuk di lingkungan lembaga pemasyarakatan. Warga binaan dihadapkan pada kondisi yang menuntut penyesuaian diri tinggi terhadap aturan, keterbatasan, dan tekanan sosial yang kompleks.

Penelitian oleh Hairina & Komalasari (2017) menemukan bahwa ketidakmampuan beradaptasi sering kali memunculkan strategi koping yang maladaptif, seperti penarikan diri dan perilaku agresif, yang justru memperburuk kondisi psikologis individu. Sebaliknya, dukungan sosial dan pembinaan yang positif terbukti mampu memperkuat penggunaan strategi koping adaptif (Fahrezi dkk., 2020). Hasil-hasil ini menegaskan bahwa keseimbangan antara kemampuan menyesuaikan diri dan strategi koping menjadi kunci penting dalam menjaga kesehatan mental warga binaan selama masa hukuman.

Secara teoretis, penyesuaian diri dipahami sebagai kemampuan individu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan agar tercapai kondisi psikologis yang harmonis (Atwater, 1983). Sementara itu, kemampuan koping menurut Lazarus & Folkman (1984) serta Carver (1997) adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola stres. Individu yang memiliki penyesuaian diri baik cenderung menggunakan strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah dan pengaturan emosi, sedangkan individu yang sulit menyesuaikan diri lebih sering menggunakan cara koping yang tidak efektif.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri memiliki kaitan erat dengan kemampuan koping seseorang.

Semakin baik kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap situasi dan lingkungan yang menekan, semakin besar kemungkinan ia menggunakan strategi koping adaptif dalam menghadapi stres di lembaga pemasyarakatan.

III. METHODS

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel penyesuaian diri (X) dan kemampuan koping (Y). Responden berjumlah 110 orang Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Narkotika Kelas II B Muara Sabak, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria partisipan meliputi warga binaan yang sedang atau telah menjalani rehabilitasi dengan masa tahanan minimal enam bulan, memiliki kemampuan membaca dan menulis, serta bersedia menjadi partisipan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis, yaitu:

1. Skala Penyesuaian Diri disusun langsung oleh peneliti berdasarkan teori Atwater (1983). Skala ini terdiri atas 20 item yang mengukur aspek penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.
 - a) Penyesuaian Diri, yaitu kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh sehingga tercipta hubungan harmonis antara diri dan lingkungan.
 - b) Penyesuaian Sosial, yaitu kemampuan individu untuk berinteraksi di masyarakat, menyerap nilai, norma, adat, dan aturan yang berlaku sehingga membentuk pola perilaku yang mencerminkan hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungan sosialnya.
2. Skala *Brief COPE* diadaptasi dari Siaputra dkk. (2023) berdasarkan Carver (1997). Skala ini terdiri atas 25 item yang mengukur koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), dan juga koping disfungsi.
 - a) Strategi koping yang memiliki fokus pada masalah (*problem focused coping*) merupakan perilaku yang difokuskan pada penyelesaian masalah. Perilaku koping ini dipilih ketika individu yakin bahwa dirinya memiliki sumber daya yang dapat mengubah keadaan.

b) Strategi koping yang memiliki fokus pada emosi (*emotional-focused coping*) adalah strategi yang berfokus dalam upaya memodifikasi fungsi emosi tanpa secara langsung mengubah faktor penyebab stres.

c) Strategi koping yang awalnya mungkin tampak membantu tetapi menjadi tidak efektif jika digunakan secara terus-menerus atau dalam jangka Panjang,

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum penelitian utama untuk memastikan kelayakan alat ukur. Nilai *Alpha Cronbach* yang dimiliki penyesuaian diri adalah 0.769 dan *Brief COPE* 0.809. Nilai tersebut menunjukkan reliabilitas yang baik. Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 26.

IV. RESULTS

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara penyesuaian diri dan kemampuan koping pada WBP di Lapas Narkotika Kelas II B Muara Sabak. Dengan demikian, hipotesis nol diterima dan data tidak menunjukkan adanya korelasi bermakna antara kedua variabel. Artinya, tingkat penyesuaian diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan koping dalam konteks pemasyarakatan.

Secara teoritis, Atwater (1983) menyatakan bahwa penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan individu menyeimbangkan diri terhadap tuntutan lingkungan, sedangkan Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi koping merupakan upaya untuk mengelola stres. Berdasarkan teori tersebut, penyesuaian diri seharusnya berperan dalam pembentukan koping adaptif. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan keduanya tidak muncul secara signifikan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ayuningtyas (2020) yang menemukan bahwa strategi koping tidak selalu berhubungan signifikan dengan penyesuaian diri, terutama pada populasi dengan tekanan situasional tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang beragam seperti lingkungan sosial, dukungan sosial, serta tekanan institusional dapat memperlemah hubungan antara kedua variabel.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Arafat dkk. (2024) yang menyatakan bahwa stres di lembaga pemasyarakatan lebih banyak dipengaruhi oleh struktur

sosial dan tekanan lingkungan dibanding kemampuan adaptif individu. Pat dkk. (2023) juga mengonfirmasi bahwa hubungan interpersonal yang terbatas dan rasa kehilangan kebebasan menghambat proses penyesuaian diri narapidana. Selain itu, studi Meyers dkk. (2024) menunjukkan bahwa gaya coping bersifat fluktuatif dan cenderung berubah seiring waktu penahanan, yang dapat menjelaskan lemahnya korelasi antarvariabel pada penelitian ini.

Sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Shulman & Cauffman (2012) yang menemukan hubungan signifikan antara strategi coping dan penyesuaian diri pada remaja di lembaga pemasyarakatan. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik subjek, di mana WBP dewasa memiliki sistem adaptasi yang lebih stabil dan dipengaruhi oleh norma institusional.

Secara umum, hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dan kemampuan coping bersifat kontekstual. Dalam lingkungan pemasyarakatan yang penuh tekanan dan pembatasan, penyesuaian diri yang bersifat normatif tidak selalu berimplikasi pada peningkatan strategi coping adaptif.

V. CONCLUSION AND SUGGESTION

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan kemampuan coping pada WBP di Lapas Kelas IIB Muara Sabak. Hubungan negatif yang sangat lemah menunjukkan bahwa peningkatan penyesuaian diri tidak selalu diikuti oleh peningkatan kemampuan coping adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan keduanya bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal individu.

Secara umum, tingkat penyesuaian diri dan kemampuan coping WBP berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar WBP cukup mampu beradaptasi dan mengelola stres, meskipun efektivitas strategi yang digunakan masih bervariasi dan memerlukan pengembangan lebih lanjut agar dapat berfungsi lebih optimal dalam menghadapi tuntutan psikologis di lingkungan pemasyarakatan.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak Lapas mengembangkan program pembinaan yang disesuaikan dengan karakteristik demografis dan

kebutuhan individual WBP agar intervensi lebih tepat sasaran. WBP diharapkan aktif mengikuti pelatihan koping dan memanfaatkan dukungan sosial untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan sampel serta menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan penyesuaian diri dan kemampuan koping.

VI. BIBLIOGRAPHY

- Arafat, S. M. Y., Kar, S. K., Abhayanayake, C., Sharma, P., & Marthoenis, M. (2024). Prison mental health in South-East Asia: A narrative review. *Brain and Behavior*, 14(8), 1–12. <https://doi.org/10.1002/brb3.70004>
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment: personal growth in a changing world*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. <https://archive.org/details/psychologyofadju0000atwa/page/n9/mode/2up>
- Ayuningtyas, D. P. (2020). Kecerdasan Emosional dan Koping Stres Dengan Penyesuaian Diri Pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 498. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5379>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Fahreza, G. M., & Muhammad, A. (2023). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(4), 26–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10113150>
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28730>
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. Springer Publishing Company
- 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>
- Meyers, T. J., Fahmy, C., & Wright, K. A. (2024). Coping with incarceration: examining the longitudinal relationship between individual coping styles and mental health outcomes. *Journal of Mental Health*, 33(1), 14–21. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2118693>

- Mu'jizatullah, S. W. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemsyarakatan Wanita (Di Rutan Kelas II B Balikpapan). *Psikoborneo*, 7(2), 181–189.
- Muarifah, A., & Barida, M. (2018). Correlational model of coping strategy, social interaction, and self-adjustment. *Psikopedagogia: Jurnal bimbingan dan konseling*, 7(2), 58–66. <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA>
- Pat, P., Edin, K., Jegannathan, B., San Sebastian, M., & Richter Sundberg, L. (2023). “Overcrowded but lonely”: exploring mental health and well-being among young prisoners in Cambodia. *International Journal of Prisoner Health*, 19(4), 628–640. <https://doi.org/10.1108/IJPH-02-2023-0011>
- Shulman, E., & Cauffman, E. (2012). Coping with incarceration: How do juvenile offenders adjust. *Journal of Research on Adolescence*, 21(4), 818–826. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2011.00740.x>.Coping
- Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. E. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora*, 8(1), 163–180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>