

STRES DAN KUALITAS TIDUR PADA WARGA BINAAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA KOTA MALANG

Cathlien Graviella Winnie Calista Suciani Oesli
Yusti Probowati Rahayu, Andrian Pramadi

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

ABSTRAK

Di Indonesia jumlah penggunaan narkoba meningkat 0,15% pada akhir tahun 2021. Pengguna narkoba bukan hanya pada kalangan pria, tercatat di wilayah Jawa Timur terdapat 931 warga binaan wanita yang terjerat kasus narkoba. Kehidupan di dalam LAPAS menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Kebebasan yang terbatas menimbulkan masalah baru bagi warga binaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat stres dan masalah tidur pada warga binaan di LAPAS Wanita Kota Malang.

Partisipan penelitian ada 25 warga binaan LAPAS Wanita Kota Malang. Penelitian ini menggunakan alat ukur kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* dan stres menggunakan alat ukur *The Perceived Stress Scale (PSS)*. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan analisa reliabilitas dan validitas. Seleksi sampling menggunakan *convenience sampling* yang merupakan dengan teknik memilih sample adalah orang yang kebetulan terjerat kasus narkoba dan hadir ketika peneliti mengambil sampel. Analisis data dilakukan dengan prosentasi dan *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres warga binaan rata rata termasuk kategori tingkat stres yang sedang. Untuk mengatasi stres, petugas pemsarakatan LAPAS memberikan aktivitas produktif bagi setiap warga binaan. Kualitas tidur warga binaan rata rata termasuk kategori kualitas tidur buruk dan sebanyak 7 dari 12 orang dengan kategori sedang kearah buruk. Kualitas tidur yang buruk ini dipicu dari dua faktor yaitu kelebihan kapasitas kamar yang tidak nyaman dan rindu anggota keluarga. Implikasi penelitian ini dapat menambah referensi teori terkait stres dan kualitas tidur pada warga binaan wanita yang terjerat kasus narkoba dan adanya konseling rutin bagi warga binaan dan peninjauan kembali mengenai fasilitas bagi warga binaan.

Kata Kunci: Masalah tidur; Narkoba; Stres; Warga binaan Lapas Perempuan

STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG PRISONERS IN CLASS IIA WOMEN'S PRISON MALANG CITY

Cathlien Graviella Winnie Calista Suciani Oesli
Yusti Probowati Rahayu, Andrian Pramadi

Faculty of Psychology University of Surabaya

ABSTRACT

In Indonesia, the number of drug users will increase by 0.15% by the end of 2021. Drug users are not only among men, it was recorded that in the East Java region there were 931 female inmates who were caught in drug cases. Life in LAPAS is an interesting topic to discuss. Limited freedom creates new problems for inmates. The purpose of this study was to find out how the level of stress and sleep quality in inmates at among prisoners in class IIA women's prison Malang City.

The research participants were 25 prisoners of Malang City Women's Correctional Institution. This study used the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and stress measurement tool using The Perceived Stress Scale (PSS). Quantitative descriptive research method with reliability and validity analysis. Sampling selection used convenience sampling, which is a technique of selecting samples of people who happened to be caught in drug cases and were present when the researcher took the sample. Data analysis was performed by percentage and chi square.

The results showed that the average stress level of the prisoners was included in the moderate stress level category. To deal with stress, Women's Prison correctional officers provide productive activities for every prisoner. The average sleep quality of the prisoners is in the poor sleep quality category and as many as 7 out of 12 people are in the moderate category. This poor sleep quality is triggered by two factors, namely excess room capacity which is uncomfortable and longing for family members. The implications of this research can add to theoretical references related to stress and sleep quality in women inmates who are caught in drug cases and the existence of routine counseling for prisoners and a review of facilities for prisoners.

Keywords: *Sleep quality; Drugs; stress; Female Convicts*