



Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tulungagung

Donny Cahyo Arganata¹, Imaduddin Hamzah²

Program Studi Bimbingan Kemasyarakatan, Politeknik Pengayoman Indonesia

Email Korespondensi: donnyarganata18@gmail.com

Article received: 01 Juli 2025, Review process: 16 Juli 2025

Article Accepted: 03 September 2025, Article published: 27 September 2025

ABSTRACT

Stress and sleep disturbances are serious issues frequently experienced by inmates in correctional facilities. This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality among new inmates at Class IIB Tulungagung Penitentiary. The research employed a correlational quantitative approach using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), with data analyzed through Pearson's correlation and simple linear regression. The results revealed a very strong negative relationship between stress levels and sleep quality ($r = 0.822$; $p < 0.001$), with stress accounting for 67.6% of the variance in sleep quality ($R^2 = 0.676$). Most respondents were categorized as having moderate stress (67.2%) and poor sleep quality (79.1%), with daytime dysfunction and sleep efficiency identified as the most affected components. Subgroup analysis further indicated stronger correlations among inmates under 35 years of age, those with junior high school education, and those who were married, suggesting that demographic factors may moderate the stress-sleep relationship.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Inmates, PSS-10, PSQI

ABSTRAK

Stres dan gangguan tidur merupakan masalah serius yang banyak dialami narapidana di lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur narapidana baru di Lapas Kelas IIB Tulungagung. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), serta analisis data dilakukan melalui korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara tingkat stres dan kualitas tidur ($r = 0,822$; $p < 0,001$), dengan stres menjelaskan 67,6% variasi kualitas tidur ($R^2 = 0,676$). Mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (67,2%) dan mengalami kualitas tidur buruk (79,1%), terutama pada aspek disfungsi aktivitas siang hari dan efisiensi tidur yang paling dipengaruhi oleh stres. Analisis subkelompok memperlihatkan bahwa narapidana berusia di bawah 35 tahun, berpendidikan SMP, serta berstatus menikah memiliki korelasi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lain, menandakan faktor demografis turut memperkuat hubungan stres dan gangguan tidur.

Kata Kunci: Stres, Kualitas Tidur, Narapidana, PSS-10, PSQI

PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena psikologis yang timbul ketika individu menghadapi tekanan lingkungan yang melebihi kapasitas dirinya. Narapidana di lembaga pemasyarakatan menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap stres akibat keterbatasan kebebasan, kondisi hunian yang penuh sesak, serta keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut berpotensi memperburuk kondisi mental sekaligus mengganggu kesehatan fisik mereka. Penelitian internasional menunjukkan bahwa tingkat stres pada narapidana berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gangguan tidur, kecemasan, hingga depresi (Fazel et al., 2016).

Kondisi di dalam penjara menciptakan lingkungan yang penuh tekanan, mulai dari keterbatasan fasilitas, konflik antarwarga binaan, hingga ketidakpastian masa depan setelah bebas. Situasi ini memperkuat munculnya gangguan psikologis yang berdampak pada kualitas tidur narapidana. Gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun di malam hari, dan mimpi buruk menjadi masalah umum yang dialami. Penelitian lintas negara menegaskan bahwa masalah tidur merupakan dampak langsung dari beban psikologis dan lingkungan pemasyarakatan yang tidak mendukung (D'aurizio et al., 2020).

Fenomena gangguan stres dan tidur pada narapidana merupakan isu global. Data World Health Organization memperkirakan prevalensi depresi dan gangguan kecemasan pada populasi penjara lebih tinggi dibanding populasi umum. Studi meta-analisis menemukan bahwa depresi dialami sekitar 25% narapidana di seluruh dunia, dengan variasi tingkat keparahan berdasarkan konteks sosial dan kondisi pemasyarakatan (Bedaso et al., 2020). Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental narapidana, khususnya terkait keterkaitan stres dan kualitas tidur.

Di Indonesia, permasalahan stres narapidana semakin kompleks dengan adanya kondisi overkapasitas di berbagai lembaga pemasyarakatan. Lapas Kelas IIB Tulungagung, misalnya, tercatat mengalami kelebihan penghuni hingga lebih dari dua kali kapasitas normal. Kondisi ini memperburuk situasi lingkungan, meningkatkan risiko konflik, serta menurunkan kualitas layanan kesehatan. Dampaknya, stres kronis semakin sulit dikendalikan dan kualitas tidur narapidana terus menurun. Hasil penelitian terdahulu di berbagai konteks lokal juga menunjukkan tingginya prevalensi stres sedang hingga berat yang dialami narapidana baru.

Secara teoretis, keterkaitan stres dan gangguan tidur dapat dijelaskan melalui Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984) yang menegaskan bahwa penilaian individu terhadap ancaman dan kemampuan coping memengaruhi intensitas stres. Sementara itu, Two-Process Model of Sleep Regulation (Borbély, 2022) menjelaskan bagaimana stres kronis dapat mengacaukan ritme sirkadian serta menurunkan kualitas tidur melalui peningkatan hormon stres seperti kortisol. Integrasi kedua kerangka teori ini memberikan landasan untuk memahami bagaimana narapidana mengalami siklus negatif antara stres dan gangguan tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tulungagung. Fokus penelitian diarahkan untuk menguji sejauh mana stres memengaruhi kualitas tidur narapidana baru, sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikologis yang relevan dalam konteks pemasyarakatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur narapidana baru di Lapas Kelas IIB Tulungagung. Sampel penelitian berjumlah 64 orang narapidana yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria first-time offenders. Instrumen yang digunakan meliputi *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui keeratan hubungan antarvariabel dan regresi linier sederhana guna mengidentifikasi kontribusi stres terhadap variasi kualitas tidur. Desain ini dipilih karena mampu memberikan gambaran hubungan antarvariabel secara efisien dalam satu periode waktu tertentu dengan tingkat validitas dan reliabilitas instrumen yang telah teruji secara internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam mengukur tingkat stres dan kualitas tidur, yakni *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Seluruh item PSS-10 menunjukkan nilai *r*-hitung berkisar antara 0,708 hingga 0,868 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan valid dalam mengukur dimensi stres pada responden. Nilai reliabilitas yang diperoleh melalui Cronbach's Alpha sebesar 0,923 menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi. Sementara itu, instrumen PSQI memiliki nilai *r*-hitung antara 0,397 hingga 0,794 dengan $p < 0,05$, yang berarti seluruh item valid. Nilai reliabilitas PSQI sebesar 0,760 mengindikasikan konsistensi yang baik untuk digunakan dalam penelitian ini. Temuan ini menguatkan bahwa kedua instrumen layak dijadikan alat ukur untuk menilai kondisi psikologis dan kualitas tidur narapidana. Dari gambaran umum responden, seluruh sampel penelitian berjenis kelamin laki-laki (100%), yang sesuai dengan karakteristik Lapas Kelas IIB Tulungagung yang menampung narapidana pria. Sebagian besar responden berusia antara 25–35 tahun (39,1%), sebuah rentang usia produktif yang umumnya identik dengan masa kerja dan pembentukan keluarga. Tingkat pendidikan terakhir mayoritas responden adalah SMP (42,2%), yang menunjukkan keterbatasan akses pendidikan formal. Selain itu, setengah dari jumlah responden tercatat sudah menikah (50%), yang dapat menjadi faktor sosial-emosional

tersendiri dalam memengaruhi stres, mengingat keterpisahan dari keluarga selama masa pidana.

Kategorisasi variabel penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang (67,2%), dengan sebagian kecil berada pada kategori stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan di dalam Lapas membawa beban psikologis yang cukup signifikan, meskipun tidak seluruh narapidana mengalami tingkat stres berat. Pada aspek kualitas tidur, mayoritas responden (79,1%) berada dalam kategori kualitas tidur buruk, yang menggambarkan adanya gangguan tidur yang cukup serius di kalangan narapidana baru. Kondisi ini dapat dipahami mengingat masa adaptasi awal di Lapas biasanya menimbulkan tekanan psikologis yang berimplikasi pada terganggunya pola tidur. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ($p = 0,200$) dan hubungan antara stres dengan kualitas tidur bersifat linier ($p = 0,234 > 0,05$). Uji korelasi Pearson memperlihatkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($r = 0,822$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami narapidana, semakin buruk kualitas tidur yang mereka rasakan. Analisis lebih lanjut terhadap komponen PSQI menunjukkan bahwa enam dari tujuh komponen berkorelasi signifikan dengan stres, dengan korelasi paling kuat pada disfungsi aktivitas siang hari ($r = 0,685$) dan efisiensi tidur ($r = 0,665$). Hal ini berarti narapidana dengan stres tinggi cenderung mengalami penurunan performa atau produktivitas di siang hari serta kualitas tidur yang tidak efisien pada malam hari. Sementara itu, durasi tidur tidak menunjukkan hubungan bermakna, yang mengindikasikan bahwa lama tidur saja tidak cukup menggambarkan kualitas tidur, melainkan faktor lain seperti kedalaman dan kenyamanan tidur. Hasil uji regresi linier sederhana menghasilkan model persamaan $Y = -0,217 + 0,438X$, dengan nilai $R^2 = 0,676$. Angka ini menunjukkan bahwa 67,6% variasi kualitas tidur narapidana dapat dijelaskan oleh tingkat stres, sementara 32,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kondisi lingkungan sel, kebisingan, kesehatan fisik, maupun faktor psikososial lainnya. Uji signifikansi regresi menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang menegaskan bahwa stres memiliki pengaruh nyata dan signifikan terhadap kualitas tidur. Dengan kata lain, setiap peningkatan skor stres akan berkontribusi pada penurunan kualitas tidur.

Temuan ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam memahami gangguan tidur pada narapidana baru. Tingginya prevalensi kualitas tidur buruk yang ditemukan juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kondisi psikologis, khususnya stres, kecemasan, dan depresi, merupakan prediktor utama gangguan tidur pada populasi rentan (Susanto, 2020). Dalam konteks pemasyarakatan, stres seringkali muncul akibat proses adaptasi terhadap lingkungan baru, kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, serta kekhawatiran akan masa depan. Semua faktor ini berkontribusi terhadap peningkatan beban psikologis narapidana, yang pada akhirnya berdampak pada pola tidur mereka. Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan Lapas. Pihak pemasyarakatan perlu

memperhatikan aspek kesehatan mental narapidana, khususnya dalam periode awal masa pidana, melalui intervensi yang dapat menurunkan tingkat stres. Program konseling, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan pembinaan yang bersifat edukatif maupun rekreatif dapat membantu narapidana mengelola tekanan psikologisnya. Dengan menurunnya tingkat stres, diharapkan kualitas tidur mereka juga akan meningkat, yang pada gilirannya berdampak pada kondisi kesehatan fisik, kestabilan emosi, dan keterlibatan positif dalam program pembinaan.

Pembahasan

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada narapidana di Lapas Kelas IIB Tulungagung, dengan hipotesis H₁ yang terkonfirmasi melalui analisis regresi linier sederhana. Sampel penelitian terdiri dari 64 narapidana pria berusia 20–60 tahun yang dipilih dengan teknik purposive sampling, mencakup variasi usia, pendidikan, dan status pernikahan. Hasil uji regresi menunjukkan nilai $R^2 = 0,676$ ($p < 0,001$), yang berarti 67,6% variasi skor kualitas tidur (PSQI) dapat dijelaskan oleh variasi tingkat stres (PSS-10). Setiap peningkatan satu poin pada skor stres berasosiasi dengan kenaikan 0,438 poin skor PSQI, yang secara klinis menunjukkan pergeseran kualitas tidur dari cukup baik menjadi buruk. Dengan demikian, stres dapat dianggap sebagai prediktor dominan gangguan tidur, meskipun masih terdapat 32,4% faktor lain di luar stres yang turut memengaruhi pola tidur, seperti lingkungan Lapas, kesehatan fisik, maupun kondisi sosial individu.

Analisis korelasi lebih lanjut memperlihatkan bahwa tiga komponen PSQI yang paling erat hubungannya dengan stres adalah disfungsi aktivitas siang hari ($r = 0,685$), efisiensi tidur ($r = 0,665$), dan gangguan tidur ($r = 0,646$). Hal ini berarti stres tidak hanya memengaruhi lama tidur, tetapi juga kualitas dan efektivitas tidur yang berdampak langsung pada performa harian narapidana. Kondisi seperti rasa mengantuk berlebihan, kesulitan konsentrasi, hingga sering terbangun di malam hari menjadi indikator nyata dari tekanan psikologis yang dialami. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan stres kronis berhubungan dengan gangguan ritme tidur, peningkatan kortisol, serta fragmentasi tidur akibat aktivasi berlebih sistem saraf.

Penjelasan teoretis penelitian ini didukung oleh dua model utama. Pertama, Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984) menggambarkan bagaimana narapidana menilai kondisi overcrowding, kebisingan, dan ketidakpastian jadwal sebagai ancaman (primary appraisal), sementara keterbatasan sumber daya koping memperburuk reaksi stres (secondary appraisal). Kondisi ini menjelaskan mengapa narapidana dengan pendidikan rendah atau status menikah menunjukkan skor stres lebih tinggi. Kedua, Two-Process Model of Sleep Regulation (Borbély, 2022) menjelaskan bahwa stres kronis mengganggu *homeostatic sleep drive* (Proses S) melalui peningkatan kadar kortisol yang menyebabkan micro-arousals, serta mengacaukan ritme sirkadian (Proses C) akibat kurangnya paparan cahaya alami

dan interupsi aktivitas malam di Lapas. Kombinasi keduanya membuat tidur narapidana menjadi tidak efisien, fragmentasi meningkat, dan kualitas tidur menurun drastis.

Variasi karakteristik responden turut memperkaya analisis. Narapidana usia muda (<35 tahun) lebih rentan mengalami stres dan gangguan tidur karena strategi koping yang belum matang. Pendidikan rendah, khususnya lulusan SMP yang mendominasi, membatasi literasi kesehatan sehingga mengurangi kemampuan memahami serta menerapkan strategi koping adaptif. Sementara itu, narapidana yang sudah menikah cenderung menghadapi beban emosional tambahan berupa kerinduan pada keluarga, tanggung jawab finansial, dan tekanan sosial yang meningkatkan risiko stres dan berdampak pada tidur mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa stres memiliki kontribusi besar terhadap buruknya kualitas tidur narapidana, terbukti dengan 79,1% responden mengalami gangguan tidur. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya intervensi kesehatan mental di Lapas, seperti program konseling, manajemen stres, pengaturan lingkungan tidur yang lebih kondusif, serta penguatan program pembinaan agar narapidana mampu mengelola tekanan psikologis dengan lebih adaptif. Upaya ini tidak hanya berpotensi memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis narapidana sebagai bagian dari tujuan rehabilitasi pemsyarakatan.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara tingkat stres dan kualitas tidur narapidana baru di Lapas Kelas IIB Tulungagung, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan. Analisis statistik menunjukkan bahwa stres berkontribusi sebesar 67,6% terhadap variasi kualitas tidur, dengan mayoritas responden berada pada kategori stres sedang dan kualitas tidur buruk. Temuan ini memperlihatkan bahwa faktor demografis seperti usia muda, pendidikan rendah, dan status menikah dapat memperkuat keterkaitan antara stres dan gangguan tidur. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang terstruktur, seperti program relaksasi terjadwal dan layanan konseling, guna menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung keberhasilan tujuan rehabilitasi pemsyarakatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada *Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* atas kesempatan dan kepercayaannya dalam mempublikasikan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada diri sendiri atas komitmen dan dedikasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

Al-Khalil, Z., Attarian, H., Dunietz, G. L., Gavidia Romero, R., Knutson, K., & Johnson, D. A. (2024). Sleep health inequities in vulnerable populations:

- Beyond sleep deserts. *Sleep Medicine*: X, 7, 100110.
<https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2024.100110>
- Anggraini, D., Hadiati, T., & A.S, W. S. (2019). Perbedaan tingkat stres dan tingkat resiliensi narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Ansah, E. W., Addae, J., Hagan, J. E., & Baidoo, M. A. (2023). Assessing stress levels, predictors and management strategies of inmates at Ankafu Prison Complex in the Central Region, Ghana. *Behavioral Sciences*, 13(3), 201.
<https://doi.org/10.3390/bs13030201>
- Bedaso, A., Ayalew, M., Mekonnen, N., & Duko, B. (2020). Global estimates of the prevalence of depression among prisoners: A systematic review and meta-analysis. *Depression Research and Treatment*, 2020, 3695209.
<https://doi.org/10.1155/2020/3695209>
- Borbély, A. A. (2022). The two-process model of sleep regulation: Beginnings and outlook. *Journal of Sleep Research*, 31(4), e13598.
<https://doi.org/10.1111/jsr.13598>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- D'aurizio, G., Caldarola, A., Ninniri, M., Avvantaggiato, M., & Curcio, G. (2020). Sleep quality and psychological status in a group of Italian prisoners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4224.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17124224>
- Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). The mental health of prisoners: A review of prevalence, adverse outcomes and interventions. *The Lancet Psychiatry*, 3(9), 871–881.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30142-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30142-0)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.