
Bagaimana Cara Beradaptasi Pasca Pandemi Covid-19? Strategi Meningkatkan Self Control bagi Narapidana Perempuan

Mareta Putri Listyani ¹, Sukma Nurmala ²

Jurusan Psikologi, FISIP, Universitas Brawijaya

maretaputri2001@student.ub.ac.id, sukmanurmala@ub.ac.id

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has caused changes in all aspects of life. Rapid changes cause a problem for the community, including prisoners. A prisoner is a term for convicts who are in the period of serving a sentence. One of the changes that have occurred in prisons as a result of the Covid-19 pandemic is in terms of regulations and programs carried out. Before the pandemic, prisoners carried out wider activities, but after the pandemic, there was a rapid change that required all of them (female inmates) to limit their activities and interactions with their environment. Currently, all levels of society have slowly risen from adversity due to the Covid-19 pandemic, this condition is commonly referred to as the post-pandemic condition. The post-pandemic conditions, of course, also bring changes in people's lives, including those who have been punished. A female prisoner deprived of his freedom in society will also be prosecuted under this change. It is like a prisoner who has had previous burdens such as sentencing, must be faced with a condition that forces them to be able to make changes quickly which if this condition cannot be controlled it will cause other new problems. Post-pandemic changes indicate that we cannot control changes that occur in the environment, one of the things we can do is to do self-control. Therefore, it is necessary to make an effort to increase self-control, especially for prisoners so that they can adapt to the existing changes. Based on the results of the pre-test and post-test given to female prisoners, it was found that there was an increase in self-control which was marked by an increase in the subject's desire to exercise self-control after following this psychoeducation.

Keywords: female prisoners, post-pandemic Covid-19 pandemic, self-control

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan pada seluruh aspek kehidupan. Perubahan yang cepat menyebabkan terjadinya sebuah permasalahan bagi masyarakat, tak terkecuali narapidana. Narapidana merupakan sebutan bagi orang terpidana yang berada dalam masa menjalani pidana. Salah satu perubahan yang terjadi di lapas sebagai akibat dari pandemi Covid-19 adalah dari segi peraturan maupun program yang dilakukan. Sebelum pandemi narapidana lebih luas melakukan aktivitas, namun setelah pandemi terjadi perubahan secara cepat yang mana menuntut mereka semua (narapidana perempuan) untuk membatasi aktivitas maupun interaksi dengan lingkungannya. Saat ini di seluruh lapisan masyarakat telah perlahan bangkit dari keterpurukan akibat pandemi Covid -19, kondisi ini biasa disebut sebagai kondisi pasca pandemi. Kondisi pasca pandemi ini tentu saja juga memberikan perubahan dalam kehidupan masyarakat tak terkecuali mereka yang mendapatkan pidana. Seorang narapidana perempuan yang dicabut kebebasannya dalam bermasyarakat juga akan dituntut dengan perubahan ini. Ibaratnya seorang narapidana yang telah memiliki beban sebelumnya seperti jatuhnya hukuman vonis, harus dihadapkan dengan sebuah kondisi yang memaksa mereka untuk dapat melakukan perubahan secara cepat yang apabila kondisi ini tidak dapat terkontrol maka akan menimbulkan permasalahan baru lainnya. Perubahan pasca pandemi menandakan bahwa kita tidak dapat mengontrol perubahan yang terjadi di lingkungan, salah satu hal yang bisa kita lakukan adalah dengan melakukan self control. Oleh karena itu, perlu dilakukan sebuah upaya peningkatan self control, khususnya pada narapidana agar mereka dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada. Berdasarkan hasil pre test dan post test yang diberikan kepada subjek narapidana perempuan ditemukan bahwa terjadi peningkatan self control yang ditandai dengan meningkatnya keinginan subjek untuk melakukan self control setelah mengikuti psikoedukasi ini.

Kata kunci : Narapidana wanita, Pasca Pandemi Covid-19, Self control

Pendahuluan

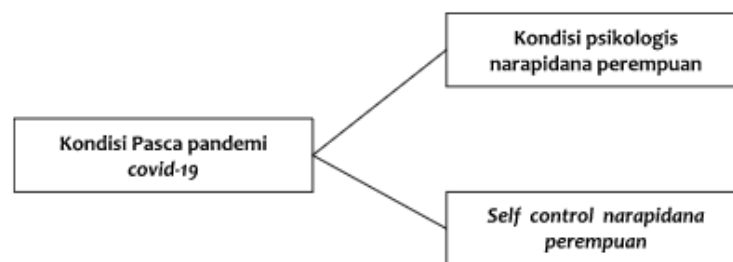
Indonesia merupakan sebuah negara hukum yang berlandaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945. Landasan tersebut digunakan sebagai dasar pembentukan peraturan yang mengatur sebuah kepentingan publik termasuk memberikan jaminan perlindungan hukum bagi seluruh lapisan masyarakat yang dapat berbentuk sebuah pembinaan di setiap lembaga Negara, terkhusus pada lembaga pemasyarakatan (Rahmat, Nu, & Daniswara, 2021). Lembaga pemasyarakatan (lapas) merupakan sebuah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan (Irawan & Rahmalisa, 2019). Narapidana merupakan seseorang yang terpidana akibat kasus kriminal dan berada dalam lapan untuk menjalani kehidupannya sesuai dengan masa tahanan yang telah diputuskan (Sum, Veronika, & Pulosan, 2017). Setiap narapidana memiliki masa pidana yang berbeda-beda, ada yang berada dalam kurun waktu bulanan, tahunan, atau bahkan hukuman yang berlangsung seumur hidup yang tentunya sangat menyedihkan. Gresham M, Sykes menyatakan bahwa narapidana akan mengalami beberapa kesakitan fisik dan psikis akibat dari hilangnya kemerdekaan yaitu kehilangan kebebasan (*loss of liberty*), kehilangan untuk mengatur diri sendiri (*loss of autonomy*), kehilangan hubungan seksual (*loss of heterosexual relationship*), kehilangan kepemilikan barang dan pelayanan (*loss of goods and service*) serta Kehilangan rasa aman (*loss of security*) (Ramayani, 2020). Seorang narapidana akan dicabut kebebasannya, hal ini dikarenakan ketika narapidana berada didalam masa tahanan maka didalamnya individu akan hidup dengan penuh peraturan dan tidak bebas dalam melakukan hal yang sesuai dengan keinginannya. Pencabutan kebebasan ini tentu saja akan dirasakan oleh seluruh narapidana termasuk narapidana perempuan / narapidana wanita, padahal sebagian orang merasa bahwa kebebasan merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat berarti dalam sebuah kehidupan.

Seluruh lapisan masyarakat dipaksa untuk dapat beradaptasi sehingga dapat menjalankan kehidupan di tengah situasi dan kondisi pasca pandemi Covid-19 (Sakti, Sulistyarningsih, & Sulistyowati, 2021). Sanchez (2020) menyatakan bahwa terjadi perubahan sosial yang sangat cepat dan tiba-tiba sebagai akibat dari pandemi Covid-19 yang menyebabkan masyarakat merasa pasrah akan situasi yang dihadapinya. Perubahan yang tidak dikehendaki oleh masyarakat memaksa mereka untuk menerima segala bentuk perubahan akibat Covid-19 (Sakti, Sulistyarningsih, & Sulistyowati, 2021). Penulis berpendapat bahwa fenomena ini tentu saja dapat memberikan tekanan bagi seluruh lapisan masyarakat, tak terkecuali seorang narapidana perempuan. Tuntutan-tuntutan ini dapat menjadi masalah bagi narapidana perempuan, ibaratnya seorang narapidana yang telah memiliki beban sebelumnya seperti jatuhnya hukuman vonis, harus dihadapkan dengan sebuah kondisi yang memaksa mereka untuk dapat melakukan perubahan secara cepat yang apabila kondisi ini tidak dapat terkontrol maka akan menimbulkan permasalahan baru lainnya.

Tekanan yang berkepanjangan disebabkan oleh kondisi penjara dan perubahan hidup yang dialami oleh narapidana, yang mana mereka tidak mampu lagi untuk mengubah kondisi dan sikap terhadap kondisi yang harus mereka hadapi. Tentu saja hal ini mengakibatkan narapidana akan kehilangan makna hidupnya yang tentu saja akan berujung pada masalah psikologis seperti peningkatan stress bahkan depresi (Tololiu, & Makalalag, 2015). Selain masalah psikologis, hasil dari proses penggalan data melalui *need assessment* yang dilakukan oleh penulis, ditemukan bahwa tekanan yang dihadapi narapidana dapat dimanifestasikan menjadi perilaku negatif seperti mudah tersinggung dengan orang lain, emosi yang meledak-ledak hingga melakukan pengunjungan dengan melakukan gosip kepada sesama teman narapidana. Penulis mengasumsikan bahwa perilaku tersebut dapat diakibatkan oleh rendahnya *self control* atau kontrol diri yang dimiliki oleh seorang narapidana perempuan. *Self control* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan

mengarahkan perilaku yang dapat memberikan dampak atau konsekuensi yang positif, selain itu kontrol diri memiliki fungsi untuk menghindarkan diri dari godaan atau tingkah laku yang tidak diinginkan (Marsela & Supriatna, 2019). Adapun tujuan dari penelitian ini mengenai kegiatan program psikoedukasi yang dilakukan bahwa, *self control* merupakan sebuah kemampuan dalam diri individu yang dapat dikembangkan dan digunakan dalam proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi di dalam lingkungan sekitar, dimana penulis mengharapkan dengan adanya psikoedukasi ini, narapidana perempuan mampu meningkatkan *self control* atau kontrol diri ketika berada di dalam maupun diluar Lapas dan dapat beradaptasi dengan lingkungan dan situasi di sekitarnya terkhusus kondisi pasca pandemi *COVID-19*. Penulis mengajukan rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- H_0 = Tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dengan post-test yang berarti tidak ada pengaruh pelaksanaan psikoedukasi sebagai strategi peningkatan *self control* pada narapidana perempuan.
- H_a : Ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test yang artinya ada pengaruh program psikoedukasi dengan upaya peningkatan *self control* pada narapidana perempuan.



Gambar 1.1 Kerangka teoritis penelitian

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen adapun desain penelitian ini adalah *one group pre-test dan post-test design* yang dilakukan untuk menguji efektif atau tidaknya variabel eksperimen. Adapun pengisian kuesioner berupa *pre-test* sebelum pelaksanaan psikoedukasi dan pengisian *post-test* setelah kegiatan psikoedukasi selesai dilaksanakan. *Pre-test* dan *post-test* memiliki 5 (lima) butir pertanyaan mengenai kondisi kontrol diri (*self control*) yang dimiliki oleh narapidana perempuan. Adapun data hasil *pre-test* dan *post-test* diolah dengan menggunakan metode statistika berupa *paired sample t-test* untuk mengetahui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* (sebelum dan sesudah psikoedukasi) dan efisiensi dari keberlangsungan program psikoedukasi ini.

Metode pelaksanaan penelitian ini diawali dengan melakukan *need assesment* melalui metode wawancara dan observasi kepada 17 informan. Informan dalam psikoedukasi ini memiliki kriteria khusus yaitu sebagai narapidana perempuan, menjadi kepala kamar/penghuni kamar dalam satu blok yang sama. Hal ini didasarkan pada hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis kepada psikolog madya yang bertugas bahwa pada blok tersebut merupakan salah satu blok yang bermasalah sehingga menjadi bahan pertimbangan penulis dalam penentuan informan penelitian. Setelah *need assesment* dilakukan, penulis membuat rancangan program psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan narapidana perempuan. Pada pelaksanaan psikoedukasi penulis hanya memfokuskan kepada 5 informan, hal ini dikarenakan ke lima informan tersebut memiliki peran sebagai sebagai kepala kamar, kepala kamar memiliki

kewenangan dan tanggung jawab untuk mengatur dan mengelola anggota kamarnya, sehingga karena kekhasan ini diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan dengan menyebarkan apa yang mereka dapatkan selama program psikoedukasi kepada anggota kamarnya. Adapun peralatan yang digunakan selama kegiatan psikoedukasi ini adalah satu buah laptop, televisi (pengganti LCD dan proyektor), flashdisk, banner promosi, lembar pre-test dan post-test serta alat tulis. Kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan durasi \pm 45 menit. Hal ini dimaksudkan agar informan tidak merasa bosan selama penyampaian materi.

Hasil

Dalam melakukan penelitian ini, penulis mengolah data dengan menggunakan aplikasi SPSS. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2.1 dibawah ini. Berdasarkan tabel output "Test of Normality" pada bagian uji Shapiro-Wilk, diketahui nilai Sig. untuk nilai pre-test sebesar 0,492, dan nilai post-test sebesar 0.325. Nilai tersebut bernilai $>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data nilai pre-test dan post-test berdistribusi normal, sehingga persyaratan uji *paired sample t test* telah terpenuhi.

Tabel 2.1 Test of Normality

	Kolmogrov-smirnov			Shapiri-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BEFORE	.254	5	.200	.914	5	.492
AFTER	.300	5	.161	.883	5	.325

Pada tabel output 2.2 dibawah ini diperlihatkan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yaitu nilai pre-test dan post-test. Nilai pre-test diperoleh dengan rata-rata atau mean sebesar 3,6000, sedangkan nilai post-test diperoleh rata-rata nilai sebesar 6,0000. Jumlah responden atau subjek yang digunakan sebanyak 5 orang narapidana perempuan. Untuk nilai Std. Deviation pada pre-test sebesar 1,51658 dan post-test sebesar 0,70711. Terakhir nilai Std. error Mean untuk pre-test sebesar 0,67823 sedangkan pada post-test sebesar 0,31623. Karena nilai rata-rata hasil pre-test 3,6 $<$ post-test 6,00, maka secara deskriptif ada perbedaan dari rata-rata atau mean antara pre-test dan post-test, yang mana nilai post-test memiliki nilai rata-rata atau mean yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pre-test.

Tabel 2.2 Paired Samples Statistic

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		BEFORE	3.6000	5	1.51658
	AFTER	6.000	5	.70711	.31623

Output pada tabel 2.3 dibawah ini menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antar variabel atau data pre-test dan post-test. Berdasarkan output tersebut diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,233 dengan hasil signifikansi (Sig.) sebesar 0,706. Karena nilai Sig. 0,706 $>$ probabilitas 0,05 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan variabel pre-test dengan variabel post-test atau variabel ini memiliki korelasi negatif atau berkebalikan, yang mana terjadi penurunan pada variabel pre-test, yang akan diikuti dengan kenaikan variabel post-test.

Tabel 2.3 Paired Samples Correlation

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	BEFORE & AFTER	5	-.233	.706

Output ketiga pada tabel 2.4 dibawah ini memberikan jawaban atas ada atau tidaknya pengaruh pelaksanaan psikoedukasi terhadap peningkatan *self control* narapidana perempuan pasca pandemi covid-19. Berdasarkan output paired sample test dibawah diketahui nilai Sig.(2-tailed) sebesar $0,042 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test yang artinya ada pengaruh program psikoedukasi dengan upaya peningkatan *self control* pada narapidana perempuan.

Dari tabel 2.4 juga memuat mengenai informasi *mean paired differences* sebesar -2,40000. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata rata pretest dan post-test dan selisih perbedaan tersebut antara -4,65559 sampai dengan -2,954 (95% Confidence interval of the Difference).

**Tabel 2.4 Paired Samples Test
Paired Differences**

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tiled)
					Lower	Upper			
Pair 1	BEFORE - AFTER	-2.40000	1.81659	.81240	-4.65559	-.14441	-2.954	4	0.042

Selain menggunakan perbandingan antara nilai signifikansi (Sig.), pengujian hipotesis dalam uji paired sample t test dapat melakukan perbandingan antara nilai t hitung dengan t tabel. Adapun pedoman dalam pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Jika nilai t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan output sample t-test diketahui bahwa t hitung bernilai negatif yakni -2,954. T hitung yang bernilai negatif ini disebabkan karena rata-rata hasil pre-test lebih rendah daripada post-test. Dalam konteks ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif, sehingga nilai t hitung = 2,954 lanjutnya adalah mencari nilai t tabel dimanan nilai ini dicari berdasarkan nilai df atau derajat kebebasan dan nilai signifikansi. Dari output tabel 2.4 diatas diketahui bahwa nilai df sebesar 4 dan nilai signifikansi sebesar $0,05/2 = 0,025$. Berdasarkan data tabel distribusi nilai ditemukan angka sebesar 2,776.

Maka nilai t hitung $2,954 >$ t tabel 2,776 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test yang artinya ada pengaruh program psikoedukasi dengan upaya peningkatan *self control* pada narapidana perempuan.

Pembahasan

Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi akibat kondisi pasca pandemi memberikan banyak tekanan bagi narapidana perempuan. Hal ini dikarenakan narapidana perempuan dituntut untuk dapat mengikuti segala perubahan yang terjadi agar dapat beradaptasi dengan lingkungannya, sebagaimana diketahui bahwa seorang narapidana hanya memiliki sedikit ruang untuk melakukan aktivitas tetapi dipersempit lagi gerakannya dalam proses sosialisasi dikarenakan kebijakan pasca pandemi covid yang memaksa seluruh masyarakat tak terkecuali narapidana perempuan untuk menjaga jarak (*social distancing*) dan menghindari kerumunan, yang mana hal ini juga berdampak pada kebijakan lapas untuk menutup sementara kunjungan keluarga atau kerabat, hingga lebih membatasi interaksi sosial didalamnya (*lockdown*) sebagai bentuk preventif penyebaran virus covid-19 di dalam lapas. Akibatnya, tak sedikit narapidana perempuan yang mengalami tekanan psikologis seperti meningkatnya tingkat stress. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tololiu dan Makalalag (2015) yang menjelaskan bahwa kondisi penjara dan perubahan hidup yang dialami oleh seorang narapidana dapat menyebabkan tekanan yang berkepanjangan, sehingga mereka tidak mampu lagi untuk mengubah sikap terhadap kondisi yang harus mereka hadapi dan mengakibatkan seorang narapidana akan kehilangan makna hidupnya yang berujung kepada masalah psikologis seperti peningkatan stress hingga depresi. Selain itu, menurut Spurgeon (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa terdapat sepuluh peristiwa yang bisa memicu terjadinya stress yaitu kematian pasangan, perceraian, masalah keuangan, kehilangan anggota keluarga, terpenjara, pertengkaran dalam keluarga, tunawisma, pengangguran, anggota keluarga yang tiba-tiba mencoba bunuh diri dan anggota keluarga yang sakit serius.

Meningkatnya tingkat stress ini dapat dimanifestasikan oleh narapidana perempuan dalam bentuk perilaku negatif seperti mudah marah, emosi yang meledak-ledak, lebih sensitif kepada orang lain bahkan melakukan pergunjungan kepada sesama narapidana yang mana apabila hal ini tidak dapat dikontrol maka akan dapat menimbulkan masalah dikemudian hari, yang berakibat pada tidak sempurnanya proses adaptasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsela dan supriatna (2019) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran dalam proses adaptasi atau penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik, maka akan membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang. Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa narapidana perempuan memerlukan peningkatan *self control* agar mereka dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan yang terjadi selama kondisi pasca pandemi covid-19.

Psikoedukasi dipilih penulis sebagai upaya peningkatan *self control* narapidana perempuan. Psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman yang dimiliki individu (Putra & Seotikno, 2018). Program psikoedukasi yang diberikan oleh penulis kepada narapidana perempuan ini meliputi pemahaman mengenai *self control*, pentingnya *self control*, dan cara atau tips untuk meningkatkan *self control*. Sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi penulis memberikan lembar pre-test dan post-test kepada narapidana perempuan, hal ini ditujukan untuk mengetahui kemampuan subjek sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi. Hasil dari pre-test dan post-test dengan metode statistika *paired sample t test* dengan melakukan perbandingan nilai signifikansi (Sig.2-tailed) dan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test yang mengindikasikan adanya pengaruh program psikoedukasi dalam upaya peningkatan *self control* narapidana perempuan yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan mengenai *self control*, pentingnya *self control* serta upaya peningkatan *self control*. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan temuan Nurdin, dkk (2021) bahwa program psikoedukasi menunjukkan terjadinya

peningkatan pengetahuan terkait kontrol diri serta warga binaan mengetahui cara kontrol diri yang dapat dilakukan selama berada di rumah tahanan.

Kesimpulan

Kondisi pasca pandemi covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan dari segi peraturan maupun norma yang berlaku. Seluruh lapisan masyarakat, tak terkecuali narapidana perempuan dituntut untuk mengikuti semua perubahan yang terjadi. Perubahan yang terjadi secara cepat ini tentu saja akan menimbulkan tekanan bagi narapidana perempuan, yang awalnya vonis hukuman sudah menjadi beban bagi mereka (narapidana perempuan) ditambah tuntutan akan lingkungan yang menyebabkan mereka harus dapat beradaptasi dengan ketidakpastian situasi pasca pandemi covid-19. Kondisi penjara dan perubahan hidup yang dialami narapidana tentu saja juga menyebabkan tekanan yang berkepanjangan yang berujung pada permasalahan psikologis seperti peningkatan stress hingga depresi. Selain masalah psikologis, hasil dari proses penggalian data melalui *need assessment* yang dilakukan oleh peneliti, tekanan yang dihadapi narapidana dapat dimanifestasikan menjadi perilaku negatif yang mengarahkan kepada perilaku impulsif seperti mudah tersinggung dengan orang lain, emosi yang meledak-ledak hingga melakukan pergunjingan dengan melakukan gosip kepada sesama teman narapidana. Penulis mengasumsikan bahwa perilaku tersebut dapat diakibatkan oleh rendahnya *self control* yang dimiliki oleh seorang narapidana perempuan.

Psikoedukasi dipilih sebagai upaya peningkatan *self control* bagi narapidana perempuan. Hasil post-test dan pre-test dengan metode statistik *paired sample t test* (uji perbandingan nilai signifikansi (Sig.) atau dengan menggunakan perbandingan antara t hitung dengan t tabel) dapat diketahui bahwa perbedaan rata-rata antara pre-test dan post-test yang artinya ada pengaruh program psikoedukasi dengan upaya peningkatan *self control* pada narapidana perempuan yang menandakan bahwa kegiatan ini sangat efektif dilakukan.

Daftar Pustaka

- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stress : stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 2-4.
- Irawan, Y., & Rahmalisa, U. (2019). Sistem database masyarakatan studi kasus lapas kelas II A Pekanbaru. *Jurnal Muhammadiyah Bengkulu*, 2(2), 59-60.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri : definisi dan faktor. *Journal of innovative Counseling*, 3(2), 66-68.
- Nurdin, M. n. h., Indriani, N., Azizah, N., & Rahmadhani, N. (2021). Psikoedukasi kontrol diri sebagai bentuk relapse prevention pada warga binaan kasus narkoba di rutan Klas 1 Makassar. *INOVASI : Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 128-129.
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan achievement goal pada kelompok siswa underachiever. *Jurnal Muara ilmu Sosial, humaniora, dan Seni*, 2(1), 256-257.
- Rahmat, D., Nu, S. B., & Daniswara, W. (2021). Fungsi lembaga masyarakatan dalam pembinaan narapidana di lembaga masyarakatan. *Widya Pranata Hukum*, 3(2), 135-136.
- Ramayani, D. (2020). Analisis tingkat ketahanan narapidana menghadapi tekanan psikologis loss of heterosexual relationship di lembaga masyarakatan. *Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, 7(2), 212-213.
- Sakti, L. P., Ningsih, T. S., & Sulistyowati, T. (2021). Perubahan sosial masyarakat pasca pandemi covid-19 di kota Malang. *Jurnal Administrasi dan Kebijakan Publik*, 6(2), 217-219.
- Sum, E. E. D., Veronika, M., & Pilosusan, S. (2017). Kehidupan narapidana di Lapas (lembaga masyarakatan). *Indonesian Journal of School Counseling*, 2(2), 21-22.

Tolotiu, T. A., & Makalalag, S. H. (2015). Hubungan depresi dengan lama masa tahanan narapidana di rumah tahanan negara kelas IIA Malandeng Manado. *JUIPERDO*, 4(1), 14-15.