

## POLA PEMBINAAN KEMANDIRIAN SEBAGAI UPAYA MENGURANGI STRES PADA WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS IIA BANYUWANGI

Sandy Diana Mardlatillah<sup>1\*</sup>, M. Ali Makki<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, Jember, Indonesia.

\*E-mail: [dianasandy91@gmail.com](mailto:dianasandy91@gmail.com)

### Keywords

Pattern of  
Independence  
Development;  
Reducing Stress.

### Abstract

*The prison environment is different from the environment in general because of the limited space for movement and the rules that must be obeyed. The limited space for movement does not rule out the possibility that the inmates feel stressed. Stress is a human psychophysical phenomenon where it is a physical and psychological response (reaction) that causes feelings of discomfort, uncomfortable, or easily pressured by the demands that are being faced. This study focuses on, 1) how is the pattern of self-reliance development for inmates in class IIA Banyuwangi prisons? 2) what are the benefits of self-reliance development as an effort to reduce stress on inmates in class IIA Banyuwangi prison? The method used in this study is a qualitative approach with a descriptive research model. Methods of data collection using interviews, documentation, and observation. The results of this study indicate that the application of the pattern of fostering independence by officers is by holding training, learning from friends and officers only as supervisors or facilitators. The benefits of fostering independence were as a provision to open a business independently for inmates, as a forum for re-honing their abilities during detention, and through fostering activities for independence inmates were able to manage the stress they felt by participating in programs provided according to their respective abilities.*

### Kata Kunci

Mengurangi  
Stres; Pola  
Pembinaan  
Kemandirian.

### Abstrak

Lingkungan lapas berbeda dengan lingkungan pada umumnya karena ruang gerak yang dibatasi dan aturan-aturan yang harus ditaati. Ruang gerak yang dibatasi tidak menutup kemungkinan bahwa warga binaan merasakan stres. Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi dimana hal itu sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis yang menimbulkan perasaan tidak enak, tidak

nyaman, atau mudah tertekan dengan tuntutan yang sedang di hadapi. Penelitian ini berfokus pada, 1) bagaimana pola pembinaan kemandirian pada warga binaan di lapas kelas IIA Banyuwangi? 2) bagaimana manfaat pembinaan kemandirian sebagai upaya mengurangi stres pada warga binaan di lapas kelas IIA Banyuwangi? Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan model penelitian deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, dokumentasi, dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, penerapan pola pembinaan kemandirian oleh petugas yaitu dengan diadakan pelatihan, belajar dari teman dan petugas hanya sebagai pengawas saja atau fasilitator. Manfaat pembinaan kemandirian yaitu sebagai bekal untuk membuka usaha secara mandiri bagi warga binaan, menjadi wadah untuk mengasah kembali kemampuan selama menjalani masa tahanan, dan melalui kegiatan pembinaan kemandirian warga binaan mampu mengelola stres yang dirasakan dengan mengikuti program yang disediakan sesuai kemampuan masing-masing.

---

## Pendahuluan

Bangsa Indonesia adalah negara hukum yang menganut serta diatur oleh undang-undang dasar 45. Bagi salah satu masyarakat yang melanggar aturan negara maupun melanggar norma-norma asusila patut diserahkan pada jalur hukum dan mendapatkan sanksi. Dalam kehidupan sehari-hari kasus yang terjadi berbagai macam seperti pembunuhan, pemerkosaan, pencurian, dan lain sebagainya. Para pelaku kejahatan wajib menempuh jalur hukum dan mendapat sanksi atau hukuman atas apa yang sudah dilakukan orang tersebut dan akan berstatus sebagai tahanan atau warga binaan (Milda Wahyu Nuria, Panca Kursistin Handayani, Erna Ipak Rahmawati, 2016).

Warga binaan adalah salah satu masyarakat umum yang memiliki hak yang sama seperti warga negara lainnya, namun karena melanggar hukum atau telah melakukan kesalahan maka untuk sementara waktu dimasukkan dalam lembaga pemasyarakatan dan kehilangan kemerdekaan bergerak untuk waktu tertentu serta

memiliki kewajiban mentaati semua peraturan tata tertib di lembaga pemasyarakatan. Lembaga pemasyarakatan menjadi tempat warga binaan menjalani pembinaan untuk kebaikan dirinya (Marisna Yulianti, 2015). Lembaga pemasyarakatan merupakan instansi yang berperan penting serta memiliki fungsi dan tugas sama pentingnya dengan lembaga-lembaga lain dalam sistem peradilan pidana seperti kejaksaan, kepolisian dan pengadilan. Lembaga pemasyarakatan memiliki tugas beserta ungsinya untuk melaksanakan pembinaan pada warga binaan dan anak didik pemasyarakatan.

Berdasarkan pelaksanaan tugas dan fungsinya, Lembaga Pemasyarakatan menjadikan sistem pemasyarakatan sebagai metode pembinaan bagi narapidana dan anak didik. Pembinaan warga binaan memiliki peran penting bagi seseorang yang berstatus narapidana maka akan dibina menjadi seseorang yang lebih baik. Secara umum, di lembaga pemasyarakatan juga terdapat berbagai macam pembinaan di dalamnya yaitu pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian dimana pembinaan kemandirian ini mencakup program kerajinan, program pertanian, dan program perikanan (Maryanto, Diah Rahmawati, 2014).

Hukuman yang diberikan pada warga binaan bertujuan untuk membina atau memperbaiki perilaku yang menyimpang agar menjadi individu lebih baik lagi. Selain membina, petugas lembaga pemasyarakatan juga berhak memberikan hak-hak warga binaan yang telah disepakati seperti yang tertulis dalam undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan pasal 1 angka 3 yaitu lembaga pemasyarakatan yang selanjutnya disebut lapas adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan serta pasal 14 dengan tegas menyatakan bahwa warga binaan berhak mendapatkan hak seperti melakukan ibadah sesuai dengan keyakinan yang dianut, mendapatkan perawatan rohani, maupun jasmani, perawatan kesehatan, mendapatkan makanan yang layak, dan berhak menyampaikan keluhan yang sedang dirasakan (Sekertariat RI, 1995).

Keresahan yang dirasakan warga binaan yaitu kehilangan kesempatan bergerak secara bebas, hak secara pribadi hilang, kehilangan kesempatan hubungan seksual, dan sebagainya. Dalam lapas tidak menutup kemungkinan bahwa warga binaan juga merasakan stres dengan keadaan yang sedang dirasakan, jauh dari keluarga dan pemikiran yang cenderung negatif serta tidak melakukan kegiatan apapun akan menambah beban pikiran seseorang. berdiam diri di kamar dan melamun, cemas, malas melakukan aktivitas apapun, sikap pesimis, bungkam seribu bahasa merupakan gejala psikis dari stress (Mashudi, 2013).

Hukuman penjara merupakan salah satu kategori stresor psikososial. Stresor psikososial yaitu setiap peristiwa mauppun keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang. Sehingga individu terpaksa melakukan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Belum bisa dipastikan bahwa semua manusia mampu dalam melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut maka timbullah keluhan yaitu stres. Warga binaan yang berada dilingkungan lapas mudah mengalami gangguan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian terkait kesehatan mental yang dilakukan oleh *university of south wales* menunjukkan bahwa 36% mengalami gangguan mental serta perempuan lebih tinggi tingkat kejadiannya dibandingkan dengan laki-laki yakni 61% : 39% (Wijaya, 2015).

Stres adalah bagian dari kehidupan umat manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stres walaupun volume, intensitas, dan tingkat keseringannya berbeda-beda. Hans Selye mendefinisikan Stress sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan apapun terhadapnya. Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap individu. Pengaruh positif dari stres yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan negatif dari stres adalah menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi yang menimbulkan

penyakit seperti sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi atau stroke. (Mashudi, 2013)

Secara umum, stres timbul akibat adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, apabila seseorang tidak mampu mencukupi tuntutan kebutuhan hidupnya maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Stress yaitu reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya. Adapun terkait dengan stress menurut Robert Kreitner & Angelo Kinicki, terdapat beberapa strategi coping dicirikan dengan kognisi dan perilaku tertentu digunakan untuk menyesuaikan suatu situasi. tiga pendekatan dalam menghadapi stressor dan stres yaitu (1) strategi kendali, (2) strategi menghindar, serta (3) strategi manajemen simtom. (Ekawarna, 2018)

Berdasarkan hasil wawancara pendahulu di Lapas kelas IIA Banyuwangi diperoleh data dari salah satu warga binaan yang mengatakan bahwasanya adanya ketidaknyamanan untuk memenuhi hukuman yang sudah ditetapkan, merasa stres karena perasaan tertekan ketika baru menjadi warga binaan yang disebabkan oleh adanya perubahan situasi. (Wy, Interview, Februari 2020) Terkait dengan hasil wawancara di atas, menurut Chandra Patel menjelaskan bahwasannya dampak dari timbulnya stres yaitu adanya kecemasan, kurang dapat konsentrasi, sikap pesimis, hilangnya rasa humor, malas bekerja atau belajar, sering melamun, sering marah-marah, sakit kepala, sakit lambung, jantung berdebar-debar atau sakit jantung, sulit tidur, mudah lelah, kurang selera makan, sering buang air kecil, dan meningkatnya keringat dingin (Ekawarna, 2018). Hal ini sumber stres termasuk dalam kategori stressor psikologis.

Lembaga pemsyarakatan kelas IIA Banyuwangi satu diantara yang ada sebagai bagian dari sistem peradilan yaitu digunakan tempat bagi warga binaan untuk menjalani tindak pidananya dan memperoleh pembinaan seperti pembinaan kemandirian serta pembinaan kepribadian. Melalui pembinaan kepribadian Mupun pembinaan kemandirian diharapkan petugas bisa mempercepat proses

masa tindak pidananya. Lapas Banyuwangi melalui sistem pemasyarakatan memberikann perlakuan yang manusiawi kepada warga binaan dengan beragam pembinaan yang diberikan. Beberapa jenis program yang ada dalam pembinaan kemandirian di Lapas kelas IIA Banyuwangi antara lain bidang kerajinan, pertanian, dan membatik.

Pembinaan kemandirian yang terdapat di Lembaga Pemasyarakatan merupakan salah satu program yang bergerak dibidang pengembangan *life skill* bagi warga binaan, dimana para warga binaan akan diberikan pengembangan kecakapan hidup yang mereka geluti misalnya membatik, kerajinan (kerajinan tangan dan kerajinan kayu) dan pertanian. dengan demikian, Lembaga Pemasyarakatan untuk warga binaan dalam masa pembinaan di Lapas memiliki keterampilan yang bermanfaat bagi warga binaan serta mampu menjalani masa tindak pidana di lapas. berkaitan dengan kegiatan pembinaan kemandirian bagi warga binaan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola pembinaan kemandirian dan manfaat pembinaan kemandirian sebagai upaya mengurangi stres pada warga binaan.

## Metode Penelitian

Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif. Penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memperoleh informasi-informasi tentang keadaan yang ada pada saat ini, tidak menguji hipotesa atau tidak menggunakan hipotesa melainkan hanya mendeskripsikan informasi apa adanya sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti. Maka, penelitian ini akan dilakukan secara mendalam dengan penggalian data baik melalui wawancara maupun observasi. Pendekatan kualitatif dipilih karena ingin mendeskripsikan, memperoleh gambaran nyata, dan menggali

informasi yang jelas mengenai program pembinaan kemandirian di Lapas kelas IIA Banyuwangi.

Sedangkan untuk pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara tidak terstruktur yang digunakan pada penelitian ini, yang memiliki ciri dengan pertanyaan sangat terbuka, bisa lebih luwes selama melakukan wawancara, tidak selalu mengacu pada pedoman wawancara namun tidak melenceng dari tema penelitian, alur pembicaraan dan tujuan wawancara adalah untuk memahami suatu fenomena. Dalam melakukan wawancara, peneliti memiliki keharusan untuk mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.

Teknik pengambilan subjek atau sample pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non-probability* dengan penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan purposive yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu atau pemilihan subjek dengan mempertimbangkan kriteria, atau ciri-ciri tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. (Sugiyono, 2013) Dalam menganalisa menggunakan Reduksi data, Penyajian data dan Penarikan kesimpulan.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pola Pembinaan Kemandirian Pada Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi

Nama pemsyarakatan dimulai dikenal pada tahun 194 saat konferensi dinas kepenjaraan di lembang, pada tanggal 27 April 1964 Dr. Sahardjo menciptakan gagasan perubahan tujuan pembinaan narapidana dari sistem kepenjaraan menjadi sistem pemsyarakatan. Akan tetapi perubahan yang diterapkan di Indonesia mulai pada tahun 1995. Sistem Kepenjaraan program pembinaan kepribadian maupun kemandirian tidak ada, narapidana dimasyarakatkan dengan adanya pembinaan baik pembinaan kepribadian

maupun pembinaan kemandirian berdasarkan undang-undang nomor 12 tahun 1995.

Lahirnya sistem pemasyarakatan memasuki era baru dalam proses pembinaan narapidana dan anak didik, dibina, dibimbing serta dituntut untuk menjadi warga masyarakat yang berguna. Warga binaan diberikan fasilitas dalam pembinaan kemandirian selama menjalankan tindak pidananya. Akan tetapi di Lapas kelas IIA Banyuwangi berdiri pembinaan kemandirian berubah setelah menjadi lapas yaitu pada tahun 2005 yang sebelumnya adalah rutan dan hanya terdapat program pembinaan kepribadian saja.

Berdasarkan keputusan menteri kehakiman Republik Indonesia nomor: M.02- PK.04.10 Tahun 1990 tentang pola pembinaan narapidana bisa dibagi dalam 2 bidang, yaitu pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. Peneliti menemukan bahwa terdapat tiga program dalam pembinaan kemandirian di Lapas kelas IIA Banyuwangi yaitu program kerajinan, pertanian, dan membatik. Adapun Pola atau strategi yang diterapkan sangat sederhana. adapun pola pembinaan kemandirian di Lapas kelas IIA Banyuwangi adalah sebagai berikut: *Pertama*, petugas menjadi fasilitator. *Kedua*, para warga binaan belajar dari teman. *Ketiga*, diadakan pelatihan. Petugas hanya memberikan teori saja secara prakteknya warga binaan yang lebih mampu. dalam program kerajinan diperbolehkan untuk berganti-ganti tugas misalnya awalnya pertukangan kemudian menjahit, upaya tersebut untuk mengurangi kebosanan para warga binaan.

Pembinaan kemandirian terdapat tiga program kegiatan yaitu kerajinan, pertanian dan membatik. Kerajinan sendiri terdapat beberapa kegiatan yakni membuat almari, telnan, cobek, Peralatan makan, wadah buah, membuat keset, membuat bunga dari botol bekas, dan tempat tisu. Tempat kerjanya menjadi satu ruangan, saling berdampingan dan setiap anggotanya memiliki tugas masing-masing. Jam kerja kerajinan dimulai pada pukul 08.00 pagi sebelum dimulai aktivitas masing-masing diadakan upacara pagi yang

dipimpin oleh petugas pembinaan kemandirian lokasinya terletak didalam lapas tepatnya diblok narkoba selesai pada pukul 15.00 sore. Bahan baku untuk kerajinan diperoleh dari pihak ketiga atau lembaga yang bekerjasama dan akan bagi untung setelah terjual nanti setiap bulannya anggota mendapatkan upah dalam bentuk tabungan. Secara fasilitas cukup lengkap, diakhir bulan diadakan evaluasi tentang absensi setiap anggota jika terdapat anggota yang sering tidak mengikuti kegiatan akan diberikan sanksi secara tegas seperti tidak boleh mengikuti kegiatan kerajinan lagi. Partisipan yang diperbolehkan hanya kasus kriminal saja.

Program pertanian berlokasi di dalam lapas dan diluar lapas. Adapun tanaman yang ada didalam lapas yaitu sayur-sayuran sedangkan diluar lapas berbagaimacam dan tergantung pada cuaca yang sedang terjadi yaitu buah melon, cabe, kacang panjang, dan padi. Masa panen kurang lebih tiga bulan, jam kerja dimulai pada pukul 08.00 pagi diantar dengan kendaraan yang sudah disediakan oleh lapas sebelum berangkat ke lokasi dilakukan perhitungan terlebih dahulu dan memakai seragam. Kegiatan membatik dimulai pada jam 08.00-15.00 sore, rutinitas dilakukan secara konsisten dan serius agar memberikan hasil yang cepat dan produksi semakin berkembang. Mematik dilakukan dalam satu ruangan dimana terdapat berbagai alat seperti canting, alat untuk pengering, kompor, wajan, dan lainnya. Saling berdampingan dalam pengerjaannya. Keahlian yang didapatkan dalam mengikuti mematik dibagi empat yaitu keahlian mendesain batik, keahlian mencanting, keahlian mewarnai, dan keahlian *finishing*.

Tujuan dari pembinaan kemandirian yaitu memberikan pengalaman dan ketrampilan. Selain menjadi bekal untuk mendirikan usaha secara mandiri setelah keluar dari Lapas nanti, pembinaan kemandirian juga menjadi alternatif untuk mengurangi kejenuhan di dalam Lapas dengan kegiatan ini juga fikiran tidak lari kemana-mana artinya fokus ke pekerjaan, tidak

dipungkiri bahwa narapidana akan merasakan stres dengan keadaan didalam Lapas yang berbeda dengan lingkungan pada umumnya.

## 2. Manfaat Pembinaan Kemandirian Sebagai Upaya Mengurangi Stres Pada Warrga Binaan Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi

Program pembinaan kemandirian adalah salah satu program yang ada di Lapas Banyuwangi diharapkan dapat memberikan bekal ketrampilan atau keahlian dalam bidang tertentu. Sehingga warga binaan yang telah keluar dari lembaga ini bisa mandiri nantinya dalam mencari mata pencaharian. Beberapa orang telah mengikuti program pembinaan kemandirian dan merasakan manfaat dari program tersebut.

Manfaat yang diperoleh dari mengikuti program pembinaan kemandirian selain sebagai bekal untuk membuka usaha secara mandiri setelah bebas nanti, juga mengurangi beban pikiran dan agar tidak berfikiran yang bermacam-macam karena dengan berdiam diri tanpa melakukan hal apapun sering berfikiran yang bermacam-macam seperti pada kondisi awal masuk di lapas.

Program pembinaan kemandirian salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan diri dan sarana untuk mengelola stres, tidak dipungkiri bahwa warga binaan juga merasakan stres pada awal masuk Lapas. Sebagaimana pengertian dari stres menurut Lazarus dan Folkman yaitu hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan artinya tuntutan itu lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki individu. Lingkungan Lapas berbeda dengan lingkungan pada umumnya. Dimana ada aturan yang harus dipatuhi, tempat tidur yang tidak seluas kamar dirumah dan harus berbagi tempat dengan yang lain. Jam aktivitas di luar kamar dibatasi seperti pada jam 6 pagi pintu setiap kamar dibuka artinya warga binaan diperbolehkan untuk beraktivitas diluar kamar, kemudian pada jam 5 sore sudah harus masuk kamar.

Manfaat dari pembinaan kemandirian ini sangat banyak sekali selain menambah wawasan, pengalaman juga sebagai bekal untuk membuka usaha secara mandiri setelah bebas nanti, mengurangi beban pikiran dan agar tidak berfikiran yang bermacam-macam karena dengan berdiam diri tanpa melakukan hal apapun sering berfikiran yang bermacam-macam seperti pada kondisi awal masuk di lapas. Kondisi awal masuk lapas tidak dipungkiri bahwa warga binaan merasa tertekan dengan adanya perubahan situasi, lingkungan baru dan orang-orang baru.

Merasa tertekan, merasa cemas tanpa ada aktivitas apapun akan mengalami keadaan yang lebih buruk untuk kesehatan mental. Cara mengatasi yang digunakan warga binaan berbagai macam yaitu beribadah, berinteraksi dengan teman-teman, jalan-jalan, dan tidur. Pelaksanaan kegiatan pembinaan kemandirian ini telah terjadwal yang sudah diatur oleh petugas lembaga pemasyarakatan. Adapun jadwal kegiatan pembinaan kemandirian yaitu pada hari senin-sabtu dimulai pada jam 08.00-16.00 sore, jika ada pekerjaan yang masih belum selesai hari minggu bisa lembur maupun malam hari.

Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres disebut *coping stres*. *Coping stres* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi oleh individu. Meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriani, 2019). Macam-macam *coping* stres itu beragam diantaranya adalah *Rational-Emotive Therapy*, meditasi, relaksasi, olahraga atau memelihara kebugaran jasmani, aktivitas konstruktif, dan beribadah (Mashudi, 2013).

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk *coping*, yaitu dengan memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah (*problem-focused coping*), dan berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*). Kemudian dengan memikirkan kembali masalah melalui penilaian kembali, belajar dari

pengalaman yang telah terjadi, serta menemukan arti dari pengalaman (Carole Wade, 2007).

Adapun macam-macam *coping* yang konstruktif bisa dilakukan melalui beberapa pendekatan atau metode yaitu metode RET, meditasi, relaksasi, olahraga, aktivitas konstruktif, dan beribadah. Program pembinaan kemandirian merupakan aktivitas konstruktif. Program pembinaan kemandirian menjadi salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan diri dan sarana untuk mengelola stres, tidak dipungkiri bahwa warga binaan juga merasakan stres pada awal masuk Lapas.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis tentang pola pembinaan kemandirian sebagai upaya mengurangi stres pada warga binaan di lapas kelas IIA Banyuwangi, penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola pembinaan kemandirian pada warga di Lapas Banyuwangi dilakukan dengan diadakan pelatihan, belajar dari teman dan petugas hanya sebagai pengawas saja atau fasilitator. dalam pelaksanaannya narapidana lebih mampu sesuai dengan bidang masing-masing yang diikuti. Warga binaan diperbolehkan untuk bergonta-ganti program dalam pembinaan kemandirian untuk meminimalisir rasa bosan.
2. Manfaat pembinaan kemandirian ialah sebagai bekal untuk membuka usaha secara mandiri bagi warga binaan setelah bebas nanti, menjadi wadah untuk mengasah kembali kemampuan warga binaan selama menjalani masa tahanan, memperluas jaringan pertemanan karena tidak dipungkiri bahwa hakikatnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan untuk berinteraksi, dan melalui kegiatan pembinaan kemandirian ini warga binaan mampu mengelolah stres yang dirasakan dengan mengikuti program yang disediakan dan sesuai kemampuan serta yang diminati sehingga bisa meminimalisir tingkat stres dalam diri warga binaan.

### Daftar Pustaka → (14 pts)

- Andriani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problem Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).
- Carole Wade, C. T. (2007). *Psikologi*. Erlangga.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Koonflik Dan Stres*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Marisna Yulianti, M. A. S. P. (2015). Kualitas Hidup Pada Narapidana Dilembaga Pemasarakatan Kelas IIA Wanita Tangerang. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 4(1), 67.
- Maryanto, Diah Rahmawati, I. R. (2014). Pelaksanaan Pembinaan Yang Bersifat Kemandirian Terhadap Narapidana Dilembaga Pemasarakatan Kelas II B Slawi. *Jurnal Pembaharuan Hukum*, 1(1), 66.
- Mashudi, F. (2013). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCIoD.
- Milda Wahyu Nuria, Panca Kursistin Handayani, Erna Ipak Rahmawati, E. I. R. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Narapidana Dilembaga Pemasarakatan Kelas IIA Jember Di Tinjau Dari Lama Vonis. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 3(3).
- RI, S. N. (n.d.). *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasarakatan*.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabet, Ed.). Bandung.
- Wijaya, K. A. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Kabupaten Jember*. Universitas Jember.