Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 1, 20–47
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Bertumbuh di Balik Jeruji: *Stress-Related Growth* pada Narapidana Tamping

Yovita Giri Sekarsari[1]
Maria Laksmi Anantasari[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i1.11616

Naskah Masuk 31 Januari 2025 Naskah Diterima 22 Mei 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2025

Abstract. Research has shown that most inmates experience stress while incarcerated. If managed appropriately, distress can foster stress-related growth (SRG), a process of positive personal development. This study explores SRG among prisoner escorts (tamping)—well-behaved inmates who are not recidivists, demonstrate self-maturity during correctional processes, and are selected by officers to assist in coaching other inmates. Research on SRG in prisons is crucial as growth enhances self-functioning and adaptation. This study involved three informants, selected through purposive sampling, with criteria of being early adults and serving as tamping for a minimum one year. Data were collected through a preliminary questionnaire, followed by semi-structured interviews. A descriptive phenomenological approach and thematic analysis techniques were employed to examine their experiences and the formation process of SRG. The study identified a self-growth process, internal factors influencing self-growth (personal character and self-motivation to change), and external factors providing support (friends, family, and prison officers). Forms of self-growth include increased self-awareness, resilience, independence, compassion, new perspectives on oneself and others, greater respect for family, strengthened spiritual connection, and changes in life meaning and orientation. Additionally, a novel finding in this study is that prisoner escorts also experience an increase in work proficiency, which further enhances their rehabilitation process. The study suggests expanding informant criteria, conducting longitudinal research, and exploring related variables such as gratitude, self-forgiveness, and self-compassion. Further studies should also examine related issues such as choice, commitment, and social support, which may influence SRG outcomes in prison settings.

Keywords: Stress-related growth (SRG), incarceration, inmates, prisoner escorts

Korespondensi Penulis
(Yovita Giri Sekarsari, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta)
Email: yovitasekarsari@gmail.com

Pendahuluan

Hidup manusia tidak selalu berjalan sesuai harapan. Berbagai peristiwa terjadi di luar rencana, dan bagi sebagian orang, kehidupan harus dijalani di balik jeruji penjara. Hukuman penjara sebagai sanksi atas kesalahan yang dilakukan merupakan salah satu bentuk transisi kehidupan bagi narapidana. Penelitian telah menunjukkan bahwa transisi kehidupan, termasuk pemenjaraan, dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah stres (Schaefer & Moos, 1992). Pada narapidana, stres ini dapat memengaruhi fungsi fisik, emosional, kognitif, serta perilaku selama penahanan (Nursanti, 2014).

Menjadi narapidana merupakan suatu perubahan hidup yang tidak diinginkan *(undesirable stress),* suatu *stressor* kehidupan yang berat dan memerlukan banyak proses adaptasi diri (Nursanti, 2004). Sykes (2007) menyatakan, jika hukuman penjara bersifat lama dan menyakitkan *(long and painful),* karena berlangsung dalam waktu yang panjang dan menimbulkan penderitaan. Perasaan menderita akibat pemenjaraan ini muncul sebagai konsekuensi dari hilangnya lima kebutuhan dasar narapidana, yaitu hilangnya kebebasan, hilangnya akses terhadap barang dan layanan, hilangnya hubungan heteroseksual, hilangnya rasa aman, juga hilangnya kendali otonomi atas diri sendiri. Selain itu, proses hukuman meliputi persidangan dan vonis, adanya rasa malu dan bersalah, tekanan ekonomi, serta stigma sosial berupa pelabelan sebagai 'penjahat' menjadi faktor tambahan yang memperburuk kondisi psikologis narapidana (Mukhlis, 2011; Yulia, 2008; Kartono, 2011). Gavin (2014) dan Butler et al. (2005) juga menemukan, bahwa hukuman penjara dapat berdampak negatif, termasuk meningkatkan penyalahgunaan zat adiktif, menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan psikologis, stres, depresi, serta mengingkatkan resiko bunuh diri.

Sejumlah penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti dampak negatif dari tekanan hidup, seperti munculnya gangguan kesehatan fisik dan mental akibat stres (Dolbier et al., 2010). Pendekatan yang berfokus pada aspek negatif stres ini cenderung mengabaikan kemungkinan adanya dampak positif yang dapat muncul dari pengalaman tersebut (Siegel & Schrimshaw, 2000). Dalam perspektif psikologi positif, pengalaman penuh tekanan tidak hanya membawa konsekuensi negatif, tetapi juga berkontribusi pada perubahan yang lebih adaptif dan konstruktif (Linley & Joseph, 2004). Oleh karena itu, tekanan hidup tidak selalu berujung pada dampak yang merugikan, melainkan juga dapat menjadi pendorong bagi perkembangan individu. Park et al. (1996) juga menyatakan, bahwa situasi hidup yang penuh tekanan berpotensi menjadi titik balik dalam perjalanan pertumbuhan pribadi seseorang, memberikan dorongan dan peluang bagi individu untuk mengalami transformasi positif sebagai hasil dari pengalaman negatif yang dialaminya.

Salah satu konsep yang menggambarkan perubahan positif akibat peristiwa negatif adalah *stress-related growth* (SRG) (Park et al., 1996). SRG merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami perkembangan positif dalam upayanya menghadapi situasi hidup yang penuh tekanan (Park et al., 1996). Vaughn (2009) juga mengungkapkan bahwa pertumbuhan dan manfaat positif yang diperoleh individu dalam menghadapi peristiwa penuh tekanan dapat disebut sebagai *stress-related growth* (SRG).

©2025 Sekarsari & Anantasari

Menurut Park dan Fenster (2004), dalam konsep SRG, dampak buruk dan penderitaan yang dialami akibat tekanan hidup tidak dihilangkan, tetapi menjadi bagian dari keseluruhan aspek yang memungkinkan individu mengalami pertumbuhan diri.

Kehidupan narapidana selama menjalani hukuman di penjara mendukung berbagai temuan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa individu dapat mengalami perubahan positif ketika menghadapi krisis hidup yang menekan. Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat Tomar (2013), yakni meskipun pemenjaraan memiliki banyak dampak negatif, narapidana juga memiliki peluang besar untuk mengalami dampak positif. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada narapidana yang berperan sebagai tamping, yakni narapidana yang mengalami stres selama masa tahanan, tetapi berpotensi mengalami pertumbuhan positif.

Narapidana cenderung merespon stres secara negatif, seperti melamun, merasa khawatir, hingga mengalami depresi. Akan tetapi, sebagian dari mereka memilih untuk berpartisipasi dalam kegiatan produktif, membangun relasi dengan masyarakat lapas, dan memotivasi sesama narapidana (Rinaldi, 2015). Narapidana dengan peran ini dikenal sebgai tahanan pendamping (tamping). Tamping adalah narapidana yang berperilaku baik, memiliki kematangan diri dalam menjalani proses pemasyarakatan, serta bukan merupakan residivis (Permenkumham No. 7 Tahun 2013). Pengangkatan tamping dilakukan oleh Kepala Lembaga Pemasyarakatan berdasarkan rekomendasi Tim Pengamat Pemasyarakatan (TPP) dengan tujuan untuk mendukung pelaksanaan pembinaan di dalam lapas (Permenkumham No. 7 Tahun 2013). Salah satu faktor yang memperkuat alasan penunjukan tamping adalah bertambahnya jumlah narapidana yang tidak sebanding dengan terbatasnya jumlah sipir. Selain melaksanakan tugasnya sebagai narapidana, tamping juga memiliki tanggung jawab lain, seperti memberi contoh kepada narapidana lain, melaksanakan tugas sesuai dengan perannya, menjaga kerukunan di dalam lapas, mencegah terjadinya konflik antar narapidana, serta menaati dan menghormati petugas (Permenkumham No. 7 Tahun 2013, No. 9 Tahun 2019).

Penjelasan tentang narapidana tamping di atas menunjukkan bahwa mereka memiliki peran ganda, yaitu sebagai warga binaan dan sebagai orang yang membantu petugas dalam menjaga ketertiban dan keamanan di dalam lembaga pemasyarakatan. Menurut Permenkumham (2013, 2019), tamping harus dapat menjadi contoh yang baik dan menginspirasi narapidana lain, meskipun mereka sendiri juga menghadapi tekanan dan tantangan yang sama akibat dari pemenjaraan.

Menurut Taku et al. (2018) dan Skuladottir (2016), individu yang memiliki peran ganda—yaitu membantu orang lain meskipun dalam keadaan yang menekan dan penuh tantangan—berpotensi mengalami pertumbuhan diri, sehingga penting untuk diteliti. Kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan peran ganda lebih rentan terhadap berbagai situasi sulit, tekanan psikologis, dan rasa tidak aman, sehingga mereka dituntut untuk mampu mengatasi keadaan dengan sigap. Di sisi lain, mereka juga harus dapat mengolah tekanan yang dialami agar dapat mengubah kondisi negatif menjadi sesuatu yang positif demi tetap membantu sesama.

©2025 Sekarsari & Anantasari

Istilah *stress-related growth* (SRG) adalah terminologi yang digunakan dalam penelitian ini. Konsep ini memotret perubahan positif atau pertumbuhan diri individu yang disebabkan oleh tekanan hidup seperti tantangan keseharian dengan tingkat kesulitan atau kompleksitas *stressor* yang bervariasi (Aldwin, 2017). Gagasan ini relevan dengan keadaan narapidana tamping, yang harus menghadapi stress kehidupan penjara setiap hari bersamaan dengan menjalankan tugas sebagai tamping. Menurut temuan Aldwin (2007), orang yang membantu orang lain untuk menghadapi krisis hidup, nantinya dapat mengalami *stress-related growth* (SRG). Pernyataan Aldwin (2007) tersebut sesuai dengan peran narapidana tamping, yang tidak hanya membantu petugas tetapi juga mendorong dan mendukung narapidana lain dalam menjalani proses pemasyarakatan di dalam penjara.

Secara konseptual, sejumlah penelitian terdahulu tentang *stress-related growth* (SRG) memiliki keterbatasan. *Stress-related growth* (SRG) sendiri telah menjadi topik penelitian, yang diteliti secara kuantitatif maupun kualitatif. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menggunakan teknik kuantitatif dan mengaitkan SRG dengan variabel lain. Sehingga keunikan proses SRG yang dialami setiap subjek masih kurang tereksplorasi. Misalnya, penelitian kuantitatif yang mengkaji hubungan antara SRG dengan dukungan sosial (Kusuma, 2015), strategi *coping* (Sakinah, 2016), religiusitas (Aktarianti, 2017), dan optimisme (Aqilah, 2015).

Kemudian dari segi subjek, penelitian yang berfokus pada pertumbuhan diri narapidana tamping belum pernah dilakukan sebelumnya. Studi SRG yang pernah dilakukan diantaranya pada subjek penderita HIV/AIDS (Siegel & Schrimshaw, 2000), remaja dari kelompok ras atau etnis minoritas (Vaughn et al., 2009), kaum lesbian, *gay,* dan biseksual (LGB) (Cox et al., 2010), atlet dengan cedera olahraga (Salim et al., 2015), santri yag bersekolah di pondok pesantren (Sakinah, 2016), anak-anak dengan latar belakang *broken home* (Faizah, 2018), ibu dari anak autis (Anantasari, 2018), serta siswa seminari (Sahagun, 2018). Penelitian kualitatif oleh Anantasari (2018) dan Faizah (2018) telah menggambarkan terbentuknya dinamika SRG pada masing-masing kasus, yang memperkuat kemungkinan adanya temuan baru dalam penelitian SRG pada konteks narapidana tamping. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Linley dan Joseph (2004) yang menekankan pentingnya melakukan penelitian SRG yang disesuaikan dengan konteks keunikan kasusnya.

Di Indonesia, penelitian tentang narapidana tamping masih banyak berfokus pada aspek kesejahteraan psikologis. Sejumlah penelitian telah mengkaji subjek narapidana tamping dengan menggunakan variabel *psychological well-being*, termasuk pada penelitian Maulana dan Handayani (2014) serta Rinaldi (2015). Selain itu, pada penelitian Isnawati (2014) dan Kurniawati (2014), banyak menyoroti peran tamping dalam pembinaan lapas serta kontribusi tamping dalam membantu petugas. Sehingga dapat disimpulkan jika kedua penelitian tersebut memiliki kesamaan, yakni membahas kinerja tamping dalam mendukung petugas untuk melaksanakan pembinaan pemasyarakatan.

Apabila ditelaah lebih jauh, penelitian tentang *stress-related growth* pada narapidana tamping menjadi penting untuk diteliti, dikarenakan pertumbuhan psikologis mampu meningkatkan keberfungsian diri individu. Menurut Carver (1998), pertumbuhan psikologis tidak hanya membantu

©2025 Sekarsari & Anantasari

orang menghadapi situasi sulit yang muncul saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa mendatang. Lebih jauh lagi dijelaskan oleh Carver (1998), pertumbuhan psikologis juga dapat mempercepat proses pemulihan diri, meningkatkan potensi dan kapasitas seseorang untuk melampaui apa yang sebelumnya dapat mereka lakukan, serta mengurangi reaktivitas negatif terhadap pemicu stres di masa mendatang. Pada konteks penelitian ini, apabila narapidana tamping mengalami perumbuhan psikologis, maka mereka dapat lebih optimal dalam membantu, memotivasi, dan menjadi teladan bagi narapidana lain, serta lebih tangguh saat menghadapi tantangan di masa mendatang.

Berdasar paparan defisiensi penelitian di atas, maka penelitian ini secara eksplisit akan mengeksplorasi proses pembentukan *stress-related growth* pada narapidana tamping, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya, dan hasil dari pertumbuhan diri yang terjadi. Hal ini juga ditekankan oleh Park dan Helgeson (2006), yang menyatakan bahwa penting untuk dilakukan penelitian tentang proses pertumbuhan psikologis dengan lebih mendalam, karena seringkali tahapan proses pertumbuhan psikologis ini masih sulit dipahami.

Melalui eksplorasi proses pertumbuhan diri dan mengidentifikasi faktor yang mendukung terbentuknya *stress-related growth* (SRG), diharapkan agar temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pelaksanaan program pembinaan di lapas. Dengan demikian, penelitian ini juga sejalan dengan tujuan sistem pemasyarakatan sebagai sarana rehabilitasi, khususnya dalam mengoptimalkan peran narapidana tamping dalam menjalankan tugasnya.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini, digunakan metode kualitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan serta mengungkap suatu fenomena atau permasalahan secara menyeluruh dan mendalam, sehingga dapat memperoleh data yang kaya dan mendetail mengenai informan serta pengalaman hidup mereka (Creswell, 2014; Patton, 2002). Selanjutnya, pendekatan yang dipilih dalam penelitian ini adalah fenomenologi deskriptif. Smith (2013) menjelaskan bahwa pendekatan fenomenologi deskriptif memungkinkan peneliti untuk menangkap pengalaman yang dialami informan secara cermat dalam konteks nyata dan menyeluruh. Pendekatan ini juga bertujuan untuk mengungkap esensi universal dari pengalaman hidup informan dengan meminimalkan bias peneliti, sehingga dapat memastikan gambaran yang lebih jelas dan terperinci mengenai fenomena yang diselidiki (Neubauer et al., 2019).

Dalam penelitian ini, informan adalah narapidana tamping yang berjumlah tiga orang. Breakwell et al. (2012) menjelaskan bahwa tiga informan merupakan jumlah yang memadai untuk menghasilkan data yang kaya dan analisis yang mendalam dalam penelitian kualitatif. Teknik *purposive sampling* dan strategi *homogeneous sampling* menjadi dasar pemilihan informan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Herdiasyah, 2015; Patton, 2002). Kriteria pemilihan informan adalah, merupakan narapidana tamping yang sudah menjalani vonis hukuman minimal selama satu tahun, telah melalui

©2025 Sekarsari & Anantasari

proses seleksi dan pengangkatan sebagai tamping oleh Tim Pengamat Kemasyarakatan (TPP) di Lembaga Pemasyarakatan, sudah menjalankan penugasan sebagai tamping setidaknya satu tahun, serta bersedia menyelesaikan *Stress-Related Growth Scale* dari Park et al. (1996). Selanjutnya, Frazier et al. (2001) menyatakan bahwa pertumbuhan psikologis merupakan suatu proses yang memerlukan rentang waktu tertentu untuk dapat diamati efek potensialnya. Sehingga pada penelitian ini, informan harus berusia minimal 24 tahun, mengingat individu pada tahap dewasa awal memiliki kemungkinan lebih besar mengalami *stress-related growth* (Aldwin et al., 2011).

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode utama. Poerwandari (2005) menjelaskan, metode wawancara berguna untuk mengeksplorasi pengalaman informan terkait fenomena yang diteliti, dalam hal ini yakni untuk menggali pertumbuhan diri. Bentuk wawancara semi-terstruktur (Smith, 2003) dan pertanyaan terbuka (Herdiansyah, 2015) digunakan untuk mengumpulkan data, sehingga memungkinkan fleksibilitas dalam menggali pengalaman subjek secara lebih mendalam.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan penyusunan kriteria informan, pemilihan informan berdasarkan hasil pengisian *Stress-Related Growth Scale,* serta verifikasi data melalui sumber sekunder di Lapas dan wawancara dengan petugas Lapas. Selanjutnya, peneliti membangun *rapport* awal dengan informan serta menjelaskan tujuan penelitian. Sesuai dengan etika penelitian kualitatif, peneliti juga memberikan *infomed consent* sebelum proses wawancara dan perekaman. Termasuk menjelaskan gambaran umum tentang penelitian, prosedur pengumpulan data, hak dan kewajiban informan, potensi resiko psikologis, dan jaminan kerahasiaan identitas.

Selama proses wawancara, apabila informan mengalami kesedihan akibat mengingat pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, peneliti memberikan waktu jeda serta menciptakan suasana yang lebih tenang sebelum melanjutkan wawancara. Untuk membantu menstabilkan emosi informan, peneliti menggunakan teknik relaksasi sederhana yang berfokus pada pengaturan napas, serta menerapkan teknik regulasi emosi berupa *attentional deployment* (Gross, 2014). Teknik ini dilakukan dengan mengalihkan perhatian informan ke topik-topik yang lebih ringan dan menyenangkan hingga mereka merasa cukup nyaman untuk kembali melanjutkan wawancara.

Selanjutnya dalam mengolah data penelitian, peneliti menggunakan metode analisis tematik. Poerwandari (2005) menjelaskan, dalam analisis tematik, data informasi yang didapat kemudian dianalisis dengan teknik pengkodean sehingga menghasilkan daftar tema, model tematik, atau indikasi kompleks yang berkaitan dengan temuan penelitian. Willig (2013) menekankan bahwa dalam analisis tematik, peneliti perlu mengode data baris demi baris guna mengidentifikasi pola makna yang unik dalam data. Setelah saturasi data didapatkan, peneliti kemudian menerapkan enam langkah analisis tematik menurut Braun dan Clarke (2006), yakni dengan tahapan berikut: 1) Membiasakan diri dengan data lewat proses transkripsi dan membaca berulang; 2) Membuat kode awal untuk mengidentifikasi aspek penting dalam data; 3) Mencari pola dan hubungan antara kode untuk membentuk tema, 4)

©2025 Sekarsari & Anantasari

Memeriksa ulang kesesuaian tema dengan data keseluruhan; 5) Mendefinisikan dan menamai tema agar lebih terstruktur; 6) Menyusun laporan penelitian berdasarkan temuan yang telah dianalisis.

Validasi atau kredibilitas penelitian ini diperoleh melalui dua metode, yakni *member checking* dan *external audit*. Proses *member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi temuan hasil wawancara kepada informan untuk memastikan keakuratan data. Proses ini juga memberi kesempatan bagi informan untuk memberikan tanggapan atau klarifikasi terhadap hasil temuan penelitian (Creswell, 2014). Metode kedua adalah *external audit,* yaitu dengan melibatkan dosen pembimbing sebagai auditor eksternal. Creswell (2014) menyebutkan jika auditor eksternal bertugas memeriksa dan memverifikasi akurasi transkrip, mengecek keterkaitan rancangan penelitian dengan data yang diperoleh, serta memeriksa tingkat kedalaman analisis data mulai dari data mentah hingga hasil interpretasi akhir.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Melalui eksplorasi dan analisis data, penelitian ini menemukan sebelas tema utama yang muncul sebagai kesamaan di antara para informan. Sebelas tema tersebut yakni:

1) Beban persidangan

Beban pertama yang dipikul para informan adalah proses persidangan yang lama dan rumit, harus dijalani berulang-ulang sambil menanti hasil putusan sidang. Bayangan akan nasib dan masa depan yang tak terduga, dan munculnya berbagai macam kekhawatiran makin sering dialami para informan.

> *"Waktu itu ya sempet kepikiran "gimana ya nanti hidupku, gimana ya nanti hasilnya" gitu.. terus ya sempet drop waktu sidang apalagi pas denger vonis lama. Haduh udah kayak gimana ini hidupku, walau aku tahu ya akan ada kepengurusan atau pembebasan bersyarat nantinya kalo bisa dapet tapi ya tetep ini vonis yang lama. Ya terus langsung kepikiran aku putus kuliah, kepikiran hidupku besok-besok gimana" (SR, 238 - 242)*

> *"Saya pas denger semua fakta persidangan itu ya heran mbak, piye yo kan semua itu udah dijelasin tapi ya nggak bisa jadi bahan pertimbangan. Udah gitu lagi, saksi waktu di persidangan itu keterangannya beda jadi ya makin.. wis gitu lah.. Terus nggak selesai-selesai, nggak tenang lah, mikir besok dipenjara berapa lama, uripku sesuk kepiye.. belum lagi ini orang rumah yang ikut denger putusan gimana, wah mumet banget lah.. pusing banget itu di awal tiap mikirin sidang" (BE, 73 – 76)*

2) Pergolakan batin menjalani hukuman tahanan

Menjalani masa hukuman di dalam lapas membawa tantangan psikologis bagi para informan. Sebagaimana diungkapkan oleh SR dan BE, mereka mengalami pergolakan batin yang ditandai

©2025 Sekarsari & Anantasari

dengan beragam pikiran, ketakutan akan persepsi masyarakat, serta dinamika emosional yang terus muncul dalam keseharian mereka.

> *"mmm yaa saya jalanin disini tu ya macem-macem mbak rasanya, wis ora karuan lah rasane.. ada waktune ngerasa seneng, tapi ya tiba-tiba berubah sedih apa marah sama diri sendiri. Belum lagi kalo tiba-tiba kepikiran orang luar mikir kita gimana.. wis besok mantan napi, ya persepsi orang udah jelek, makin nggak enak rasane tenan.. Padahal ya mental kita itu sudah terdoktrin kalau kita ini kan dihukum penjara, jadi ya otomatis kita mikir.. mikir kalau kita ya ini udah menjijikkanlah, orang yang salah, wis bisa dibilang sampah.. gitu mbak rasanya"" (SR, 902 – 906)*

> *"setiap hari itu buat saya ya rasanya beragam.. banyak rasa nggak enaklah terutama di awal itu. Batin saya ini selalu nggak tenang, ya khawatir besok ini berbaur sama orang lain gimana, kan ya berat bawa pangkat ex napi ini.. orang mau nerima apa nggak, jad mikir aneh-aneh. Tapi yawis pokoke jadi lebih baik aja" (BE, 898 – 904)*

3) Kerasnya kehidupan penjara

Berakhirnya proses persidangan dan putusan vonis ditetapkan, menandai awal dari kehidupan yang sesungguhnya di dalam penjara. Para informan dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk beradaptasi dengan lingkungan yang terbiasa diwarnai konflik dan kekerasan, tinggal dalam ruangan sempit, serta mudahnya tertular berbagai penyakit.

> *"ya disini orang yang msialnya kasus perlindungan anak tu.. wah ya mereka disiksa sering sekali disiksa.. ya banyaklah yang kurang bagus diisni. Ya penjara sepertiitu.. dipukulin, dianiaya, diplonco gitu istilahnya dan memang bener terjadi" (SA, 577 – 580)*

> *"kalau tidur itu ya mbak, kami itu seringnya badan haru smeringkuk, kaki ditekuk gitu lho.. soale kamar e itu penuh ruangannya. Lha kayak satu kamar diisi 18 orang, padahal kapasitas asline Cuma 8 orang. Kecil kayak kamar kos-kosan udah termasuk ada kamar mandine, jadi yawis gitu sering nggak bisa tidurnya tapi ya coba dibuat tidur.." (SR, 1395 – 1397)*

4) Rintangan peran sebagai narapidana tamping

Seiring waktu berjalan, para informan diangkat sebagai tamping. Sekilas, peran ini tampak menyenangkan karena memberi kesempatan untuk lebih banyak berinteraksi dan mengenal petugas. Namun, menurut para informan, menjadi tamping juga menghadirkan rintangan tersendiri yang kerap menambah beban di luar kewajiban utama sebagai narapidana. Seperti misalnya kesulitan dalam mengelola sesama warga binaan, menghadapi godaan terkait baranf-barang larangan, serta adanya peluang untuk melarikan diri atau melakukan pelanggaran.

©2025 Sekarsari & Anantasari

"ya itu dia.. disini kan orang-orang susah diatur, sulit lah karena kebiasaan mereka juga di luar dulu seperti apa lalu disini juga sama berantem dan lainnya. Sulit.. ada yang arogan yawis arogan, ya penjara seperti itu.. ada yang berantem, iri, macem-macem lah terjadi.. selain ngatur orangnya tamping ini ya banyak godaannya kalau kita nggak bener-bener jaga kepercayaan petugas malah gampang banget mau melanggar karena aksesnya dekat, jadi bener harus ingat kita dipilih ini buat apa.." (SA, 1009 – 1013)

"wah ya jadi tamping itu sebenernya godaannya banyak. Lihat uang itu sliweran di kantor petugas, laptop, segala macemnya, HP juga, barang-barang larangan itu kalau pas setan lewt istilahnya... mau diambil itu gampang. Termasuk makanan larangan aja, itu kan kami sangat dibatasi ya.. makanan yang di luar dulu kayak halah gitu sekarang pun liat ya pengen, itu aja bisa melanggar kalau ambil. Emang harus jaga karena sudah dipercaya, sudah diwanti-wanti sejak pengangkatan tamping itu harus amanah.." (SR, 1500 – 1505)

5) Memandang hukuman penjara sebagai teguran dan tantangan

Menjalani masa hukuman penjara sebagai konsekuensi atas perbuatan ternyata tidak selalu dipandang secara negatif oleh para informan. Ketiganya memandang pengalaman ini sebagai bentuk teguran dari Tuhan terhadap tindakan mereka di masa lalu. Sebagaimana diungkapkan oleh BE dan SA, bahwa hkuman yang dijalani adalah peringatan agar dirinya dapat memperbaiki perilaku. Hal serupa juga disampaikan SR, yang melihat hukuman penjara sebagai tantangan bagi dirinya untuk menentukan apakah ia dapat benar-benar berubah setelah bebas atau justru mengulang lagi kesalahan yang sama kemudian hari.

"eee.. saya melihatnya disini itu ya sudah saya ditegur sama Tuhan, biar apa? Y abiar saya ini... kita semuanya yang disini bisa berubah.." (BE, 1066 – 1068)

"kalau ditempatkan disini itu ya memang saya untuk belajar, nggak enak memang tapi ini dia tegurannya Tuhan.. kalau nggak lewat fase ini ya bisa jadi saya nggak belajar hidup yang bener, nggak melihat lagi diri saya.. termasuk besok kalau bebas ya tantangan juga lho, balik sini lagi atau nggak.." (SA, 1056 – 1060)

"Kalau saya ya.. melihatnya sebenernya disini itu jadi tantangan, itu kan kayak pertanyaan "bisa nggak aku bertahan disini? Bisa nggak setelah bebas jadi lebih baik dari kemarin? Bisa nggak aku beneran belajar disini tak pake sampe seterusnya nanti?" soalnya banyak disini yang udah bebas lha masuk lagi, atau ya terus masuk lagi tapi beda lapas.. jadi itu kan tantangannya bukan cuma pas sekarang di dalem sini tapi ya sampe nanti pas balik ke masyarakat lagi.." (SR, 1140 – 1146)

6) Karakter pribadi pendorong pertumbuhan

Melalui kehidupan baru di dalam lapas dengan berbagai tantangannya, tidak menyurutkan para informan untuk selamanya merasa terpuruk. Adanya karakter pantang menyerah, rasa tanggung jawab, optimis, serta ada keinginan untuk tetap aktif membantu sesama warga binaan menjadi

©2025 Sekarsari & Anantasari

faktor pendorong mereka untuk dapat bertahan dan terus berkembang selama proses penahanan. Bahkan, karakteristik inilah yang akhirnya membawa mereka mendapat kepercayaan untuk diangkat sebagai tamping.

> *"ini proses hidup yang berat, tapi ya saya mikir mau yasudah menyerah atau tetep bertahan melakukan apa yang saya bisa.. yasudah saya semangat mau bantu disini bahkan sebelum jadi tamping, ada ras pengen bantu temen lain yang rasanya lebih kasihan dari saya.. dan ternyata jadi tamping ini ya alhamdulillah" (BE, 579 – 581)*

> *"meskipun saya ini ya di dalem penjara, tapi saya berusaha melakukan tindakan apa ya yang saya bisa buat bantu.. mungkin dari pengalaman yang saya punya dulu, akhirnya ya saya bilang ke petugas.. ya mencoba proaktif siapa tahu berguna, "saya bisa ini pak.." "oh ya yaa, Pak SA bantu ini ini ya.." akhirnya malah jadi tamping dan membantu petugas menyusun kira-kira kebutuhan temen-temen disini apa ya biar lebih berkembang.. ini misal saya kemarin-kemarin cuma tidur terus mengutuki hidup, malah saya nggak bisa jadi saya yang kuat bertahan di hari ini.." (SA, 669 – 678)*

7) Berproses dengan diri sendiri memunculkan dorongan internal untuk berubah

Para informan mengungkapkan bahwa pada akhirnya mereka menerima dan mengakui kesalahan yang telah dilakukan, serta dengan kesadaran dan kemauan yang tinggi bersedia menjalani setiap proses kehidupan di lapas. Melalui refleksi diri, mereka menumbuhkan semangat untuk bangkit, bertobat, dan memilih terlibat dalam aktivitas yang positif, yang secara bertahap mendorong perubahan ke arah yang lebih baik.

> *"Kita ini sekarang ya harus menerima perilaku kita kemarin, mengakui nek kita ini ya salah.. untung kita diselamatkan disini, dipondokkan sebentar haha" (BE, 1102 – 1104)*

> *"Wah ya itu.. aku kemarin ngerasa waktu di luar itu ya agamaku kurang, terus keduanya ya udah ngecewain orang tua.. yawis sekarang disini belajar sama nerapin agama yang banyak, belajar juga piye biar besok nggak ngecewai lagi, tobat lah buat lebih baik.." (SR, 847 – 852)*

> *"ini jadi satu hal yang unik buat saya, di awal itu kan wah udah semuanya jelek lah di pikiran.. Tapi ternyata saya menemukan, kalau saya bisa menerima dengan kerelaan hati, menerima dan mengakui ya saya ini manusia bersaah.. lalu saya bawa ke dalam kepasrahan diri yang tinggi.. Akhirnya ya itu wuah ya memang saya salah Tuhan, dan ternyata disini jadi suatu alat untuk saya berubah dan lebih kuat lagi.." (SA, 439 – 446)*

8) Beradaptasi dan berjuang menghadapi tantangan kehidupan penjara

Kesulitan dan tantangan ternyata tidak selalu bersumber dari faktor lingkungan, tetapi seringkali justru berasal dari dalam diri sendiri. Eperti yang dialami oleh para informan, pergolakan batin dan pikiran dapat memengaruhi aktivitas serta interaksi mereka dengan sesama warga binaan. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan emosi, mencari cara untuk menghibur diri, serta

©2025 Sekarsari & Anantasari

menenangkan pikiran dan perasaan menjadi strategi efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis selama menjalani masa hukuman.

> *"Kalau disini kita harus bisa kontrol emosi lah, menyesuaikan diri tapi juga sambil kita kontrol emosinya.. karena ya lawan kita kerumunan WBP ini bisa dikeroyok.. jadi ya cooling down dalam hati, atur emosi gitu.." (BE, 803 – 806)*

> *"Ya memang disini terjadi kaya perkelahian misalnya siapa mihak yang mana, atau berantem karena iri gitu ada.. nah dari situ kita kebawa apa nggak, saya terus seringnya ya jembatani aja karena ya capek kan berantem terus.. kebetulan saya juga sesama warga binaan, ya sesama bagian dari mereka jadi saya bantu sebelum nanti makin yang ngingetin petugas" (SA, 998 – 1004)*

> *"Kalau saya disini ya coba cari cara buat menghibur diri dengan yang ada aja.. nulis atau baca kalau malem, sama kadang dengerin lagu sambil nyanyi kecil-kecil karena kan ada radio. Itu sih paling, atau ya ngobrol sama temen, tapi temen disini hobinya tidur semua di kamar hehe" (SR, 571 – 575)*

9) Interaksi bersama orang terdekat menjadi dorongan eksternal untuk berubah

Meski banyak berproses dengan diri sendiri, hal ini bukan berarti mengabaikan interaksi dengan lingkungan sekitar. Keseimbangan sinergi antara refleksi proses pribadi dan keterlibatan proses berdinamika dengan orang lain di lapas berperan penting dalam mendukung pertumbuhan diri mereka. Dukungan keluarga, orang tua, sesama warga binaan, serta petgas lapas yang memberi kepercayaan untuk menjalankan peran tamping menjadi faktor motivasi utama dalam menjalani masa hukuman.

> *"Sekarang jalanin disini sudah lebih loss gitu.. karena ya orang tua banyak kasih support, wah itu luar biasa sekali.. saya sering diingetin kalau pas dijenguk, pokoknya jangan merasa paling rendah atau paling hina.. ya sudah kita ini kan kayak wayang, yang di atas maunya gimana jadi dalangnya ya kita ngikut aja dijalanin, luar biasa lah saya jadi lebih kuat" (BE, 1068 – 1073)*

> *"Kalau saya pikir-pikir lagi, sebenarnya teman-teman disini yang membuat saya tergerak untuk ya belajar lebih mandiri hidup. Ternyata juga mereka melihat saya itu mereka bilang menaruh harapan ke saya, mereka bilang kalau membutuhkan pengayom disini dan meminta saya.. dari situlah, dari mereka akhirnya saya juga jadi punya tambahan kekuatan untuk bergerak" (SA, 1180 – 1185)*

10) Hasil pertumbuhan diri narapidana tamping

Selain tema-tema utama sebelumnya, penelitian ini juga mengidentifikasi dan menemukan sepuluh tema khusus yang mencerminkan bentuk pertumbuhan diri narapidana tamping. Tema tersebut meliputi: a) peningkatan kesadaran diri, b) peningkatan penguasaan diri, c) ketahanan menghadapi

©2025 Sekarsari & Anantasari

situasi sulit, d) kemandirian mengurus diri sendiri, e) peningkatan kecakapan kerja, f) perubahan cara pandang terhadap diri sendiri dan orang lain, g) meningkatnya kepedulian membantu sesama, h) semakin menghargai kehadiran keluarga, i) hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, serta i) perubahan dalam makna dan orientasi hidup.

11) Kegunaan hasil pertumbuhan diri narapidana tamping

Para informan merasa bahwa pertumbuhan diri yang mereka alami memberi dampak positif terhadap berbaai aspek kehidupan. Berbagai transformasi yang terjadi selalu mengarah pada perubahan yang lebih baik. Selain menjadi pembelajaran berharga bagi diri mereka sendiri, proses pertumbuhan ini juga berperan sebagai bekal dalam mempersiapkan kehidupan setelah bebas. Serta memungkinkan meeka untuk berkontribusi terhadap lingkungan di lembaga pemasyarakatan.

> *"Ya intinya semua proses, perubahan jadi lebih baik, atau apapun nantinya pasti jadi sangu buat saya.. sangu buat nanti kembali hidup di luar. Siapa tahu malah besok bisa bikin usaha yang bisa ngajak ex napi lain.. coba kalau saya meratapi terus kemari dan nggak ngapa-ngapain, saya nggak akan punya mimpi ini sekarang, nggak akan kepikiran buat ngajak temen-temen napi lain juga buat berubah atau besok bikin usaha buat hidup yang bener. Sekarang juga saya bisa ngajarin olahraga.. di luar tugas tamping ya.. ya itu tiap jumat saya ajakin sama pimpin olahraga biar temen-temen sama petugas ya sehat, biar semangat.." (BE, 930 – 936)*

> *"Saya ini sekarang merasa banyak sekali belajar disini. Banyak sudut pandang, eee mindset saya berubah, cara hidup saya, termasuk cara saya bicara tentang hidup ini juga berubah.. tapi semuanya itu jadi lebih baik dan seimbang. Saya juga jadi belajar gimana buat membimbing teman-teman lewat sharing pun saya juga belajar banyak lagi dari mereka semua. Dulu.. wah kalau dulu sudahlah saya ini arogan, merasa bisa semuanya, merasa palig hebat.. ya sudah ternyata itu jadi salah satu kejatuhan saya juga yang nggak akan saya sadari kalau nggak disini.. bersyukur lah.. Dan ternyata ini Tuhan kasih saya jadi tamping, ini ternyata kalau saya pikir lagi, ya jadi alat lho buat saya latihan, praktek dulu disini sebelum saya keluar, saya jadi punya cita-cita baru besok untuk memberi kesaksian hidup dan melayani orang. Nah ini kan juga jadi disini berguna dan jadi latihan juga, apa yang terpikir jadi usulan kebijakan atau program ternyata petugas juga mau sama-sama mewujudkan jadi kontribusi disini" (SA, 1783 – 1791)*

> *"Aku udlu itu bukan orang yang kayak gini, wah nggak ada itu namanya mikirin orang lain, udahlah seua diri sendiri.. eh lha kok disini malah saya jadi seneng mikirin orang lain, jadi semangat bantu orang. Jadi semangat juga lho saya buat belajar, padahal dulu males saya.. bukan karena disuruh juga disini, tapi kayak pengen sendiri aja dan jadi seneng... Kayak kemarin belajar materi jadi penyuluh HIV, bantu presentasi sama ngajak sharing.. ngurusin dari nyiapin laptop, ngajakin WBP lain.. ya sambil diawasin petugas juga, tapi ya itu jadi seneng aku yang sekarang paling nggak bisa ngasih yang sedikit berguna buat orang lain" (SR, 705 – 711)*

> *"Saya kemarin coba bantu mengsulkan dan diskusi sama petugas untuk membuat beberapa seksi kegiatan buat sesama temen disini. Saya sampaikan juga saya ingin bantu diisni sambil saya sendiri pun juga berproses, karena*

©2025 Sekarsari & Anantasari

temen-temen lain juga butuh buat dibantu banyak hal terutama bekal buat nanti bebas.. yan saya bisa dan suka itu musik, saya sampaikan juga kalau misalkan butuh bantuan saya mau.. lalu dari diskusi bersama petugas juga pengen nantiya ada kelas lain, seperti menulis atau yakesehatan.. baca tulis sama bahasa inggris karena banyak temen putus sekolah, bagus juga kalau diadakan kejar paket. Bisa juga perbengkelan, hidroponik, ya keterampilan kerja bisa ditambah buat bekal kembali ke masyarakat besoknya..” (SA, 863 – 869)

Temuan berbagai tema yang telah diuraikan sebelumnya menggambarkan alur proses pembentukan *stress-related growth* (SRG) pada narapidana tamping. Proses ini diawali dengan tantangan awal saat mnejadi tahanan, seperti tekanan akibat persidangan dan pergolakan batin di awal masa hukuman. Selanjutnya, narapidana mengalami tahap penyesuaian setelah menerima vonis dan diangkat sebagai tamping, yang mencakup adaptasi terhadap kehidupan penjara; menghadapi tantangan dalam menalankan peran tamping; serta memaknai hukuman sebagai bentuk teguran dan tantangan untuk berubah. Proses SRG ini didukung juga oleh faktor internal, yakni karakter pribadi dan dorongan diri untuk berubah. Diseimbangkan dengan dukungan eksternal, seperti bentuk dukungan dari keluarga; sesame warga binaan; dan petugas lapas. Hasil dari proses ini adalah terbentuknya pertumbuhan diri pada narapidana tamping, yang tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan pribadi mereka tetapi juga memberi kontribusi positif bagi lingkungan di dalam Lembaga pemasyarakatan.

Penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan unik dalam proses pembentukan *stress-related growth* (SRG) pada narapidana tamping. Pertama, ditemukan adanya alur spesifik dalam proses pertumbuhan diri. Kedua, narapidana tamping menghadapi berbagai rintangan dan godaan yang menjadi *stressor* selama menjalankan tugasnya. Aspek *stressor* ini secara teoretis masih jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya, yang hanya cenderung berfokus pada kehidupan di dalam penjara. Ketiga, ditemukan bentuk pertumbuhan diri yang khas pada narapidana tamping, yaitu peningkatan keterampilan kepemimpinan serta pengembangan kecakapan kerja, atau biasa disebut *softskill.* Keempat, pertumbuhan diri yang dialami narapidana tamping memiliki manfaat jangka Panjang, baik sebagai bekal untuk kehidupan setelah bebas maupun dalam mendukung inovasi program pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Tabel 1.
Hasil Analisis Data

Tema	Subtema dan Isi
Alur 1. Awal Menjadi Tahanan	
Beban persidangan	1. Hasil putusan vonis dengan masa hukum lama 2. Kesulitan memperoleh keringanan hukuman 3. Rekayasa pemberitaan media memberatkan hukuman

©2025 Sekarsari & Anantasari

Pergolakan batin menjalani hukuman tahanan	1. Muncul persepsi negatif terhadap diri a. Perasaan rendah diri dan gagal b. Kekhawtiran akan stigma buruk dan penolakan masyarakat 2. Gejolak beragam perasaan negatif dalam diri a. Rasa kecewa terhadap putusan akhir pengadilan b. Cemas dan takut terkena kekerasan di lapas c. Rasa tidak berdaya mengubah takdir hidup d. Rindu dan sedih saat mengingat keluarga
Alur 2. Kehidupan Setelah Vonis dan Diangkat Sebagai Tamping	
Kehidupan keras penjara	1. Rawan penggojlgan dan perkelahian antar WBP 2. Makanan sangat seadanya dan menurunkan selera makan 3. Ruangan sangat sempit dan tidur berdesakan 4. Sangat mudah terkena resiko tertular penyakit
Rintangan peran sebagai narapidana tamping	1. Keamanan diri mudah terancam jika dianggap terlalu memihak petugas 2. Sulitnya mengatur WBP yang keras dan arogan 3. Seringnya melihat godaan berupa barang larangan dan akses kesempatan yang mudah untuk kabur 4. Disuruh petugas bersamaan dan sewaktu-waktu
Alur 2. Kehidupan Setelah Vonis dan Diangkat Sebagai Tamping	
Hukuman penjara adalah teguran dan tantangan	1. Hukuman penjara adalah teguran Tuhan 2. Hukuman penjara menjadi tantangan hidup
Karakter pribadi pendorong pertumbuhan	1. Pantang menyerah 2. Optimis 3. Bertanggung jawab 4. Mempertahankan keterlibatan aktif dan proaktif
Berproses dengan diri sendiri memunculkan dorongan internal untuk berubah	1. Kemauan diri untuk belajar dan berproses a. Sikap batin untuk menerima dan menjalani hukuman penjara 1) Menyadari dan mengakui kesaahan lewat perenungan hidup 2) Memohon ampun dan mencari pertolongan Tuhan 3) Merasa jera dan menyesali perbuatan

©2025 Sekarsari & Anantasari

	4) Menerima hukuman dengan ikhlas 5) Mensyukuri setiap anugerah berkat di tengah cobaan hidup b. Melihat penjara sebagai kesempatan berubah 1) Menggunakan waktu di penjara sebagai peluang untuk berubah 2) Melihat penjara sebagai tempat belajar kehidupan c. Melihat tawaran pilihan dalam penjara: berubah lebih baik atau semakin buruk d. Memutuskan bertobat dan berubah 1) Bertekad bangkit dari keadaan 2) Memilih jalan pertobatan dan berubah 3) Berkomitmen untuk hidup lebih baik 2. Alasan personal yang memotivasi untuk berubah a. Keinginan memulihkan citra diri positif di masyarakat b. Harapan untuk berubah demi membahagiakan keluarga c. Ingin menginspirasi banyak orang
Beradaptasi dan berjuang menghadapi tantangan	1. Beradaptasi dalam penjara a. Membawa diri dalam bergaul b. Berusaha memahami karakter orang lain c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan dan makanan 2. Menjaga suasana hati dan pikiran a. Mengontrol dan menenangkan emosi b. Menghibur diri agar hati tetap bahagia c. Melegakan pikiran dan perasaan
Alur 2. Kehidupan Setelah Vonis dan Diangkat Sebagai Tamping	
Beradaptasi dan berjuang menghadapi tantangan	3. Keaktifan bertindak mengatasi rintangan a. Mencari strategi untuk meringankan hukuman b. Memposisikan diri secara netral demi keamanan, tidak memihak petugas atau warga binaan c. Mencari bantuan ketika terkendala tugas

©2025 Sekarsari & Anantasari

Interaksi bersama orang terdekat menjadi dorongan eksternal untuk berubah	1. Dukungan dan motivasi dari lingkungan terdekat a. Keluarga menjadi sumber semangat utama dan penerimaan tanpa syarat b. Teman-teman lapas menjadi rekan dalam perjuangan c. Petugas lapas yang memberi kepercayaan dan kesempatan untuk berkembang 2. Dukungan pemulihan harga diri melalui kesempatan menjadi tamping a. Menjadi tamping mengembalikan kepercayaan dan harga diri yang hampir sirna b. Menjadi tamping memberi kebahagiaan karena dapat bermanfaat membantu sesama
Alur 3. Bentuk Pertumbuhan Diri dari Proses Perjuangan	
Bentuk-bentuk pertumbuhan diri narapidana tamping	1. Pemahaman diri yang lebih mendalam a. Semakin mengenali karakter dan sifat diri secara utuh b. Menyadari bahwa pengalaman kejatuhan hidup menjadi titik balik untuk berubah 2. Peningkatan penguasaan diri a. Mampu berpikir tenang dan sabar dalam menghadapi berbagai keadaan b. Memiliki kendali emosi yang lebih baik dan tidak reaktif dalam situasi menegangkan 3. Meningkatnya ketahanan diri dalam situasi sulit a. Ketangguhan diri menjalani masa hukuman b. Mengembangkan strategi kreatif untuk bertahan dalam kondisi sulit 4. Meningkatnya kemandirian mengurus diri sendiri a. Lebih mandiri mengurus diri sendiri b. Muncul kesadaran untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri
Alur 3. Bentuk Pertumbuhan Diri dari Proses Perjuangan	
Bentuk-bentuk pertumbuhan diri narapidana tamping	5. Peningkatan kecakapan kerja a. Makin bijaksana dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah

©2025 Sekarsari & Anantasari

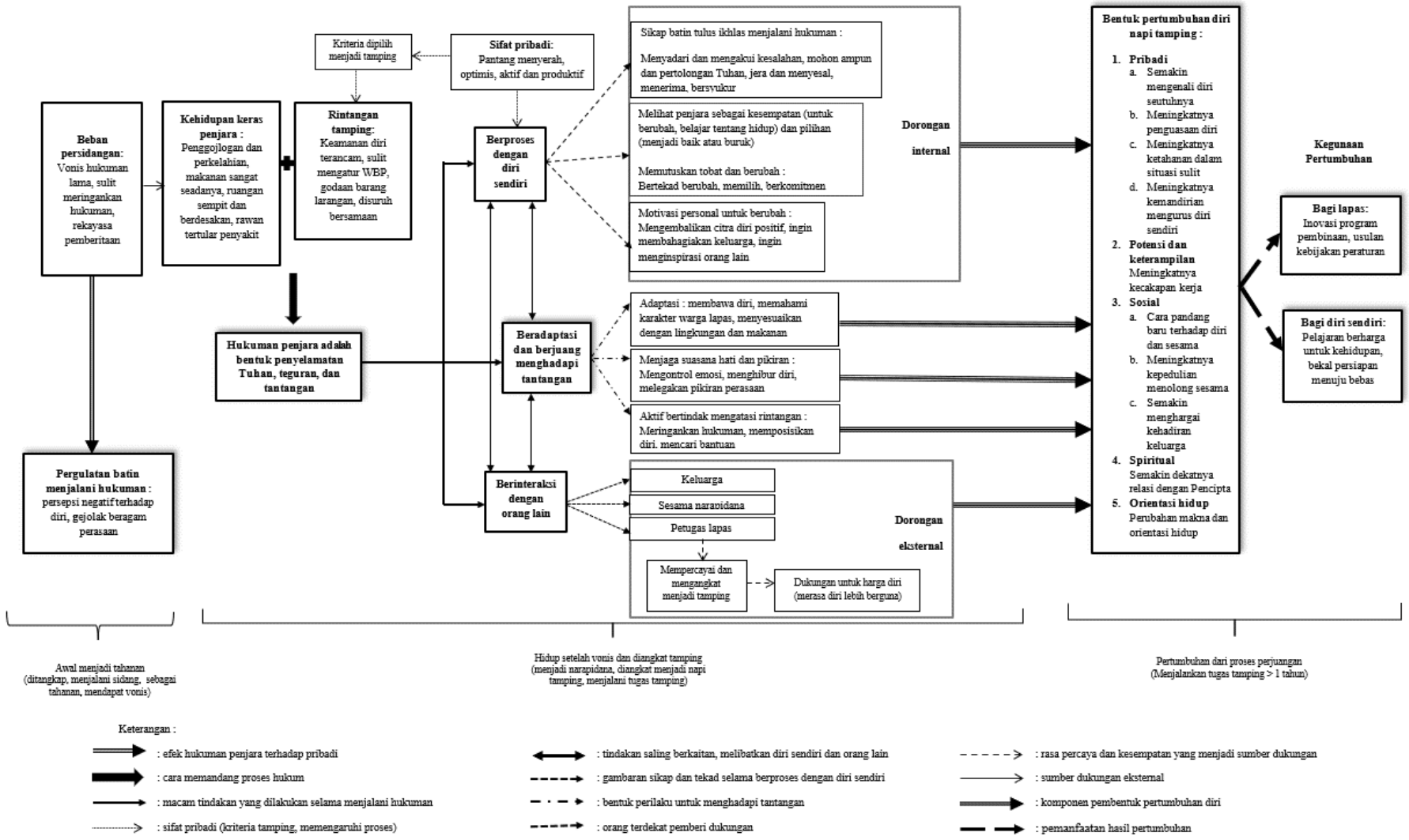
	b. Meningkatkan kehati-hatian dalam bertindak c. Semakin bertanggung jawab dan berkomitmen dalam menjalankan tugas d. Kemampuan komunikasi dan negosiasi makin berkembang e. Meningkatnya kemampuan bekerja sama di dalam tim 6. Cara pandang baru terhadap diri dan sesama a. Menilai diri sendiri lebih positif dan menjadi pribadi yang lebih berguna b. Memandang orang lain lebih positif, mampu melihat sisi baik dalam diri orang lain yang sebelumnya dianggap buruk 7. Meningkatnya kepedulian menolong sesama a. Empati dan kepekaan merasakan kesusahan orang lain semakin terasah b. Semakin peduli dan terdorong membantu orang lain yang membutuhkan c. Membantu dan berbagi dengan lebih ikhlas tanpa pamrih 8. Semakin menghargai kehadiran keluarga Hubungan dengan keluarga semakin dekat dan semakin bermakna 9. Menguatnya relasi spiritual dengan Tuhan a. Meningkatnya ketaatan menjalankan ibadah b. Merasakan kedamaian dan ketentraman hati dalam menghadapi situasi sulit c. Semakin mensyukuri setiap berkat kehidupan 10. Perubahan makna dan orientasi hidup a. Memandang hidup sebagai proses perjuangan b. Mengembangkan orientasi hidup yang lebih seimbang antara duniawi dan rohani
Kegunaan hasil pertumbuhan diri narapidana tamping	1. Bagi diri sendiri a. Memperoleh pelajaran berharga untuk seluruh aspek kehidupan

©2025 Sekarsari & Anantasari

	b. Menjadi bekal mempersiapkan dan melanjutkan hidup setelah bebas 2. Bagi lapas a. Memberi sumbangan terhadap inovasi program pembinaan lapas b. Memberi usulan untuk penyusunan kebijakan peraturan lapas

©2025 Sekarsari & Anantasari

Gambar 1. *Model Proses dan Hasil Stress-Related Growth Narapidana Tamping*



©2025 Sekarsari & Anantasari

Berdasar hasil analisis data, para informan mengalami tekanan sebagai tahanan yang menjadi *stressor* di awal bagi mereka. Proses yang mereka jalani, mulai dari penangkapan; penitipan di Polres; pemindahan ke lapas; hingga menghadapi rangkaian persidangan menjadi tantangan tersendiri. Masa-masa awal menjalani hukuman ini memunculkan ergulatan batin yang mendalam bagi informan. Janof-Bulman (2013) menjelaskan, bahwa hukuman penjara seagai konsekuensi atas tindakan yang dilakukan dapat memicu tekanan psikologis pada narapidana, terutama akibat pelanggaran terhadap standar moral yang dianut.

Setelah tantangan awal sebagai tahanan terlewati, para informan dihadapkan pada proses adaptasi dengan kehidupan keras penjara yang penuh dinamika. Seperti perkelahiand an konflik antar narapidana, makanan yang terbatas dan sangat seadanya, ruang tidur yang melebihi kapasitas, serta resiko tinggi penularan penyakit menjadi bagian dari keseharian para informan *pasca* vonis. Namun demikian, ketiganya memilih untuk tidak larut dalam keterpurukan. Sikap pantang menyerah, optimis, serta Upaya agar tetap aktif dan produktif selama menjalani masa hukuman menjadi faktor yang membantu mereka beradaptasi. Karakter ini pula yang menjadi alas an hingga akhirnya mengantarkan ketiga informan untuk dipercaya menjalankan peran sebagai tamping.

Ketiga informan memandang bahwa hukuman penjara beserta berbagai tantangan yang menyertai adalah bentuk teguran Tuhan sekaligus tantangan kehidupan. Hal ini menunjukkan jika cara padang para informan selama menjalani pemenjaraan merupakan suatu penilaian kognitif ketika menghadapi tekanan. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan, bahwa ketika individu menghadapi suatu krisis kehidupan, langkah awal yang dilakukan adalah membuat penilaian awal *(primary appraisal),* yakni menentukan apakah situasi tersebut dianggap sebagai ancaman atau justru dapat memberikan manfaat.

Pada penelitian ini, ditemukan jika penilaian positif informan diikuti dengan adanya sikap batin yang mampu ikhlas menerima hukuman. Sikap ini muncul sebagai hasil proses perenungan mendalam yang mendorong para informan untuk menyedari serta mengakui kesalahan mereka. Maruna et al. (2006) mengungkapkan, jika pengalaman dipenjara seringkali menjadi titik terendah dalam hidup seseorang, yang memunculkan pertanyaan eksistensial, sehingga masa dalam penjara kerap dimanfaatkan untuk refleksi diri. Para informan juga menyatakan bahwa dengan menerima kenyataan dan tidak menyangkal hukuman, mereka merasakan ketenangan batin yang besar. King dan Hicks (2007) menambahkan, bahwa individu yang mampu menerima serta mengakui kesalahannya cenderung mengalami perkembangan ego yang lebih baik dan menunjukkan pertumbuhan pribadi yang lebih signifikan.

Selain menjalani proses internal dalam mengolah batin, ketiga informan juga berupaya beradaptasi dan berjuang menghadapi tantangan secara nyata. Vanhooren et al. (2015) mengungkapkan, jika kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri yang baik berperan sebagai predictor positif dalam pencapaian pertumbuhan pribadi narapidana. Selain beradaptasi, para informan juga melakukan berbagai upaya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi selama berada di lapas, hal ini

©2025 Sekarsari & Anantasari

sering dikenal sebagai *coping*. *Coping* ini oleh Lazarus dan Folkman (1984) didefinisikan sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang fleksibel serta dinamis untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, berfungsi juga untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang melebihi kapasitas pribadi individu.

Sambil berupaya mengolah diri dan menghadapi beragam tantangan, pada informan juga menjalin interaksi dengan orang-orang yang ditemui di lapas. Interaksi ini berperan sebagai faktor ekternal yang mendorong proses pertumbuhan dan peribahan diri, terutama karena adanya dukungan yang mereka terima. Vanhooren (2017) menyampaikan jika selama masa pemenjaraan, narapidana cenderung mencari banyak dukungan sosial dan emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat Janoff-Bulman (1932, seperti dikutip dalam Vanhooren et al., 2017), yang menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting bagi individu yang sedang menghadapi krisis kehidupan.

Setelah melalui serangkaian proses, para informan akhirnya mencapai tahap pertumbuhan diri yang membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pertumbuhan ini mencakup peningkatan kesadaran dan penguasaan diri, ketahanan menghadapi tantangan hidup, kemandirian,serta pengembangan keterampilan kerja dan kepedulian sosial. Selain itu, hubungan mereka dengan keluarga dan Tuhan semakin mendalam, disertai juga dengan perubahan dalam makna serta orientasi hidup. Temuan mengenai pertumbuhan diri ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Schaefer dan Moos (1992) dan Vanhooren et al. (2015, 2017).

Hasil pertumbuhan diri yang dialami oleh ketiga informan tidak hanya memberikan manfaat bagi diri mereka sendiri, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan lingkungan lapas. Temuan mengenai menfaat pertumbuhan diri ini sejalan dengan penelitian Anantasari (2018), yang menunjukkan bahwa pertumbuha diri tidak hanya berdampak positif bagi individu, tetapi juga bagi orang lain serta lingkungan sekitarnya. Selain itu, penelitian ini turut mendukung pandangan Park dan Fenster (2004) dalam menanggapi kritik terhadap studi *stress-related growth* (SRG) yang mereka kembangkan, yakni bahwa pertumbuhan diri dan penyesuaian adaptif memiliki keterkaitan positif. Secara keseluruhan, proses terbentuknya *stress-related growth* (SRG) dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh strategi *coping* yang positif dan aktif.

Penelitian ini mengungkapkan adanya bentuk pertumbuhan diri yang unik pada narapidana tamping, yaitu peningkatan keterampilan kepemimpinan dan kecakapan kerja, yang biasa dikenal sebagai *softskill*. Umumnya, narapidana memperoleh keterampilan *hardskill* selama menjalani hukuman, sebagai bekal keterampilan untuk hidup setelah bebas. Namun, bagi narapidana tamping, dari tugas; rintangan; dan tantangan yang mereka hadapi ternyata tidak hanya mengasah keterampilan teknis saja tapi juga meningkatkan *softskill* kepemimpinan mereka.

Dalam penelitian ini, secara lebih spesifik ditemukan bahwa narapidana tamping mengalami perkembangan dalam aspek kebijaksanaan, pemecahan masalah, kehati-hatian bertindak, tanggung jawab, diskusi komunikasi, negosiasi dan kompromi, kerjasama tim, serta kesadaran akan kapasitas diri. Semua hal ini mereka temukan dan dapatkan karena bertugas sebagai tamping. Kemudian menurut

©2025 Sekarsari & Anantasari

Shakir (2009), seluruh kategori keterampilan tersebut merupakan bagian dari komponen *softskill*. Dalam konteks teori *stress-related growth* (SRG), bentuk pertumbuhan diri yang berkaitan dengan peningkatan potensi dan keterampilan khususnya dalam aspek kepemimpinan dan kecakapan kerja *(softskill)* pada narapidana tamping, belum pernah dijelaskan dalam penelitian sebelumnya.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah manfaat pertumbuhan diri pada narapidana tamping, yang tidak hanya berfungsi sebagai bekal kehidupan setelah bebas, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan inovasi program pembinaan lapas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anantasari (2018), yang menunjukkan ahwa pertumbuhan diri memberikan dampak positif tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi lingkungan sosialnya, yang dalam hal ini adalah kehidupan di dalam lapas.

Pertumbuhan diri para informan ini juga tidak hanya berperan dalam mengubah aspek negatif di lapas menjadi lebih positif untuk memotivasi sesama warga binaan, tetapi juga membantu narapidana tamping dalam mengidentifikasi kesulitan dan kebutuhan penghuni lapas lainnya. Selain itu, para informan juga berperan dalam memetakan perlunya inovasi program pembinaan, baik melalui usulan program maupun evaluasi program yang sudah berjalan. Hal ini turut mendukung penyusunan kebijakan yang lebih optimal untuk meningkatkan efektivitas proses pembinaan bagi seluruh penghuni lapas.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses terbentuknya *stress-related growth* (SRG) pada narapidana tamping, yang berlangsung secara kronologis sejak awal masa penahanan, kehidupan setelah vonis, hingga pertumbuhan diri yang muncul dari proses perjuangan narapidana tamping. Dalam alur kronologis ini, berbagai temuan penelitian dikelompokkan ke dalam tema-tema utama penelitian.

Proses pembentukan *stress-related growth* (SRG) pada narapidana tamping dimulai dari fase awal menjadi tahanan, ketika mereka harus menghadapi tekanan persidangan serta pergolakan batin dalam menjalani hukuman. Pada fase berikutnya yaitu kehidupan setelah vonis dan pengangkatan tamping, ketiga informan masih dihadapkan pada beragam *stressor*. Termasuk kerasnya kehidupan penjara, maupun tantangan dalam menjalankan tugas tamping. Namun demikian, seiring berjalannya waktu, tekanan yang mereka rasakan berangsur berkurang. Hal ini disebabkan oleh perubahan cara pandang mereka terhadap hukuman—bukan sekedar sebagai beban, melainkan sebagai bentuk teguran dan tantangan. Selain itu, karakter pribadi yang kuat turut berperan dalam membantu mereka beradaptasi dengan kehidupan di dalam lapas.

Selama menjalani hukuman penjara dan menjalankan tuga sebagai tamping, secara garis besar ketiga informan melewati tiga proses utama. Pertama, mereka berproses dalam memahami dan mengolah batin. Kedua, mereka beradaptasi sekaligus berupaya mengatasi berbagai tantangan yang

©2025 Sekarsari & Anantasari

dihadapi. Ketiga, mereka membantun interaksi dengan orang-orang baru serta mempertahankan hubungan dengan orang terdekat. Ketiga proses ini menjadi faktor pendorong pertumbuhan diri sebagai hasil dari perjuangan yang telah mereka lalui.

Lebih dari sekedar perubahan pada tingkat individu, pertumbuhan diri yang dialami para informan juga memberikan manfaat bagi sesame warga binaan, serta berkontribusi pada kemajuan program pembinaan lapas. Salah satu bentuk kontribusi tersebut adalah pengusulan kebijakan dan peraturan yang dapat memberikan dampak positif bagi petugas maupun warga binaan dalam proses pelaksanaan pembinaan. Selain itu, para informan juga turut berperan dalam menginisiasi serta membantu merealisasikan program pembinaan baru, baik yang berasal dari aspirasi warga binaan maupun dari ide pribadi yang muncul berdasarkan kebutuhan lapas. Inovasi serta gagasan pembaruan ini berperan dalam mendukung perkembangan lingkungan pemasyarakatan serta meningkatkan kesejahteraan seluruh masyarakat lapas.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam studi mendatang, guna melengkapi kajian mengenai pertumbuhan diri dalam konteks pemenjaraan. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah belum sepenuhnya mengeksplorasi berbagai permasalahan atau kesulitan yang mungkin turut berpengaruh terhadap informan selama proses menuju pertumbuhan diri. Faktor-faktor seperti kondisi keluarga, status sosial ekonomi, serta perbedaan beratnya kasus dan vonis belum menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan narapidana tamping yang berjenis kelamin laki-laki. Kemudian, para informan dalam studi ini berkesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi, sehingga dapat memengaruhi cara mereka dalam memahami dan menghadapi proses pemenjaraan. Hal ini membuat hasil penelitian kurang dapat digeneralisasikan pada informan dengan tingkat pendidikan yang berbeda.

Berdasar kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dipaparkan, terdapat beberapa saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperkaya topik penelitian *stress-related growth* (SRG) di lapas dengan perluasan kriteria informan. Peneliti juga dapat meneliti dampak positif pertumbuhan narapidana tamping pada kontribusi yang lebih lanjut bagi lapas. Termasuk jika memungkinkan dapat melihat secara *longitudinal* ketahanan dan evolusi pertumbuhan narapidana tamping sejak penahanan hingga *pasca* bebas. Hal tersebut menjadi salah satu keterbatasan pada penelitian ini, yang belum memotret lebih panjang ketahanan pertumbuhan diri narapidana tamping. Selain itu, aspek lain yang berkaitan dengan *stress-related growth* (SRG) pada narapidana dapat dikaji lebih lanjut, seperti pengaruh pilihan dan komitmen, serta dukungan kepercayaan dalam pertumbuhan diri. Variabel lain yang berpotensi menjadi mediator dalam proses pertumbuhan seperti rasa syukur, kemampuan memafkaan diri, dan mengasihi diri juga dapat menjadi fokus penelitian berikutnya.

Berdasar seluruh temuan penelitian ini, terdapat beberapa bentuk saran praktis bagi pihak yang dapat berkontribusi dalam mendukung proses pertumbuhan diri narapidana. Bagi keluarga sebagai

©2025 Sekarsari & Anantasari

sumber dukungan terbesar narapidana, diharapkan agar dapat berupaya menerima dan memaafkan, serta memberikan perhatian selama pemenjaraan dan dukungan bersama masyarakat untuk memberi kesempatan pemberdayaan setelah bebas. Kemudian, bagi lembaga pemasyarakatan, adanya harapan besar ke depan untuk melakukan pembinaan psikologis bagi narapidana. Seperti membentuk *support group* atau terapi kelompok yang dapat bekerja sama dan difasilitasi oleh praktisi psikolog, ahli, maupun terapis. Sebagai bentuk dukungan sosial dan sarana pelatihan psikologis.

Ucapan terima kasih: Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terutama, penghargaan mendalam penulis sampaikan pada ketiga informan yang dengan terbuka bersedia membagikan pengalaman hidupnya kepada penulis. Serta kepada seluruh jajaran petugas Lembaga Pemasyarakatan, atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini. Penulis juga berterima kasih atas dukungan serta bantuan yang diberikan sejak tahap awal hingga selesainya proses pengambilan data.

Pendanaan: Penelitian ini sepenuhnya didanai oleh dana pribadi dari penulis.

Kontribusi Penulis: Penulis pertama dan kedua merancang penelitian dan penyusunan naskah. Penulis pertama melakukan pengambilan dan analisis data. Penulis kedua memberi arahan dan masukan selama proses analisis data. Penulis pertama dan kedua membaca, mengecek hasil penelitian, dan penulisan naskah akhir.

Konflik kepentingan: Penulis menyatakan jika tidak terdapat konflik kepentingan dalam proses penelitian, penulisan, maupun publikasi hasil penelitian ini.

Daftar Acuan

Aktarianti, A. (2017). Hubungan religiusitas dengan stress-related growth pada santri. [Unpublished manuscript]. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective (2nd ed.)*. The Guilford Press.

Aldwin, C. M., Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M., & Taylor, A. L. (2011). Coping and self-regulation across the life span. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of life-span development* (pp. 561–587). Springer Pub. Co.

©2025 Sekarsari & Anantasari

Anantasari, M. L. (2018). *Determinasi stress-related growth ibu dari anak penyandang autisme: Studi kombinasi* [Unpublished doctoral dissertation]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Aqilah, F. A. (2015). Hubungan antara optimisme dengan stress-related growth pada santri pondok pesantren [Unpublished manuscript]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Butler, T., Allnut, S., Cain, D., Owens, D., & Muller, C. (2005). Mental disorder in the New South Wales prisoner population. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 39*, 407–413. https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01589.x

Breakwell, G. M., Smith, J. A., & Wright, D. B. (2012). *Research methods in psychology* (4th ed.). SAGE.

Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues, 54*(2), 245–266. https://doi.org/10.1111/0022-4537.641998064

Cox, N., Dewaele, A., Van Houtte, M., & Vincke, J. (2010). Stress-related growth, coming out, and internalized homonegativity in lesbian, gay, and bisexual youth: An examination of stress-related growth within the minority stress model. *Journal of Homosexuality, 58*(1), 117–137. https://doi.org/10.1080/00918369.2011.533631

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.

Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: Pre-intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 26*(2), 135–147. https://doi.org/10.1002/smi.1275

Faizah, H. (2018). Stress-related growth pada anak broken home [Manuskrip tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*(6), 1048–1055. https://doi.org/10.1037/AJ022-006X.69.6.1048

Gavin, H. (2014). *Criminological and forensic psychology.* Sage.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation.* Guilford Press.

Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi.* Salemba Humanika.

Isnawati. (2014). Peran tamping dalam pembinaan narapidana di rumah tahanan negara klas IIA Samarinda. *eJournal Ilmu Sosiatri*, Universitas Mulawarman.

Janoff-Bulman, R. (2013). Meaning and morality: A natural coupling. In K. D. Markman, T. Proulx, & M. J. Lindberg (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 191–213). American Psychological Association. https://doi.org/xxxxx

Joseph, S. (2015). A person-centered perspective on working with people who have experienced psychological trauma and helping them move forward to posttraumatic growth. *Person-Centered*

©2025 Sekarsari & Anantasari

and Experiential Psychotherapies, 14(3), 178–190. https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1043392

Joseph, S., & Linley, P. A. (2012). *Trauma, recovery and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. John Wiley & Sons.

Kartono, K. (2011). *Patologi sosial* (Jilid 1). PT Raja Grafindo Persada.

Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. (1995). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan*. Sekretariat Negara.

Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. (2013). *Pengangkatan dan pemberhentian pemuka dan tamping pada lembaga pemasyarakatan* (Permenkumham Nomor 7 Tahun 2013). Sekretariat Negara.

Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. (2019). *Perubahan peraturan pengangkatan dan pemberhentian pemuka dan tamping pada lembaga pemasyarakatan* (Permenkumham Nomor 9 Tahun 2019). Sekretariat Negara.

King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist, 62*(7), 625–636. https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625

Kusuma, I. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan stress-related growth (SRG) pada santri [Manuskrip tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Kurniawati, N. I. (2014). Upaya tahanan pendamping (tamping) membantu petugas lembaga pemasyarakatan dalam pembinaan warga binaan [Tesis tidak dipublikasikan]. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Jember.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lembaga Pemasyarakatan Klas IIB Sleman. (2017). *Sejarah singkat lembaga pemasyarakatan Klas IIB Sleman*. http://www.lapassleman.com/halaman/detail/sejarah-singkat

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11–21. https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

Maulana, P., & Handayani, P. K. (2015). Psychological well-being narapidana lapas klas IIA Jember yang menjadi tahanan pendamping. *INSIGHT: Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, 11*(1), 70–82. http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/309/217

Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. American Psychological Association.

Maruna, S., Wilson, L., & Curran, K. (2006). Why God is often found behind bars: Prison conversions and the crisis of self-narrative. *Research in Human Development, 3*(2), 161–184. https://doi.org/10.1080/15427609.2006.9683367

Mukhlis, A. (2011). Pengaruh terapi membatik terhadap depresi pada narapidana. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 8*(1), 99–115. https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1548

©2025 Sekarsari & Anantasari

Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education, 8*(2), 90–97. https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2

Nursanti, D. R. (2014). Hubungan lamanya menjalani hukuman dengan depresi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan Cebongan [Tesis tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Park, C. L. (2010). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues, 54*(2), 247–277. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01218.x

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71–105. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x

Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(2), 195–215. https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019

Park, C. L., & Helgelson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events—Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 791–796. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.791

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods.* Sage Publications.

Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia.* Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

Rinaldi, F. A. (2015). Studi deskriptif mengenai psychological well-being pada 'tamping' kasus narkoba di lembaga pemasyarakatan wanita Klas IIA Bandung. *Prosiding Penelitian SPeSIA*, 31–33.

Sahagun, E. J. (2019). Bertumbuh dari kesulitan: Analisis fenomenologi tentang stress-related growth pada siswa seminari [Tesis tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Sakinah, S. (2016). Hubungan antara emotion-focused coping dengan stress-related growth pada santri di pondok pesantren [Manuskrip tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2015). Examining hardiness, coping and stress-related growth following sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(2), 154–169. https://doi.org/10.1080/10413200.2015.108644

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Praeger.

Shakir, R. (2009). Soft skills at the Malaysian institutes of higher learning. *Asia Pacific Education Review, 10*(3), 309–315. https://doi.org/10.1007/s12564-009-9038-8

©2025 Sekarsari & Anantasari

Siegel, K., & Schrimshaw, E. W. (2000). Perceiving benefits in adversity: Stress-related growth in women living with HIV/AIDS. *Social Science & Medicine, 51*, 1543–1554. https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00144-1

Siegel, K., Schrimshaw, E. W., & Pretter, S. (2005). Stress-related growth among women living with HIV/AIDS: Examination of an explanatory model. *Journal of Behavioral Medicine, 28*(5), 403–414. https://doi.org/10.1007/s10865-005-9015-6

Skuladottir, H. (2016). Posttraumatic growth amongst community volunteers in Indonesia following the Yogyakarta earthquake in 2006 [Bachelor's thesis]. Semantic Scholar.

Smith, J. A. (2008). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods.* Sage.

Smith, J. A. (2013). *Dasar-dasar psikologi kualitatif* (M. Khozim, Penerjemah). Nusa Media.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to methods* (pp. 53–80). Sage.

Sykes, G. M. (2007). *The society of captives: A study of a maximum security prison* (Ed. Rev.). Princeton University Press.

Taku, K., Prioleau, P. G., Anderson, D. S., Takeguchi, Y., Sekine, H., Maeda, M., Yabe, H., & Katz, C. L. (2018). Medical student reactions to disaster after 2011 Great East Japan Earthquake: Motivation and posttraumatic growth. *Psychiatric Quarterly.* https://doi.org/10.1007/s11126-018-9601-8

Tomar, S. (2013). The psychological effects of incarceration on inmates: Can we promote positive emotion in inmates? *Delhi Psychiatry, 73*(2), 313–359. https://doi.org/10.1111/j.14676469.2005.00311.

Vanhooren, S., Leijssen, M., & Dezutter, J. (2017). Ten prisoners on a search for meaning: A qualitative study of loss and growth during incarceration. *The Humanistic Psychologist, 45*(2), 162–178. https://doi.org/10.1037/hum0000055

Vanhooren, S., Leijssen, M., & Dezutter, J. (2015). Loss of meaning, meaning-making processes, and posttraumatic growth [Doctoral dissertation, KU Leuven]. KU Leuven Lirias. (No. ID LIRIAS1789377).

Vaughn, A. A., Roesch, S. C., & Aldridge, A. A. (2009). Stress-related growth in racial/ethnic minority adolescents: Measurement structure and validity. *Educational and Psychological Measurement, 69*(1), 131–145. https://doi.org/10.1177/0013164408318775

Widayati, L. S. (2012). Rehabilitasi narapidana dalam overcrowded lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Negara Hukum, 3*(2), 201–226. https://doi.org/10.22212/jnh.v3i2.231

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.

Yulia, R. (2008). Penjahat anak-anak. https://www.unisba.ac.id/artikel.%20cfm?doc_id=203

©2025 Sekarsari & Anantasari