

**PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM
MENGELOLA STRES WARGA BINAAN PEREMPUAN
DI RUMAH TAHANAN KELAS II A PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir Dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sajana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

UMI DZINNUROIN

NIM. 3520097

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM
MENGELOLA STRES WARGA BINAAN PEREMPUAN
DI RUMAH TAHANAN KELAS II A PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir Dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sajana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



UMI DZINNUROIN
NIM. 3520097

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya :

Nama : Umi Dzinnuroin

NIM : 3520097

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM MENGELOLA STRES WARGA BINAAN PEREMPUAN DI RUMAH TAHANAN KELAS II A PEKALONGAN” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan dari karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini terbukti ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang dijatuhkan.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 4 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



UMI DZINNUROIN
NIM. 3520097

NOTA PEMBIMBING

Dr. Maskhur, M.Ag.

Dk Balong Ds. Keputon RT. 02 RW 02 Blado Batang

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Umi Dzinnuroin

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : UMI DZINNUROIN

NIM : 3520097

Judul : **PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM MENGELOLA STRES WARGA BINAAN PEREMPUAN DI RUMAH TAHANAN KELAS II A PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 12 Februari 2025

Pembimbing.



Dr. Maskhur, M.Ag.

NIP. 19730611 200312 1 001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

Nama : **UMI DZINNUROIN**

NIM : **3520097**

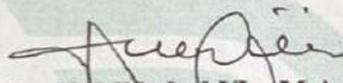
Judul Skripsi : **PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM
MENGELOLA STRES WARGA BINAAN
PEREMPUAN DI RUMAH TAHANAN KELAS II A
PEKALONGAN**

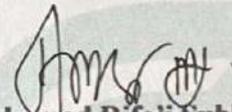
yang telah diujikan pada Hari Rabu, 05 Maret 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004


Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 11 Maret 2025

Ditandatangani Oleh



Prof. Dr. H. Ham'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab-latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	b	-
ت	Tā	t	-
ث	Śā	s	s (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	j	-
ح	Hā	h	h (dengan titik di atasnya)
خ	Khā	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	Żal	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	r	-
ز	Zai	z	-
س	Sīn	s	-
ش	Syīn	sy	-
ص	Şād	ş	s (dengan titik di atasnya)

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	Dād	d	d (dengan titik di
ط	Ṭā	t	t (dengan titik di
ظ	Zā	z	z (dengan titik di
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	Fā	f	-
ق	Qāf	q	-
ك	Kāf	k	-
ل	Lām	l	-
م	Mīm	m	-
ن	Nūn	n	-
و	Wāwu	w	-
هـ	Hā	h	-
ء	Hamzah	'	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Yā	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *karāmatul-auliyā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + wāwu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أأنتم ditulis *a'antum*

مؤنث ditulis *mu'annaś*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura'ān*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sehat wal afiat. Shalawat serta salam semoga sentiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw. yang selalu dinantikan syafaatnya di yaumul akhir. Semoga penulis serta pembaca termasuk dalam umat Nabi Muhammad Saw. Terciptanya bagian ini penulis memohon izin untuk mengucap rasa syukur dan berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses ini. Dengan segenap kerendahan hati saya mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Abah Ahmad Iskhaq dan Mamah Nur Laela, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi dan dukungan serta mendoakan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi di masa depan. Terima kasih untuk selalu berada di sisi penulis dan menjadi alasan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana Sosial. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
2. Kepada kakakku tersayang Qorry Aina Fitroh terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, Terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis serta terima kasih selalu menjadi garda terdepan untuk penulis.
3. Bapak Dr. Maskhur, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi semangat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusannya.
4. Kepada Najah Amelia, Deva Lailatul Fitriana dan Saiqoh Rif'ailmi serta seluruh keluarga besar BPI angkatan 2020 yang telah menjadi support system peneliti

selama perkuliahan. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, menjadi teman adu nasib, memberikan dukungan, semangat, tenaga dan pikiran untuk menemani peneliti dalam proses perkuliahan dalam proses perkuliahan.

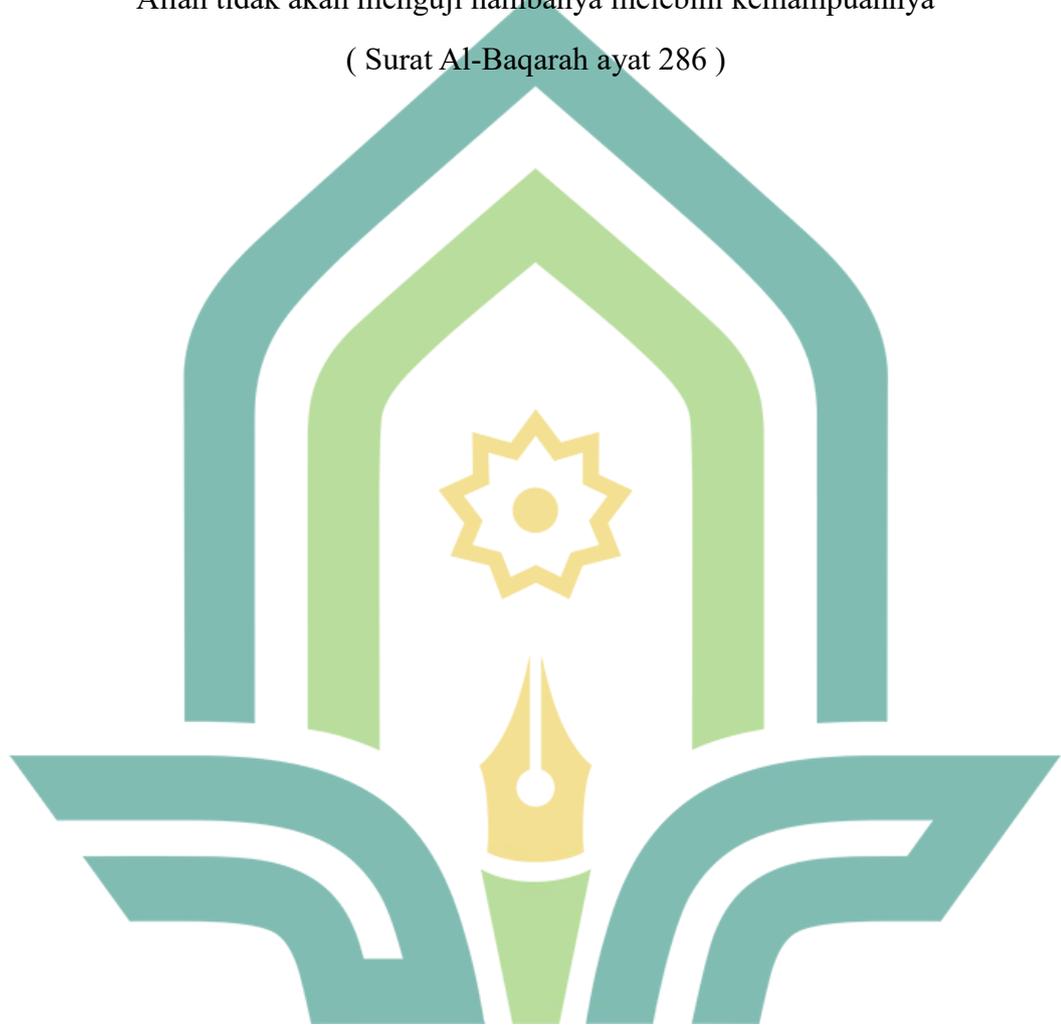
5. Kepada Rahma Tika Nurul Aini, Nur Fatmawati, dan Akmal Faza yang telah mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, mengajak jalan-jalan peneliti ketika sedang pusing dan ada masalah.
6. Almamater UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, terimakasih sudah memberikan banyak wawasan dan pengalaman serta ilmu selama masa perkuliahan
7. Dan yang terakhir, Kepada diri saya sendiri. Umi Dzinnuroin, terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih ampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan, terima kasih tidak memilih untuk menyerah dan selalu bangkit selama proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ ۲۸۶.....

"Allah tidak akan menguji hambanya melebihi kemampuannya"

(Surat Al-Baqarah ayat 286)



ABSTRAK

Dzinnuroin , Umi. 2025 *Peran Pembimbing Agama Islam Dalam Mengelola Stres Warga Binaan Perempuan di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan*, Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing : Dr. Maskhur, M.Ag.

Kata Kunci : Peran Pembimbing Agama Islam, Mengelola Stres

Warga binaan perempuan rata-rata mereka mengalami stres yang diakibatkan dengan adanya permasalahan dari internal dan eksternal. Permasalahan internal berupa merasa tertekan dengan keadaan yang dialaminya karena harus terpaksa menerima hukuman atas tindakan yang telah dilakukannya, sedangkan permasalahan eksternal berupa permasalahan dengan keluarga yang mengharuskannya meninggalkan orang-orang terdekat dan lingkungan rumahnya. Dari permasalahan tersebut membutuhkan peran pembimbing agama islam dalam meminimalisir keadaan stres yang dialami warga binaan perempuan Rutan Kelas II A Pekalongan.

Berdasarkan latarbelakang masalah tersebut tujuan dari peneliti adalah mengungkap keadaan stres warga binaan perempuan di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan serta mengetahui bagaimana peran yang dilakukan oleh pembimbing agama islam di Rumah Tahanan Kelas IIA dalam mengelola stres. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis.

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan lokasi penelitian di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan, dengan teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman, yaitu meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

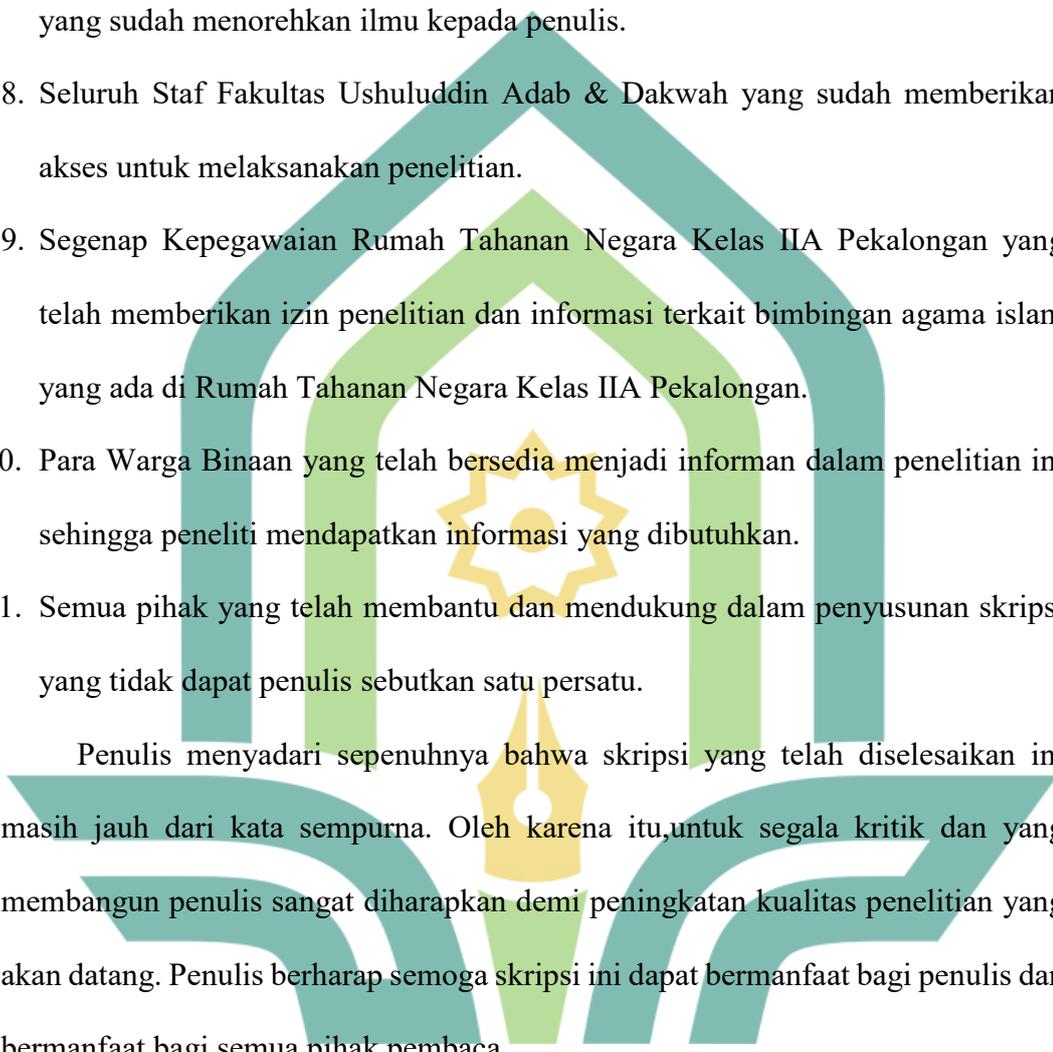
Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya peran pembimbing agama Islam di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan setidaknya dapat membantu mengelola stres warga binaan perempuan dari gejala-gejala yang dialami oleh para warga binaan perempuan seperti gejala emosional, fisik, intelektual dan interpersonal. Hal ini dapat membantu warga binaan mengalami penurunan pada gejala stres seperti mereka menjadi lebih tenang, berpikir positif, tidak lagi merasa sedih dan cemas pada masa depannya dan semangat lagi dalam menjalankan hidup mereka untuk kedepannya. Kondisi tersebut biasanya terjadi kepada warga binaan yang sudah lama mengikuti bimbingan dan arahan dari para pembimbing yang ada di Rutan Kelas II A Pekalongan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Pembimbing Agama Islam Dalam Mengelola Stres Warga Binaan Perempuan Di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushhuludin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW semoga kita semua mendapatkan syafaat beliau baik di dunia maupun di akhirat, Aamiin.

Alhamdulillah berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih peneliti ucapkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustaqim, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Prof. Dr. H. Sam’ani M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Maskhur, M.Ag, selaku ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Dr. Maskhur, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Prof. Dr. Imam Kanafi S.Ag, selaku dosen pembimbing akademik

- 
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang sudah menorehkan ilmu kepada penulis.
 8. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin Adab & Dakwah yang sudah memberikan akses untuk melaksanakan penelitian.
 9. Segenap Kepegawaian Rumah Tahanan Negara Kelas IIA Pekalongan yang telah memberikan izin penelitian dan informasi terkait bimbingan agama islam yang ada di Rumah Tahanan Negara Kelas IIA Pekalongan.
 10. Para Warga Binaan yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini sehingga peneliti mendapatkan informasi yang dibutuhkan.
 11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi yang telah diselesaikan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, untuk segala kritik dan yang membangun penulis sangat diharapkan demi peningkatan kualitas penelitian yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bermanfaat bagi semua pihak pembaca.

Pekalongan, 4 Februari 2025

Penulis

UMI DZINNUROIN
NIM. 3520097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metode Penelitian.....	19
G. Sistematika Penulisan Skripsi	25
BAB II PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DAN MENGELOLA STRES	
A. Peran Pembimbing Agama Islam.....	28
1. Pengertian Pembimbing Agama Islam	28
2. Peran Pembimbing Agama Islam	28
3. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Agama Islam	30
4. Tugas Pembimbing Agama Islam	33
5. Materi Bimbingan Agama Islam	33
6. Metode Bimbingan Agama Islam	35
7. Tahapan Bimbingan Agama Islam	36
B. Mengelola Stres Warga Binaan	37
1. Pengertian Mengelola Stres	37
2. Gejala Stres.....	41
3. Tingkatan Stres	42
4. Faktor Penyebab Stres	43
5. Cara Mengelola Stres.....	45

BAB III PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM MENGELOLA STRES WARGA BINAAN PEREMPUAN DI RUMAH TAHANAN KELAS II A PEKALONGAN

A. Keadaan Stres Warga Binaan Perempuan Di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan	49
B. Peran Pembimbing Agama Islam Dalam Mengelola Stres Warga Binaan Perempuan Di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan.....	60

BAB IV ANALISIS PERAN PEMBIMBING AGAMA ISLAM DALAM MENGELOLA STRES WARGA BINAAN PEREMPUAN DI RUMAH TAHANAN KELAS II A PEKALONGAN

A. Analisis Keadaan Stres Warga Binaan Perempuan Di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan.....	80
B. Analisis Peran Pembimbing Agama Islam Dalam Mengelola Stres Warga Binaan Perempuan Di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan.....	88

BAB V PENUTUP

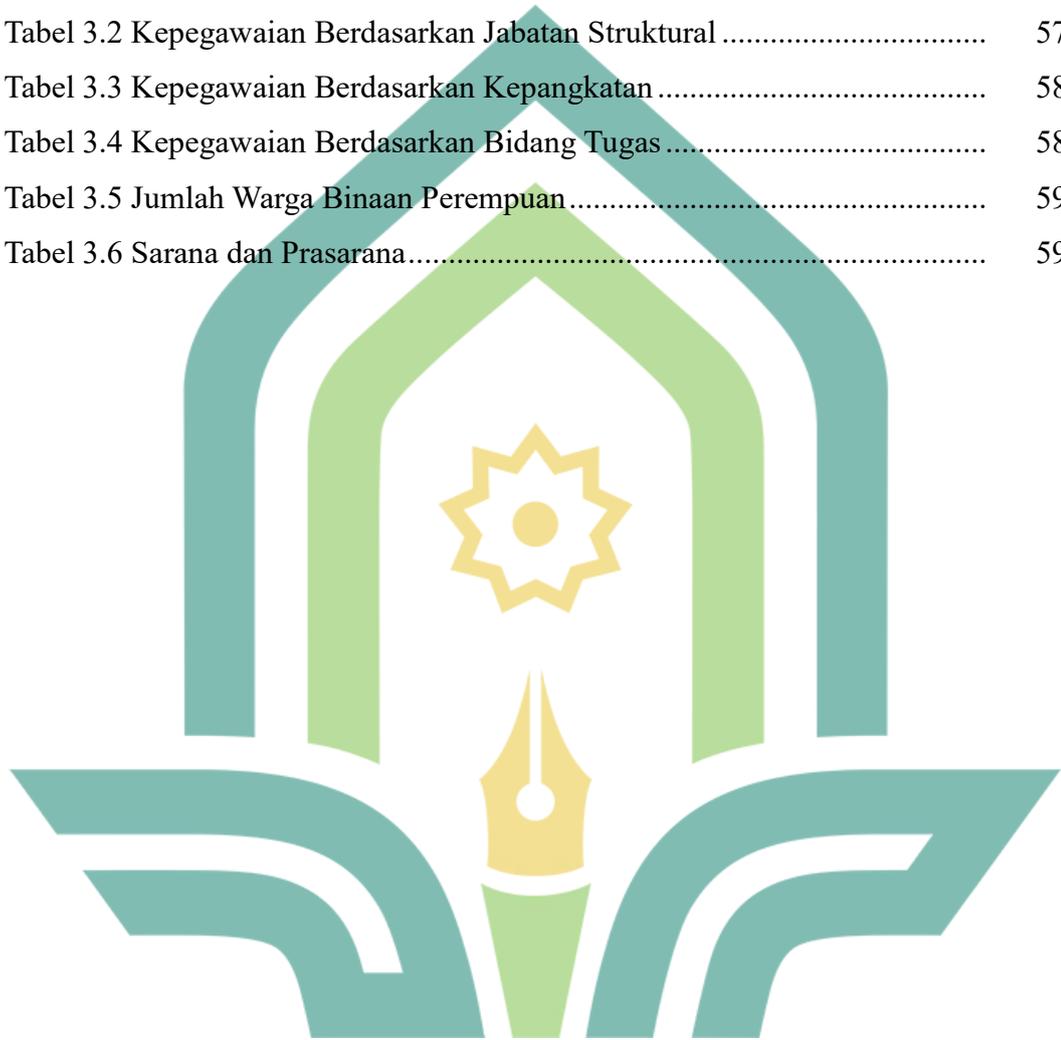
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	94

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kepegawaian Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	57
Tabel 3.2 Kepegawaian Berdasarkan Jabatan Struktural.....	57
Tabel 3.3 Kepegawaian Berdasarkan Kepangkatan.....	58
Tabel 3.4 Kepegawaian Berdasarkan Bidang Tugas.....	58
Tabel 3.5 Jumlah Warga Binaan Perempuan.....	59
Tabel 3.6 Sarana dan Prasarana.....	59



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir.....	18
Bagan 3.1 Struktur Organisasi RUTAN.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.* Pedoman Observasi
- Lampiran 2.* Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 3.* Pedoman Wawancara
- Lampiran 4.* Transkrip Wawancara
- Lampiran 5.* Hasil Observasi
- Lampiran 6.* Foto Dokumentasi
- Lampiran 7.* Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8.* Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 9.* Turnitin
- Lampiran 10.* Lembar Pemeriksaan Skripsi
- Lampiran 11.* Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembimbing agama adalah upaya seseorang untuk memberikan arahan kepada umat atau kelompok yang mengalami kesulitan baik secara fisik maupun mental, yang terkait dengan kehidupan mereka saat ini dan di masa mendatang. Pembimbing agama ini dapat mencakup aspek mental dan aspek spiritual dengan tujuan agar individu maupun kelompok mampu mengatasi kesulitan atau masalah mereka dengan pemahaman yang lebih mendalam serta didorong oleh keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Pembimbing agama memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu maupun kelompok, terutama dalam memberikan dukungan moral dan spiritual. Dalam berbagai situasi, kehadiran pembimbing agama dapat membantu seseorang untuk menemukan ketenangan batin, memperkuat keimanan, serta membangun pemahaman yang lebih baik tentang nilai-nilai kehidupan berdasarkan ajaran agama. Dengan adanya bimbingan ini, individu diharapkan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana dan berpegang teguh pada prinsip keagamaan.¹

Peran pembimbing mempunyai peranan yang sangat penting dan strategis untuk menjalankan tugas dan fungsi bimbingan dalam proses bimbingan keagamaan. Suatu permasalahan yang ditemukan di beberapa Rumah Tahanan adanya kasus seperti warga binaan mengalami stres yang berlebihan. Stres

¹ Bima Walgito, *Bimbingan Penyuluh di Sekolah*, (Yogyakarta: CV, Andi offset, 2017), hlm. 4

adalah respons fisik dan emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Dalam konteks rumah tahanan, stres sering dialami oleh warga binaan akibat berbagai faktor, seperti pembatasan kebebasan, adaptasi dengan lingkungan baru, serta tekanan psikologis lainnya.² Penelitian menunjukkan bahwa narapidana sering mengalami stres karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, lamanya masa hukuman juga berhubungan dengan tingkat stres yang dialami warga binaan dengan masa hukuman lebih dari satu tahun cenderung mengalami stres ringan. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres adalah tingkat spiritualitas narapidana dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.³ Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam upaya mengelola dan mengurangi stres di kalangan warga binaan.

Kondisi stres di lingkungan rumah tahanan merupakan fenomena yang sering terjadi di berbagai tempat. Banyak penelitian menunjukkan bahwa warga binaan di berbagai rumah tahanan mengalami tekanan psikologis yang diakibatkan oleh keterbatasan kebebasan, perubahan pola hidup, serta faktor sosial seperti kehilangan kontak dengan keluarga dan stigma masyarakat.⁴ Stres

² Dyah Rachman K, Stres Warga Binaan Lapas Wanita II A Bandung Yang Tidak Pernah Dikunjungi, (Jurnal: In Search, 2019), hlm. 65

³ Anggit F dan N. P. Ariani, Tingkat Stres dan Harga Diri Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor, (Jurnal Riset Kesehatan, 2017), hlm. 27

⁴ Iqbal Rafli A dan Imam Santoso, Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan, (Innovative: Journal Of Social Science Research, 2021), hlm. 97-98

yang dialami warga binaan bisa berdampak pada kesehatan mental mereka, yang sering kali ditandai dengan kecemasan, kegelisahan, rasa sedih yang berkepanjangan, bahkan gangguan perilaku. Selain itu, kondisi lingkungan rumah tahanan yang padat, kurangnya aktivitas produktif, dan keterbatasan akses terhadap dukungan emosional juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis para warga binaan.⁵

kondisi serupa juga ditemukan di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, di mana banyak warga binaan perempuan mengalami stres. Berdasarkan hasil observasi, stres yang dialami warga binaan perempuan di rumah tahanan ini ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti perubahan suasana hati yang drastis, perasaan cemas berlebihan, gangguan tidur, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan rutan.⁶ Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini meliputi kejenuhan akibat rutinitas yang monoton, rasa kesepian karena terbatasnya interaksi sosial, serta tekanan mental akibat proses peradilan dan ketidakpastian masa depan. Keadaan ini menunjukkan pentingnya adanya peran pembimbing agama Islam melalui program bimbingan dan pembinaan, khususnya melalui pendekatan bimbingan keagamaan dan bimbingan mental, guna membantu warga binaan mengelola stres yang mereka alami.⁷

⁵ Verra Karame, Dkk. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkatan Stres Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Manado. (Poltekkes Kemenkes: Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Manado, 2022), hlm. 318

⁶ Haerani, Nur, Dkk. Pembuatan Kerajinan Aksesoris Dari Limbah Plastik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Perempuan Di Rutan Kelas I Makassar. (Kebijakan: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2024), hlm. 2

⁷ Azkia Aunillah P, Dkk. Psikoedukasi Untuk Menurunkan Stres Warga Binaan Di Lembaga Pemasarakatan, (Jurnal Abdi Psikonomi, 2023), hlm. 91

Stres yang berlebihan dapat menimbulkan seseorang lebih rentan dalam mengalami gangguan kesehatan, gangguan tersebut dapat mempengaruhi pada suasana hati, pemikiran dan perasaan. Saat berada di dalam rutan, para warga binaan khususnya pada warga binaan perempuan merasakan kejenuhan, rasa kesepian, bosan dan berada dibawah tekanan yang terus dirasakan.⁸ Hal itu dapat menjadi salah satu permasalahan yang menyebabkan stres bagi warga binaan perempuan yang ada di Rumah Tahanan kelas II A Pekalongan. Adanya perasaan tersebut dapat memperburuk stres dari para setiap warga binaan perempuan di Rumah Tahanan kelas II A Pekalongan. Stres yang dialami oleh warga binaan perempuan dapat dilihat dari empat gejala yang dialami yaitu gejala emosi, gejala fisik, gejala intelektual dan gejala interpersonal.⁹ Maka dari itu, upaya pengelolaan stres warga binaan perempuan di Rumah Tahanan kelas II A Pekalongan berupa adanya pembinaan agama Islam dan bimbingan mental.

Selama di Rumah Tahanan kelas II A Pekalongan sudah berlangsung secara rutin dengan mengadakannya program pembinaan berupa bimbingan agama Islam yang dilakukan empat kali dalam seminggu. Kegiatan tersebut dibimbing oleh empat pembimbing yang berbeda-beda pada setiap pertemuannya. Pembinaan warga binaan yang dilakukan oleh pembimbing agama Islam bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan aspek-aspek psikologis dan spiritual, supaya warga binaan dapat mengelola stres dengan baik dan juga dapat mengurangi stres pada warga binaan.

⁸ Sri Wardani, Maki Zaenudin S, Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Stres Narapidana Rutan Kelas I Surakarta, (Jurnal Pendidikan Konseling, 2022), hlm. 8533

⁹ Henki Irawan Setia Budi., *Manajemen Konflik Mengelola Marah dan Stres Secara Bijak*, (Jogja: Deepublish, 2020), hlm.66

Warga binaan perempuan rata-rata mereka mengalami stres yang diakibatkan dengan adanya permasalahan dari internal maupun eksternal. Permasalahan internal berupa merasa tertekan dengan keadaan yang dialaminya karena harus terpaksa menerima hukuman atas tindakan yang telah dilakukannya, sedangkan permasalahan eksternal berupa permasalahan dengan keluarga yang mengharuskannya meninggalkan orang-orang terdekat dan lingkungan rumahnya.¹⁰ Keadaan realita yang ada di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan khususnya pada warga binaan perempuan melakukan tindakan seperti pencurian dan perkelahian. Terbukti bahwa perkelahian antar teman dapat dilakukan dengan sesama warga binaan perempuan dan terdapat senioritas antara warga binaan lama dengan warga binaan baru.¹¹ Biasanya warga binaan perempuan yang tidak dapat dikondisikan atau tidak dapat menaati peraturan yang ada di Rumah Tahanan kelas II A Pekalongan akan mendapatkan hukuman berupa dipindahkan ke dalam sel mandiri selama kurang lebih satu minggu.¹² Dengan demikian, beberapa kasus tersebut disebabkan dari salah satu kurangnya pemahaman tentang ilmu keagamaan, jika tidak dikarenakan hatinya masih tergolong kotor dan kadar keimanan kepada Allah SWT semakin berkurang.

Stres dapat muncul dari berbagai sumber yang tidak terhitung dan di setiap saat dalam kehidupan manusia. Stres adalah bagian yang tidak bisa dihindarkan

¹⁰ Adia Melati dan Padmoro Wibowo, Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang, (Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains, 2023), hlm. 470

¹¹ Informan UY, Warga Binaan Perempuan Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, Wawancara Pribadi, 29 April 2024

¹² Eko kurniawan, Petugas Ka. Subsidi Bimbingan Kegiatan, Wawancara Pribadi, 29 April 2024

dari keberadaan kita.¹³ Stres juga dapat bersumber dari beberapa tekanan yang dialami di kehidupan sehari-hari, mulai dari yang kecil sampai besar. meskipun kecil jika bertumpuk-tumpuk dapat pula mengakibatkan stres. Stres akan memberikan dua dampak positif dan negatif.¹⁴ Stres positif akan mendorong untuk meningkatkan kemampuan diri dan memberi semangat bertahan pada kehidupannya, sedangkan stres negatif akan memberikan dampak pada psikologis dan tingkah laku yang tidak terkelola, bahkan dapat berakhir pada tingkah laku kejahatan. Sebagaimana stres karena terlilit hutang sehingga tidak mampu untuk membayarnya mereka terpaksa melakukan pencurian dan penggelapan uang. Namun, perbuatan tersebut sangat menyalahi hukum aturan negara dan agama, sehingga untuk memberikan hukuman pada pelaku tindak kejahatan dibutuhkan tempat untuk membina dan membimbing yang berupa Rumah Tahanan (Rutan).¹⁵

Rumah tahanan (Rutan) dibagi menjadi dua kelas yaitu rutan kelas I dan kelas II. Rutan kelas I merupakan jenis rutan dengan tingkat keamanan yang tinggi di Indonesia. Pengawasan yang ketat dan memegang prinsip-prinsip keamanan yang tinggi. Rutan kelas I digunakan untuk menahan tahanan yang tergolong dalam kategori berbahaya, termasuk pelaku tindakan kejahatan berat dan terorisme. Sedangkan rutan kelas II merupakan jenis rutan dengan tingkat

¹³ Sulistiyawati, Yanuarta. Dkk, Hubungan Stres dengan Konsep Diri Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Yogyakarta, (Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas, 2021), hlm. 2

¹⁴ Widiyantini Mahayani, *Mengatasi Stres pada Remaja Akibat Perceraian Orang Tua dengan Pendekatan Analisis Transaksional*, skripsi, (Nusa Tenggara Barat: UIN Mataram, 2020), hlm. 15

¹⁵ Eldania Natasya Putri, Hubungan Stres Dengan Perilaku Agresif Pada Narapidana Di Rutan Kelas IIB Salatiga, (Jurnal Psikologi Malahayati, 2023), hlm.46-47

keamanan yang lebih rendah. Rutan ini digunakan untuk menahan tahanan yang tergolong dalam kategori non-berbahaya, seperti pelaku tindak kriminal ringan atau tindak pelanggaran hukum. Rutan kelas II tetap menjalankan prinsip-prinsip pengamanan yang memadai untuk mencegah tahanan melarikan diri. Adapun jumlah warga binaan perempuan yang ada di Rutan Kelas II A Pekalongan terdapat lima warga binaan perempuan diantaranya lainnya mereka terjerat kasus narkoba, narkoba, pencurian, penadahan dan penggelapan.¹⁶

Sebagai negara hukum dan memiliki tata aturan yang sangat kuat, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara juga harus berdasarkan hukum yang ada dan sesuai dengan peraturan perundang undangan yang diberlakukan di negara Indonesia dan memberikan hukuman kepada yang bersalah sesuai dengan undang-undang yang berlaku.¹⁷ Selain memberikan hukuman kepada mereka yang melakukan kesalahan, Negara juga memberikan kewajiban dan tanggung jawab kepada rumah tahanan dan lembaga pemasyarakatan untuk membina mereka yang telah melanggar hukum ataupun yang telah melakukan tindak kejahatan.¹⁸ Adanya fenomena tersebut dapat memicu adanya gejala stres yang dapat menyerang seseorang. Stres memiliki dampak negatif jika seorang individu tidak mampu dalam mengatasi hambatan

¹⁶ Bapak Eko kurniawan, Petugas Ka. Subsi Bimbingan Kegiatan, Wawancara Pribadi, 28 September 2024

¹⁷ Izzatun Nabila, Mohammad Hasan, Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana di Rutan Kelas IIB Kudus, (Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga, 2024), hlm. 1439

¹⁸ Bambang Waluyo, *Pidana dan Pemindaan, Edisi Cet 4.* (Jakarta: Sinar Grafika, 2014), hlm. 3

atau tekanan yang datang sehingga akan berpengaruh terhadap pola pikir serta tingkah laku.¹⁹

Beberapa tindakan tersebut menjadi tantangan bagi petugas serta pembimbing agama di Rutan untuk menentukan cara dan metode sebagai seorang pembimbing dalam kegiatan pembinaan supaya dapat menyentuh hati para warga binaan perempuan di Rutan kelas II A Pekalongan dengan harapan agar mampu menyadarkan kembali dari lubuk hati untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta menuju jalan kebenaran yang diridhoi oleh Allah SWT.²⁰ Persoalan tentang pengelolaan stres pihak Rutan kelas II A Pekalongan bekerja sama dengan pembimbing dari beberapa lembaga yang menaungi seperti kementerian agama untuk melakukan pembinaan kepada warga binaan perempuan berupa pembinaan mental atau kepribadian. Tujuannya dari program pembinaan itu untuk membimbing dan membina sebagai upaya pengelolaan stres pada warga binaan perempuan, sehingga warga binaan perempuan mampu menentukan solusi yang tepat dari permasalahannya.²¹ Pada kegiatan ini pembimbing agama Islam menaruh harapan agar membantu mengenali lebih jauh siapa dirinya, sadar bahwa adanya kehidupan dan musibah di dalam hidup seseorang bukan atas kehendak individu manusia, melainkan semua telah diatur

²⁰ Zamronah, Pembimbing Agama Islam dari Kementerian Agama Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi 17 Juli 2024.

²¹ Eko kurniawan, Petugas Ka. Subsidi Bimbingan Kegiatan, Wawancara Pribadi, 29 April 2024

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian peran pembimbing agama Islam dalam mengelola stres warga binaan perempuan di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, maka dapat diambil kesimpulan dari beberapa bab-bab sebelumnya bahwa:

1. Keadaan stres warga binaan perempuan di rutan mengalami beberapa gejala yang dialami dari faktor kondisi seperti kondisi dari gejala emosional, gejala fisik, gejala intelektual dan interpersonal. Dari kondisi tersebut memiliki dampak seperti stres, depresi, mudah emosi, cemas, murung, hilangnya rasa kepercayaan terhadap orang lain hingga tidak tau arah akan kemana setelah keluar dari rutan kelas II A Pekalongan. Adapun cara-cara yang dilakukan oleh para pembimbing agama rutan kelas II A Pekalongan dengan cara memberikan kegiatan positif seperti memberikan nasehat positif melalui metode ceramah agama, melakukan konsultasi pribadi dengan para warga binaan hingga memberikan pembelajaran terkait bacaan-bacaan Al Quran untuk meredakan kondisi masing-masing warga binaan perempuan di Rutan kelas II A Pekalongan
2. Pembimbing agama Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu warga binaan perempuan mengelola stres melalui pendekatan keagamaan. Pembimbing agama berperan sebagai motivator, fasilitator, agen perubahan, dan pembimbing, yang semuanya berkontribusi dalam

memberikan arahan, dukungan moral, serta bimbingan spiritual kepada warga binaan. Melalui bimbingan agama, warga binaan didorong untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan melakukan ibadah seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai cara untuk menenangkan jiwa dan mengatasi stres. Selain itu, sesi ceramah, diskusi, dan konsultasi yang diadakan memberikan ruang bagi mereka untuk lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Sebelum mengikuti bimbingan, banyak warga binaan yang merasa cemas, tertutup, dan memendam perasaan mereka sendiri. Namun, setelah mengikuti bimbingan secara rutin, mereka mengalami perubahan positif, menjadi lebih optimis, tenang, serta memiliki semangat hidup yang lebih baik.

B. Saran

1. Bagi Pembimbing agama Islam

- a. Diharapkan para pembimbing dapat membangun dan menjaga komunikasi yang efektif serta harmonis dengan warga binaan perempuan di rutan. Komunikasi yang baik ini diharapkan dapat menciptakan hubungan yang lebih terbuka, sehingga pembimbing dapat lebih mudah menyampaikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang bermanfaat bagi para warga binaan dalam menjalani proses pembinaan.
- b. Diharapkan para pembimbing senantiasa memiliki kesabaran dan keikhlasan dalam menjalankan tugasnya, terutama dalam memberikan bimbingan kepada warga binaan perempuan. Selain itu, para pembimbing

juga diharapkan dapat secara terus-menerus memberikan pemahaman serta pengertian yang mendalam, sehingga warga binaan tidak hanya memahami materi yang diberikan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mereka dapat lebih termotivasi untuk berubah ke arah yang lebih baik dan memanfaatkan kesempatan pembinaan ini untuk memperbaiki diri.

2. Bagi Warga Binaan Perempuan

- a. Diharapkan warga binaan dapat mengikuti semua kegiatan yang ada di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan dengan baik.
- b. Diharapkan agar tetap semangat, berpikiran positif, beroptimis, sabar dan ikhlas dalam menjalani pembinaan yang ada di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan
- c. Diharapkan agar selalu menjaga hubungan baik antar sesama warga binaan perempuan
- d. Diharapkan agar tetap mempelajari dan mengamalkan materi keagamaan yang telah disampaikan oleh pembimbing agama Islam
- c. Diharapkan warga binaan agar bisa mengelola stresnya dengan mengikuti bimbingan dan arahan dari pembimbing agama Islam

3. Bagi Petugas Rumah Tahanan

Diharapkan menambah sarana dan prasarana di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan serta menambah kegiatan yang dapat menunjang keterampilan pada warga binaan perempuan.

4. Bagi Mahasiswa dan penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini yang berkaitan dengan pengelolaan stres warga binaan perempuan dengan metode lain seperti kuantitatif atau eksperimen



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Amti, Erman dan Prayitno. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aizid, Rizem. 2015 *Melawan Stres & Depresi*, Yogyakarta: Saufa
- Feldman, Robert S. 2012. *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Salemba Humanika
- Hikmawati, Fenti. 2010. *Bimbingan Konsling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: FKUI
- Irawan Setia Budi, Henki. 2020. *Manajemen Konflik Mengelola Marah dan Stres Secara Bijak*, Jogja: Deepublish
- Juni Priansa, Donni dan Suanto, H. 2013. *Manajemen SDM Dalam Organisasi Publik dan Bisnis*, Bandung: Alfabeta
- J. Moleong, Lexy. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Lumongga Lubis, Namora. 2014. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, Jakarta: PT. Kencana Prenada media grup
- Munir Amin, Samsul. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah
- Nurdin. 2020. *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis*. Jakarta: Prenada Media
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Ridwan. 2013. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Sutoyo, Anwar. 2014. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Soekanto, Soerjono. 2014. *Sosiologi Suatu Pengantar Edisi Revisi*, Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan penelitian pendidikan*, Bandung: Alfabeta

- 
- Sugiono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta
- S. Feldman, Robert. 2012. *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Salemba Humanika
- Soekanto, Soerjono. 2014. *Sosiologi Suatu Pengantar Edisi Revisi*, Jakarta: Rajawali Pers
- Waluyo, 2014. Bambang. *Pidana dan Pemindaan*, Edisi Cet 4. Jakarta: Sinar Grafika
- Walgito, Bima. 2017. *Bimbingan Penyuluh di Sekolah*, Yogyakarta: CV. Andi offset
- Yusuf LN. Syamsu. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya
- Zaenal Arifin, Isep. 2019. *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*, Jakarta: Rajawali Press

Jurnal

- Astuti Suryana, Nita. 2022. Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19, *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, Vol. 11, No. 2
- Athallah, I.R., dan Santoso, I. 2021. Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan. *Innovative: Journal Of Social Science Research* Vol. 2 No. 1
- Alvira Bau, Nur. 2022. Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil, *Jambura Journal of Epidemiology*
- Bunyamin, Andi. 2021. Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis, *Jurnal Idaarah*, Vol. V, No. 1
- Fajarani, A. & Ariani, N. P. 2017. Tingkat Stres dan Harga Diri Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan*. Vol. 9 No. 2
- Gamayanti, Witrin, dkk. 2018. Self Disclosure dan Tingkatan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi, *Jurnal Ilmiah Psikologi*
- Harmilah, dkk. 2011. Penurunan Stres Fisik Dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 14, No. 1

- Hidayat, Dafid Fajar. 2018. Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila di Upt Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri, Kediri: *Jurnal Inovatif*, No 1, 4
- Hasina, Yunansa F. Sari Puspita. 2023. Bimbingan Rohani sebagai reduksi Stres pada Narapidana. *Assertive: Islamic Counseling Journal* Vol. 2 No. 2
- Iskandar. 2024. Konseling Islam dalam Menanamkan Nilai-nilai Spiritualitas Pelaku Narkoba Rumah Tahanan Kelas IIB. *Indonesian Journal of Islamic Counseling* Vol. 6 No. 2
- Jumail. 2021. Bimbingan agama bagi narapidana di Lapas Kelas IIA Ambon. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 4 No. 2
- Kuswartanti, D. R. 2019. Stres Warga Binaan Lapas Wanita II A Bandung Yang Tidak Pernah Dikunjungi. *Jurnal In Search*, Vol. 18 No. 2
- Kusuma, Satya A. Yuwono, Emmanuel S. 2023. Penerimaan Diri Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Dengan Masa Hukuman Seumur Hidup. *Wacana Psikokultural: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 1 No. 1
- Karame, Verra, dkk. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkatan Stres Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Manado. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Manado*.
- Ilham. 2018. Peranan Penyuluh Agama Islam dalam Dakwah, UIN Antasari Banjarmasin: *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17 No. 33
- Maryam, Siti. 2017. Strategi Coping: Teori dan Sumberdaya, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1 No. 2
- Melati, Adia. Wibowo, Padmoro. 2023. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres Narapidana Seumur Hidup di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains*. Vol. 12 No. 2
- Nur Kholidah, Enik dan Alsa, Asmadi. 2012. Berpikiran positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis, *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1
- Nabila, Izzatun. Hasan, Mohammad. 2024. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana di Rutan Kelas IIB Kudus. *Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*. Vol 6 No. 3
- Ningsih, Esti Cahya. Misrah. 2023. Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* Vol. 4 No. 2

- 
- Nur, Haerani, dkk. 2024. Pembuatan Kerajinan Aksesoris Dari Limbah Plastik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Perempuan Di Rutan Kelas I Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 2 No. 2
- Putri, Adzkiya Aunillah, Dkk. 2023. Psikoedukasi Untuk Menurunkan Stres Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Abdi Psikonomi*. Vol. 4 No. 2
- Putri, Eldania Natasya. 2023. Hubungan Stres Dengan Perilaku Agresif Pada Narapidana Di Rutan Kelas IIB Salatiga. *Jurnal Psikologi Malahayati*. Vol. 5 No. 1
- Santi, Arniati, dkk. 2020. Pm Focus Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research*. Vol. 1 No. 1
- Tua Lumban, Nasib. 2016. Teori Stress: Stimulus, Respon, Transaksional, *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 24, Nomor 1
- Wardani, Sri. Subarkah, Maki Z. 2022. Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Stres Narapidana Rutan Kelas I Surakarta. *Jurnal Pendidikan Konseling*. Vol. 4 No. 6
- Yanuarta, Sulistiyawati, Dkk. 2021. Hubungan Stres dengan Konsep Diri Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*. Vol 5 No. 1
- Zulkifli. 2019. Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* Vol. 1 No. 1

Skripsi

- Al-Vira Firdaus, Siti. 2022. *Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendali Diri Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi*, [Skripsi], Palopo: IAIN Palopo
- Alwi Rosyid, Muhammad. 2022. *“Metode Penyuluh Agama dalam Mengurangi Stres Narapidana Di Rutan Kelas 1 Surakarta*, [Skripsi], Surakarta: UIN Raden Mas Said
- Alizah, Nur. 2022. *Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas 2A Parepare*, [Skripsi], Parepare: IAIN Parepare
- Dyah Larasati, Ajeng. 2020. *Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten*, [Skripsi], Surakarta: IAIN Surakarta

Fista. Bella. 2022. *Bimbingan Agama dalam Mengatasi Stres Ibu Muda Di Desa Sidorahayu Kec. Abung Semuli Lampung Utara*, [Skripsi], Lampung: UIN Raden Intan Lampung

Harahap, Sari. 2019. *Intensitas Dukungan Keluarga dalam Mengurangi Tingkatan Stres Pada Warga Binaan Wanita Di Lembaga Permasyarakatan Kelas 2B Kota Padangsidimpuan*, [Skripsi], Padangsidimpuan: IAIN Padangsidimpuan

Khoiriyah, Afifatul. 2019. *Strategi Coping Berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tumarungu)*, [Skripsi], Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga

Mahayani, Widiyanti. 2020. *Mengatasi Stres pada Remaja Akibat Perceraian Orang Tua dengan Pendekatan Analisis Transaksional*, [Skripsi], Nusa Tenggara Barat: UIN Mataram

Realita Hayati, Era. 2020. *Peran Pembimbing Agama dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Asrama Smart Ekselensia Indonesia Bogor*, [Skripsi], Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah

Wawancara

N, Warga Binaan Perempuan Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, wawancara pribadi, 21 November 2024

UY, Warga Binaan Perempuan Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, wawancara pribadi, 21 November 2024

UR, Warga Binaan Perempuan Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, wawancara pribadi, 21 November 2024

EP, Warga Binaan Perempuan Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, wawancara pribadi, 21 November 2024

Sri Mulyati, Pembimbing Agama Islam dari Kementerian Agama Kota Pekalongan, wawancara pribadi, 13 November 2024

Maskuroh, Pembimbing Agama Islam dari Kementerian Agama Kota Pekalongan, wawancara pribadi, 11 November 2024

Anang Saefulloh, Petugas Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, wawancara pribadi, 16 November 2024

Dokumentasi, Warga Binaan Perempuan Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, 21 November 2024

Observasi, di Rumah Tahanan Kelas II A Pekalongan, 29 April 2024