

Koping Religius pada Narapidana Lansia di Lapas Kelas Iia Banjarmasin

Raden Ayu Puspita¹, Vivi Sylviani Biafri²

Prodi Bimbingan Kemasyarakatan, Politeknik Pengayoman Indonesia, Indonesia

radenayupuspita@gmail.com¹, Vivi_biafri@yahoo.com²

Kata Kunci:

Kesejahteraan
Psikologis, Koping
Religius, Narapidana
Lansia

Abstrak

Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang mengalami penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial sehingga menghadapi tantangan berat dalam menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Narapidana lansia berisiko tinggi mengalami stres, kecemasan, dan kesepian akibat kehilangan kebebasan dan keterbatasan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk koping religius yang digunakan narapidana lansia di Lapas Kelas IIA Banjarmasin serta dampak yang dirasakan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Informan utama dalam penelitian ini adalah tiga orang narapidana lansia beragama Islam yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan di dalam Lapas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga narapidana lansia menerapkan koping religius positif dalam menghadapi stres dan kecemasan. Aktivitas keagamaan seperti sholat wajib dan sunnah, dzikir, membaca Al-Qur'an, pengajian, dan yasinan menjadi media mereka menemukan ketenangan batin, penerimaan diri, serta penguatan spiritual untuk bertahan di Lapas. Faktor pendukung koping religius mereka adalah pendidikan agama sebelumnya, pengalaman hidup, kondisi kesehatan, dan program pembinaan kepribadian di Lapas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga narapidana lansia menerapkan koping religius positif dalam menghadapi stres dan kecemasan. Ketiga informan menerapkan koping religius positif seperti aktivitas sholat wajib dan sunnah, dzikir, membaca Al-Qur'an, pengajian, dan yasinan untuk memperoleh ketenangan batin dan penerimaan diri. Menariknya, ditemukan satu informan yang semula cenderung menggunakan koping religius negatif seperti merasa dihukum oleh Tuhan, namun berangsur berubah menjadi koping religius positif setelah mengikuti pembinaan keagamaan di Lapas. Faktor pendukung perubahan tersebut meliputi pendidikan agama, pengalaman hidup, kondisi kesehatan, dan adanya program pembinaan kepribadian di Lapas. Berdasarkan temuan tersebut, diusulkan program SEHATI LANSIA (Sharing Hati Lansia) sebagai bentuk pendampingan psikospiritual yang membantu lansia mengelola emosi negatif, memperkuat koping religius positif, meningkatkan penerimaan diri, serta mencegah munculnya kembali koping religius negatif.

Abstract

Key Word:

Elderly
Psychological Well-Being, Religious
Coping

The elderly are a vulnerable group who experience physical, psychological, and social decline, making imprisonment particularly challenging. Elderly inmates are highly susceptible to stress, anxiety, and loneliness due to the loss of freedom and limited social interaction. This study aims to identify the forms of religious coping used by elderly prisoners at Class IIA Banjarmasin Correctional Facility and examine its impact on their psychological well-being. This research employed a qualitative descriptive method. Data were collected through in-depth interviews, non-participatory observations, and documentation. The primary informants were three elderly Muslim inmates who actively participated in religious activities within the prison. All informants applied positive religious coping through practices such as obligatory and sunnah prayers, dhikr, Quran recitation, religious studies, and Yasin readings, which fostered inner peace and self-acceptance. Notably, one informant initially exhibited negative religious coping, such as perceiving imprisonment as divine punishment, but later transitioned to positive religious coping after engaging in religious coaching provided by the prison. Factors influencing this shift include religious education, life experiences, health conditions, and character-building programs in the prison. Based on these findings, the SEHATI LANSIA (Sharing Hati Lansia) program is proposed as a psychospiritual support initiative to help elderly inmates manage negative emotions, strengthen positive religious coping, enhance self-acceptance, and prevent the recurrence of negative coping during incarceration.

Copyright © 2025 Raden Ayu Puspita, Vivi Sylviani Biafri

This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Dilansir pada situs databoks (databoks.katadata.co.id), menyebutkan jumlah penduduk di Kota Banjarmasin bersumber dari publikasi Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 total penduduk di Kota Banjarmasin sebanyak 679,64 ribu jiwa, angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2023. Dari

jumlah penduduk tersebut terdapat data jumlah penduduk yang termasuk kategori lanjut usia. Penjelasan lebih rinci dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 1. Data Jumlah Penduduk Lansia di Kota Banjarmasin Tahun 2024

No	Rentang Usia Lansia	Jumlah
1	Usia 60-64 tahun	28.140
2	Usia 65-69 tahun	19.660
3	Usia 70-74 tahun	11.920
4	Usia > 75 tahun	11.570
Total		71.290

Sumber Data: databoks.katadata.co.id. (diakses tanggal 3 Februari 2025)

Dari tabel di atas menunjukkan jumlah data penduduk lansia yang dikategorikan berdasarkan rentang usia di Kota Banjarmasin sebanyak 71.290 jiwa. Didominasi oleh lansia yang berusia 60-64 tahun yaitu sebanyak 28.140 jiwa.

Kota Banjarmasin, sebagai ibu Kota Provinsi Kalimantan Selatan memiliki karakteristik sosial dan ekonomi yang berbeda-beda. Terdapat satu wilayah yang terkenal dengan stigma sosial dianggap sebagai “buangan” atau “limbah”, yaitu Kelayan B. Stigma tersebut diberikan karena tingginya tingkat kriminalitas yang terjadi di wilayah ini. Banyak masyarakat yang hidup dalam kondisi ekonomi yang sulit seringkali terpaksa melakukan tindak kriminal untuk bertahan hidup (Humaidy & Bakar, 2014). Tidak dapat dipungkiri apabila lansia juga mungkin akan terlibat pada tindak kriminal akibat dari kesulitan ekonomi yang mereka hadapi.

Pada data jumlah lansia di Kota Banjarmasin seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, terdapat lansia yang saat ini memiliki status sebagai narapidana yang tengah menjalankan hukuman pidana di lembaga pemasyarakatan karena melakukan tindak kriminal. Lapas Kelas IIA Banjarmasin dihuni oleh 2091 orang yang terdiri dari 1867 narapidana dan 228 tahanan. Dari jumlah total tersebut terdapat data jumlah narapidana lansia yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Data Jumlah Narapidana Lansia Berdasarkan Kasus di Lapas Kelas IIA Banjarmasin Tahun 2025

No	Jenis Tindak Pidana	Jumlah
1	Narkotika	14
2	Korupsi	3
3	Perlindungan Anak	3
4	Pembunuhan	1
5	Pemalsuan Uang	1
Total		22

Sumber Data: Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) Lapas Kelas IIA Banjarmasin per 3 Februari 2025

Berdasarkan Tabel 1.3 jumlah narapidana lansia di Lapas Banjarmasin sejumlah 22 narapidana yang dikategorikan berdasarkan jenis tindak pidana, dengan rincian 14 narapidana kasus narkotika, 3 kasus korupsi, 3 kasus perlindungan anak, 1 kasus pembunuhan dan 1 kasus pemalsuan uang.

Dari 22 orang narapidana lansia di Lapas Banjarmasin dapat diklasifikasikan berdasarkan kategori lansia. Pengklasifikasian berdasarkan usia maka ada 19 orang narapidana yang termasuk kategori lansia muda (usia 60-69 tahun), 2 narapidana kategori lansia madya (usia 70-79 tahun) dan 1 orang narapidana kategori lansia tua (usia 80 ke atas).

Narapidana lansia saat ini termasuk kategori narapidana rentan. Perlakuan terhadap narapidana lansia berbeda dengan narapidana yang masih dalam usia muda lainnya (Prasetyo & Subroto, 2021). Narapidana lansia tentunya akan menghadapi kesulitan pada proses penyesuaian diri dan sangat rentan mengalami perubahan akibat dari penuaan (Itqoniah & Adriani, 2021). Proses penuaan yang mereka alami berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan lansia termasuk perubahan secara fisik, psikologis dan sosial. Perubahan yang terjadi ini bukan hanya berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis mereka, tetapi juga berpengaruh pada kemampuan mereka dalam beradaptasi untuk menjalani kehidupan di Lapas.

Dari segi fisik, perubahan yang terjadi pada lansia umumnya lebih mengarah terhadap penurunan kondisi tubuh mereka (Rahmawan & Subroto, 2025). Seiring bertambahnya usia, perubahan ini dapat terlihat dengan jelas, seperti mulai munculnya uban dirambut, elastisitas kulit juga mulai berkurang, tubuh cenderung memendek dibanding saat masih muda. Lapas dikenal sebagai lingkungan yang keras dan penuh dengan tekanan sehingga dapat menjadi penyebab lansia mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang berdampak buruk terhadap kesehatan mereka. Berbagai faktor yang menyebabkan kondisi ini, diikuti dengan penurunan fungsi fisik seiring bertambahnya usia. Adanya tambahan berupa penyakit kronis yang diderita oleh individu yang lebih tua (BPS, 2024). Kondisi lingkungan Lapas dengan rutinitas yang monoton dan kurangnya

kebebasan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk berbagai permasalahan kesehatan, termasuk gangguan jantung dan gangguan sistem imun tubuh.

Aspek psikologi tidak kalah pentingnya bagi narapidana lansia. Mereka sangat rentan mengalami stres sehingga membuat mereka membatasi kemauan untuk melibatkan diri dalam aktivitas sosial atau fisik di Lapas. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu yang dapat memperburuk gangguan mental, adalah kecemasan dan depresi yang seringkali dirasakan oleh narapidana lansia (Subroto & Afdhallah, 2024).

Penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa narapidana lanjut usia di Lapas Banjarmasin banyak mengalami permasalahan psikologis, terutama yang disebabkan oleh kesepian (Imaduddin & Aulia, 2024). Hasil wawancara yang didapat dari salah satu informan pada penelitian tersebut disimpulkan bahwa mereka mengatasi rasa stress, bosan dan kesepian tersebut dengan cara beristighfar, sholat, puasa senin kamis dan beribadah kepada Allah SWT. Ia mengatakan jika dirinya sedang mengalami rasa bosan terutama pada malam hari dia selalu beristighfar sampai akhirnya ketiduran. (wawancara dari skripsi Ikhlusul Amal Imaduddin yang berjudul “*Loneliness* pada Narapidana Lanjut Usia di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin” 27 Maret 2024).

Penelitian tersebut menunjukkan sebuah fenomena bahwa narapidana lansia seringkali menghadapi permasalahan, seperti kesepian, perasaan bosan dan jenuh dari aktivitas yang monoton di Lapas. Dalam mengatasi perasaan tersebut mereka melampiaskannya dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, seperti sholat, mengaji, dan beribadah. Menurut mereka berdoa dan mengingat Tuhan merupakan cara yang dapat mereka lakukan untuk mengurangi kegelisahan dan mengisi waktu. Hal ini sejalan dengan pernyataan Pargament yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi cenderung melibatkan Tuhan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan atau stress (Darwati & Hafil, 2024).

Aspek sosial, penyebab kesepian yang dialami oleh narapidana lansia yaitu akibat dari isolasi sosial dan kehilangan kebebasan. Hal ini dapat berdampak dalam aspek-aspek kehidupan mereka. Dampak yang dirasakan dari kehilangan kebebasan adalah hilangnya hak-hak narapidana untuk mengatur kehidupan mereka sendiri dan kehilangan sumber penghidupan serta putusannya hubungan sosial baik dengan keluarga maupun masyarakat (Sutra, 2020). Dibandingkan narapidana usia produktif narapidana lansia seringkali merasakan isolasi sosial sehingga memperburuk kondisi mental mereka. Kurangnya interaksi sosial dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, yang berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik mereka. Perasaan terasing dari lingkungan sekitar dan dengan segala keterbatasan fisik membuat mereka jarang melibatkan diri dalam aktivitas sosial atau fisik di Lapas. Hal ini akan berdampak buruk terhadap kesehatan mental mereka.

Berbagai permasalahan hidup yang dihadapi narapidana lansia saat menjalani masa pidananya di Lapas maka dibutuhkan suatu strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa seseorang akan melakukan berbagai strategi atau cara untuk mengatasi masalah salah satunya, yaitu menggunakan strategi koping (Humaidah et al., 2024). Strategi ini menjadi sangat penting untuk menghadapi kenyataan hidup di dalam Lapas yang dialami narapidana lansia. Pargament (1997) mendeskripsikan koping sebagai upaya untuk mendapatkan makna pada saat seseorang berada di kondisi stress atau penuh akan tekanan (Khair, 2022). Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi koping adalah suatu kumpulan pemikiran dan perilaku yang manusia miliki agar mampu menghadapi keadaan yang penuh tekanan (Anjani, 2019). Bentuk strategi koping yang efektif untuk digunakan dalam mengatasi suatu tekanan yaitu strategi koping religius. Strategi ini melibatkan keyakinan keagamaan, dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan yang dipercaya dapat membantu dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Khair, 2022).

Pargament (2005) mengartikan strategi koping religius sebagai keyakinan seseorang terhadap agama untuk memahami dan mengatasi masalah penting yang terjadi di hidup mereka (Efendy et al., 2024). Koping religius menjadi cara dalam menyelesaikan masalah menggunakan keyakinan agama yang dianut. Bagi agama Islam koping religius dapat berupa doa, ibadah, dzikir, mengikuti kegiatan keagamaan, dan mendengarkan kultum yang berdampak positif baik secara fisik maupun psikologis serta memberikan rasa tenang damai di situasi tertekan dalam hidup seseorang (Anjani, 2019). Kegiatan mendengarkan ceramah atau pengajian mampu meningkatkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan yang berkontribusi meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis sehingga membantu mengatasi rasa cemas dan stres.

Narapidana lansia menggunakan koping religius agar dapat berdamai dan menerima diri pada kondisi yang penuh tekanan di Lapas (Efendy et al., 2024). Berdamai dengan keadaan membuat seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik. Strategi ini sering kali memberikan pemahaman kepada seseorang agar memaknai positif akan setiap masalah hidup sehingga mereka merasa lebih mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koping religius dapat menurunkan tingkat stres seseorang yang tinggi dan juga berdampak positif pada kehidupan seseorang untuk menjadi lebih baik (Anjani, 2019). Seseorang dengan tingkat strategi koping religius yang tinggi akan cenderung meyakini

bahwa setiap permasalahan yang dihadapi dapat teralui dan teratasi dengan pertolongan Tuhan (Fahmi & Sukmawati, 2020). Koping religius tidak hanya berfungsi sebagai cara mengatasi stres, namun juga sebagai kekuatan untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Koping religius akan muncul pada narapidana lansia saat mereka berada dikondisi yang penuh tekanan. Situasi tersebut yang memicu narapidana mengandalkan keyakinan agama dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dengan harapan bahwa Tuhan dapat menolong mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. McMahon dan Biggs menyatakan seseorang dengan tingkat koping religius yang tinggi maka cenderung akan lebih merasa tenang dan tidak mudah merasa depresi (Fahmi & Sukmawati, 2020). Narapidana lansia mengikuti pembinaan kepribadian melalui kegiatan keagamaan untuk meningkatkan religiusitas mereka. Program pembinaan kepribadian terutama bagi yang beragama Islam yakni program keagamaan, seperti ceramah, program menghafal Al-Qur'an dan program lain yang berpotensi untuk meningkatkan kedekatan diri kepada Allah. Hal ini menjadi pengaruh yang positif bagi narapidana lansia sehingga mereka dapat menggunakan koping religius dengan baik menghadapi segala permasalahan yang ada di Lapas (Efendy et al., 2024). Penelitian lain mengatakan bahwa koping religius melalui pendekatan diri kepada Allah SWT dan praktik keagamaan lainnya dapat membantu mengurangi gejala gangguan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental (Islam et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas maka koping religius sangat penting bagi narapidana lansia. Diperkuat dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan bahwa koping religius mempengaruhi secara positif terhadap kesehatan mental lansia (Itqoniah & Adriani, 2021). Penerapan strategi koping religius pada narapidana lansia dapat mengurangi gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian mengkaji hubungan koping religius dengan tingkat depresi pada warga binaan wanita di Lapas menunjukkan hasil bahwa seorang yang koping religiusnya baik tidak mudah merasa depresi dan tetap berada dalam kondisi yang normal. Sebaliknya, mereka yang memiliki koping religius yang buruk akan mudah depresi (Fahmi & Sukmawati, 2020).

Koping religius menjadi suatu hal yang urgensi bagi lansia yang menjalani pidananya di Lapas. Menurut buku *Life-Span Development 17th edition* oleh John W. Santrock, pada tahap perkembangan dewasa akhir tingkat spiritual lansia mengalami peningkatan. Pada tahap ini lansia lebih sering terlibat dalam kegiatan keagamaan karena dianggap mampu mengurangi gejala depresi (Santrock, 2019). Hal ini mendorong lansia menggunakan koping religius untuk mengatasi stres atau tekanan yang dialaminya di Lapas sehingga penulis memiliki ketertarikan untuk mengangkat penelitian mengenai gambaran atau bentuk koping religius yang digunakan lansia terutama pada narapidana di Lapas Banjarmasin. Pargament menyatakan bahwa seorang peneliti yang baik harus bisa menilai bagaimana penggunaan koping religius seseorang untuk menghadapi tekanan (Cummings & Pargament, 2010). Masih terbatasnya penelitian yang mengkaji koping religius pada narapidana lansia ini sehingga perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan pengetahuan dan memberikan pemahaman bagaimana narapidana lansia menggunakan koping religius sebagai strategi untuk menghadapi situasi dan kondisi yang sangat berbeda dari sebelum dirinya masuk ke dalam Lapas.

METODE

Penggunaan metode pada penelitian ini, yakni metode kualitatif. Peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang datanya diperoleh melalui wawancara mendalam dan pengamatan, hasil data berbentuk deskriptif berupa uraian analisa dan argumentasi yang rinci didukung oleh teori sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai pembahasan tersebut (Alfatih, 2017). Alasan penulis menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dikarenakan terbatasnya keberadaan informan narapidana lansia di Lapas yang termasuk kelompok minoritas dan penelitian ini berfokus mendeskripsikan pemahaman secara mendalam mengenai gambaran koping religius pada narapidana lansia sehingga membutuhkan keintensifan berinteraksi terhadap subjek yang diteliti dibandingkan dengan pengukuran statistik. Sumber data berasal dari data primer yang didapat dengan cara wawancara dan observasi langsung, sedangkan data sekunder yang terdiri dari undang-undang, artikel dan jurnal yang berhubungan dengan koping religius. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber, triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan HA, terlihat bahwa koping religius atau cara seseorang mengandalkan agamanya dalam menghadapi tekanan hidup sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari usia, pendidikan, pengalaman hidup, hingga budaya dan lingkungan sosialnya.

Faktor pertama yang mempengaruhi koping religius HA adalah usia. Usia menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk kedekatan spiritual seseorang. Menurut HA semakin bertambahnya usia ia lebih sering memikirkan kematian apalagi dengan kondisi kesehatannya yang memiliki penyakit jantung. Hal tersebut membuatnya lebih fokus untuk menjalankan sholat lima waktu. Semakin tua membuatnya merasa perlu untuk memperbaiki diri dan memperbanyak amal ibadah seperti sering bersholawat.

“Kada, itu malah umur tambah tua mending mementingkan kewajiban menjalankan itu ai lagi”. (HA, Wawancara tanggal 11 April 2025)

HA juga pernah menceritakan terkait kondisi yang dialaminya saat ini bisa dibilang penyakitan kepada petugas AN karena sakit jantung yang dideritanya. Ia menyebutkan hanya lebih fokus beribadah karena umurnya yang sudah semakin menua dan penyakit jantung yang dideritanya tersebut.

“karena ya mungkin sudah tua juga lah jadi lebih fokus beribadah aja lagi. Apalagi HA beliau punya sakit jantung, pernah cerita ke saya mau fokus beribadah karena sudah tua dan ya bisa dibilang bepenyakitan lah”. (AN, Wawancara tanggal 14 April 2025)

Faktor yang mempengaruhi koping religius HA selanjutnya adalah pendidikan. Meskipun pendidikan formal terakhirnya hanya sampai tingkat SMP namun ia tetap mempunyai pemahaman dasar tentang agama. HA mengatakan bahwa sejak kecil ia sudah diajarkan sholat dan mengaji oleh orang tuanya. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan, seperti pengajaran dari orang tua juga memainkan peran penting dalam membentuk religiusitas seseorang.

“Dilajari ai sembahyang” (HA, Wawancara 11 April 2025)

Pengalaman juga menjadi faktor yang mempengaruhi koping religius HA. Pengalaman sakit jantung dan tekanan psikologis selama menjalani masa pidananya di Lapas. Pengalaman pribadi termasuk masa lalunya yang kelam hingga masuk dalam Lapas menjadi pengalaman yang sangat berpengaruh pada tekanan psikologis HA. Ia mengungkapkan menyesal dan merasa malu dengan stigma sosial atas perbuatan asusila yang dilakukannya sehingga pada saat menjalani masa pidananya di Lapas ia ingin berusaha memperbaiki diri. Ia menyatakan bahwa dirinya lebih merasa dekat kepada Allah sejak berada di Lapas. Penyakit jantung yang dideritanya serta tekanan psikologis selama menjalani masa pidana di Lapas mendorongnya untuk mencari ketenangan melalui ibadah. Koping religius menjadi cara baginya untuk mengatasi stres, rasa bosan, dan kejenuhan hidup di dalam penjara.

“Pasti ada rasa menyesal supan jua lawan keluarga lawan panderan orang”. (pasti ada rasa penyesalan, malu sama keluarga dan omongan orang) (HA, Wawancara tanggal 11 April 2025)

Budaya religius yang ada di Lapas dengan adanya pembinaan keagamaan yang dilaksanakan dapat membuat HA belajar tentang agama lebih mendalam lagi. Ia mengaku bahwa semenjak di Lapas merasa lebih dekat dengan Allah dan menganggap sholat sebagai kewajiban yang harus dikerjakan. HA saat ini mengatakan dirinya tidak pernah meninggalkan sholat lima waktu, berbeda dari sebelum masuk Lapas yang masih kadang lupa untuk mengerjakan sholat.

“Iya lebih dekat di sini kalau di luar kadang-kadang lupa. kalau di sini kan pasti”. (HA, Wawancara tanggal 11 April 2025)

Dampak yang dirasakan Setelah Melakukan Koping Religius

Menurut pengakuan informan HA setelah melakukan ibadah terutama sholat. Ia merasakan ketenangan hati dan merasa sakit yang dideritanya seolah menghilang setelah sholat, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ibadah membantunya mengatasi stres dan kecemasan terkait kondisi kesehatannya.

“Heih tenang dibawa sholat, pikiran tenang, penyakit rasa kadada”. (Iya tenang dibawa sholat, pikiran tenang, penyakit rasa hilang) (HA, Wawancara tanggal 11 April 2025)

Informan HA juga mengungkapkan bahwa kehidupan di lapas, terutama di dalam kamar sel yang dihuni oleh 40 orang, merupakan tantangan tersendiri bagi dirinya. Dengan beragam karakter dan latar belakang yang berbeda, situasi ini menuntutnya untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang penuh tersebut. Menjalankan kegiatan ibadah, seperti sholat, dzikir dan sholawat menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengontrol emosi dan meningkatkan kesabaran.

“Menahan emosi, sabar menghadapi orang banyak, apalagi di kamar aja orang 40”. (HA, Wawancara 11 April 2025)

Ketika berada di dalam kamar yang dipenuhi oleh berbagai macam kepribadian, informan menyadari bahwa konflik sesama bisa muncul kapan saja. Namun, ia menemukan bahwa dengan melakukan sholat dan dzikir, ia dapat menenangkan pikirannya dan meredakan emosi yang mungkin timbul akibat interaksi dengan sesama penghuni sel. HA selama menjalani masa pidananya di Lapas juga tidak memiliki riwayat pelanggaran.

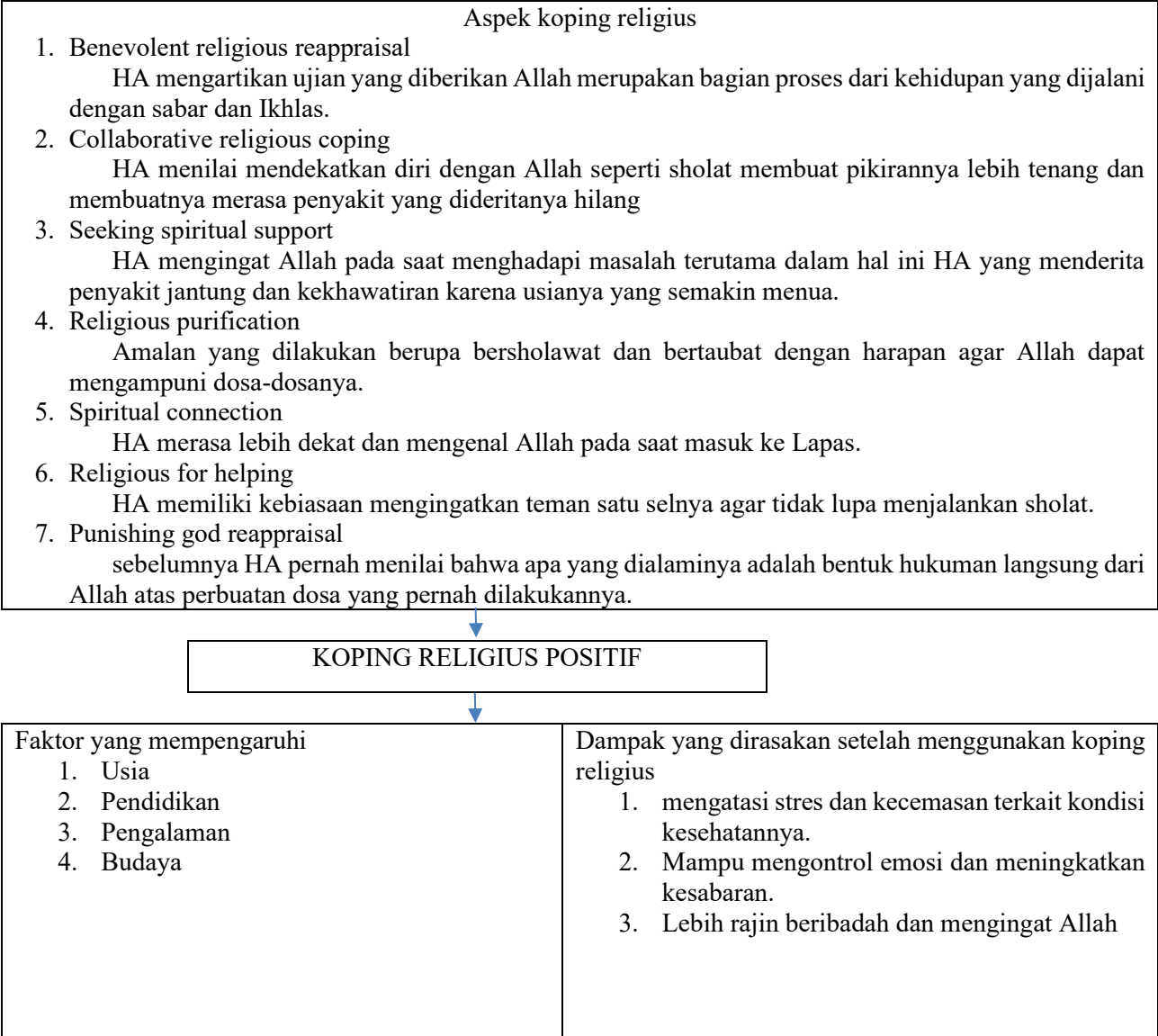
Praktik ibadah yang dilakukannya tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga membantunya untuk lebih bijaksana dalam berinteraksi dengan orang lain. Informan merasa bahwa lingkungan Lapas dan kegiatan keagamaan yang ada justru mendorongnya untuk lebih rajin beribadah dan mengingat Tuhan daripada saat sebelum ia masuk.

"Iya lebih dekat di sini kalau di luar kadang-kadang lupa". (HA, Wawancara 11 April 2025)

Informan juga melakukan amalan seperti sholawat dan bertaubat yang menunjukkan adanya kesadaran akan kesalahan yang telah dilakukan dan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri. Sholawat, yang merupakan bentuk penghormatan dan pujian kepada Nabi Muhammad, tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Melalui sholawat, informan menunjukkan niatnya untuk memperbaiki hubungan dan mendapatkan keberkahan serta petunjuk dari Tuhan.

"Yang utama sholawat dan bertaubat". (HA, Wawancara tanggal 11 April 2025)

Berikut merupakan skema gambaran coping religius yang digunakan informan HA



Gambar 4.1 Skema gambaran coping religius yang digunakan informan HA
Sumber: Redaksi Penulis

Bentuk Koping Religius Narapidana Lansia

Folkman dan Moskowitz (2004) mendefinisikan coping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan seseorang untuk menghadapi segala tekanan hidup. Seseorang akan cenderung mengembangkan cara untuk mengatasi masalah yang terjadi, yaitu dengan menggunakan strategi coping (Humaidah et al., 2024). Salah satu contoh perkembangan strategi coping adalah dengan pendekatan keagamaan atau religius yang disebut coping religius.

Menurut pargament (1997) coping religius sebagai cara untuk memahami dan mengatasi sumber-sumber masalah dalam kehidupan untuk memperkuat kedekatan hubungan seseorang dengan Tuhannya.

Penggunaan koping religius terjadi saat seseorang merasa berada pada kondisi tekanan atau stres menghadapi permasalahan hidup yang dialami. Koping religius akan memberikan pemahaman bahwa adanya pertolongan dan dukungan dari Tuhan atas masalah yang dialami individu (Efendy et al., 2024). Koping religius dapat diartikan sebagai cara atau upaya seseorang untuk memahami dan mengatasi segala permasalahan hidup melalui hubungannya dengan Tuhan dan yakin bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan atas masalah yang dihadapi.

Pengelolaan emosi yang baik serta peningkatan daya tahan diri atas tekanan stres dan kecemasan yang dialami seseorang tergantung pada kemampuannya dalam menggunakan koping religius. Dalam konteks narapidana lansia, pentingnya peran koping religius, mengingat lansia memiliki kecenderungan mengalami tekanan psikologis, seperti perasaan kesepian, penyesalan masa lalu, kecemasan akan kematian, dan keterbatasan fisik yang semakin menua. Ditambah dengan lansia di sini sedang menjalani masa pidananya di dalam Lapas yang turut memperkuat tekanan tersebut, sehingga membutuhkan koping religius.

Koping religius dijabarkan menjadi tiga pendekatan pada strategi koping religius pertama, self directing, yaitu seseorang menilai bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya dengan kemampuan diri sendiri. Kedua deffering, yaitu seseorang bergantung dan pasrah diri kepada Tuhan dalam menyelesaikan sumber masalah yang dihadapinya. Ketiga collaborative, yaitu strategi yang paling umum digunakan seseorang dalam menyelesaikan masalah dengan cara berkolaborasi dengan Tuhan dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidup.

Tabel 3. Tabel *Benevolent Religious Reappraisal* Pada Ketiga Informan

No	Informan	Tahap pemaknaan	Bentuk <i>benevolent reappraisal</i>	Dampak psikospiritual	Kutipan Wawancara
1	WR	Langsung (awal)	Lapas = surga Allah, bukan hukuman	Ketenangan batin, optimism	"Ya karena kita kada biasa masuk ke sini, Cuma di hati tuh kita berkeyakinan bahwa ini bukan penjara tapi ini surganya Allah SWT. Ya karena kita masuk dalam surga-Nya kita nikmati aja".
2	HA	Transformasi (dari negatif ke positif)	Pidana & penyakit sebagai ujian hidup	Penyesuaian diri, penguatan makna hidup	"Ya kaya gitu lah dirasa-rasakan ai ujian sakit nyaman".
3	SE	Pembelajaran (reflektif)	Masa pidana = kesempatan untuk belajar agama	Peningkatan religiusitas, pengurangan stress	"Hikmahnya di sini belajar sembahyang pang di luar kada bisa sembahyang".

Sumber: Redaksi Penulis

Collaborative religious coping

Aspek *collaborative religious coping* adalah strategi koping religius positif di mana individu melihat dirinya dan Tuhan aktif bekerja sama dalam menghadapi masalah. Seseorang tidak hanya menyerahkan sepenuhnya kepada Tuhan tetapi juga berusaha secara aktif memperbaiki keadaan dengan keyakinan agamanya. Aspek ini mencerminkan kepercayaan yang seimbang antara takdir dan ikhtiar. Aspek ini secara konsisten muncul pada ketiga informan WR, HA dan SE yang ditunjukkan melalui usaha aktif mereka dalam memperbaiki diri sambil tetap mengandalkan pertolongan Allah.

Informan WR tidak hanya berpasrah diri kepada Allah secara pasif, tetapi justru melibatkan Tuhan secara aktif dalam mengatasi permasalahannya. Hal ini ditunjukkan melalui pernyataannya tentang berserah diri kepada Allah dan keyakinannya bahwa Allah akan menolong. Hal ini mencerminkan adanya kerja sama antara manusia dan Tuhan dalam menyelesaikan masalah. WR berusaha melalui ibadah yang dilakukannya namun tetap yakin atas campur tangan ilahi dalam membantu dirinya.

HA yang menderita sakit jantung mempercayai bahwa kesembuhan datang dari Allah, namun tetap berusaha menjaga kondisi fisiknya melalui pengobatan, serta memperbanyak ibadah dan dzikir. Dalam menghadapi ketidakpastian atas kondisi kesehatannya. HA menunjukkan bentuk koping ini dengan aktif melaksanakan ibadah sholat, dzikir, dan sholawat, yang tidak hanya dilihat sebagai kewajiban tetapi juga sebagai sarana untuk mencari ketenangan dan penyembuhan, baik fisik maupun psikologis. Ia percaya bahwa ibadah tersebut berperan langsung dalam mengurangi rasa sakit dan kekacauan pikiran.

Begitu juga dengan SE menunjukkan sikap aktif dengan tetap beribadah, memperbaiki diri, dan percaya bahwa pertolongan Tuhan akan selalu ada selama manusia mau berusaha. SE tidak hanya berserah, namun juga aktif mengikuti kegiatan keagamaan, belajar sholat, berdzikir, bersholawat, bahkan mulai menjalani

ibadah puasa yang dulu tidak pernah dilakukan. Sikap SE mencerminkan adanya keseimbangan antara usaha diri dan ketergantungan kepada Tuhan yang merupakan inti dari aspek ini.

Ketiga informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *collaborative coping religious* mendorong mereka untuk bertindak positif meski dalam tekanan. Ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam kegiatan keagamaan, keinginan memperbaiki diri menjadi lebih baik, serta keyakinan terhadap pertolongan Allah. Koping religius positif ini sangat bermanfaat terutama dalam kondisi narapidana di Lapas yang penuh keterbatasan. Berikut hasil ringkasan hasil analisis tabel aspek *collaborative religious coping* pada ketiga informan.

Tabel 4. Tabel *Collaborative Religious Coping* Pada Ketiga Informan

No	Informan	Bentuk Usaha	Peran Tuhan Dalam Persepsi	Wujud Kolaborasi	Kutipan Wawancara
1	WR	Berserah diri dan Beribadah: Sholat, mengaji, dzikir dll	Allah sebagai pemberi hidayah dan pertolongan	Aktif beribadah sambil yakin akan pertolongan-Nya	"Yakin, karena Allah barang siapa yang berserah diri kepada Aku, maka Aku akan menolongnya"
2	HA	Beribadah: sholat dzikir, berobat	Allah sebagai penentu kesembuhan	Berjuang secara fisik dan rohani	"Iya tenang dibawa sholat, pikiran tenang, penyakit rasanya hilang"
3	SE	Beribadah: sholat, puasa, sholat, yasinan	Allah sebagai penolong	Mulai belajar mempelajari agama dan memperbaiki diri	"Pasti pertolongan Allah tuh pasti ada".

Sumber: Redaksi Penulis

Seeking spiritual support

Aspek ini merujuk pada cara seseorang mencari dukungan spiritual dalam mendapatkan pertolongan dalam mengatasi cobaan hidup serta mencari sebuah ketenangan dari situasi sulit yang dialami. Individu mencoba membangun hubungan atau mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah dan kegiatan agama lainnya untuk mengatasi tekanan psikologis yang dihadapinya.

WR menunjukkan upaya untuk mencari dukungan spiritual melalui rutinitas keagamaan yang selalu dijalankannya, seperti tahajud, dhuha, membaca Al-Qur'an dan mengikuti pengajian rutin. Ini mencerminkan WR mencari dukungan spiritual dari Tuhan, yang dianggap sebagai mekanisme coping yang sangat efektif untuk mengurangi tekanan psikologis.

HA menunjukkan kecenderungan mencari dukungan dari Allah dalam menghadapi masalah kesehatan dan merasa cemas mengingat usianya semakin menua. Ia menyebutkan bahwa cara efektif untuk mengatasi kecemasan tersebut yaitu dengan mengingat Allah. Sedangkan SE mengatasi tekanan dan pikiran yang banyak dengan sholat dan dzikir. SE yakin dengan sholat dapat menenangkan pikirannya. Bahkan saat duduk santai pun, dia terbiasa untuk selalu bersholawat. Menurut SE ibadah, seperti sholat, berdzikir, dan sholat dapat menjadi obat penenang alami yang membuat pikirannya menjadi lebih ringan dan hatinya lebih tenang.

Aspek ini memperkuat rasa kebermaknaan hidup, bahkan dalam kondisi sulit di Lapas, karena dengan ini seseorang merasa dekat dan merasakan kehadiran Tuhan. Penelitian pada ketiga informan ini menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam pengelolaan tekanan emosional di Lapas yang tidak hanya datang dari lingkungan, tetapi juga dari konflik batin mereka sendiri.

Keterbatasan ruang sosial yang dialami ketiga informan narapidana lansia tidak menghambat perkembangan religius mereka sebaliknya justru semakin berkembang. Praktik keagamaan, seperti ibadah, dzikir dan berdoa menjadi cara untuk mendekatkan hubungan dengan Allah dalam bentuk dukungan yang menguatkan, menyembuhkan, dan menenangkan. Berikut hasil ringkasan hasil analisis tabel aspek *seeking spiritual support* pada ketiga informan.

Tabel 6. Tabel *Seeking Spiritual Support* Pada Ketiga Informan

No	Informan	Bentuk	Tujuan Pencarian	Kutipan Wawancara
1	WR	Sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, doa	Ketenangan dan pemahaman diri	"aku pagi bangun jam 3, lanjut mandi sholat tahajud masuk waktu subuh sholat subuh, lanjut mengaji setelah itu sarapan. Jam setengah 9 sholat dhuha di masjid, habis sholat dhuha mengaji lagi sampai jam setengah 12, kembali ke kamar persiapan sholat dzuhur, lanjut makan siang dan istirahat tidur. Jam 3 sore bangun, habis itu mandi, sholat ashar, mengaji lagi, nah begitu rutinnnya".
2	HA	Sholat, Dzikir,	Kekuatan menghadapi sakit	"langsung ingat Allah, apalagi punya penyakit gini, jadi ingat terus tinggal nunggu umur aja"

3	SE	sholawat, mengikuti kegiatan agama Sholat, dzikir, sholawat	Mengurangi stres dan pikiran negatif	“Sabar duduk santai sambil besholawat”.
---	----	--	---	---

Sumber: Redaksi Penulis

Spiritual connection

Spiritual Connection adalah upaya seseorang untuk membangun atau memperkuat hubungan dengan Tuhan sebagai sumber utama ketenangan, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Aspek ini menekankan pengalaman religius yang bersifat personal, di mana individu merasa bahwa Tuhan selalu hadir dalam kehidupannya, terlebih dalam kondisi stres atas penderitaan atau permasalahan yang dialaminya. Hal ini menjadi penting dalam strategi koping religius karena memberikan rasa keterhubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi, yaitu hubungan dengan Tuhan, serta menciptakan makna hidup di tengah keterbatasan dan penderitaan terkhusus pada narapidana lansia di Lapas.

Ketiga informan memperlihatkan bahwa agama menjadi sumber utama dalam menghadapi tekanan di Lapas, mulai dari beban psikologis, rasa bersalah, hingga keterbatasan fisik. Hubungan ini juga menggambarkan bahwa ketika akses terhadap dukungan eksternal terbatas (seperti keluarga atau masyarakat luar), hubungan dengan Tuhan lah yang menjadi sumber ketenangannya. Agama menjadi strategi koping oleh ketiga informan yang berdampak pada ketenangan jiwa dan mendorong perilaku positif, baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Berikut hasil ringkasan hasil analisis tabel aspek *spiritual connection* pada ketiga informan.

Tabel 7. Tabel *Spiritual Connection* Ketiga Informan

No	Informan	Bentuk <i>Spiritual Connection</i>	Dampak	Kutipan Wawancara
1	WR	Semakin dekat dengan Allah melalui ibadah harian	Merasa lebih damai dan menemukan kembali makna hidup	“Wah hikmahnya banyak luar biasa, artinya kita makin tahu kalau kata peribahasa itu kita makin mengenal Allah SWT. Makin jelas kekuasaan-Nya itu hikmah yang tidak ternilai tergantung pribadi masing-masing menyikapi dengan keimanan, semakin dekat gimana ya ga bisa diungkapin”
2	HA	Beribadah, sholat sebagai pelipur lara	Lebih dekat dengan Tuhan dan memberikan ketenangan di tengah rasa sakit atas penyakitnya	“Iya tenang dibawa sholat, pikiran tenang, penyakit rasanya hilang”
3	SE	Dzikir dan sholawat saat santai maupun ibadah	Meredakan stres dan memperkuat hubungan dengan Tuhan	“Itu seperti minum obat, imbah sudah bedzikir tuh enak, pikiran hati”

Sumber: Redaksi Penulis

Religious helping

Religious For Helping mengacu pada bentuk dukungan sosial berbasis spiritual, yaitu perilaku membantu orang lain sebagai bagian dari implementasi nilai keagamaan. Tindakan ini dapat mencakup memberikan bantuan fisik, emosional, maupun spiritual, dan dilakukan bukan semata-mata karena kewajiban sosial, melainkan sebagai bagian dari keimanan. Hal ini dapat memperkuat hubungan antarindividu dalam komunitas religius, memberikan rasa bermakna, dan pada akhirnya individu yang menolong maupun yang ditolong akan merasakan dampak positif terutama dalam mengatasi stres dan penderitaan hidup.

WR berperan aktif dalam mengingatkan teman-temannya untuk tetap menjalankan ibadah. Ini menjadi bentuk dalam membantu orang lain secara religius, yang tidak hanya menjadi bentuk kepedulian sosial, tetapi juga memperkuat identitas dan keyakinan spiritual WR sendiri. Ini juga selaras dengan gagasan Pargament bahwa koping religius positif dapat membangun hubungan sosial yang kuat dalam konteks religius, khususnya dalam komunitas yang mengalami tekanan bersama seperti di Lapas. Informan HA juga membantu orang lain dalam konteks spiritual. Ia sering mengingatkan teman-teman sekamarnya untuk sholat dan menekankan bahwa ibadah dapat membantu mengurangi stres dan kebosanan dalam kamar.

Informan SE tidak hanya beribadah untuk dirinya sendiri, tetapi juga berkontribusi dalam praktik spiritual sosial seperti mengadakan yasinan bersama. Ini adalah bentuk koping religius positif yang mencerminkan empati spiritual terhadap sesama. Kegiatan ini dapat mempererat hubungan sosial sesama narapidana dan menciptakan lingkungan yang lebih religius di dalam Lapas.

SE aktif menginisiasi kegiatan *yasinan* setiap malam Jumat bersama rekan satu sel. Bahkan menurut pengakuan teman selnya (NS), SE sering menyediakan makanan kecil atau keperluan kegiatan jika memiliki rezeki lebih. Ini mencerminkan koping religius positif yang bersifat kolektif, yaitu menggerakkan aktivitas keagamaan bersama sebagai sarana silaturahmi dan doa. Kegiatan ini tidak hanya menguatkan hubungan antar narapidana, tetapi juga memberikan ruang spiritual yang positif, terutama untuk mendoakan keluarga dan kerabat yang telah wafat.

Tindakan-tindakan WR, HA, dan SE memperlihatkan bahwa dalam kondisi keterbatasan di Lapas tidak menjadi halangan mereka dalam menebarkan nilai-nilai agama. Justru, pengalaman hidup di Lapas menjadi ruang untuk menguatkan solidaritas antar narapidana dan menciptakan pembinaan yang saling mendukung. Berikut hasil ringkasan hasil analisis tabel aspek *religious for helping* pada ketiga informan.

Religious purification

Dalam kajian teori koping religius positif, aspek *Religious Purification* adalah aspek yang merujuk pada usaha seseorang untuk membersihkan diri dari dosa atau kesalahan masa lalu melalui ibadah kepada Tuhan ataupun dengan praktik keagamaan lainnya. Strategi ini berfungsi sebagai bentuk pemulihan spiritual dan moral, di mana seseorang ingin menebus kesalahan dan memperbaiki hubungannya dengan Tuhan. Ibadah seperti sholat taubat, dzikir, puasa, atau amal kebajikan lainnya menjadi sarana dalam mencapai ketenangan batin. Namun ditemukan penelitian aspek ini hanya muncul secara eksplisit pada informan HA.

HA meyakini bahwa penyakit yang diderita dan masa pidananya ini sebagai cara Allah untuk menghapus dosa-dosanya. Ia tidak menyalahkan Tuhan atas penderitaan yang dialami, melainkan menerimanya sebagai proses pemurnian diri. HA menjalankan ibadah dengan lebih khushuk, berdoa dan berdzikir secara rutin, serta menunjukkan keikhlasan dalam menerima takdir sebagai bentuk kerendahan hati di hadapan Allah. Dari hasil temuan penelitian yang telah paparkan sebelumnya, informan HA menunjukkan indikasi kuat dari aspek *religious purification* dalam koping religius positif, yang ditandai dengan kebiasaan melakukan sholat taubat sebagai bentuk penghapusan dosa-dosa yang dilakukannya pada masa lalu.

Informan HA secara eksplisit menunjukkan bahwa ia menghubungkan masa pidananya dan penyakit yang dideritanya dengan dosa-dosa yang telah diperbuat. Namun, yang membedakannya dari bentuk *koping religius negatif* adalah transformasi cara pandang HA mulai merubah cara pandangya terhadap penderitaan yang dialaminya setelah mengikuti kegiatan pembinaan keagamaan di Lapas. Ia tidak lagi merasa dihukum, melainkan melihat pengalaman hidup tersebut sebagai kesempatan untuk bertaubat dan membersihkan diri.

HA sering beristighfar, memperbanyak ibadah, serta menunjukkan penyesalan mendalam atas masa lalunya. Hal ini dilakukan bukan semata karena ketakutan terhadap hukuman ilahi, tetapi sebagai bentuk kesadaran dan niat untuk memperbaiki diri serta memperkuat hubungannya dengan Allah. Praktik taubat yang rutin ini menggambarkan adanya proses *religious purification yang dilakukan HA*.

Dengan demikian, hanya informan HA yang secara konsisten memperlihatkan aspek *religious purification*. Proses taubat yang dilakukan HA diyakininya dapat menghapus dosa dan memperbaiki diri. Aspek ini tidak ditemukan secara eksplisit pada informan WR dan SE, yang lebih fokus pada aspek lainnya. Berikut hasil ringkasan hasil analisis tabel aspek ini pada ketiga informan.

Berdasarkan hasil temuan terhadap ketiga informan (WR, HA, dan SE), dapat disimpulkan bahwa seluruh informan menunjukkan keterlibatan aktif dalam berbagai bentuk strategi koping religius positif sebagaimana dikembangkan oleh Pargament (1997). Koping religius positif ini membantu individu dalam mengelola tekanan psikologis melalui pendekatan keagamaan yang adaptif dan konstruktif.

Secara keseluruhan, dari aspek-aspek yang muncul pada ketiga informan menunjukkan bahwa informan WR, HA dan SE lebih cenderung menggunakan koping religius positif. koping religius positif mempunyai peran penting dalam membantu narapidana lansia menghadapi stres hidup saat menjalani masa pidananya di Lapas. Hal ini dapat memberi makna akan penderitaan atau permasalahan yang dialami dan membentuk ketahanan psikologis agar tidak mudah merasakan stres. Dapat ditarik kesimpulan analisis pembahasan dari aspek-aspek koping religius positif ketiga informan, sebagai berikut.

Tabel 8. Tabel Kesimpulan Analisis Pembahasan Koping Religius Ketiga Informan

No	Aspek Koping religius positif	WR	HA	SE
1	<i>Benevolent religious reappraisal</i>	Menganggap Lapas sebagai tempat kasih sayang Allah	Awalnya sebagai hukuman, lalu	Memandang pidana sebagai kesempatan belajar agama

			berubah jadi ujian Allah	
2	<i>Collaborative religios coping</i>	Berusaha sambil tetap bergantung pada Allah	Memperbaiki diri dan berdoa	Aktif ibadah, yakin akan pertolongan Allah
3	<i>Seeking spiritual support</i>	Bersholawat dan berdzikir saat resah	Memperbanyak ibadah saat sakit	Sholawat untuk mengatasi stress
4	<i>Religious helping</i>	Mengingatkan sesama dalam melaksanakan ibadah	Mengingatkan sesama dalam melaksanakan ibadah	Rutin mengadakan yasinan bersama

Faktor yang mempengaruhi Koping Religius

Faktor yang mempengaruhi koping religius merujuk pada berbagai latar belakang dan kondisi individu yang membentuk cara seseorang mengandalkan nilai-nilai keagamaan dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Koping religius tidak muncul secara instan, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah aspek seperti usia, tingkat pendidikan, pengalaman hidup, dan budaya atau lingkungan sosial (Anggraini, 2015).

Adapun beberapa temuan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi koping religius ketiga informan WR, HA dan SE, antara lain sebagai berikut:

Usia

Usia menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kecenderungan seseorang dalam menggunakan strategi koping religius. Informan WR menunjukkan bahwa sebagai seorang lansia, ia memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk merefleksikan kehidupan dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Pernyataan WR bahwa “karena rata-rata kami tu sudah yang berumur-umur lah dan sudah mengerti” menggambarkan adanya kesadaran agama yang lebih matang seiring bertambahnya usia.

Pendidikan

Latar belakang pendidikan WR sebagai mantan guru olahraga di SMK menunjukkan bahwa pendidikan formal turut membentuk pola pikir yang sistematis dan reflektif. Ini terlihat dari kemampuannya dalam menyikapi tekanan hidup di Lapas dengan perspektif religius dan rasional. Ia menyebut bahwa setiap ujian hidup bisa disikapi dengan mencari hikmah dari peristiwa tersebut. Dalam perspektif teori Pargament, hal ini mencerminkan meaning-making coping, yakni kemampuan seseorang menginterpretasi peristiwa secara positif melalui pemahaman spiritual yang mendalam.

Pengalaman Hidup

Faktor yang mempengaruhi koping religius salah satunya adalah pengalaman hidup. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami berbagai bentuk kehilangan, penderitaan dan gangguan kesehatan yang mendorong peningkatan penggunaan koping religius sebagai cara menghadapi situasi tersebut (Nabilah et al., 2025). Pengalaman hidup yang dialami WR sebelum masuk Lapas berpengaruh signifikan meskipun tidak disampaikan secara eksplisit. WR adalah seorang guru yang pernah berada dalam posisi sosial yang terhormat. Kehilangan status ini, ditambah pengalaman hidup yang panjang, membuatnya mengalami pergolakan batin yang kemudian direspons dengan cara religius. Ia menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi pengalaman hidupnya dan mengubahnya menjadi hikmah yang dapat diambil menjadi pembelajaran dalam hidup.

Budaya

Lingkungan Lapas yang mendukung kegiatan keagamaan, seperti pembinaan kepribadian melalui kegiatan keagamaan, menyediakan ruang bagi HA untuk mengaktualisasikan nilai-nilai religius secara kolektif. Budaya religius yang ada di Lapas membantu memperkuat dan menstimulasi penggunaan koping religius secara lebih aktif. Sejalan dengan teori sosial-kognitif Bandura, lingkungan sosial yang menyediakan model perilaku religius dapat memperkuat self-efficacy seseorang dalam mengembangkan religiusitas sebagai cara menghadapi stres.

Dampak yang dirasakan setelah melakukan Koping Religius

Ketenangan dan Kedamaian Batin

Ketiga informan menunjukkan bahwa ketenangan batin adalah dampak paling utama dari pelaksanaan ibadah secara konsisten. WR merasakan ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan setelah melaksanakan sholat tahajud. Ia merasa lebih mampu menerima ujian hidup dengan rasa syukur dan lapang dada.

Penurunan Stres dan Kecemasan

Menurut Pargament, koping religius merupakan cara menghadapi masalah melalui pendekatan keagamaan untuk meredakan stres yang ditimbulkan oleh berbagai persoalan hidup (Hidayati & Dewi, 2024).

Strategi ini membantu individu menyelesaikan masalah melalui doa, praktik ibadah, serta kekuatan keyakinan agama, di mana setiap orang menjalankan ibadah dengan harapan memperoleh ketenangan di tengah tekanan maupun kecemasan yang dirasakan.

Peningkatan spiritual atau religiusitas

Koping religius tidak hanya meredakan tekanan batin, tetapi juga memunculkan peningkatan dalam aspek keimanan dan religiusitas para informan. WR merasa lebih dekat dengan Allah dan semakin taat dalam beribadah, bahkan memiliki kesadaran akan makna kehidupan akhirat. HA menyatakan bahwa ia lebih rajin ibadah di Lapas dibanding saat berada di luar. SE mengaku baru belajar sholat, dzikir, bahkan puasa saat berada di Lapas, menunjukkan adanya transformasi spiritual yang signifikan.

Pembentukan Karakter dan Kestabilan Emosi

Koping religius juga berdampak positif pada kehidupan seseorang untuk menjadi lebih baik (Anjani, 2019). Dampak positif tersebut dapat berupa pembentukan karakter yang lebih sabar, tenang, dan bijak dalam menghadapi realitas hidup. Seperti yang terjadi pada informan HA yang merasakan dampak koping religius, yaitu menjadi lebih sabar dalam menghadapi berbagai karakter penghuni sel.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap tiga narapidana lansia di Lapas Kelas IIA Banjarmasin, ditemukan bahwa mereka menggunakan koping religius positif melalui ibadah seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan kegiatan keagamaan lain untuk menghadapi tekanan hidup. Dampak yang dirasakan antara lain meningkatnya ketenangan batin, kesabaran, keikhlasan, pengendalian stres, hingga transformasi spiritual yang signifikan, terutama pada informan yang sebelumnya jarang beribadah. Faktor yang memengaruhi strategi koping religius mereka meliputi latar belakang pendidikan dan pengalaman hidup, kondisi kesehatan dan budaya keluarga, serta pengalaman batin dan lingkungan Lapas yang mendorong kesadaran religius serta kedekatan dengan Tuhan.

DAFTAR REFERENSI

- Alfatih, A. (2017). *Buku Pedoman Mudah Melaksanakan Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Palembang: Unsri Press.
- Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bulu Semarang. *Jurnal Teologia*, 26(2). <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Anjani, V. M. D. (2019). Dukungan Sosial dengan Strategi Koping Religius pada Janda Polisi (warakawuri). *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3).
- Arifi, I., & Archianti, P. (2024). Bertahan di Dunia Digital : Koping Religius dengan Penerimaan Diri Korban Perundungan Siber. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 8(2).
- Aswar, A. K. A. S., & Yasin, H. M. (2021). Peranan Lembaga Pemasyarakatan dalam Melakukan Pembinaan terhadap Narapidana Lanjut Usia. *Al-Ishlah: Jurnal Ilmiah Hukum*, 24(1), 104–125. <https://doi.org/10.56087/aijih.v24i1.61>
- BPS. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Cummings, J. P., & Pargament, K. I. (2010). Medicine for the spirit: Religious coping in individuals with medical conditions. *Religions*, 1(1), 28–53. <https://doi.org/10.3390/rel1010028>
- Darwati, Y., & Hafil, A. S. (2024). Kontribusi Koping Religius Dalam Mengatasi Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Blitar. *Empirisma: Jurnal Pemikiran Dan Kebudayaan Islam*, 33(2), 465–486. <https://doi.org/10.30762/empirisma.v33i2.2112>
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223–241.
- Fahmi, A. Y., & Sukmawati, R. (2020). Hubungan Coping Religius dengan Tingkat Depresi pada Warga Binaan Wanita di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Surya Muda*, 2(2).
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-

- ilmu Sosial). *Jurnal At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Heryanto, B. (2023). Narapidana Tinda Pidana Narkotika: Menyoal Pelaksanaan Pembebasan Bersyarat di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Hukum Mimbar Justisia*, 9(1), 175–202.
- Hidayati, S. N., & Dewi, D. S. E. (2024). Dampak Koping Religius pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Psimphoni*, 5(1). <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.19398>
- Humaidah, A., Amalia, N. W., Latifa, R., & Saloom, G. (2024). Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 110–117.
- Humaidy, & Bakar, A. (2014). Sepercik Ajaran Agama yang Memberdayakan (Pemberdayaan Komunitas Miskin Kelayan B Banjarmasin KALimantan Selatan). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 4(01), 1–36.
- I. Pargament, K., & Abu Raiya, H. (2007). A DECADE OF RESEARCH ON THE PSYCHOLOGY OF RELIGION AND COPING: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos*, 28(2), 25. <https://doi.org/10.7146/pl.v28i2.8398>
- Imaduddin, I. A., & Aulia, Q. (2024). Loneliness In Elderly Inmates At Class IIA Correctional. *JHSS (Journal of Humanities and Social Studies)*, 8(1), 309–313.
- Itqoniah, C. F., & Adriani, Y. (2021). The Effect of Mindfulness and Religious Coping on Elderly Mental Health. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i2.22941>
- Karlina, Dilla, S. V., Rosella, A., Sakyan, H., & Marsita, S. (2024). Peran Orang Tua Muallaf dalam Menanamkan Nilai Pendidikan Agama Islam pada Anak di Desa Air Sempiang Kepahiang. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(4), 241–255.
- Khair, N. (2022). Sambatan: Studi Etnografis Tentang Koping Religius Warga Desa Girimulyo Kecamatan Panggang Kabupaten Gunung Kidul D.I Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 164–175. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.36189>
- Kusuma, F. P. (2013). Implikasi Hak-Hak Narapidana dalam Upaya Pembinaan Narapidana dalam Sistem Pemasyarakatan. *Jurnal Hukum Pidana Dan Penanggulangan Kejahatan*, 2(2). www.bbc.co.uk/indonesia/berita/indonesia/201/07/130711-%0Ahttps://jurnal.uns.ac.id/recidive/article/view/32028
- Maulana, I., & Subroto, M. (2021). Pembinaan Kemandirian Terhadap Narapidana Lanjut Usia Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tanjung Balai. *Research & Learning in Primary Education*, 1(2).
- Maulidah, I. Z., Cikusin, Y., & Widodo, R. P. (2021). Pondok Pesantren Dan Mengembangkan Kualitas Sumber Daya Manusia (Studi Kasus di Pondok Pesantren Darussalam Bayuwangi). *An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 1(1).
- Muda, F., Indra, S., & Zulkifli, A. (2024). Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2).
- Nabilah, H. H., Kusumawardani, L. H., & Pratama, K. N. (2025). Hubungan Koping Religius dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Empty Nester di Kecamatan Banyumas. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI)*, 10(1).
- Norau, S., & Sanaba, B. (2022). Efektivitas Pembinaan Narapidana Di Lembaga Permayarakatan Klas II B Sanana. *Jurnal Hukum Dan Ekonomi*, 08(1).
- Nugroho, A. (2019). Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia. *Journal of Urban Sociology*, 2(2). <https://doi.org/10.30742/jus.v2i2.996>
- Nul Hakim, L. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1). <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament K. I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York. 163–197.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Prasetyo, B. I., & Subroto, M. (2021). Optimalisasi Pembinaan Narapidana Lansia di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. *Jurnal Hukum Dan Humaniora*, 8(4).
- Prayoga, A. dkk. (2023). Peran Lembaga Pemasyarakatan Dalam Sistem Peradilan Pidana Pada Proses Pembinaan Sebagai Tujuan Akhir Pemidanaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/12527%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/12527/9568>
- Rahmawan, N., & Subroto, M. (2025). Perlakuan terhadap Narapidana Lanjut Usia dalam Meningkatkan

- Kesejahteraan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19622>
- Rizki, N. J. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172.
- Salsabila, A. Y., & Hadi, S. (2022). Hubungan Antara Coping Religiusitas dengan Kecemasan Narapidana Menjelang Masa Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kabupaten Banyuwangi. *Psychospiritual: Journal Of Trend in Islamic Psychological Research*, 1.
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development Seventeenth Edition. In *Life-span development*, 7th ed. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Sutra, B. M. (2020). Peran Kunjungan Keluarga terhadap Kondisi Psikologis Narapidana di Lapas Kelas IIB Pangkalan Bun. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Yudin, F., & Wasehudin. (2024). Peran Guru PAI dalam Membangun Moderasi Beragama di Lingkungan Sekolah Provinsi Banten. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(6), 6397–6407.