

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah reaksi terhadap beban dan tuntutan yang tidak spesifik, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres telah menjadi fenomena global karena keadaan dan reaksi terhadap kejadian tersebut. Menurut data dari WHO dalam Kompasiana, Sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental pada tahun 2021, angka ini diperkirakan meningkat pada tahun 2024, salah satu faktor dari peningkatan gangguan mental di Indonesia yaitu stres, penduduk Indonesia yang mengalami stres disebabkan oleh situasi sosial yang tidak kondusif sehingga mengakibatkan gangguan mental. Dari data ini menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di Indonesia cukup tinggi.¹ Stres yang menjadi terlalu berat dan tidak ditangani dapat berkembang menjadi depresi atau gangguan kejiwaan lainnya.²

Menurut Behnoudi dalam Anugriaty Indah Asmarany, dkk mengemukakan bahwa stres berarti menyesuaikan diri dengan situasi baru di mana seseorang dipaksa untuk bertindak dan tidak dapat menahan ketegangan mental. Dengan kata lain, stres mengacu pada proses adaptasi seseorang terhadap kondisi dan keadaan baru.³ Sarafino & Smith juga mendefinisikan bahwa stres adalah keadaan yang menyebabkan seseorang merasakan adanya perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, atau psikologisnya seseorang.⁴

Beberapa teori besar tentang stres telah dikemukakan oleh Bartlet, Hans Selye, Richard Lazarus dan Susan Folkman yang tergolong dalam tiga kategori: teori stres biologis, teori stres psikologis, dan teori stres sosial. Berdasarkan teori-teori ini, ada tiga model yang dapat menjelaskan

¹ Nugraha Rifky A, "Kesehatan Mental Di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan Dan Harapan," Diperbarui pada tanggal 19 Juni 2024 <https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan>.

² Sri Wardani and Maki Zaenudin Subarkah, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Stres Narapidana Rutan Keas I Surakarta," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022), h. 8529.

³ S.P.M.S. Dr. Anugriaty Indah Asmarany et al., *MANAJELMEN STRES* (Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2024). h. 17.

⁴ Timothy W. Smith Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Amerika Serikat: WILEY, 2014), h. 56

bagaimana stres terjadi: model berbasis respons, model berbasis stimulus, dan model interaksional.⁵ Dalam teori ini, Lazarus dan Folkman menciptakan teori stres psikologis yang terjadi karena interaksi antara individu dan lingkungan sebagai ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan (*stressor*). Gejala stres juga dipaparkan oleh Prayitno dalam Utami Nur Hafsari Putri, dkk, menurutnya gejala stres dibagi menjadi tiga bagian yaitu stres ringan (Berlangsung beberapa menit atau jam), stres sedang (Berlangsung lebih lama dari stres ringan), dan juga stres berat (Berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa bulan).⁶

Berdasarkan fenomena stres tidak hanya dialami oleh masyarakat pada umumnya, melainkan dialami juga oleh warga binaan pemasyarakatan. Warga binaan pemasyarakatan adalah individu yang sedang menjalani masa hukuman dan pembinaan di lembaga pemasyarakatan yang kehidupannya penuh dengan keterbatasan sehingga menimbulkan tekanan psikologis. Berdasarkan teori di atas, ditemukan data dari hasil penelitian Novi Adelianna, dkk, pada warga binaan pemasyarakatan di Rumah Tahanan Perempuan Kelas II Bandung, yang menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami warga binaan cukup tinggi dengan tidak melihat usia atau hukuman yang dijalaninya, stres warga binaan diakibatkan oleh beberapa faktor yang membuat gejala stres semakin meningkat, salah satunya yaitu kehilangan kebebasan dan keterbatasan beraktivitas.⁷

Maka dalam hal ini, warga binaan tidak hanya menjalani hukuman saja. Dalam sistem pemasyarakatan warga binaan juga berhak mendapatkan pembinaan untuk memperbaiki diri dan menyiapkan kehidupan yang lebih baik setelah masa hukumannya selesai. Salah satu pembinaan tersebut yaitu pembinaan mental melalui bimbingan keagamaan.

Bimbingan keagamaan menurut Aunur Rahim Faqih dalam Agus Sukirno, dkk, adalah proses pemberi bantuan dalam kehidupan keagamaannya untuk selalu mengikuti petunjuk dan aturan Allah, hingga mereka dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁸

⁵ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2021), h. 157.

⁶ Utami Nur Hafsari Putri, *MODUL KESEHATAN MENTAL* (Sumatek Barat: CV. AZKA PUSTAKA, 2022), h. 98.

⁷ Novi Adelianna, dkk, 'Pengaruh Group Therapy Dalam Mengurangi Derajat Stres Pada Kelompok Wanita Warga Binaan Pemasyarakatan', *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4, No. 5, (2024), h. 1278.

⁸ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling Islam*, ed. Agus Ali Dzawafi, Pertama. (Serang: Penerbit A-Empat, 2013), h. 2.

Bimbingan keagamaan di Lapas ini, diharapkan dapat mengubah tingkah laku dan pola pikir warga binaan sehingga mereka dapat menjadi individu yang lebih baik lagi, dapat mengakui kesalahannya, memperbaiki diri, sehingga mereka bisa kembali ke masyarakat, dan dapat mengikuti dalam kegiatan masyarakat, juga hidup sebagai warga yang sewajarnya dan bertanggung jawab.⁹

Bimbingan keagamaan juga menjadi bekal untuk Lansia agar dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian. Sejauh ini, bimbingan keagamaan di Lapas belum menunjukkan hasil yang lebih positif dalam membentuk pribadi warga binaan di Lapas. Akhirnya, bimbingan keagamaan pun hanya dijadikan untuk memenuhi program kerja tercantum. Padahal bimbingan keagamaan adalah motivasi paling utama bagi warga binaan untuk dapat memperbaiki dirinya.¹⁰ Penelitian Jumail ini, menggunakan penelitian kualitatif, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan di Lapas Kelas IIA Ambon belum optimal dalam membentuk pribadi warga binaan yang positif. Namun penelitian Jumail ini belum membuktikan secara kuantitatif pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat stres. Karena dalam hal tersebut, bimbingan keagamaan memiliki fungsi untuk membentuk kesadaran spiritual dan moral, yang membantu warga binaan. Adapun metode bimbingan keagamaan di Lapas yaitu ceramah, diskusi, serta pemberian informasi. Namun hal ini, sama halnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Wiwik Anggranti, dimana peneliti menemukan bahwa dengan adanya pembinaan keagamaan yang dilakukan pada warga binaan di lapas perempuan dan anak Kelas II Tenggarong, dapat meningkatkan pengetahuan keagamaan dan kesadaran beribadah yang sebelumnya tidak mengerti tentang aturan islam menjadi mengerti, dan juga terdapat perubahan perilaku pada warga binaan sehingga mudah untuk dikendalikan.¹¹

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk memilih meneliti tentang pembinaan bimbingan keagamaan ini, karena banyaknya masyarakat yang memandang buruk orang-orang yang masuk penjara,

⁹ Nurlina Dahlan, "Konseling Islam Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Spiritualitas Pelaku Narkoba Di Rumah Tahanan Kelas Iib Pinrang" 12, no. 2 (2020), h. 59.

¹⁰ Jumail Jumail, "Bimbingan Agama Bagi Narapidana Di LAPAS Kelas IIA Ambon," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2021), h. 53.

¹¹ Wiwik Anggranti, "Pembinaan Keagamaan dalam Peningkatan Kesadaran Beragama Warga Binaan Lapas Perempuan dan Anak Kelas II Tenggarong," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2022), h. 16

sehingga tidak sedikit dari mereka yang dikucilkan dan dijauhi di masyarakat, karena itu juga yang menyebabkan stres pada warga binaan selama di Lapas. Maka dari itu, dengan adanya bimbingan keagamaan ini, diharapkan dapat memulihkan pola pikir yang dapat memicu tingkat stres yang mengganggu kehidupan pada warga binaan selama di Lapas, dengan memberikan kesadaran atas kesalahannya, dengan cara menghubungkan warga binaan dengan Tuhan melalui sentuhan nilai-nilai Islam seperti ibadah dan moral yang sesuai dengan ajaran Islam. Sehingga warga binaan mendapatkan pembinaan yang sesuai dengan kebutuhannya selama di Lapas, agar kelak setelah kembali ke masyarakat setelah masa pidananya selesai, mereka dapat menjalankan kehidupannya sesuai dengan norma dan aturan yang sesuai dengan ajaran Islam dan di terima di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan observasi penelitian di Lapas Kelas III Rangkasbitung, dalam hal ini peneliti mencoba untuk melihat permasalahan yang sudah peneliti temukan di Lapas Kelas III Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, jumlah warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung saat ini kurang lebih berjumlah 354 warga binaan. Dengan berbagai kasusnya yang sebagian berasal dari tindakan pidana narkoba, yang disebabkan oleh banyaknya faktor-faktor sosial seperti faktor ekonomi, pertemanan, dan juga kondisi jiwa yang kosong dari nilai-nilai spiritualnya, sehingga memudahkan mereka melakukan hal yang melanggar norma atau aturan yang ada di Indonesia. Pada dasarnya dalam kehidupan yang dijalani oleh warga binaan selama berada di Lapas, mereka merasa tidak dapat banyak beraktivitas dengan bebas, karena adanya aturan yang ketat dan kegiatan yang terjadwal, sehingga menyebabkan mereka merasa tertekan dan mengakibatkan munculnya gejala-gejala stres yang mengganggu pikiran mereka, seperti merasa tidak percaya diri, merasa tidak berguna, menyalahkan diri sendiri, sehingga menyebabkan individu murung, melamun, kurangnya berinteraksi dengan orang lain, dan juga memilih menutup diri dengan lingkungan barunya. Beberapa hal tersebut menunjukkan beberapa warga binaan terindikasi mengalami stres.

Maka dalam mengatasi permasalahan tersebut, Lapas Kelas III Rangkasbitung telah melaksanakan program bimbingan keagamaan sebagai salah satu bentuk pembinaan spiritual bagi warga binaan. Melalui kegiatan bimbingan keagamaan ini, diharapkan warga binaan mampu memperbaiki diri, menumbuhkan kesadaran diri melalui nilai-nilai spiritual, dan memperoleh ketenangan jiwa sehingga warga binaan mampu mengendalikan stres yang dialaminya. Namun, pelaksanaan bimbingan keagamaan yang

ada di Lapas, sejauh ini belum dapat dipastikan bahwa bimbingan keagamaan ini dapat mempengaruhi tingkat stres warga binaan atau tidak, sehingga diperlukan penelitian. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian ini untuk mengetahui berkurang atau tidaknya tingkat stres pada warga binaan, dengan mengambil judul skripsi terkait **“Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Lapas Kelas III Rangkasbitung”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat stres yang dialami warga binaan cukup tinggi dengan tidak melihat usia dan hukumannya.
2. Bimbingan keagamaan di Lapas belum menunjukkan hasil yang lebih positif dalam membentuk pribadi warga binaan.
3. Banyaknya masyarakat memandang buruk orang-orang yang masuk penjara.
4. Warga binaan merasa tidak dapat beraktivitas dengan bebas.
5. Banyak hal yang mengganggu pikiran warga binaan selama di Lapas.
6. Warga binaan memilih menutup diri dengan lingkungan barunya.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi agar pembahasannya lebih fokus dan terarah serta tidak menyimpang dari tujuan yang diinginkan. Maka dengan ini, penulis membatasi masalah dengan berpusat pada satu masalah berupa adanya tingkat *stres* pada warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat *stres* pada warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat *stres* pada warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk meningkatkan pengetahuan tentang bimbingan konseling Islam, terutama tentang bimbingan keagamaan yang berpengaruh pada tingkat stres warga binaan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan menjadikan sebuah pembelajaran untuk peneliti agar dapat meningkatkan kemampuan akademik dan profesional di bidang bimbingan konseling Islam, serta dapat memperdalam pemahaman tentang bimbingan keagamaan dan tingkat stres yang dialami oleh warga binaan.

b. Bagi Warga Binaan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu warga binaan mengurangi tingkat stres yang dialami akibat tekanan psikologis selama di lapas, melalui bimbingan keagamaan yang diterapkan, dan dapat membantu warga binaan menyadari kesalahan yang telah dilakukan, serta membangun rasa percaya diri untuk kembali ke lingkungan masyarakat setelah masa pembinaan selesai.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang digunakan untuk membandingkan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian sebelumnya digunakan sebagai sumber data untuk penelitian yang akan dilakukan.¹² Maka dari itu, berdasarkan penelitian terdahulu yang telah ditelusuri, peneliti menemukan penelitian terdahulu yang relevan yaitu sebagai berikut:

1. Rizki Indah Sari (2021) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dengan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, UIN Syarif Hidayatullah, penelitian yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Resiliensi Warga Binaan Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas 1 Depok Jawa Barat”**. Penelitian Rizki Indah Sari ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan pengumpulan datanya

¹² A Riswanto et al., *METODOLOGI PENELITIAN ILMIAH: Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), h. 71.

menggunakan metode kuisioner dan survei sebagai instrument dalam pengumpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan agama Islam memiliki pengaruh yang positif dan signifikan antara bimbingan agama Islam terhadap resiliensi warga binaan. Bimbingan agama islam dalam penelitian ini terbukti dapat membantu meningkatkan resiliensi pada warga binaan dengan memberikan kontribusi sebesar 44,9%, dengan aspek yang paling berpengaruh yaitu aspek metode dengan nilai keeratan hubungan sebesar 0,668%.¹³

Persamaan penelitian Rizki Indah Sari dan penelitian yang peneliti lakukan dengan sama-sama membahas variabel (X) yaitu Bimbingan Agama Islam. Sedangkan perbedaan dengan yang peneliti lakukan yaitu variabel (Y) dengan penelitian Rizki Indah Sari berupa Resiliensi, sedangkan peneliti menggunakan variabel tingkat stres. Selain itu perbedaannya terdapat pada objek penelitian dan juga tempat yang dilakukan untuk penelitiannya.

2. Allicia Fazila Nanda (2023) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau, penelitian yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Anak Berhadapan Dengan Hukum Di Sentra Abiseka Pekan Baru”**. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bimbingan agama Islam terhadap peningkatan self control anak yang terlibat dalam kasus hukum ABH di sentra Abiseka Pekan Baru. Berdasarkan analisis ini, yang menunjukkan bahwa pengaruh bimbingan agama Islam dalam meningkatkan self control adalah 8% sementara 92% pengaruh lainnya berasal dari variabel lain yang tidak diteliti.¹⁴

Persamaan penelitian Allicia Fazila Nanda dengan penelitian ini memiliki keterkaitan erat, karena sama-sama membahas tentang variabel (X) yaitu Bimbingan Keagamaan, dengan sama-sama membahas aspek

¹³ Rizki indah sari, *“Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Resiliensi Warga Binaan Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas I Depok Jawa Barat”*, Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah, (2021).

¹⁴ Allicia Fazila Nanda, *‘Pengaruh Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Anak Berhadapan Dengan hukum Di Sentra Abiseka Pekan Baru’*, Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau, 2023.

psikologis individu. Sedangkan perbedaan yang peneliti lakukan yaitu variabel (Y), penelitian Allicia Fazila Nanda berfokus pada peningkatan self control anak yang berhadapan dengan hukum, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat stres warga binaan di Lapas.

3. Meidy D. Ar. Noya dan Tommy Wowe (2022), Fakultas Ilmu Sosial dan Kependidikan, Universitas Hein Namotemo, dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Kepercayaan Diri Anak di Panti Sosial Rumah Sejahtera Tobelo Halmahera Utara". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kepercayaan diri anak-anak di Panti Asuhan Sosial Rumah Sejahtera Tobelo. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 34 anak panti. Analisis data yang digunakan yaitu *uji paired sample t-test*, dan hasil penelitian ini memperoleh nilai t hitung sebesar $7,796 > t$ tabel 2,200 dengan signifikansi $0,000 < t$ tabel $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan keagamaan terhadap peningkatan kepercayaan diri anak di panti sosial. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kegiatan bimbingan keagamaan dapat meningkatkan kepercayaan diri anak, karena melalui pembinaan spiritual anak menjadi lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya.¹⁵

Persamaan dalam penelitian Meidy D. Ar. Noya dan Tommy Wowe dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti tentang pengaruh bimbingan keagamaan (X) terhadap kondisi psikologis individu. Sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel (Y) dan subjek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan Meidy D. Ar. Noya dan Tommy Wowe meneliti pengaruh bimbingan keagamaan terhadap kepercayaan diri anak panti, sedangkan penelitian ini meneliti tentang pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat stres warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Walaupun penelitian ini berbeda objek dan variabel terikatnya, tetapi keduanya sama-sama menunjukkan bimbingan keagamaan memiliki peran penting dalam meningkatkan kondisi psikologis melalui spiritual.

¹⁵ Meidy D. Ar. Noya, Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Kepercayaan Diri Anak Di Panti Sosial Rumah Sejahtera Tobelo Halmahera Utara, *Jurnal psikologi konseling*, Vol. 20, No. 1, (2022), h. 1275.

4. Sri Wulandari (2024), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dengan jurusan Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Mataram, penelitian ini berjudul **“Implementasi Kegiatan Bimbingan Keagamaan Pada Narapidana Di Lapas Terbuka Kelas II B Lombok Tengah”**. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kualitatif, dengan teknik pengumpulan data wawancara semi struktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan bimbingan keagamaan ini berperan penting dalam memperkuat mental dan spiritual narapidana serta membantu mereka mempersiapkan diri kembali ke masyarakat.¹⁶

Persamaan penelitian Sri Wulandari dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti bimbingan keagamaan terhadap warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Perbedaannya, penelitian Sri Wulandari menggunakan metode penelitian kualitatif dan berfokus pada pelaksanaan kegiatan pembinaan, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan variabel bimbingan keagamaan sebagai variabel X dan tingkat stres sebagai variabel Y.

5. Feiby Patricia Najoan (2023), Fakultas Keperawatan, dengan jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas Katolik Dela Salle Manado, penelitian yang berjudul **“Pengaruh Dukungan Keluarga Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada WBP (Warga Binaan Pemasyarakatan) Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Manado”**. Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif korelasi. Hasil temuan ini menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan.¹⁷

Persamaan penelitian Feiby Patricia Najoan dengan penelitian yang peneliti lakukan, keduanya membahas variabel (Y) yaitu Tingkat Stres dan metode penelitiannya sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Sedangkan perbedaan yang akan peneliti lakukan yaitu variabel (X) dengan penelitian Feiby Patricia Najoan berupa Dukungan Keluarga, sedangkan peneliti menggunakan variabel Bimbingan Keagamaan.

¹⁶ Sri Wulandari, *Implementasi Kegiatan Pembinaan Keagamaan Pada Narapidana Di Lapas Terbuka Kelas IIB Lombok Tengah*, Skripsi: Fakultas Tariyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Mataram, 2024.

¹⁷ Feiby Patricia Najoan, “Pengaruh Dukungan Keluarga Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada WBP (Warga Binaan Pemasyarakatan) Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Manado”, Universitas Katolik Dela Salle Manado, (2023).

6. Uswatun Nafi'ah (2023), Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAN) Metro, penelitian ini berjudul **“Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Kelas VI Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Wahdatul Ummah Kota Metro”**. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian dari Uswatun Nafi'ah ini menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan memiliki peran penting dalam meningkatkan religiusitas siswa, baik dalam memperbaiki akhlak maupun prilaku sehari-hari, melalui kegiatan seperti menanamkan nilai-nilai Islam ini dapat menjadikan siswa menjadi lebih disiplin dan berakhlak baik.¹⁸

Persamaan penelitian Uswatun Nafi'ah dengan penelitian yang peneliti lakukan, yaitu sama-sama meneliti tentang bimbingan keagamaan sebagai sarana pembinaan mental dan spiritual individu. Sedangkan perbedaan yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada objek dan variabel terikatnya (Y), penelitian Uswatun Nafi'ah berfokus pada peningkatan religiusitas siswa di Lingkungan sekolah dasar, sedangkan penelitian ini meneliti pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat stres di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Walaupun terdapat perbedaan objek dan variabel terikat, namun keduanya sama-sama menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan berperan penting dalam membentuk ketenangan jiwa dan perubahan prilaku individu ke arah yang lebih baik.

7. Karina Syahfitri dan Odi Jarodi (2023) dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dengan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, dalam penelitiannya yang berjudul **“Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental Narapidana Tindak Pidana Umum di Lapas Kelas I Bandar Lampung”** menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini membahas pengaruh religiusitas terhadap kesehatan mental narapidana di lembaga pemasyarakatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

¹⁸ Uswatun Nafi'ah, “Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Kelas VI Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Wahdatul Ummah Kota Metro”, Skripsi: Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Metro, (2023).

religiusitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental narapidana.¹⁹

Persamaan penelitian Karina Syahfitri dan Odi Jarodi dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama mengkaji aspek keagamaan pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Adapun perbedaannya terletak pada variabel yang diteliti, dimana penelitian Karina Syahfitri dan Odi Jarodi menggunakan kesehatan mental sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini menggunakan tingkat stres sebagai variabel terikat. Selain itu, terdapat perbedaan pada lokasi dan subjek penelitian.

8. Hafizaturrahma (2024), Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penelitian ini berjudul **“Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Pekanbaru”**. Dengan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian dari Hafizaturrahma ini membuktikan bimbingan keagamaan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental narapidana narkoba sebesar 40,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti.²⁰

Persamaan penelitian Hafizaturrahma dengan penelitian yang peneliti lakukan, keduanya membahas variabel yang sama yaitu bimbingan keagamaan sebagai variabel (X). Sedangkan perbedaan yang peneliti lakukan yaitu variabel (Y) dengan penelitian Hafizaturrahma berupa Kesehatan Mental sedangkan peneliti menggunakan variabel Tingkat Stres. Selain itu terdapat perbedaan dalam objek dan tempat untuk diteliti.

G. Definisi Operasional

Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Sugiyono dalam Nisma Iriani, bahwa definisi operasional adalah sesuatu yang menjadi ciri, sifat atau nilai-nilai suatu objek dengan memiliki perbedaan tertentu yang telah

¹⁹ Karina Syahfitri dan Odi Jarodi, “Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental Narapidana Tindak Pidana Umum di Lapas Kelas I Bandar Lampung”, Skripsi: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, (2023).

²⁰ Hafizaturrahma, “Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Pekanbaru”, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, (2024).

ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian ditarik kesimpulan.²¹ Dengan adanya definisi operasional ini, penelitian harus dirumuskan sedemikian rupa sehingga kesalahpahaman dapat dihindari dan orang lain dapat berbagai pemahaman yang sama dengan peneliti.

1. Bimbingan Keagamaan

Bimbingan keagamaan yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Arifin, yang mendefinisikan bahwa bimbingan keagamaan sebagai upaya untuk membantu individu yang menghadapi kesulitan baik fisik maupun emosional, yang berkaitan dengan kehidupan masa kini dan masa depan. Bantuan ini mencakup bantuan psikologis dan spiritual, sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalah yang sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya melalui ketaqwaan kepada Allah SWT.²²

2. Tingkat Stres

Tingkat stres dalam penelitian ini, adalah keadaan yang menyebabkan seseorang merasakan adanya perbedaan antara tuntutan psikologisnya.²³ Dalam hal ini, maka stres terjadi karena pengaruh dari cara seseorang menilai dan merespon situasi dan juga adanya tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Adapun aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh sarafino & Smith terbagi menjadi dua diantaranya: Biologis dan Psikologis yang terdiri dari Kognitif, Emosi, dan Prilaku Sosial.²⁴

²¹ Nisma Iriani et al., *Metodologi Penelitian* (Depok: RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA, 2022), <https://books.google.co.id/books?id=wK-kELAAQBAJ>. (Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia) 2022, h. 86

²² Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1982), h. 2.

²³ Timothy W. Smith & Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Amerika Serikat: WILEY, 2014), h. 56.

²⁴ Timothy W. Smith & Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions.....*, h. 60-64.