

THE INFLUENCE OF GROUP GUIDANCE TO STRESS LEVELS OF WOMEN INMATES (NON DRUG CASES) AT PEKANBARU CHILDREN'S CORRECTIONAL INSTITUTION

Janulusia Waldani¹, Zulfan Saam², Tri Umari³

Email: Janulusiawaldani96@gmail.com, Zulfansaam@yahoo.com, Triumari@yahoo.com

No.Hp:082387868546, 081365273952, 08126858328

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract : *this study aimed to determine the effect of group guidance service on stress levels the female inmates (non drug cases) at pekanbaru children's correctional institution. The research method used in this research pre experimental method using The One Group Pre-test Post-test Design. The research wa done twice before the experiment (pre test) and after experiment (post test) with one group of subject. Data analysis used in this research is descriptive qualitative and quantitative analytic. Subjects in this study were selected using non-probability sampling technique with purposive sampling method amounting to 7 non-drug users of non-drug cases. This research was conducted by providing group guidance service for 5 meetings. The analysis was used Wilcoxon test. The result showed significant influence of group guidance service to stress levels (Asymp. Sign obtained at 0,043 where $0,043 < 0,05 =$ signicificant).*

Keyword : *Stress, Group Guidance, Women Inmates*

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP TINGKAT STRES WARGA BINAAN WANITA (KASUS NON NARKOBA) DI LAPAS ANAK PEKANBARU

Janulusia Waldani¹, Zulfan Saam², Tri Umari³

Email: Janulusiawaldani96@gmail.com, Zulfansaam@yahoo.com, Triumari@yahoo.com

No.Hp:082387868546, 081365273952, 08126858328

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress warga binaan wanita (kasus non narkoba) di lapas anak pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre eksperimen menggunakan pola *The One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pre test*) dan sesudah eksperimen (*post test*) dengan satu kelompok subjek. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analistik kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purpose sampling* berjumlah 7 orang warga binaan wanita kasus non narkoba. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 5 kali pertemuan. Analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress (diperoleh Asymp. Sig sebesar 0,043 dimana $0,043 < 0,05 =$ signifikan).

Kata kunci : Stres, Layanan Bimbingan Kelompok, Warga Binaan Wanita

Pendahuluan

Pada zaman globalisasi yang serba modern dan canggih ini kebutuhan akan pangan, sandang atau papan sudah menjadi hal lumrah yang harus dimiliki oleh setiap individu. Namun pada kenyataan dilapangan semakin maju suatu daerah maka tingkat kejahatan dan kriminal akan semakin meningkat pula. Di kota-kota besar yang ada di Indonesia, tingkat kriminal sudah semakin marak. Pelaku kejahatan sudah tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa atau laki-laki saja. Tapi sudah semua kalangan baik itu pria atau pun wanita, tua atau pun muda, dewasa atau pun anak-anak. Kejahatan sudah tidak memandang usia lagi. Dimana ada kesempatan disitulah kriminal akan terjadi. Dengan banyaknya pelaku kejahatan maka semakin banyak pula lah yang masuk kedalam penjara atau lembaga pemasyarakatan/lapas.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia pasal 1 angka 3 Nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan menyatakan bahwa lembaga pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Penghuni lembaga pemasyarakatan bisa narapidana atau warga binaan pemasyarakatan (wbp). Warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan dan klien pemasyarakatan. Sedangkan narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di lapas.

Individu yang berada di lapas akan mengalami perubahan dalam hidupnya. Karena berada didalam lapas tidak lah mudah. Kebanyakan individu tidak bisa menerima dirinya berada didalam lapas dengan waktu yang cukup lama. Hal ini akan menjadi beban pemikiran tersendiri bagi individu tersebut. Jika ia tidak mampu mengendalikan dirinya maka pemikiran-pemikiran tersebut dapat membuat seseorang menjadi stres karena adanya tekanan-tekanan yang tidak mampu ia hadapi. Stres terjadi karena ketidakmampuan seorang individu dalam menghadapi atau menyelesaikan berbagai masalah atau tuntutan yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dilapas anak pekanbaru, banyaknya wanita-wanita yang berada didalam lapas. Kasus nya pun beraneka ragam. Mulai dari kasus narkoba sampai kasus non narkoba seperti mencuri, pembunuhan, dan masih banyak lagi. Individu yang biasanya hidup bebas, akan merasa tertekan saat berada dilapas dimana didalam lapas semua fasilitas yang tidak memadai, ditambah lagi harus tidur dengan jumlah orang yang lumayan banyak untuk wanita nya, yakni ada 20 orang bahkan lebih didalam lapas. Hal ini akan membuat individu merasa tertekan dan tidak nyaman. Ditambah lagi bagi warga binaan wanita, ketika mereka membuat masalah maka mereka akan dihukum dimana mereka akan dimasukkan kedalam suatu ruangan sendiri yang disebut trapsel. Nah ketika dimasukkan didalam ruangan tersebut maka biasanya warga binaan wanita akan mengalami tekanan secara emosional dan psikis.

Ketika peneliti melakukan observasi ke lapas, kebetulan ada yang sedang dihukum (trap sel) lalu peneliti mendengarkan teriakan seorang wanita yang mengatakan bahwa ia gila sambil histeris yang kemudian peneliti tahu bahwa wanita tersebut sedang dihukum (trap sel). Tak hanya itu kebanyakan warga binaan wanita yang baru pertama masuk kedalam lapas pun akan mengalami tekanan. Karena mereka harus bisa beradaptasi dengan lingkungan baru.

Dimana mereka harus bisa menyesuaikan diri dan membiasakan diri selama berada dilapas. Hal itu tentu tidak lah mudah. Tak hanya harus bisa beradaptasi dengan cepat, warga binaan wanita pun harus siap menyandang gelar napi yang akan diberikan

oleh masyarakat pada umumnya. Dimana napi adalah sebutan bagi penjahat yang berada didalam lapas. Hal itu tentu tidaklah mudah bagi warga binaan. Adanya tekanan dari dalam maupun dari luar membuat warga binaan menjadi tertekan dan berujung pada stres.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eko April (2015) menyatakan bahwa subjek penelitian yang berada di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebagian besar berada pada tingkat stress cukup tinggi. Sebagian besar subjek mengalami reaksi fisik sebagai akibat stress yang dialaminya seperti sakit pada punggung dan leher, kaki terasa lemas sehingga susah untuk digerakan, merasakan pusing, nyeri di persendian, badan terasa lemas, mudah capek dan linu.

Zulfan Saam (2012) mengatakan bahwa stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, nafas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, tegang, marah dan agresi. Dengan kata lain keadaan tersebut berada dalam tekanan (*pressure*).

Stres yang dialami oleh para wanita yang sedang berada didalam lapas akan menghadapi berbagai stresor, tidak hanya dari dalam lapas, tetapi juga dari luar lapas. Hal ini akan berpengaruh pada kesehatan psikologi warga binaan wanita. Warga binaan yang berada didalam lapas akan mengalami tekanan baik dari dalam maupun dari luar lapas. Untuk itulah perlu diberikannya suatu layanan kepada warga binaan wanita untuk mengurangi tingkat stres warga binaan wanita dilapas.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nansar, dkk (2016) menyatakan bahwa stres akademik sebelum diberikan layanan informasi manajemen stress SMP Negeri 3 Pasangkayu adalah 48% siswa memiliki stres akademik yang sangat tinggi, sedangkan stress akademik sesudah diberikan layanan informasi manajemen stress adalah 20% siswa memiliki stress akademik yang sangat tinggi. Jadi layanan informasi manajemen stress efektif dalam mereduksi stress akademik siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Pasangkayu.

Selain layanan konseling kelompok, salah satu jenis layanan yang dapat menjadi solusi dalam menangani masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, menurut penulis layanan yang cukup efektif yang dapat diberikan adalah layanan bimbingan kelompok, karena dianggap sebagai suatu layanan yang juga dapat membantu menurunkan tingkat stres warga binaan wanita dilapas. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial (Prayitno & Erman Amti, 2009). Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan secara bersamaan dalam satu kelompok dengan membahas topik permasalahannya yang sedang terjadi dilingkungan sekitar para anggota kelompok, baik permasalahan yang berhubungan dengan diri pribadi, lingkungan sosial ataupun pekerjaan/karir.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dalam menurunkan stres warga binaan wanita, penulis mencoba untuk menyusun penelitian eksperimen yang dikemas melalui sebuah penelitian yang berjudul : “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Wanita (Kasus Non Narkoba) di Lapas Anak Pekanbaru”.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat stress warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok? (2) Apakah terdapat perbedaan tingkat stres warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok?

(3) Apakah terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat stres warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru?

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stress warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. (2) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. (3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat stres warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode pre-eksperiment design. Design penelitiannya dengan metode penelitian *one group pretest* (sebelum) – *posttest* (sesudah), yaitu satu kali pemberian test sebelum dan satu kali pemberian sesudah. Sasaran dalam penelitian ini adalah warga binaan wanita (kasus non narkoba) dilapas anak pekanbaru sebanyak 7 orang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress warga binaan wanita. Sebelum peneliti memberikan materi kepada warga binaan wanita, peneliti terlebih dahulu melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Bimbingan Kelompok

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Tinggi	115-152	0	0	0	0
2.	Sedang	77-114	7	100	1	20
3.	Rendah	38-76	0	0	4	80
	Jumlah		7	100	5	100

Sumber : Data olahan penelitian 2017

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat stres sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok seluruhnya pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang. Setelah pelaksanaan bimbingan kelompok warga binaan wanita kategori sedang sebanyak 4 orang warga binaan, sedangkan pada kategori rendah sebanyak 2 orang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada masing-masing individu sebagai berikut:

a. Responden RH

Pada mula melakukan bimbingan kelompok, RH merupakan responden yang bisa dibilang tidak terlalu tertarik dengan bimbingan kelompok. RH jarang tersenyum pada awal pertemuan. Namun pada pertemuan selanjutnya mulai terlihat perubahan pada RH. RH sudah mau tersenyum dan sudah mulai mau berbicara. RH merupakan klien yang ceria, terbuka dan hangat (jika sudah mengenal nya).

Ketika proses bimbingan kelompok RH terlihat bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan. RH juga tidak malu atau berani dalam mengemukakan pendapat nya. Ia merupakan klien yang aktif selama proses bimbingan kelompok. RH juga sering bercerita atau berbagi pengalaman hidup nya kepada peneliti dan anggota kelompok lainnya. (hal ini dikarenakan RH merupakan salah satu warga binaan wanita yang cukup tua didalam lapas).

b. Responden MH

Pada awal pertemuan hingga akhir pertemuan, MH merupakan klien yang sering datang terakhir. MH merupakan klien yang bersifat moody. MH jarang tersenyum. Ketika proses bimbingan kelompok berlangsung apabila ada suatu hal yang lucu, MH hanya tersenyum, sedangkan teman-teman yang lain tertawa. MH merupakan klien yang tertutup, sering izin pada saat proses bimbingan kelompok berlangsung.

Selama proses bimbingan kelompok, MH terkadang kurang berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan terutama jika ada gangguan pada saat melakukan bimbingan kelompok. Namun MH merupakan klien yang cukup aktif dalam mengeluarkan pendapatnya. Meskipun terkadang MH sering meminta pengulangan pertanyaan yang diajukan. Hingga akhir pertemuan, MH sudah mulai dapat tersenyum terutama pada peneliti dan mau berbicara hal pribadi pada peneliti pada saat berbicara berdua.

c. Responden ES

Dari awal pertemuan hingga akhir pertemuan ES merupakan klien yang paling ceria, selalu tertawa dan menghormati peneliti. ES pada awal pertemuan hanya bersikap biasa saja, kurang mau terbuka. Namun setelah peneliti melakukan pendekatan pada saat sedang menunggu klien yang lain datang, akhirnya ES mulai terbuka tentang kehidupan pribadinya. Dan ketika akan melakukan bimbingan kelompok, ES merupakan klien yang selalu datang tepat waktu dan selalu datang dengan raut wajah yang tersenyum dan selalu menyapa peneliti dan menyalami peneliti.

ES mengikuti bimbingan kelompok dengan baik, meskipun terkadang ES kurang konsentrasi dalam mengikuti bimbingan kelompok. Pada awal proses bimbingan kelompok, ES tidak mau/tidak berani dalam mengemukakan pendapatnya. Namun setelah beberapa kali pertemuan, ES sudah mulai berani

dalam mengemukakan pendapat nya. Pada awal bimbingan kelompok suara ES pada saat menyampaikan pendapat sangat pelan sangat berbeda jika berbicara diluar bimbingan kelompok.

d. Responden AK

Pada awal pertemuan, AK awalnya terlihat kurang berminat megikuti bimbingan kelompok. AK sering mengeryitkan dahi nya. Namun pada pertemuan selanjutnya, AK sudah mulai dapat mengikuti bimbingan kelompok dengan baik. AK juga merupakan klien yang ceria namun kurang terbuka masalah pribadiya. Merupakan kelian yang tegas dan selalu antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan berani dalam mengemukakan pendapatnya. AK tidak terlalu banyak berbicara pada peneliti.

e. Responden YU

YU merupakan klien yang termuda, usianya masih tergolong remaja. Pada awal pertemuan YU terlihat sangat cuek, tidak banyak berbicara, kurang bersemangat, dan jarang sekali tersenyum. YU tidak akan berbicara pada peneliti, jika peneliti tidak berbicara terlebih dahulu. Namun seiring berjalannya waktu YU mulai berubah sikapnya. YU ternyata bukan lah orang yang cuek, ia juga menjadi lebih banyak cerita dan merupakan orang yang terbuka mengenai masalah pribadinya. YU merupakan klien yang selalu datang tepat waktu.

Namun selama proses bimbingan kelompok YU terkadang bersemangat, terkadang juga kurang bersemangat dan kurang konsentrasi pada saat melakukan bimbingan kelompok. YU merupakan klien yang moody. Hanya pada waktu tertentu saja YU mau mengeluarkan pendapatnya.

f. Responden SS

SS merupakan klien yang bisa dibilang cuek, kurang fokus, tidak tertarik untuk mengikuti bimbingan kelompok, jarang tersenyum dan tertutup. SS hanya mengikuti bimbingan kelompok hingga pertemuan ke-4. Selama proses bimbingan kelompok SS kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. SS sering kurang konsentrasi dan tidak mau mengeluarkan pendapatnya sendiri. Meskipun peneliti telah bertanya terkadang SS tetap tidak mau mengeluarkan pendapatnya.

g. Responden DN

Pada awal pertemuan, DN terlihat cuek dan tidak mau tertarik untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. DN merupakan klien yang cukup

tertutup. DN hanya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok hingga pertemuan ke-3. Selama proses bimbingan kelompok DN kurang konsentrasi dalam mengikuti bimbingan kelompok dan kurang mau mengeluarkan pendapatnya.

Perbedaan Tingkat Stres Warga Binaan Wanita Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok (Analisis Individual)

Dapat dilihat kesimpulan pada aspek yang sudah berubah yang diperoleh jika responden sebagian besar mengalaminya. Dapat dilihat pada tabel 4.18 sebagai berikut:

Tabel 2. Aspek-aspek stress yang sudah berubah setelah bimbingan kelompok

No.	Aspek-Aspek Stress Yang Sudah Berubah
1.	Tidak mudah letih ketika banyak pekerjaan yang harus diselesaikan
2.	Ketika mengalami masalah tekanan darah normal
3.	Optimis dapat membaaur dengan masyarakat ketika keluar dari lapas
4.	Percaya masih bisa sukses, meskipun telah divonis masuk penjara
5.	Merasa masa depan akan baik-baik saja
6.	Merasa belum gagal ketika divonis masuk penjara
7.	Tekanan darah normal meskipun sedang mengalami masalah

Sumber: Data olahan penelitian 2017

Untuk mengetahui perbedaan layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan stress digunakan uji Wilcoxon dengan aplikasi SPSS versi 16. Berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan sig 2-tailed (0,043) < α (0,05) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan ada penurunan yang signifikan stress dengan menggunakan bimbingan kelompok. Dengan demikian dapat dikatakan hipotesis yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stress warga binaan wanita atau dengan istilah bimbingan kelompok efektif untuk menurunkan stress warga binaan wanita diterima. Hal ini menunjukkan bahwa stress warga binaan wanita mengalami penurunan setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok.

Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Wanita

Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stress warga binaan wanita (kasus non narkoba) di lapas anak pekanbaru dapat dilihat berdasarkan perubahan yang terjadi pada setiap individu. Dari perubahan-perubahan yang dialami oleh setiap individu hal ini berarti ada pengaruh kearah yang lebih baik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress warga binaan wanita (kasus non narkoba) dilapas anak pekanbaru. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan tingkat stress warga binaan wanita yang dapat dilihat juga melalui perolehan hasil skor angket masing-masing responden.

PEMBAHASAN

Gambaran tingkat stress warga binaan wanita sesudah dilaksanakan bimbingan kelompok, diketahui bahwa terjadi penurunan tingkat stress warga binaan wanita yang dilihat dari skor angket. Gambaran tingkat stress warga binaan wanita juga dapat dilihat pada hasil observasi peneliti pada masing-masing individu. Sebelumnya responden berjumlah 7 orang, namun dikarenakan 2 orang responden telah dropout yaitu pada pertemuan ke 4 dan ke 5.

Perbedaan sebelum dan sesudah di berikan layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress dapat dilihat melalui aspek-aspek yang sudah berubah dan aspek-aspek yang belum berubah pada tiap individu. Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress dapat dilihat pula melalui uji statistik yang digunakan yaitu uji Wilcoxon. Dimana dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yulisha Damayanti (2012) yang melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pelatihan manajemen stress pada mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stress yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan manajemen stress.

Sedangkan untuk pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat stress warga binaan wanita dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang dialami oleh setiap individu. Melalui perubahan-perubahan yang dialami oleh setiap individu tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kearah yang lebih baik setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress. Pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan stress juga dapat dilihat dari penurunan skor angket stress yang diperoleh oleh masing-masing individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fatchur Rachman (2014). Hasil penelitian menyatakan bahwa terjadi pengurangan skor stress belajar siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan strategi coping. Penelitian lain yang dilakukan oleh Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stress belajar siswa SMA.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok tingkat stress mengalami penurunan, warga binaan wanita sebagian besar berada pada kategori rendah.
2. Terdapat perubahan yang terjadi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat stress warga binaan wanita dilapas anak pekanbaru diantaranya yaitu tidak mudah letih, optimis dapat membaur dengan masyarakat ketika keluar dari lapas, percaya masih bisa sukses dll.

3. Terdapat pengaruh kearah yang lebih baik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat stress warga binaan wanita (kasus non narkoba) dilapas anak pekanbaru hal ini terlihat dari perubahan kearah yang lebih baik dari setiap individu nya.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat kemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada warga binaan wanita yang penurunan stress nya masih berada kategori sedang agar dapat menurunkan dengan tujuan agar warga binaan wanita memiliki penurunan stress yang baik.
2. Kepada pihak lapas hendaknya dapat terus melaksanakan dan meningkatkan kualitas serta kuantitas layanan bimbingan kelompok untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang oerwujudan tingkah laku yang lebih efektif. Begitu juga dengan layanan bimbingan kelompok yang membahas tentang penurunan stress, sehingga warga binaan wanita tidak rentan terkena stress.
3. Kepada warga binaan wanita hendaknya dapat menjalin hubungan yang lebih baik terhadap pegawai lapas dan dapat memanfaatkan layanan konseling yang ada dilapas untuk meningkatkan pemahaman terhadap kehidupan dilapas, kehidupan pribadi, kehidupan keluarga, masyarakat sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik lagi kedepannya.
4. Bagi konselor yang ada dilapas dan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Riau hendaknya bekerja sama untuk dapat membantu konselor yang ada dilapas meng “up grade” kemampuan konselor dilapas secara rutin dan berkala, sehingga meningkatkan kualitas konselor yang ada di lapas.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar fokus meneliti pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan stress warga binaan wanita pada subjek yang lain. Seperti penerimaan diri warga binaan, harga diri warga binaan, dan dengan menggunakan layanan yang berbeda seperti konseling kelompok, konseling inividu, layanan informasi dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. and Mazlan, N.H., 2014. Stress and Depression: A Comparison Study between Men and Women Inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol. 4 No. 2

- Ahmad Furqan. 2017. *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 5 No.2
- Anggun Resdasari Prasetyo dan Harlina Nurtjahjanti. 2012. *Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api*. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 11, No.1
- Amin, Samsul Munir. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah
- Eko April Ariyanto. 2015. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar*. *Jurnal Psikologi Indonesia* 2015, Vol. 4, No. 01 hal 10 – 21.
- Faridah Ainur Rohmah. 2006. *Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*. *Indonesian Psychological Journal* Vol. 3 No. 1
- Fauziya Ardilla. 2013. *Penerimaan Diri Pada Narapidana*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol. 2 No. 01
- Germaine, T.H., 2012. *Stressors and Coping Strategies of Male and Female Inmates in Singapore*. Dissertation. Northcentral University. Singapore
- I Gusti Ngurah Juniarta. 2015. *Hubungan Antara Harga Diri (Self-Esteem) Dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Denpasar*. *Jurnal Ilmu Keperawatan FK Unud*. Vol. 1 No. 1
- Istiana Nurcahyani dan Lutfi Fauzan. 2016. *Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 1 No. 1
- Liana Asnita, dkk. 2015. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan*. *JOM* Vol 2 No 2
- Mansoor, M. et al. 2015. *A Critical Review on Role of Prison Environment on Stress and Psychiatric Problems among Prisoners*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. Vol. 6 No. 1
- Nansar, dkk. 2016. *Efektivitas Layanan Informasi Manajemen Stress Dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa Kelas Viii B Smp Negeri 3 Pasangkayu*. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* Vol.1 No. 1

- Nurul Fatchur Rachma. 2014. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban*. Jurnal BK. Vol 04, No, 03
- Partyka, R., 2001. *Stress and coping styles of female prison inmates*. Theses and Dissertations. The University of Toledo Digital Repository. Spain
- Prayitno. 2004. *L.1 - L.9*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Prayitno dan Erman Amti. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Putri Rahma Dena, dkk. 2015. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X Sman 2 Siak hulu T.P 2014/2015*. Universitas Riau
- Risky Dianita Segarahayu. 2013. *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lpw Malang*. Jurnal Psikologi. Vol. 1 No. 1
- Siswati. 2009. *Masa Hukuman Dan Stres Pada Narapidana*. Jurnal Psikologi Proyeksi. Vol. 4 No. 2
- Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut dan Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Syamsu Yusuf. 2004. *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy
- Winda Wulu, dkk. 2013. *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Manajemen Stres P Ada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Manado*. Ejournal Keperawatan. Vol. 1 No. 1
- Yulisha Damayanti. 2012. *Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Setelah Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Akhir*. Jurnal Online Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta
- Yusuf AM. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Zulfan Saam. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada