

COPING STRESS PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS I SURAKARTA

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan¹, Julian Bayu Eka Prayudha², Rini Lestari³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: dhestasalsabellaazzahra@gmail.com, julianbayu86@gmail.com, r1237@ums.ac.id

ABSTRAK

Banyak permasalahan muncul pada rutan yang terkait dengan pembinaan terhadap Warga binaan Pemasyarakatan (WBP). Permasalahan yang dirasakan WBP dapat berupa Stres. WBP menggunakan Coping untuk mengurangi stress. Coping yang lebih tepat sasaran dan efektif akan meningkatkan kemampuan narapidana untuk mengatasi stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan coping stress yang dilakukan oleh WBP di dalam rutan dan apakah strategi tersebut berhasil untuk mengurangi stressor yang dirasakan WBP. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Subjek berjumlah 10 orang WBP di Rutan kelas I Surakarta dari berbagai kasus. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif naratif. Hasil dari penelitian ini adalah coping stress yang digunakan WBP di dalam rutan adalah dengan Emotional-Focused dan Problem-Focused Coping dengan mengendalikan respon emosional dan pemecahan masalah terhadap kondisi yang bersifat menekan di dalam rutan yang menitik beratkan dengan dukungan yang merujuk pada aktivitas yang positif seperti melakukan hobi positif, produktif, kegiatan beragama, berperan membantu atau menjadi tamping, olahraga, mengikuti kegiatan perlombaan yang diadakan staf dll. untuk menekan stressor. Strategi ini berhasil membuat WBP menekan stressor yang menyebabkan stres sehingga membuat lebih nyaman dan mengurangi tingkat stres pada WBP.

Kata kunci: stressor, stres, coping stress, warga binaan, rutan

PENDAHULUAN

Di Indonesia angka kriminalitas cukup tinggi. Kriminalitas dapat dilakukan siapa saja, baik pria, wanita, usia anak, dewasa maupun usia lanjut (Kartono, 2005). Dilansir dari Direktorat Statistik Ketahanan Sosial, (2021) jumlah kejadian kejahatan (*crime total*) pada 2018 sebanyak 294.281 kejadian. Angka ini menurun menjadi sebanyak 269.324 kejadian pada tahun 2019 dan pada tahun 2020 menjadi 247.218 kejadian. Indikator tingkat kejahatan (*crime rate*) selama periode tahun 2018–2020 juga mengalami penurunan. Walaupun mengalami penurunan namun tingkat kejahatan atau tindak kriminalitas di Indonesia masih sangat banyak. Di Indonesia terdapat suatu lembaga yang didirikan untuk membina seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan, yaitu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), dan Rumah Tahanan Negara (Rutan). Dalam UU No.12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, dimana pemasyarakatan mengganti istilah kepenjaraan dengan tujuan pemasyarakatan sebagai suatu pengejawantahan keadilan yang bertujuan untuk mencapai reintegrasi sosial dalam pembinaan warga binaan pemasyarakatan atau disingkat dengan WBP. Dalam pasal 1 UU No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menyebutkan bahwa “Warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan.” Selanjutnya yang disebut dengan narapidana adalah tahanan yang telah mendapatkan putusan dari pengadilan untuk menjalani pidananya di lembaga pemasyarakatan. Tahanan

adalah warga binaan pemasyarakatan yang belum mendapatkan putusan dari pengadilan dan masih menjalani proses peradilan pidana yang ditempatkan di rumah tahanan negara.

Banyak permasalahan yang muncul pada rutan yang terkait dengan pembinaan terhadap Warga binaan Pemasyarakatan (WBP). Permasalahan yang dirasakan WBP dapat berupa stres karena banyak tekanan yang terjadi di dalam Rumah tahanan. Holmes dan Rahe (dalam Kesuma, 2016) menyebutkan bahwa stres sebagai sebuah keadaan di mana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang terjadi. Nasir & Muhith, (2011) mengatakan bahwa stres merupakan respon tubuh terhadap lingkungan untuk memproteksi diri sebagai sistem pertahanan untuk bertahan hidup. Hal ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardi et al., (2022) pada 45 tahanan remaja berumur 12-18 tahun bahwa tahanan remaja memiliki tingkat stres sedang dan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2016) pada 31 responden remaja di Lapas Anak Blitar juga didapatkan hasil 32,56 % remaja mengalami tingkat stres sangat tinggi, 67,74 % mengalami tingkat stres cukup tinggi, dan tidak ada seorang pun remaja dengan tingkat stres pada kategori rendah/normal.

Seorang tahanan maupun narapidana secara fisik maupun mental mereka mengalami tekanan karena mereka kehilangan kebebasan dan setiap aktivitas mereka selalu diawasi, tidak bebas berkomunikasi tiap pertemuannya, dan terbatas waktu. Keadaan tersebut membuat tahanan dan narapidana di sebuah rutan ataupun lapas akan mendapat tekanan mental atau psikologi selama proses pidana mereka masih berlangsung. Menurut Harsono, (1995) pemidanaan adalah suatu bagian dari *stressor* yang besar karena seseorang yang awalnya hidup bebas dan Merdeka ketika masuk ke dalam Lapas atau Rutan mereka direbut kemerdekaan dan kebebasannya serta selalu diawasi dan dibatasi dalam segala gerakan serta tingkah lakunya tidak bisa berinteraksi dengan keluarga harus menjalani hidup di penjara dengan pengawasan yang ketat serta membutuhkan penyesuaian diri untuk membuat atau menjalani kehidupan yang baru. Penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) diartikan sebagai kemampuan individu bereaksi terhadap tuntutan dalam diri sendiri maupun situasi eksternal yang dihadapi sehingga tercipta keharmonisan hubungan antara diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Individu dikatakan tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik apabila ditandai dengan adanya emosi, kecemasan, stres, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasibnya. Penelitian yang dilakukan oleh Mu'jizatullah, (2019) pada 103 orang warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Balikpapan.

Selain itu kendala yang dialami WBP adalah kejenuhan yang terjadi oleh individu karena kegiatan yang cenderung monoton. Menurut Susanti et al. (2018) kejenuhan adalah kondisi tidak menyenangkan akibat tuntutan yang membebankan atau melebihi kapasitas individu. Menurut Jose & Kilburg Iii, (2007) hari demi hari dilalui oleh para warga binaan pemasyarakatan dengan kegiatan yang hampir sama setiap hari maka dari itu warga binaan pemasyarakatan harus memiliki strategi atau penanganan tersendiri untuk mengatasi kebosanan-kebosanan atau melakukan *coping stress* agar diri mereka atau warga binaan pemasyarakatan dapat beradaptasi dengan lingkungannya dengan waktu yang cukup panjang. Apabila para warga binaan pemasyarakatan tidak menemukan atau tidak mendapatkan proses adaptasi atau melakukan penanganan terhadap *coping stress* yang dimilikinya maka lingkungan baru di mana warga binaan pemasyarakatan berada akan dapat membuat diri mereka menjadi stres dan memiliki masalah-masalah yang baru.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan *coping stress* yang dilakukan oleh WBP di dalam rutan dan apakah strategi tersebut berhasil untuk mengurangi *stressor* yang dirasakan WBP.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah referensi mengenai strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi *stressor* Warga Binaan Pemasyarakatan di dalam Rutan.

2. Manfaat praktis

Hasil Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi staff Rutan ataupun Lapas khususnya di Rutan Kelas I Surakarta dalam membantu Warga Binaan Pemasyarakatan untuk menggunakan strategi *coping* yang tepat.

KAJIAN TEORI

A. Warga Binaan Masyarakat di Rutan

1. Pengertian Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP)

Pasal 1 Undang–Undang nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menjelaskan bahwa Warga Binaan Pemasyarakatan adalah Narapidana, Anak Didik Pemasyarakatan, dan Klien Pemasyarakatan.

a. Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lapas.

b. Anak Didik Pemasyarakatan adalah:

1) Anak Pidana yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan menjalani pidana di Lapas. Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.

2) Anak Negara yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan diserahkan pada negara untuk dididik dan ditempatkan di Lapas. Anak paling lama sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.

3) Anak Sipil yaitu anak yang atas permintaan orang tua atau walinya memperoleh penetapan pengadilan untuk dididik di Lapas sampai berumur 18 (delapan belas) tahun.

c. Klien Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut Klien adalah seseorang yang berada dalam bimbingan Bapas

2. Pengertian Rumah Tahanan Negara (RUTAN)

Rumah Tahanan Negara (disingkat rutan) adalah tempat orang yang peduli sementara atau memakai kurungan. Rutan juga merupakan tempat pelaksanaan teknis di bidang penahanan untuk kepentingan penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan. Secara struktural, tanggung jawab bertanggung jawab langsung kepada Kepala Kantor Wilayah Departemen Kehakiman yang saat ini berubah menjadi Kementerian Hukum dan HAM RI.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman dan HAM R.I No. 03.PR.07.03 Tahun 1985 tertanggal 20 September 1985 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Rumah Tahanan Negara dan Rumah Penyimpanan Barang Sitaan Negara dan Berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman R.I No.02-PK.04.10 Tahun 1990 tertanggal 10 April 1990 Tentang pola Pembinaan Narapidana dan Tahanan serta, Petunjuk Pelaksana dan Petunjuk Teknis No. E76-UM.01.06 Tahun 1986 tertanggal 17 Februari 1985 Tentang Perawatan Tahanan dan dalam Peraturan

Menteri Hukum dan HAM R.I No. M.01.PR.07-10 Tahun 2005, Rumah Tahanan Negara Berkedudukan Sebagai Unit Pelaksana Teknis yang Melaksanakan Tugas Pokok Departemen Hukum dan HAM R.I.

- a. Tugas Pokok Rumah Tahanan Negara adalah melaksanakan perawatan terhadap tersangka atau terdakwa sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.
- b. Fungsi Rutan adalah
 - 1) Untuk melaksanakan tugas pokok tersebut,
 - 2) Melakukan pelayanan dan perawatan terhadap para tersangka / terdakwa.
 - 3) Melakukan pemeliharaan dan ketertiban Rutan.
 - 4) Melakukan pengelolaan Rutan
 - 5) Melakukan urusan tata usaha Rutan.

B. *Stress* dan *Stressor*

1. Pengertian *Stress* dan *Stressor*

Lazarus dan Folkman (1986) mengatakan bahwa stres dapat merugikan fisiologi maupun psikologi. Kondisi ini membuat seseorang menjadi termotivasi untuk melakukan sesuatu. *Stress* adalah suatu gangguan terhadap seseorang yang di mana menyerang dari segi mental atau psikologi seseorang akibat adanya suatu masalah atau tekanan yang secara berlebihan. *Stressor* adalah suatu keadaan yang diderita oleh seseorang di mana diri mereka mendapatkan suatu tekanan dalam kehidupan mereka. Kehidupan di dalam penjara atau lapas dan rutan merupakan suatu yang dinamakan stresor karena dalam lapas dan rutan kita mendapatkan adanya suatu tekanan karena kebebasan atau hak kemerdekaan kita direnggut oleh negara karena melakukan kesalahan yang sebelumnya dilakukan (Corrigan, Patrick W, Amy C. Watson, & Frederick E. Miller, 2006). Taylor (2017) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap *stressor* dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah *stressor* atau dengan mengakomodasi efeknya.

2. Aspek-Aspek *Stress*

Aspek stres menurut Taylor (2017) adalah: aspek emosional (perasaan), aspek kognitif (pikiran), aspek perilaku sosial (behavior), dan aspek fisiologis. Atkinson dkk (2010), mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres dapat mengeluarkan berbagai reaksi. Gejala stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu: Gejala fisiologis dapat di tandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, pupil *berdilatasi* (pupil mata melebar hingga 25%). Wiebbe and Williams (dalam Prihastiwi, 2008) mengemukakan bahwa terdapat gejala fisiologis pada individu yang mengalami stres yaitu, sakit kepala, problem pencernaan, *fatigue* (kelelahan yang berlebih), gangguan tidur, dan sesak nafas. Gejala kognitif dengan gangguan kognitif juga dapat terjadi akibat pikiran yang mengganggu yang terus berjalan di otak jika individu berhadapan dengan *stressor*, individu memikirkan kemungkinan sumber tindakan, individu merasa takut dengan konsekuensi tindakan yang telah di ambil dan mungkin mencacimaki diri sendiri karena tidak mampu menangani situasi secara lebih baik. Rivai (2009) mengemukakan bahwa Stres yang terlalu besar dapat mengancam

kemampuan individu untuk menghadapi lingkungan. Hasil dari individu yang mengalami *stress* dalam kerja adalah individu merasa gugup (*nervous*) dan merasakan kekhawatiran kronis. Individu menjadi sering marah dan agresif, tidak dapat rileks, atau menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Gejala Psikologis dengan reaksi psikologis yang terjadi pada individu yang mengalami stres dapat berupa kecemasan, kemarahan dan agresi, apati dan depresi.

C. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping*

Untuk mengurangi stres dan mengatasi stres tersebut, disebut dengan mekanisme *coping*. Strategi *coping* merupakan perilaku sangat penting bagi WBP yang harus belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang penuh stres dan secara fundamental berbeda dari kehidupan di luar lembaga pasyarakatan (Chahal et al., 2016). Folkman dan Lazarus (1986) mendefinisikan *Coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku seseorang yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai sebagai beban atau melebihi sumber daya orang tersebut. Haber dan Runyon (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa *Coping* dapat berupa perilaku dan pikiran baik positif maupun negatif yang mengurangi kondisi yang memberikan tekanan agar tidak menimbulkan stres. Setiap individu memiliki mekanisme *Coping* yang berbeda-beda.

2. Jenis-Jenis *Coping*

Coping Strategi menurut Lazarus & Folkman, (1984) ada dua macam yaitu Strategi *coping* berfokus pada masalah dan Strategi *coping* berfokus pada emosi.

- 1) Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:
 - a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.
 - b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.
 - c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.
- 2) Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah
 - a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.

- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), cara seseorang atau keluarga melakukan strategi *coping* tergantung pada sumber daya yang dimiliki. Sumber daya itu berupa kondisi kesehatan, nayamn secara keseluruhan jasmani, mental dan sosial, bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kecacatan dari kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan *coping* dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik (Peters, Adam, Alonge, Agyepong & Tran, 2014; dalam Maryam 2017). Selanjutnya adalah Kepribadian. Tingkah laku tampak yang bisa diamati, memiliki ciri biologis, sosiologi, serta moral khas bisa dibedakan dari kepribadian lain (Littauer, 2002). Lalu ada Konsep Diri yang merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain yang dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain (Maramis., 1998; dalam Maryam., 2017). Ada pula Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Serta ada Aset ekonomi. Bryant (1990) mendefinisikan aset sebagai sumber daya milik keluarga, dengan perannya sebagai alat pemuas kebutuhan.

PEMBAHASAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (1975), mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati (Bogdan et al., 1992). Kirk dan Miller (dalam Moleong, 2018), mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasan sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasa dan peristilahannya.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 di Rutan Kelas I Surakarta. Rutan (Rumah Tahanan) ialah wadah terdakwa yang ditahan sepanjang berjalannya proses penyelidikan, penuntutan, juga pemeriksaan disidang pengadilan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rutan yaitu tempat di mana seseorang yang belum terbukti melakukan tindak pidana atau orang yang belum dijatuhi hukuman oleh pengadilan tetapi sudah diduga kuat telah melakukan suatu tindak pidana. Fungsi rutan hanya untuk menahan sementara seorang tersangka atau terdakwa. Terdapat ± 555 Warga Binaan di Rutan dan ± 28 warga binaan di Polres kemudian dibagi menjadi Blok A ± 32 Warga binaan perempuan, Blok B ± 239 Warga binaan Laki-laki, Blok C ± 151 warga binaan Laki-laki, dan Blok D ± 101 warga binaan laki-laki. Mayoritas warga binaan terjerat kasus narkoba dan pencurian.

Subjek dalam penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasarakatan atau biasa disebut dengan WBP berjumlah 10 orang yang aktif mengikuti kegiatan di Rumah Tahanan Negeri Kelas I Surakarta. Daftar subjek yang berpartisipasi pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Daftar Subjek wawancara dan observasi di Rutan kelas I Surakarta

No	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Kasus
1	SDK	P	± 38	Penipuan Investasi
2	E	P	± 30	Narkoba
3	IWN	P	± 46	Narkoba
4	TS	P	± 39	Narkoba
5	FB	L	± 20	Pencurian
6	BS	L	± 46	Pencurian
7	DA	L	± 26	Narkoba
8	YC	P	± 27	Perbankan
9	D	L	± 46	Pencurian
10	S	L	± 47	Penipuan

Pengumpulan data yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara adalah suatu bentuk dialog yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dari responden. Instrumennya dinamakan pedoman wawancara atau *interview guide* (Rachmawati, 2007). Dalam pelaksanaannya, *interview* atau wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dan tidak terstruktur (bebas). Observasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indra untuk mendapatkan data. Observasi merupakan pengamatan langsung dengan menggunakan penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan, atau kalau perlu dengan pengecapan (Alhamid & Anufia, 2019). Instrumen yang digunakan dalam observasi dapat berupa pedoman pengamatan, rekaman gambar, dan rekaman suara.

Menurut Creswell (2010) analisis data merupakan sebuah proses yang berkelanjutan di mana membutuhkan adanya refleksi secara terus menerus terhadap data, mengajukan pertanyaan analitis serta menulis sebuah catatan singkat sepanjang penelitian berlangsung. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif-naratif. Deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki, dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang, berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Nawawi & Martin, 1996). Naratif adalah sebuah paradigma dengan mengumpulkan deskripsi peristiwa atau kejadian dan kemudian menyusunnya menjadi cerita dengan menggunakan alur cerita (Darmanita & Yusri, 2020). Jadi analisis data dengan deskriptif naratif adalah analisis data dengan menyelidiki dan menggambarkan keadaan objek penelitian dalam suatu peristiwa kemudian menyusunnya menjadi cerita dengan menggunakan alur cerita sesuai dengan fakta-fakta yang tampak.

Stres tidak dapat dihindari oleh siapa pun tak terkecuali oleh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang banyak mengalami tekanan dalam Rumah Tahanan. Beberapa dari WBP menggunakan *strategi Coping* untuk mengurangi *stress* yang mereka alami. *Coping* yang lebih tepat sasaran dan efektif yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan narapidana untuk mengatasi stres (Leszko et al., 2020). Pemilihan strategi *Coping* yang tepat dapat meningkatkan ketahanan individu, sedangkan *Coping maladaptif*

dapat meningkatkan kerentanan dan mengarah pada hasil kesehatan mental yang negatif (Diehl et al., 2012). Terlihat berhasil atau gagal atas *coping* yang menjadi penentu penurunan reaksi terhadap stres serta tercapainya beragam tuntutan yang diinginkan (Rutter, 2013; Compas et al., 2014).

Dari hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa stres warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas I Surakarta disebabkan dari sumber dari dalam diri individu (*source within the person*) dan lingkungan (*source in the community and society*). Hal ini sesuai dengan pernyataan Sarafino (Smet, 1994) bahwa sumber stres selama hidup manusia berasal dari tiga hal yaitu sumber stres dari dalam individu, sumber stres dari keluarga, dan sumber stres dari dalam lingkungan dan masyarakat. Stres pada WBP yang bersumber dari dalam individu adalah perasaan bosan atau kejenuhan yang dialami karena kegiatan yang monoton dan sulitnya penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang baru. Warga binaan pemasyarakatan yang menjalani kehidupan di dalam rutan menyesuaikan diri dengan sangat berat sehingga dapat menjadi penyebab stres karena tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dengan baik untuk mengatasi stres yang dialami mereka. Sedangkan stres yang bersumber dari lingkungan dan masyarakat adalah kesenjangan ekonomi di dalam rutan dan kesenjangan sosial di mana ada senioritas di dalam sel tahanan. Stres pada warga binaan menimbulkan dampak pada psikologis dan fisiologis. Respon psikologis yang timbul pada warga binaan yaitu cemas, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah bahkan menutup diri. Sedangkan respon fisiologisnya yaitu sering merasakan pusing, batuk, terkena penyakit kulit dan insomnia. Lebih banyak WBP yang mengalami masalah kesehatan fisik ketika di Lapas (Wright, 1991).

WBP di Rutan Kelas I Surakarta merasakan kejenuhan yang cukup tinggi karena kurangnya kegiatan dan kegiatan yang sudah dilakukan cenderung monoton. Kejenuhan adalah perasaan mendapat rintangan, kegiatan menjadi berkurang dan merasa dipaksa untuk menyerah, tidak punya kemauan untuk bekerja fisik, mental, dan dihindangi rasa berat (Sastrowinoto 2000:113). Dengan adanya kejenuhan ini maka WBP perlu melakukan kegiatan atau perlu adanya dukungan untuk mengatasi kejenuhan yang dirasakan. Selain itu permasalahan ekonomi yang dialami oleh beberapa warga binaan, kesenjangan sosial yang dialami oleh sebagian warga binaan karena senioritas dan sulitnya penyesuaian diri yang dirasakan oleh warga binaan baru karena kurangnya adaptasi pada lingkungan baru sehingga menjadi salah satu *stressor* yang membuat WBP stres. Strategi *Coping* untuk mengatasi kejenuhan ini adalah dengan *Planful Problem Solving*. *Coping Strategie Planful Problem Solving* merupakan strategi *coping* yang fokus pada masalah yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan mengubah keadaan diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Salah satu cara dalam strategi *coping Planful Problem Solving* yaitu dengan menjadi tamping. Menjadi seorang tamping di dalam Lapas akan dapat mengurangi beberapa permasalahan yang dirasakan oleh seorang narapidana seperti kegiatan-kegiatan yang dilakukan akan mengurangi rasa kejenuhannya dan narapidana akan lebih mudah untuk mengurus hak-haknya. Menjadikan narapidana sebagai seorang tamping memiliki keterkaitan dengan aspek pembinaan bahkan sebagai upaya untuk mendorong keikutsertaan narapidana dalam pembinaan sehingga narapidana dapat diangkat menjadi tamping untuk menjamin pelaksanaan pengangkatan dan pemberhentian tamping secara efektif. Rasio yang tidak berimbang antara narapidana dengan petugas Lapas, membuat peran tahanan pendamping atau biasa disebut dengan tamping amat sangat dibutuhkan dalam upaya mengisi kekurangan petugas Lapas (Isnawati, 2014).

Selain itu *strategi coping* yang dilakukan WBP untuk mengurangi *stressor* adalah dengan *Seeking Social Support*. Strategi *Coping stress Seeking Social Support* ialah proses pencarian dukungan pihak eksternal berupa berita, pertolongan nyata, hingga dukungan secara emosional (Lazarus & Folkman, 1984). Di dalam Rutan WBP mendapatkan hak untuk dapat mengakses informasi mengenai dunia luar dengan disediakannya sarana layanan kunjungan dari pihak keluarga oleh pihak Rutan itu sendiri. Layanan kunjungan keluarga ini dapat membuat WBP mendapat dukungan atau *support* dari orang terdekat mereka yang masih peduli dengan mereka ketika berada dalam rumah tahanan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Sari & Rachmalia, (2017) pada 74 narapidana (sudah divonis) yang berasal dari Banda Aceh bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga pada narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Banda Aceh didapatkan dukungan keluarga terkategori baik. Pegawai rutan dan sipir dapat mengingatkan keluarga untuk selalu memberikan dukungan kepada narapidana yang berkaitan dengan dukungan keluarga.

Selain itu dukungan dari pihak Rutan untuk WBP adalah dengan mengadakan kegiatan-kegiatan perlombaan seperti kegiatan perlombaan 17 Agustus, pertunjukkan seni dari para WBP, Olahraga dan Kegiatan keberagamaan. Kegiatan perlombaan yang dilakukan pada bulan Agustus untuk memperingati hari kemerdekaan Indonesia dilaksanakan dengan WBP sebagai peserta perlombaan. Perlombaan berupa *Fashion show* di mana pelaksanaannya bertempat di Aula Laras Jiwo di dalam Rutan Kelas I Surakarta. Program ini diadakan untuk blok A - blok D. Total orang yang mengikuti kegiatan ini sekitar ± 30 orang warga binaan. Untuk pemilihan peserta kegiatan ini dengan cara pendaftaran grup-grup pada masing-masing blok kemudian mengirimkan satu orang sebagai perwakilan grup. Dalam kegiatan ini warga binaan mendapatkan kostum/pakaian yang dikenakan dari keluarga mereka di luar rutan atau mendapat pinjaman dari keluarga teman satu blok/grup mereka. Capaian dalam kegiatan *fashion show* ini adalah kekompakan antar tim untuk bekerja sama dan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mencapai tujuan. Perlombaan lainnya adalah pentas seni di mana pesertanya sendiri sekitar ± 45 orang warga binaan, untuk sistem pemilihan peserta kurang lebih masih sama dengan kegiatan *fashion show*. Dalam kegiatan ini warga binaan boleh berkreasi sekreatif mungkin menampilkan bakat yang mereka miliki, dari mulai bakat menyanyi, menari, berpuisi, *stand up* hingga band. Capaian dalam kegiatan pentas seni ini adalah kekompakan antar tim untuk bekerja sama dan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mencapai tujuan. Perlombaan Bola Voli pelaksanaannya di lapangan depan Aula Laras Jiwo, kegiatan ini melibatkan masing-masing ± 6 orang / lebih dari tiap blok untuk berhadapan dalam lomba voli. Capaian program *team building* ini adalah kekompakan antar tim untuk bekerja sama mencapai tujuan. Capaian dalam kegiatan Voli ini adalah kekompakan antar tim dan kebugaran peserta untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan. Perlombaan Bulu tangkis pelaksanaannya diadakan di aula Laras Jiwo di dalam Rutan Surakarta. Peserta dalam kegiatan ini ± 20 orang dari masing-masing blok. Peralatan dalam kegiatan bulu tangkis ini disediakan dari staf. Capaian dalam kegiatan *fashion show* ini adalah kekompakan antar tim untuk mencapai tujuan. Semua kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari WBP.

Strategi *Coping Stress* lain yang muncul pada WBP adalah *Positive Reappraisal*. Strategi *Coping Stress Positive Reappraisal* adalah salah satu strategi *coping* yang berfokus pada emosi di mana memberi penilaian positif dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius (Lazarus & Folkman, 1984). Di dalam Rutan Kelas I Surakarta telah diberikan fasilitas berupa masjid, perpustakaan, gereja dan kitab suci. Kegiatan keagamaan di berikan untuk memenuhi hak-hak WBP. Kegiatan keagamaan berOupa mengaji sebelum waktu dhuzur di

masjid, memberikan pujian di gereja bagi agama non-islam, pengajian, dan membaca Al-Qur'an *one day one juz*. Secara konsep dikemukakan bahwasannya manusia diciptakan dalam kondisi sempurna potensial (Qs. Asy-Syams 97:7) guna menjalankan tugas sebagai pengatur kehidupan di muka bumi (Qs. Al-Baqarah 2:3). Manusia tercipta dalam sifat asli (fitrah), condong kepada tuhan, cenderung mengarah pada kebaikan, kebenaran, atau yang biasa disebut *religiusitas*. Menurut Mansen (dalam Fitriyasari, 2013) religiusitas itu sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari manusia. *Religiusitas* itu sendiri merupakan pengalaman yang universal yang tidak hanya terdapat dalam kegiatan-kegiatan ritual keagamaan di tempat-tempat ibadah namun pada keseluruhan aspek kehidupan (Darmawanti, 2012). Hasil penelitian oleh Carpenter dkk (2011) tentang *religious coping with depression* diperoleh informasi bahwa *religiusitas* secara signifikan dapat mengatasi stres pada gejala depresi. Salah satu cara potensial dari penanganan stres adalah religiusitas, yang telah lama terlibat sebagai faktor pelindung dalam penelitian kesehatan mental. Dengan komitmen religius pribadi tinggi terhadap stres, penelitian ini menambah bukti bahwa beralih ke iman sebagai tanggapan untuk stres bisa mempengaruhi kesehatan mental untuk menjadi lebih baik juyga dapat mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres.

Penelitian yang telah dilangsungkan oleh Ramadhan (2016) mengenai pendekatan *religiusitas* dalam manajemen stres pada santri penghafal Al-Qur'an diketahui stres yang ada dapat diatasi dengan mengarahkan kepada religiusitas seperti berwudhu, shalat, zikir, berdo'a, dan membaca Al-Qur'an, sehingga stres tidak berdampak signifikan. Ibnu Qayyim berkata (Al Jawab Al Kafi, hal. 136) "Dzikir memiliki seratus lebih manfaat, di antaranya: menghilangkan kekalutan dan kesedihan hati, mendatangkan perasaan bahagia dan senang, melapangkan dada, serta menghadirkan cinta (yang merupakan roh islam, inti ajaran agama, dan sumber kebahagiaan serta keselamatan). Studi psikologi modern yang dilakukan oleh para ahli telah membuktikan hal tersebut dan menjelaskan dampak zikir terhadap manusia serta kehidupan. Muhammad Utsman Najati mengatakan bahwa, zikir kepada Allah dapat menghidupkan jiwa, menguatkan keinginan untuk mendapatkan ampunan dan ridha Allah, serta membangkitkan perasa lapang dan bahagia.

Menurut Candra (dalam Setiawan et al., 2021) stres merupakan ketidakmampuan mengatasi tekanan atau ancaman yang dihadapi secara mental, fisik manusia tersebut yang dapat menyerang secara mental, emosional, fisik atau spiritual. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri, salah satu cara terbaik untuk mengelola stres yaitu melakukan olahraga secara teratur (Suryanto, 2017 dalam Setiawan et al., 2021). Menurut penelitian Pitanga et al. (2020), peneliti dari Spanyol menekankan latihan fisik di luar ruangan atau olahraga di rumah sebagai metode pengobatan terhadap konsekuensi fisik dan mental.

Menurut konsep teori psikoanalisis oleh Sigmund Freud, emosi yang tertahan dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan, karena itu diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut. Seni merupakan salah satu cara untuk mengurangi, menahan, bahkan melenyapkan sama sekali (Wahyuningsih, 2017 dalam Handayani et al., 2020). Melalui *art therapy*, individu dapat melepaskan ketidaksadaran yang berisi hal-hal seperti ketakutan, tekanan, hal-hal yang tidak dapat diterima secara sadar baik bagi diri orang tersebut maupun bagi lingkungan (Edward dalam Handayani et al., 2020).

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya para warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Surakarta telah memiliki kegiatan-kegiatan yang dapat mengelola stres pada diri mereka. *Coping* yang digunakan WBP dalam mengatasi stres di

dalam Rutan adalah *Planful Problem Solving*, *Seeking Social Support*, dan *Positive Reappraisal*. Dengan adanya berbagai kegiatan dalam Rumah Tahanan berupa kegiatan keagamaan, kegiatan kerohanian, perlombaan serta kegiatan lainnya membantu para WBP dalam mengelola dan mengendalikan rasa stres mereka dalam menghadapi stresor-stresor yang dihadapi. *Coping* yang telah dilakukan oleh WBP telah berhasil mengurangi stres pada diri mereka.

Di dalam Rumah Tahanan terdapat badan bernama bimbingan kerja atau pembinaan kerja, akan tetapi selepas pandemi mengalami hambatan berupa pemutusan kerja dari pihak ketiga sehingga berdampak pada ekonomi warga binaan yang membutuhkan pekerjaan di dalam rutan. Maka dari itu diperlukan kerja sama lain dengan pihak ketiga agar warga binaan yang membutuhkan pekerjaan di dalam rutan bisa mendapatkan premi dari pekerjaannya. Pihak Rutan dapat menambahkan konselor untuk dapat membantu WBP dalam menyelesaikan masalah lain yang muncul dalam diri mereka agar mereka dapat memiliki *mental health* yang baik ketika sudah bebas nanti. Selain itu untuk membantu bekas warga binaan masyarakat, pihak Rutan dapat memberikan pengertian dan penjelasan kepada atau penyuluhan masyarakat luas mengenai kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh warga binaan selama di dalam Lembaga Masyarakat ataupun Rumah Tahanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen Pengumpulan Data.
- Ardi, V. D. P., Zuhra, R. M., & Agrina. (2022, Januari). Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Remaja Di Lapas. *Jurnal Kesehatan Holistic, Volume 6*(Nomor 1), 37-50. ISSN: 2548-1843; EISSN: 2621-8704.
- Bogdan, Robert, C., & Taylors, K. B. (1992). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Ally and Bacon Inc.
- Chahal, S., Rana, S., & Singh, P. (2016, Maret). Impact of *Coping* on Mental Health of Convicted Prisoners. *International Journal of Indian Psychology, 3*(2), 66-75. SSN 2348-5396 (e); ISSN: 2349-3429 (p). 10.25215/0302.008
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). *Coping* and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian journal of psychology, 66*(2), 71-81.
- Darmanita, S. Z., & Yusri, M. (2020, Juni). Pengoperasian Penelitian Naratif dan Etnografi: Pengertian, Prinsip-Prinsip, Prosedur, Analisis, Intrepretasi dan Pelaporan Temuan. *As-Shaff Jurnal Manajemen dan Dakwah, 1*(1), 24-34.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Chui, H. (2012). Personal Risk and Resilience Factors in the Context of Daily *Stress*. *32*(1), 251–274. 10.1891/0198-8794.32.251
- Direktorat Statistik Ketahanan Sosial. (2021). *STATISTIK KRIMINAL 2021* (4401002nd ed.). © Badan Pusat Statistik I. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/15/8d1bc84d2055e99feed39986/statistik-kriminal-2021.html>
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic *stress*, self-regulation, and *coping*. *Child Development Perspectives, 7*(1), 43-48.
- Fijianto, D., Rejeki, H., & Aryati, D. P. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Strategi Koping Warga Binaan Masyarakat di Lapas Kelas II B Brebes. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6*(1), 31-35. Retrieved September, 2022, from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Handayani, A. T., Saragih, N. A., Sirait, D., & Faridha. (2020). Implementasi Art Therapy Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Orang Tua Murid Dimasa Pandemi. 25 - 26.
- Harsono, C.I. (1995). *Sistem baru pembinaan narapidana*. Djambatan.
- Isnawati. (2014). Peran tamping dalam pembinaan narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II A Samarinda. *Jurnal Ilmu Siasat*, 11(4), 1-22. Retrieved September, 2022, from [http://ejournal.sos.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/09/jurnal%20isna%20\(09-02-14-03-45-06\).pdf](http://ejournal.sos.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/09/jurnal%20isna%20(09-02-14-03-45-06).pdf)
- Jose, P. E., & Kilburg Iii, D. F. (2007). *Stress and coping* in Japanese children and adolescents, *Anxiety, Stress & Coping*. 20(3), 283-298. 10.1080/10615800701272519
- Kesuma, D. D. (2016). *Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana*. *Psikoborneo*, Vol 4(No 3), 391-398. ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4099>
- Lazarus, R.S., & Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Leszko, M., Iwański, R., & Jarzębińska, A. (2020, January 14). The Relationship Between Personality Traits and Coping Styles Among First-Time and Recurrent Prisoners in Poland. *Frontiers in psychology*, 10(2969), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02969>
- Maryam, S. (2017, Agustus). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa, Volume 1*(Nomor 2), Hal 101-107. p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif/penulis, Prof. DR. Lexy J. Moleong, M.A.* (Edisi revisi ; Cetakan ketiga puluh delapan, Juli 2018 ed.). Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mu'jizatullah, W. S. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita. *Psikoborneo*, 7(2), 181-189. 2477-2674.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori*. Salemba Medika.
- Nawawi, H., & Martin, H. M. (1996). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: resilience—clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-478.
- Sari, H. P., & Rachmalia. (2017). Dukungan Keluarga Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas Iib Banda Aceh. 1-8.
- Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusuma, T. I. (2020). Gambaran Koping Stres Pada Tim Nasional Sepak Bola Indonesia. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(3), 186.
- Setiawan, I. A., Setiawan, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 244 - 245.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Susanti, R., Riswani, & Bakhtiar, N. (2018). Kejenuhan di Kalangan Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN Provinsi Riau. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(2), 92-104.
- Taylor, S. E. (2017). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.

Jurnal Sudut Pandang (JSP)

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Yudra, F. O., Fikri, & Hidayat, A. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *An - Nafs : Jurnal Psikologi*, 12(1), 14 - 15.