



PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM MENGATASI STRES PADA NARAPIDANA

Nia Ananda Yusriani , Ali Muhammad
Politeknik Ilmu Pemasarakatan

ABSTRAK

Fenomena stres pada Narapidana adalah hal biasa terjadi. Ketika seseorang harus mempertanggungjawabkan kesalahannya maka salah satu yang dirasakan adalah stres terhadap hukuman yang harus dijalani. Setelah Narapidana dimasukkan kedalam rumah tahanan Negara (Rutan) atau lembaga pemasyarakatan (Lapas) ia mulai merasakan kehilangan kebebasannya seperti kurangnya waktu besukan, menyesal dengan kesalahan yang telah dilakukan, kehilangan pasangannya, keterpisahan dengan keluarga, label ingkungan, kehilangan pekerjaannya, dan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan yang baru sesama teman Narapidana, sanitasi yang tidak memadai, kepadatan penduduk, fasilitas rekreasi yang buruk. Oleh karena itu diperlukan peran professional dalam hal ini profesi psikolog atau konselor.

Kata Kunci : Mengatasi stress narapidana

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara hukum. Sehingga tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara harus berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Ketika ada individu yang melakukan kesalahan maka akan dihukum berdasarkan norma hukum yang ada. Selain memberikan hukuman negara juga bertanggung jawab untuk membina pelanggar hukum. Orang yang melakukan pelanggaran hukum dan telah mempunyai kekuatan hukum yang tetap (*incracht*) disebut narapidana. Narapidana kehilangan kemerdekaan namun hak-hak lainnya tetap diberikan. Hak-hak narapidana diatur dalam Pasal 14 Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Perasyarakatan.

Hak tersebut antara lain melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya; mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani; mendapatkan pendidikan dan pengajaran; mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak; menyampaikan keluhan; mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang; mendapatkan upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan; menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentu lainnya; mendapatkan pengurangan masa pidana (*remisi*); mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga; mendapatkan pembebasan bersyarat;

mendapatkan cuti menjelang bebas; mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

RUMUSAN MASALAH

Narapidana menjalani pidananya di penjara. Istilah Penjara dikenal sejak Abad ke-16. Penjara memiliki paradigma penjaraan yang menekankan unsur balas dendam. Di Indonesia paradigma penjara mulai bergeser ke paradigma pemasyarakatan. Paradigma pemasyarakatan menekankan untuk meningkatkan kualitas Warga Binaan Pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab (Aryana, 2015).

Untuk itu peneliti membuat dua pokok permasalahan pada jurnal ini yakni

1. Bagaimana Faktor Penyebab Stres Pada Narapidana?
2. Bagaimana Manajemen Stres Yang Baik?

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan salah satu strategi penelitian yang berfokus pada kalimat dan kata-kata dibanding dengan kuantifikasi pengumpulan dan analisis data. Penelitian kualitatif pada umumnya memiliki pandangan induktif terhadap hubungan teori dan penelitian, dan bersifat interpretivis, yang memiliki penekanan dalam pemahaman dunia sosial melalui pengujian interpretasi terhadap dunia tersebut oleh partisipan, dan keadaan sosial adalah hasil dari interaksi antar individu (Bryman, 2012: 380). Adapun metode yang digunakan dalam jurnal ini adalah dengan studi pustaka. Studi Pustaka adalah penelitian dengan menggunakan bahan-bahan jurnal, penelitian terdahulu, dokumen, undang-undang dan buku untuk bahan analisis dan acuan teoritis dalam membahas penelitian yang dibuat. Studi Pustaka digunakan agar dapat menjawab permasalahan mengenai Bagaimana Peran Psikologi Dalam Mengatasi Stres Pada Narapidana.

PEMBAHASAN DAN ANALISIS

A. Tinjauan Teori

1. Stres

Stres adalah satu abstraksi. Orang tidak dapat melihat pembangkit stres (stressor), yang dapat dilihat ialah akibat dari pembangkit stres." Menurut Selye (Munandar, 2001:371-372) Pertama kali orang mengalami stres, maka akan mengaktifkan mekanisme pertahanan badan : kelenjar melepaskan adrenalin, cortisone dan hormon lain dalam jumlah besar, dan perubahan yang terkoordinasi berlangsung dalam system saraf pusat.

Lazarus (1984) menjelaskan bahwa stres juga dapat diartikan sebagai :

1. Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stresor.

2. Respon, yaitu stres merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres.
3. Proses, yakni stres ditunjukkan adalah proses seseorang aktif bisa dipengaruhi oleh afeksi

2. Peran Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mengkaji manusia dari sudut karakteristik dan perilaku manusia. Psikologi berasal dari bahasa Yunani "Psyche" yang berarti jiwa, roh atau sukma, sedangkan "logy" atau "logos" berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Jadi psikologi berarti ilmu tentang jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang karakteristik dan gejala yang dialami jiwa manusia. Jadi, dalam hal ini psikologi sangat berperan penting dalam manajemen stres pada manusia khususnya pada narapidana yang menjalani masa tahanan, karena masalah stres setiap tahanan berbeda antar manusia. Dengan demikian, persoalan stres dapat diatasi dengan peran psikologi yang memberikan bantuan kepada narapidana untuk meredakan stress melalui bimbingan dan konseling selama masa penahanan.

Analisis

Pemilihan penjara sebagai jenis sanksi yang utaa berdampak terhadap pengelolaan Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dan rumah tahanan negara (Rutan). Sistem Dataase Pemasyarakatan (SDP) mencatat, jumlah penghuni Lapas dan Rutan selalu meningkat sebagaimana terlihat dalam data berikut:



Sumber: SDP Ditjen Pemasyarakatan, 2020

Menurut Herdiana (2014) narapidana yang kehilangan beberapa haknya menghadapi masalah stres. Hak yang otomatis hilang pada seorang individu ketika mereka harus menjalani hukuman di dalam penjara sebagaimana disampaikan oleh Muladi (2007)

A. Faktor Penyebab Stres Pada Narapidana

Ada banyak penyebab yang membuat napi stres, beberapa di antaranya seperti yang dikemukakan Afsaneh Khetrapal: 1. Narapidana terus-menerus memikirkan kejahatan yang telah dilakukannya dan merasa khawatir atau bersalah, sehingga menyebabkan tekanan mental; 2. Narapidana terikat pada ruang terbatas dan dipisahkan dari orang yang mereka cintai; isolasi ini membuat mereka merasa sangat kehilangan kebebasan, dan dengan demikian mereka didorong ke dalam dunia stres dan depresi; 3. Narapidana dikelilingi oleh

narapidana lain yang mungkin tidak dapat diprediksi dan memiliki karakter atau perilaku kekerasan; ini menciptakan ketakutan yang menyebabkan stress; 4. Orang-orang yang sering atau terus menerus menjalani hukuman penjara dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Mereka merenung tentang apa yang mungkin akan dikatakan masyarakat tentang mereka; hal ini meningkatkan tingkat risiko terjadinya stres berat atau penyakit mental. Dan Kemiskinan, penyalahgunaan zat, pengangguran, kurangnya intervensi dini, pelayanan kesehatan jiwa di masyarakat juga menjadi faktor penyebab penyakit jiwa di kalangan narapidana. Beberapa penyebab intrinsik seperti efek penahanan, peran polisi, dan peran hukuman juga mempengaruhi kesehatan mental narapidana. Colin Cooper & Mark Livingston (2007) menambahkan faktor penyebab stres di Lapas yaitu sanitasi yang tidak memadai, tingginya tingkat isian penjara, fasilitas rekreasi yang buruk. Dalam penelitian lainnya seperti yang dikemukakan oleh Germaine Hwee Li Tay (2011) penyebab stres pada narapidana yaitu tidak cocok dengan narapidana lain, sedang bosan, merasa bersalah atas pelanggaran mereka, merasa marah dengan diri sendiri, kesal dengan narapidana lain, tidak ada teman dekat, dan kehilangan seseorang

Muladi (2007) dalam sumber yang sama yaitu (1) *Lost of Liberty*, yakni hilangnya kebebasan dan setiap narapidana akan merasa kehidupannya menjadi semakin sempit dan terbatas; (2) *Lost of Autonomy*, yakni kehilangan sebagian haknya, khususnya masalah hak pengaturan dirinya sendiri, dan mereka diharuskan untuk tunduk pada aturan-aturan yang berlaku di lingkungan penjara. Akibatnya mereka menghadapi depersonalisasi dan infantilisme, seperti layaknya anak kecil ; (3) *Lost of Good Services*, yakni ketidakbebasan memiliki barang-barang tertentu secara pribadi dan pelayanan yang tidak memadai dari petugas; (4) *Lost of Heterosexual Relationship*, yakni hilangnya kesempatan untuk menyalurkan nafsu seksual dengan lawan jenis yang akan berakibat timbulnya perilaku seks menyimpang; (5) *Lost of Security*, yakni munculnya suasana keterasingan akibat hilangnya komunikasi dengan sesamanya dan timbul persaingan antar narapidana yang pada gilirannya akan berubah menjadi bentuk kekhawatiran dan kecemasan bagi narapidana tersebut. Menurut Anggraini, dkk (2019) Narapidana yang baru masuk cenderung menampilkan respon stres karena harus membiasakan diri dengan kehidupan di Lapas sedangkan narapidana yang akan bebas kemungkinan mengalami stress karena merasa tidak percaya diri saat kembali ke masyarakat, maupun khawatir terhadap kelangsungan kehidupan kedepan.

B. Manajemen Stres Yang Baik Bagi Narapidana

Mengelola stress pada narapidana merupakan hal yang kompleks jika narapidana memiliki penyebab stress lebih dari satu. Oleh sebab itu harus dilakukan secara spesifik untuk masing-masing individu. Beberapa jenis terapi cukup efektif sebaik penggunaan obat-obatan.

Jenis terapi yang dapat dipergunakan yaitu:

1. Terapi Perilaku Kognisi (Cognitive Behavioral Therapy. CBT)

Terapi yang umum dipergunakan adalah terapi perilaku kognisi. Terapi ini lebih mengedepankan bagaimana cara pandang individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan. Terapi ini berkonsentrasi pada mengidentifikasi, menganalisis, memahami dan mengubah pola pikir dan perilaku pasien. Pada

terapi ini melibatkan dua komponen utama yaitu terapi kognisi dengan memeriksa pikiran atau kognisi yang negatif, dan terapi perilaku dengan memeriksa bagaimana seseorang berperilaku dan bereaksi dalam berbagai situasi. Pada terapi perilaku kognisi, individu akan dalam terapi dan mempelajari kemampuan yang dapat digunakan untuk perbaikan diri. Terapi ini membuat individu dapat memahami sesuatu dan akhirnya dapat menentukan pilihannya sendiri. Terapi ini umum diberikan antara 12 sampai dengan 16 pertemuan. Menurut Khodaryard, M., Shokoohi-Yekia, M., & Hamot, G. E. (2010) pemberian CBT yang dilakukan secara berkelompok dan individual lebih efektif daripada dilakukan secara individual.

2. Mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Terapi ini melibatkan pelatihan dalam hal perhatian dan kesadaran yang diujikan pada seseorang agar melihat semuanya dari sudut pandang realia dan menjalani kehidupan dengan berinteraksi dengan fakta. Terapi ini mungkin lebih memfokuskan pada latihan pernapasan, imajinasi dan praktik latihan pola pikir lainnya.

3. Relaksasi Otot

Relaksasi otot, berasal dari karya Edmund Jacobson yang dirumuskan awal abad lalu, dan pelatihan relaksasi progresif yang disingkat, bentuk relaksasi progresif yang disingkat atau sedikit diubah. Metode relaksasi otot ini dirancang untuk mengurangi respons otonom tubuh terhadap rasa takut dan kecemasan. Latihan yang umum dilakukan adalah mengencangkan dan mengendurkan otot, secara sistematis progresif, dimulai dari bagian atas dan bekerja di bagian bawah tubuh atau mulai dari bagian bawah dan bekerja ke atas, menegangkan tetapi akhirnya mengendurkan setiap kelompok otot yang dihadapi. Ketika individu belajar bagaimana menggunakan teknik ini, mereka dapat mengurangi tingkat ketidaknyamanan terkait stres ke tingkat yang cukup (Kristofersson & Kaas, 2013).

4. Meditasi Transendental

Meditasi Transendental mengandalkan pengulangan satu frase atau kalimat untuk memfokuskan pikiran. Meditasi Transendental adalah praktik meditasi yang mencapai popularitas di Barat pada pertengahan 1960-an dan menjadi cukup populer. Pendirinya, Maharishi Mahesh Yogi, membawa versi modifikasi ke Amerika Serikat dari India sehingga orang Barat dapat lebih mudah menerapkan praktik meditasi Timur ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Siswa TM diberi mantra, baik kata atau suara, yang diulangi dalam hati sambil duduk dengan nyaman, sebaiknya di tempat tanpa gangguan eksternal (Alexander, Robinson, Orme-Johnson, & Schneider, 1994; Micozzi, 2006). Cara ini biasanya dilakukan dua kali sehari, pada pagi dan sore hari, selama 20 menit setiap kalinya. Praktik ini dimaksudkan untuk menghasilkan keadaan kewaspadaan yang menenangkan yang memperlambat proses fisiologis tubuh yang ekali lagi dimaksudkan untuk meningkatkan fungsi neurologis (Kristofersson & Kaas, 2013)

KESIMPULAN

Para narapidana yang melakukan masa tahanan, tidak lepas dalam mengalami stress, disini sangat penting bagi psikologi dan konseling dalam melakukan penyembuhan agar nantinya semua kegiatan para narapidana dalam menjalani masa tahanannya tidak terganggu, dan juga nantinya Ketika keluar dapat menerima serta berkembang Kembali menjadi manusia yang bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Afsaneh Khetrapal, BSc <https://www.news-medical.net/health/Prisoner-Anxiety.aspx>.

Anggraini, D. Hadiati. T. & Sarjana. W. (2019). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Resiliensi Narapidana Yang Baru Masuk Dengan Narapidana Yang Akan Segera Bebas (Studi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas Iia Wanita Semarang). *Diponegoro Medical Journal Curnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1). 148-160.

Aryana, I. W. P. S. (2015). Efektivitas Pidana Penjara Dalam Membina Narapidana. *DiH: Jurnal Ilmu Hukum*, 11(21).

Cooper, C & Livingston. M. (1991). Depression and coping mechanisms in prisoners. *Work & Stress*. 5(2). 149-154. doi:10.1080/02678379108257011

ELDRID, J. 1988, *Caring for the Suicidal* (Constable. London)

Herdiana, Ike. (2014). Dampak Over Gapacity Di Lembaga Pemasyarakatan Bagi Kesehatan Mental Narapidana

Khodayarifard, M., Shokoohi-Yekta, M., & Hamot. G. E. (2010). Effects of individual and group cognitive-behavioural therapy for male prisoners in Iran, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5), 743-755

Kristofermon, G. K. & Kaas, M. J. (2013). Stress Management Techniques in the Prison Setting *Journal of Forensic Nursing* 9(2), 111-119. doi:10.1097/jf80b013c3182755a89

Lestari, S. Dian S. Indra M. & Diana. L. Dampak Kelebihan Psikologi Penjara Kapasitas Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II a Pekanbaru Dikaitkan Pemenuhan Hak-hak Warga Binaan Berdasarkan Peraturan Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor M. hh-07. ot. 01.03 Tahun 201 1 (Doctoral dissertation, Riau University).

Lupien SJ, McEwen BS, Gunnar MR, Heim C. Effects of stress (throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nat Rev Neurosci*. 2009;10:434-445

National Institutes of Health. (5) Things you Should Know About Stress.

Nurse, J. Woodcock, P. & Ormsby. 1. (2003). Influence of environmental factors on mental health within prisons: focus group study. *Bmj*, 327(7413). 480

Reznikov LR, Grillo CA, Piroli GG, Pasumarthi RK, Reagan LP. Faded Iancute stress mediated increases in extracellular glutamate levels in the rat amygdala: differential effects of antidepressant treatment. *Eur J Neurosci*. 2007;25:3109_ L3114

Sarahian N, Sahraei H, Zardooz H, Albeik H, Sadeghi B. Effect of meprobamate administration within the nucleus accumbens on changes in weight and volume of the brain and adrenal gland during chronic stress in Female mice. *Modares J Med Sci: Pathobiology*. 2014;17:71-82

Sistem Database Pemasyarakatan, <http://smsapditjenpas.go.id> Tay, G. H. L (201D). Stressors and Coping Strategies of Male and Female Inmates in Singapore (Doctoral dissertation, Northcentral University).

Thaut, M. H. (1989). The influence of music therapy interve on self-rated changes in relaxation, affect, and thought in psychiatric prisoner-patients. *Journal of Music Therapy* 26 (3),155Y166

Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan