

## Dampak Stress Terhadap Kesehatan Fisiologis Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan

Ivan Aditya Mileniawan<sup>1</sup>, Iman Santoso<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Teknik Pemasyarakatan, Politeknik Ilmu Pemasyarakatan

Email: [ivanoii6215@gmail.com](mailto:ivanoii6215@gmail.com), [imsato79@yahoo.co.id](mailto:imsato79@yahoo.co.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca sekaligus kepada peneliti mengenai dampak stress dari narapidana yang menjalani hukuman/pemidanaan di dalam Lembaga Pemasyarakatan terhadap pengaruh kesehatan fisiologisnya. Dalam hal memperoleh data, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi lapangan, wawancara, dan mengambil informasi/data melalui media bacaan seperti: peraturan perundang-undangan; artikel ilmiah; dan website. Pada pelaksanaan wawancara dengan narasumber, peneliti mengambil sampel beberapa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bangko. Artikel ini membahas mengenai defisini stress, faktor penyebab stress narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, Dampak Stress terhadap kesehatan fisiologis narapidana, serta upaya/solusi yang dilakukan untuk mengatasi stress. Adapun kesimpulan dari artikel ini adalah Stress akan berpengaruh kepada kesehatan fisiologis narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, adapun pengaruh tersebut yaitu menuju kepada sistem saraf pusat dan sistem endokrin, sistem pernapasan dan kardiovaskuler, serta sistem pencernaan dari seorang narapidana.

**Kata kunci:** *Narapidana, Lembaga Pemasyarakatan, Stress, Kesehatan Fisiologis.*

### Abstract

This research was carried out with the aim of conducting research at the same time to researchers regarding the impact of stress who is undergoing punishment / punishment in the Correctional Institution on the effect of knowledge on physiological health. In terms of obtaining data, the researcher uses a qualitative approach with field observations, interviews, and taking information/data through reading media such as: statutory regulations; scientific articles; and websites. In conducting interviews with resource persons, researchers took several samples at the Class IIB Bangko Correctional Institution. This article discusses the definition of stress, the factors that cause stress in prisons, the impact of stress on the health of rewards, and the efforts/solutions taken to deal with stress. The conclusion of this article is that stress will affect the physiological health of prisoners in prisons, while the influence is towards the central nervous system and endocrine system, respiratory and cardiovascular systems, and the digestive system of an inmate.

**Keywords:** *Prisoners, Correctional Institutions, Stress, Physiological Health.*

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara hukum. Hal tersebut tertuang pada batang tubuh Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Jadi, segala permasalahan yang terjadi di Indonesia terdapat aturan yang bersifat mengikat yang mengaturnya. (Fachrezi & Wibowo, 2020) Indonesia menjunjung tinggi hukum yang sudah ditetapkan dan menjadikan hukum tersebut sebagai acuannya. Hukum dianggap sebagai suatu sumber untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi, baik dalam bermasyarakat maupun bernegara. Oleh karena itu, sudah menjadi tugas dari Warga Negara Indonesia untuk mengamalkan hukum yang sudah berlaku. Dalam rangka menegakkan negara hukum di Indonesia, perlu adanya usaha dari masyarakat untuk mengenal hukum-hukum yang berlaku tersebut. Namun, dalam hal mengamalkan dan mengenal hukum di Indonesia, masih banyak juga kita dijumpai masyarakat ataupun warga negara yang melanggar hukum serta melakukan kejahatan. Baik di sengaja maupun tidak disengaja.

Meskipun sudah banyak upaya pencegahan yang telah diterapkan oleh para penegak hukum, baik dari segi preventif, represif, maupun tindakan, masih saja selalu terdapat para pelanggar hukum di tengah-tengah masyarakat. Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, muncul pula berbagai modus dan macam kejahatan yang terjadi di Indonesia. Karena adanya aturan yang mengikat terhadap tindakan tersebut, maka adanya sanksi yang diberikan bagi para pelanggar hukum yang tegas terhadapnya, yaitu pemidanaan. Pemidanaan merupakan suatu sanksi yang diberikan terhadap orang yang telah terbukti melakukan tindak pidana.

Pemberian sanksi pidana berupa pemenjaraan terhadap para pelanggar hukum, bukan semata-mata hanya untuk sebagai pembalasan terhadap perbuatannya, melainkan diberikan pembinaan dan bimbingan agar mereka dapat menyadari kesalahannya, memperbaiki dirinya kearah yang lebih baik, tidak mengulangi perbuatannya, dapat diterima oleh masyarakatnya kembali, serta dapat berperan aktif dalam pembangunan negara. Pembinaan tersebut dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan dan selanjutnya mereka disebut dengan istilah narapidana.

Sistem pemasyarakatan disamping bertujuan untuk memberikan pembinaan dan bekal hidup kepada para narapidana dalam hal ini kepentingan pelanggar hukum, tetapi juga memiliki tujuan lain yaitu untuk melindungi masyarakat dengan melakukan pencegahan terhadap pengulangan tindak pidana yang sudah dilakukan oleh para mantan narapidana. Sehingga, diharapkan narapidana tidak akan mengulangi perbuatan pidana di tengah-tengah masyarakat. Dalam pelaksanaan kehilangan kemerdekaannya di Lembaga Pemasyarakatan, narapidana memiliki kewajiban dan hak-haknya di dalam institusi tersebut.

Pada pelaksanaan pidanaannya di Lembaga Pemasyarakatan, narapidana akan dihadapkan berbagai permasalahan yang timbul, mulai dari permasalahan yang disebabkan oleh sesama narapidana, petugas, bahkan tak sedikit narapidana yang menghadapi permasalahan dengan keluarganya sendiri. Apabila permasalahan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan secara kontinu tanpa adanya solusi pemecahan masalah, maka hal tersebut akan berdampak kepada kondisi mental dan psikologis dari seorang narapidana. Permasalahan tersebut akan memicu terjadinya stress yang dialami oleh narapidana.

Stress itu sendiri merupakan suatu hal yang tidak diinginkan oleh semua orang di dunia, karena stress tentunya suatu hal yang tidak menyenangkan dan sangat tidak nyaman. Berdasarkan penelitian, bahwasanya stress ini memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kondisi kesehatan fisiologis dari seseorang, bahkan kondisi stress yang dialami oleh seseorang dapat berujung kepada kematian. Stress dapat memicu timbulnya penyakit lain dalam diri seseorang mulai dari hipertensi, kanker, penyakit kardiovaskuler, penyakit kulit, infeksi, gangguan pencernaan, dan lain sebagainya. Karena pada saat dalam kondisi stress, seseorang akan mudah lelah, tidak nafsu makan, sakit kepala, mudah lupa, malas untuk melakukan sesuatu, dan kelainan pencernaan.

Dengan demikian, peneliti mengangkat tema tersebut untuk dilakukan penelitian dan mencari informasi sebanyak-banyak terkait hal tersebut serta dapat memberikan pengetahuan kepada khalayak umum serta diri peneliti pribadi. Peneliti menganggap pentingnya perhatian terhadap kondisi mental dan psikologis narapidana yang berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan karena akan memicu penyakit lain.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Hal tersebut dikarenakan hasil dari penelitian berupa kata ataupun gambar, bukan berupa angka. Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme, yang mana peneliti menggunakan sampel dari populasi dan meneliti obyek yang bersifat alamiah. (Darna & Herlina, 2018) Adapun data kualitatif yang diperoleh dibagi menjadi data primer yang diperoleh berdasarkan hasil pengamatan, dan wawancara serta data sekunder yang diperoleh berdasarkan bahan bacaan dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Peneliti melakukan analisis terhadap data yang diperoleh dengan cara membandingkan data sekunder yang dalam hal ini berdasarkan sumber bacaan dengan data primer berdasarkan hasil pengamatan secara langsung oleh peneliti di Lapangan serta hasil wawancara dengan narasumber.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

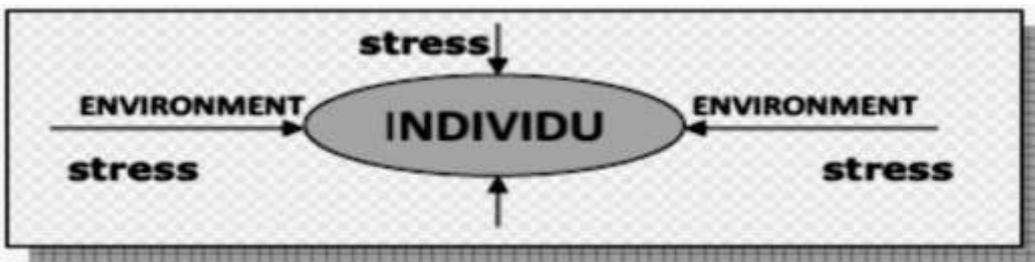
### **1. Definisi Stress**

Dalam kehidupan sehari-hari tentunya kita sudah tidak asing dengan istilah stress, stress ini memiliki banyak sekali makna dan arti, tak sedikit pula tokoh-tokoh yang mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian dari stress. Dengan demikian, stress memiliki definisi yang beranekaragam. Secara umum, stress merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam artian reaksi yang dihadapi oleh seseorang dalam menghadapi stressor yang berasal dari dalam maupun luar individu itu sendiri yang bersifat nyata maupun tidak nyata. Istilah lain mengatakan bahwasanya stress merupakan reaksi tubuh yang muncul saat seseorang mendapatkan suatu tekanan, ancaman, maupun perubahan.

Terdapat empat pandangan tentang definisi stress, yaitu: (Musradinur, 2016)

A. Stres Sebagai Stimulus

Berdasarkan konsep ini, stress merupakan suatu rangsangan yang terdapat pada lingkungan. Seseorang akan mengalami stress jika ia menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Pada konsep ini, stress dimisalkan dengan variabel bebas sementara individu menjadi variabel terikat. Secara visual konsep ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:



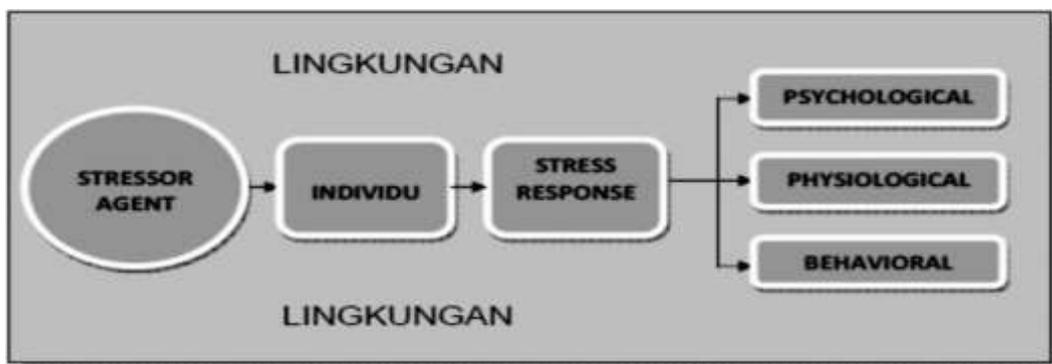
Gambar 1. Stress sebagai stimulus

Contoh stress sebagai stimulus yaitu: Pada lingkungan Lembaga Pemasyarakatan, merupakan suatu lingkungan yang berisikan orang-orang yang dikatakan bermasalah secara hukum. Narapidana yang terdapat di dalamnya pun sangat padat, dengan demikian hal tersebut bisa menimbulkan keramaian yang dapat menjadikan stimulus stress bagi narapidana lainnya.

B. Stres Sebagai Respon

Konsep selanjutnya tentang stress mengatakan bahwasanya stress merupakan suatu respon atau reaksi seseorang terhadap stressor. Dalam hal ini merupakan *variable dependent* (variable yang dipengaruhi) sedangkan stressor menjadi *variable bebas* atau *variable independent* (variable yang memengaruhi).

Berdasarkan pandangan dari Sutherland dan Cooper, Bart Smet menyajikan konsepsi stres sebagai respon sebagai berikut.



Gambar 2. Stres Sebagai Respon

Tanggapan seseorang terhadap stressor memiliki dua aspek, yaitu: aspek psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, nervous, dst. dan komponen fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat dst. respon-repons psikologis dan fisiologis terhadap stressor disebut strain atau ketegangan.

C. Stres Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Pada konsep ini, stress tidak dipandang sebagai respon atau stimulus saja, melainkan stress merupakan hasil dari adanya interaksi yang dilakukan oleh seorang individu terhadap lingkungannya. Jadi, hal ini bergantung kepada bagaimana individu tersebut menyikapi lingkungannya dengan perilaku kognitif maupun emosional dari dalam dirinya.

Menurut Bart Smet, reaksi terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut.

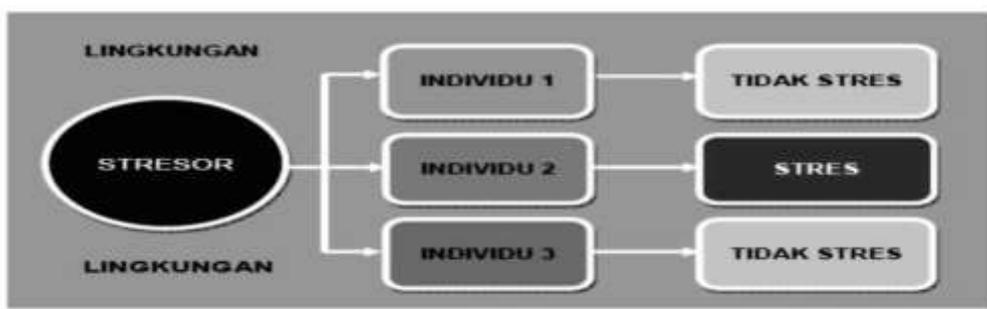
- a) Kondisi individu, seperti: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dst.

- b) Karakteristik kepribadian, seperti: *introvert atau ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*, dst.
- c) Variabel sosial-kognitif, seperti; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dst.
- d) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial, dst.
- e) Strategi coping.



Gambar 3. Reaksi individu terhadap stresor yang sama pada waktu yang berbeda

Dari gambar no.3 dapat diambil kesimpulan bahwasanya dengan suatu stressor, akan bergantung kepada bagaimana respon dari seorang individu dalam menyikapinya, ada yang menyikapinya dalam konteks somato, psiko, sosial, maupun spiritual.



Gambar 4. Reaksi beberapa individu terhadap stresor yang sama pada waktu yang sama

Dari gambar diatas dapat kita lihat bahwasanya meskipun dari stressor yang sama dalam hal ini lingkungan, akan menimbulkan reaksi yang berbeda-beda dari tiap individu, bahkan ada yang dapat mengendalikannya dan tidak dapat mengendalikannya. Individu yang tidak dapat mengendalikannya itulah yang akan mengalami kondisi stress.

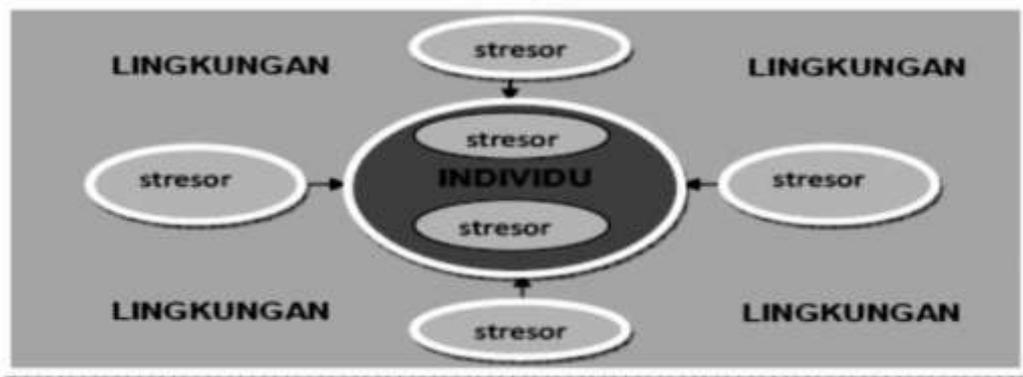
#### D. Stres Sebagai Hubungan antara Individu dengan Stressor

Pada konsep ini, beranggapan bahwasanya stress bukanlah semata-mata hanya adanya interaksi antara individu dengan lingkungan saja, melainkan adanya pengaruh antara individu dengan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kondisi stress pada dirinya, sehingga faktor tersebut dapat menjadi pemicu stress pada orang tersebut. Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

- a. Frustrasi merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang apabila sesuatu yang di inginkan oleh seseorang tidak dapat tercapai.
- b. Konflik merupakan suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang, hal ini dapat ditimbulkan antar individu maupun dengan dirinya sendiri.
- c. Tekanan merupakan sesuatu yang harus dilakukan oleh individu, biasanya datang dari orang lain terhadap seseorang maupun dari dalam dirinya dan biasanya tidak sesuai dengan keinginannya.
- d. Krisis merupakan suatu kondisi yang terjadi secara mendadak tanpa diketahui kedatangannya dan dapat mengganggu kondisi mental atau psikis dari seseorang.

Konsep yang menyatakan bahwa stress merupakan hubungan antara individu dengan stressor dapat diperjelas

dengan visualisasi dengan bagan berikut ini:



Gambar 5. Stres sebagai hubungan antara individu dengan stressor

## 2. Faktor Penyebab Stress Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan

Pada bagian yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwasanya stress merupakan suatu akibat yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan, ancaman, maupun perubahan. Faktor yang menjadi penyebab tersebut dapat kita katakana sebagai stressor. Seseorang bisa mengalami stress karena berbagai permasalahan yang datang kepada kehidupannya. Stressor yang dimiliki oleh seseorang berbeda-beda dan beraneka ragam dari berbagai sumber. Adapun stressor tersebut sebagai berikut:

### A. Lingkungan

Pada bagian lingkungan ini, dibagi lagi menjadi beberapa sub bagian yang menjadi stressor yang dialami oleh narapidana ketika melaksanakan pembedaan di Lembaga Pemasyarakatan, yaitu:

#### a) Sikap lingkungan

Seperti yang kita ketahui bersama, bahwasanya Lembaga Pemasyarakatan merupakan suatu institusi/lembaga yang memiliki tugas untuk membina narapidana, dalam hal ini narapidana merupakan seseorang yang telah terbukti melanggar hukum dan sudah diberikan putusan oleh pengadilan yang berkekuatan hukum tetap. Dengan demikian, isi dari Lembaga Pemasyarakatan merupakan orang-orang yang bermasalah dengan hukum dengan latarbelakang tindak pidana yang berbeda-beda dan karakter (perilaku) yang beraneka ragam. Mulai dari kasus pembunuhan, perampokan, penganiayaan, narkoba, korupsi, dan lain sebagainya.

Dengan adanya beraneka ragam sifat dan karakter dan banyak orang di dalamnya, sehingga seorang narapidana perlu menyesuaikan dengan budaya yang berada di dalamnya, hal itu agar dia dapat bertahan dan berbaur dengan narapidana lainnya. Dengan demikian, pasti terdapat narapidana yang tidak betah dan tidak merasakan kenyamanan di dalam Lembaga Pemasyarakatan dan sikap tersebut akan mengarah kepada stressnya narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.

#### b) Sikap keluarga

Selain lingkungan internal Lembaga Pemasyarakatan, keluarga juga menjadi faktor penyebab stressnya narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. Pada saat melaksanakan pidananya di Lapas, tentunya seorang narapidana membutuhkan dukungan dan semangat dari keluarganya. Keluarga merupakan suatu hal yang paling utama dalam hidup narapidana, apabila dari keluarganya saja sudah tidak peduli dan bersikap acuh tak acuh kepada dirinya, tentunya hal tersebut akan menjadi permasalahan dalam dirinya dan akan berdampak kepada stressnya narapidana tersebut.

Contoh:

- Narapidana laki-laki sedang menjalani hukumannya di Lapas, kemudian istrinya memintanya untuk bercerai dan kemudian ingin menikah lagi dengan laki-laki lain, tentunya akan berdampak kepada kondisi mental dari narapidana tersebut dan cenderung akan mengalami stress.
- Narapidana tidak pernah dikunjungi oleh keluarga maupun kerabatnya, hal ini juga dapat menjadi penyebab stressnya narapidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan

#### B. Diri sendiri

Cara seseorang dalam menjalani kehidupannya juga dapat berdampak kepada kondisi mentalnya dan menjadi stressor dalam dirinya. Ada individu yang dapat mengatasi permasalahannya dengan mengambil langkah terbaik dan mencari solusi dari permasalahannya tersebut serta ada pula individu yang cenderung lari dari permasalahannya dan dampaknya permasalahan tersebut tidak akan pernah terselesaikan dan akan timbul permasalahan lain. Adapun stressor yang berasal dari diri sendiri pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan yaitu:

- a) Seorang narapidana menginginkan sesuatu untuk dimilikinya, namun karena pada saat menjalani hukum di Lapas narapidana tersebut dibatasi hak-haknya, sehingga ia tidak dapat memiliki apa yang ia inginkan, hal tersebut tentunya akan berdampak kepada kondisi psikologisnya.
- b) Dikarenakan tidur secara bersama-sama dan tak jarang yang berdesak-desakan ditengah kondisi *overcrowding* pada saat ini, sehingga timbul rasa tidak nyaman dan tidak betah dalam diri narapidana tersebut, hal itu dipikirkannya secara terus-menerus dan bersifat kontinu, sehingga juga akan memengaruhi kondisi mental dari narapidana tersebut.

#### C. Pikiran

Hal ini berkaitan dengan penilaian narapidana terhadap lingkungan yang berada disekelilingnya yang dalam ini merupakan Lembaga Pemasyarakatan. Apabila ia mempersepsikan seluruh narapidana merupakan orang jahat dan harus berhati-hati dalam bergaul ataupun berteman sehingga ia akan bersikap *overthinking* terhadap sekelilingnya tersebut dan apabila dilakukan secara terus menerus tentunya akan berdampak kepada keadaan stress yang dialami oleh narapidana tersebut.

Penyebab-penyebab stress yang sudah dijelaskan diatas tentunya tidak secara langsung akan mengakibatkan stress pada diri narapidana. Hal tersebut dikarenakan narapidana memiliki pola pikir yang berbeda-beda pada saat menghadapi suatu permasalahan yang ia hadapi. Menurut Kozier & Erb, dampak stressor dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

##### A. Sifat Stressor

Pengetahuan individu dalam mengatasi permasalahan yang ada akan memengaruhi tingkat stress yang akan berdampak kepadanya. Apabila individu dapat mengatasi permasalahan yang datang kepadanya dengan bijak dan mencari jalan solusi dari permasalahan tersebut, tentunya individu itu cenderung tidak mengarah kepada stress yang dimaksudkan. Sebaliknya, apabila individu justru lari dari permasalahan yang datang kepadanya dan tidak mencari solusi/ jalan keluar dari permasalahan tersebut, tentunya hal itu akan berdampak kepada stress yang dialaminya karena akan menjadi pikiran pada dirinya setiap hari.

##### B. Jumlah stressor

Jumlah stressor disini yaitu dapat diartikan sebagai banyaknya jumlah stressor yang dihadapi oleh individu dalam hal ini narapidana secara bersamaan, tentunya juga akan berpengaruh kepada stress yang akan dialami oleh narapidana tersebut.

##### C. Periode Stressor

Dengan sikap apapun narapidana dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, apabila masalah tersebut berlangsung dalam kondisi yang lama dan datang terus-menerus tentunya akan timbul titik jenuh pada diri narapidana tersebut dan akan berdampak juga kepada stress yang dialaminya.

### 3. Dampak Stress terhadap Kesehatan Fisiologi Narapidana

Stress merupakan suatu kondisi mental dan psikologis yang tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena stress akan berdampak kepada kesehatan dari narapidana, hal tersebut akan memengerahi kesehatan

fisiologis narapidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Adapun dampak stress terhadap kesehatan fisiologi narapidana sebagai berikut:

#### A. Sistem Saraf Pusat (Otak) dan Sistem Endokrin

Sistem saraf pusat yang dalam hal ini dilakukan oleh otak memiliki peran yang sangat penting di dalam tubuh manusia, otak bertanggung jawab atas segala respon di dalam tubuh. Di dalam otak, hipotalamus memberi impuls kepada kelenjar adrenalin untuk melepaskan hormone stress adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini meningkatkan detak jantung dan mengirim darah mengalir ke daerah-daerah yang paling membutuhkannya dalam keadaan darurat, seperti otot, jantung, dan organ penting lainnya.

Dampak yang akan dialami oleh narapidana apabila stressnya sudah berdampak kepada sistem saraf pusat (otak) adalah kesulitan untuk berpikir, cenderung malas untuk melaksanakan aktivitas, mudah emosi, mudah lupa, dan lain sebagainya yang menyangkut mengenai fungsi otaknya.

#### B. Sistem Pernapasan dan Kardiovaskular

Stress dapat berpengaruh kepada sistem pernapasan dari kardiovaskular dari seorang narapidana, karena pada saat stress tubuh akan bernapas lebih cepat daripada saat normal untuk mendistribusikan darah yang kaya oksigen ke seluruh tubuh. Jika narapidana yang memiliki riwayat penyakit pernapasan seperti: asma dan emfisema tentunya hal tersebut akan berdampak kepada penyakit pernapasan yang lebih serius dan membuat narapidana menjadi lebih sulit bernapas.

Sementara pada saat stress, jantung memompa lebih cepat daripada kondisi normal. Kemudian, hormon stress akan berakibat kepada kontraksi pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Stress yang berlebihan tentunya akan membuat jantung bekerja lebih ekstra daripada biasanya, sehingga akan meningkatkan resiko hipertensi pada diri narapidana.

#### C. Sistem Pencernaan

Pada saat stress, hati yang memiliki fungsi untuk menghasilkan gula darah (glukosa) yang biasanya untuk meningkatkan energi. Gula darah yang tidak terpakai akan kembali diserap oleh tubuh. Kemudian, apabila narapidana mengalami stress berkepanjangan, tubuh tidak mampu lagi menyimpan glukosa yang berlebih dan akan berakibat kepada peningkatan resiko diabetes pada diri narapidana. Disamping itu, yang sudah dijelaskan pada poin A dan B yang dalam hal ini aliran hormone, pernapasan yang cepat, serta adanya peningkatan denyut jantung di dalam tubuh juga akan berdampak kepada sistem pencernaan dari seorang narapidana.

Pada saat kondisi stress, narapidana akan kehilangan nafsu untuk makan, dengan adanya hal tersebut akan beresiko kepada peningkatan asam lambungnya dan secara tidak langsung stress juga akan memengaruhi cara makanan bergerak ke seluruh tubuh narapidana. Dampaknya adalah narapidana akan mengalami diare, sembelit, mual, muntah, dan sakit perut.

### 4. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan

Meskipun stress dapat datang kapanpun dan kepada siapapun, tetapi tetap ada upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress tersebut. Adapun upaya yang dapat dilakukan oleh narapidana apabila mengalami kondisi stress pada saat di Lembaga Pemasyarakatan yaitu:

#### A. Menggunakan prinsip *homeostatis*

Stress bukanlah kondisi yang menyenangkan bagi seluruh orang, bahkan tidak ada seseorang yang ingin mengalami kondisi tersebut. Oleh karena itu, tentunya setiap individu akan melakukan segala upaya untuk mengatasi hal tersebut. Hal demikian tentunya berlaku pada seluruh manusia, yaitu prinsip *homeostatis*. Dalam ini, seseorang akan mempertahankan kondisi seimbang yang ada pada dirinya, Sehingga apabila kondisi yang tak seimbang terjadi pada diri seseorang, mereka akan mencari jalan keluar agar tetap berada pada kondisi seimbang tersebut.

Selama individu tersebut masih hidup, tentunya ia akan mempertahankan kondisi *homeostatis* yang ada pada dirinya untuk bertahan hidup. Hal ini dapat dilakukan oleh narapidana dengan contoh: apabila narapidana lapar tentunya ia akan makan, apabila ia haus tentunya ia akan minum, apabila ia lelah/capek tentunya ia akan istirahat. Begitu pula dengan permasalahan yang terjadi

pada diri narapidana, apabila ia merasakan tekanan, perubahan yang signifikan, ancaman dari orang lain, tentunya ia akan mencari solusi agar ia dapat kembali kepada keadaan semula. Dalam kata lain, tentunya ia akan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya.

#### B. Proses coping terhadap stress yang dialami

Upaya untuk mengatasi stress yang kerap kali kita dengar di berbagai bahan bacaan yaitu dengan adanya *coping* terhadap stress. Menurut Bart Smet, Coping stress memiliki dua fungsi macam fungsi yaitu:

##### a) *Emotional-Focused Coping*

Pada fungsi ini adalah dengan cara mengatur kondisi emosional dari dalam diri seseorang pada saat mengalami stress. Adapun yang dapat dilakukan oleh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan adalah dengan cara sebagai berikut: berolahraga, bermain musik, beribadah, melukis, membaca, menonton TV, dan lainnya. Setiap orang memiliki upaya tersendiri untuk mengatasi stressnya, hal yang sudah disebutkan diatas merupakan contoh upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.

##### b) *Problem-Focused Coping*

Dari istilah tersebut kita dapat menyimpulkan bahwasanya *coping* yang dilakukan pada fungsi ini yaitu dengan fokus kepada permasalahan yang terjadi. Dengan demikian, pada fungsi ini adalah berlandaskan kepada pencarian solusi atas permasalahan yang terjadi.

#### C. Bekerjasama dengan pihak yang memiliki kompetensi pada bagian tersebut

Dikarenakan keterbatasan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi khusus pada bagian psikologi dan kesehatan mental narapidana, pihak lapas dapat melakukan kerjasama dengan yang lebih berkompeten seperti: konselor, psikolog, psikiater, dan lain sebagainya. Karena pada saat stress narapidana membutuhkan orang yang tepat untuk mengemukakan pikirannya serta permasalahan yang sedang dihadapi untuk dibantu mencari solusi terbaik dari permasalahan tersebut.

Apabila sudah tercapai kerjasama dengan pihak terkait, tentunya akan dapat meningkatkan kondisi mental dan psikologis dari narapidana tersebut. Pada penelitian yang saya lakukan di Lapas Kelas IIB Bangko, sudah menerapkan kerjasama dengan para Guru Bimbingan Konseling (BK) SMA untuk memberikan konseling kepada para narapidana dan hal tersebut dilakukan secara terjadwal. Kerjasama tersebut dilaksanakan dengan harapan dapat mengatasi stress yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan.

## SIMPULAN

Dengan adanya demikian, kami dapat menyimpulkan bahwasanya stress merupakan reaksi tubuh yang muncul saat seseorang mendapatkan suatu tekanan, ancaman, maupun perubahan. Stress dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti: lingkungan, diri sendiri, ataupun pikiran. Stress akan berpengaruh kepada kesehatan fisiologis narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, adapun pengaruh tersebut yaitu menuju kepada sistem saraf pusat dan sistem endokrin, sistem pernapasan dan kardiovaskuler, serta sistem pencernaan dari seorang narapidana.

Karena dampaknya yang berbahaya kepada kesehatan fisiologis narapidana, perlu adanya upaya/solusi yang dilakukan untuk mengatasi stress dalam dirinya, hal tersebut dilakukan dengan cara: menggunakan prinsip homeostatis, coping terhadap stress, dan bekerjasama dengan pihak yang memiliki kompetensi khusus pada bagian tersebut untuk membantu narapidana mengatasi stress yang dialaminya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adamsson, A., & Bernhardsson, S. (2018). Symptoms that may be stress-related and lead to exhaustion disorder: A retrospective medical chart review in Swedish primary care. *BMC Family Practice*, *19*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0858-7>
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *5*(1), 287–292. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/ekonologi/article/view/1359>
- Fachrezi, F. B., & Wibowo, P. (2020). Upaya Pemenuhan Hak Pelayanan Kesehatan Kepada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan. *Widya Yuridika*, *3*(2), 363. <https://doi.org/10.31328/wy.v3i2.1689>
- Gradus, J. L. (2017). Prevalence and prognosis of stress disorders: A review of the epidemiologic literature. *Clinical Epidemiology*, *9*, 251–260. <https://doi.org/10.2147/clep.s106250>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(2), 183–200. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nazaryadi, Adwani, & Ali, D. (2017). Pemenuhan Hak Kesehatan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Langsa, Aceh. *1*(1), 157–168.
- Rajab, M. H., Gazal, A. M., & Alkattan, K. (2020). Challenges to Online Medical Education During the COVID-19 Pandemic. *Cureus*, *12*(7), 1–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.8966>
- Salleh, M. R. (2010). Life Event, Stress and Illness. *Journalism*, *11*(3), 369–373. <https://doi.org/10.1177/1461444810365020>
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>