

Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan

Iqbal rafi' athallah¹ Iman Santoso²

Politeknik Ilmu Pemasyarakatan¹, Politeknik Ilmu Pemasyarakatan²

Email: iqbalrafi.ir67@gmail.com¹, imsato79@yahoo.co.id²

Abstrak

Stress adalah suatu kondisi atau situasi yang dianggap menegangkan apabila seseorang berada pada suatu masalah ataupun tantangan serta seseorang belum mendapatkan atau menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut itu adalah suatu kondisi yang dinamakan stres. Kondisi stres juga bisa dirasakan oleh setiap orang baik di luar atau tempat umum atau di dalam penjara seperti lapas dan rutan. Hal ini menjadi suatu topik atau permasalahan bagaimana penanganan para warga binaan pemasyarakatan untuk menangani stres tersebut didalam lembaga pemasyarakatan serta rumah tahanan negara dengan cara melakukan suatu tindakan yang dinamakan coping stres. Coping stress sendiri adalah suatu tindakan yang dimiliki setiap individu dengan tujuan untuk menghilangkan atau mengurangi serta menggantikan keadaan yang penuh dengan tekanan serta masalah untuk beradaptasi dengan situasi lingkungan yang baru sehingga stres yang dialami atau masalah yang dialami menjadi hilang. Kegiatan coping stres yang dilaksanakan oleh para warga binaan pemasyarakatan di lembaga pemasyarakatan atau rumah tahanan negara adalah dengan melakukan kegiatan sehari-hari yang dianggap mereka dapat memberikan ketenangan baik jiwa maupun jasmani bagi mereka serta melaksanakan pembinaan pembinaan yang berada di dalam lapas atau rutan.

Kata Kunci: Stress, Coping Stress, Lapas dan Rutan

Abstract

Stress is a condition or situation that is considered stressful if someone is in a problem or challenge and someone has not found or found a way out of the problem, it is a condition called stress. Stress conditions can also be felt by everyone either outside or in public places or inside prisons such as prisons. This becomes a topic or problem on how to handle the inmates of the prison to deal with the stress in correctional institutions and prisons by taking an action called stress coping. Coping stress itself is an action that is owned by each individual with the aim of eliminating or reducing and replacing situations that are full of pressure and problems to adapt to new environmental situations so that the stress experienced or the problems experienced disappear. Stress coping activities carried out by inmates in prisons are by carrying out daily activities that they consider to be able to provide peace of mind and body for them as well as carrying out guidance and coaching in prison.

Keywords: Stress, Coping Stress, Prisi

PENDAHULUAN
Pemasyarakatan mengganti istilah kepenjaraan dengan tujuan pemasyarakatan sebagai suatu pengejawantahan keadilan yang bertujuan untuk mencapai reintegrasi sosial dalam pembinaan warga binaan pemasyarakatan. Konsep ini kemudian dikokohkan dalam undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan. (Febriansyah, 2020). Menurut pasal 1 angka 2 pp no. 27 tahun 1983 tentang pelaksanaan kitab undang- undang hukum pidana disebutkan bahwa "rumah tahanan negara selanjutnya disebut rutan adalah tempat tersangka atau terdakwa ditahan selama proses penyidikan, penuntutan dan pemeriksaan di sidang pengadilan". Lapas (lembaga pemasyarakatan) adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan.

Sistem Pemenjaraan yang sangat menekankan pada unsur penjeraan menggunakan titik tolak pandangannya terhadap Narapidana sebagai individu, semata-mata dipandang sudah tidak sesuai dengan kepribadian bangsa Indonesia yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Bagi bangsa Indonesia pemikiran-pemikiran mengenai fungsi pemidanaan tidak lagi sekedar pada aspek penjeraan belaka, tetapi juga merupakan suatu usaha rehabilitasi dan reintegrasi sosial, serta melahirkan suatu sistem pembinaan terhadap pelanggar hukum yang dikenal sebagai Sistem Pemasyarakatan.

Adanya penjara karena adanya sistem pidana hilang kemerdekaan . Sebelum ada pidana hilang kemerdekaan belum ada penjara, pada zaman kuno, hanya dikenal pidana mati, badan, buang, kerja paksa. Sistem Pidana kuno tersebut ternyata gagal dalam memberantas kejahatan, (dianggap kejam dan bengis

dalam pelaksanaannya). Awal abad ke-17, bersamaan timbulnya gerakan perikemanusiaan dan dilanjutkan lahirnya aliran pencerahan di abad ke-18, menyebabkan sistem pidana kuno berubah menjadi sistem pidana hilang kemerdekaan yang berakibat pidana hilang kemerdekaan menjadi pidana pokok hampir diseluruh kawasan eropa dan daerah jajahannya. Berdasarkan asal-usul (etimologi) kata 'penjara' berasal dari penjoro (Jawa) yang berarti tobat, atau jera. Dipenjara berarti dibuat tobat atau dibuat jera, sistem pidana penjara mulai dikenal di Indonesia melalui KUHP (*Wet Boek Van Strafecht*).

Dalam perkembangan selanjutnya, pelaksanaan sistem pemasyarakatan yang telah dilaksanakan sejak lebih dari 35 tahun tersebut semakin mantap dengan diterbitkannya Undang-Undang ini maka semakin kokoh usaha untuk mewujudkan suatu sistem pemasyarakatan yang bersumber dan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang dasar 1945. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 menyatakan bahwa: Sistem Pemasyarakatan dilaksanakan berdasarkan asas pengayoman, persamaan perlakuan dan pelayanan pendidikan, serta penghormatan harkat dan martabat manusia. Kehilangan kemerdekaan merupakan satu-satunya derita serta terjaminnya hak untuk berhubungan dengan keluarga dan orang-orang tertentu.

Pemasyarakatan di Indonesia terbagi menjadi Rumah Tahanan Negara, Lembaga Pemasyarakatan, dan Balai Pemasyarakatan. Sebuah institusi pemasyarakatan menjadikannya sebagai suatu miniatur dari sebuah komunitas sosial masyarakat, dimana didalamnya berkumpul banyak orang dari latar belakang kejahatan yang berbeda yang dimaksudkan untuk menjalani hukumannya sebagai dampak dari kejahatan yang mereka perbuat. Begitu pula dengan risiko keamanan yang dapat menimpa masyarakat di luar institusi yang ditangani oleh Kepolisian, dalam Institusi Pemasyarakatan, menjaga keamanan dan keselamatan merupakan kewajiban melekat dalam memberikan hak pengamanan bagi Tahanan, Narapidana dan Anak yang berada dalam Institusi.

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 pertahanan yang telah mendapatkan putusan dari pengadilan untuk menjalani pidananya di lembaga pemasyarakatan. Sedangkan tahanan adalah warga binaan pemasyarakatan yang belum mendapatkan putusan dari pengadilan dan masih menjalani proses peradilan pidana yang ditempatkan di rumah tahanan negara. Selanjutnya adalah anak didik pemasyarakatan yang terdiri dari anak pidana yaitu anak yang berdasarkan putusan pengadilan sedang menjalani pidana di lembaga pemasyarakatan anak paling lama 18 tahun, anak negara adalah anak yang pada putusan pengadilan dan dengan didasarkan putusan pengadilan dapat diserahkan pada negara untuk mendapatkan pendidikan dan ditempatkan di lpka paling lama berusia 18 tahun, dan anak sipil adalah anak yang atas permintaan dari orang tua atau wali mereka memperoleh penetapan dari pengadilan untuk mendapatkan pendidikan dan dididik oleh petugas di lpka paling lama usia 18 tahun

Lembaga Pemasyarakatan merupakan salah satu bagian terpenting dalam suatu tatanan Pemasyarakatan. pembinaan narapidana mempunyai arti bahwa seseorang yang memiliki status sebagai narapidana atau tahanan akan diubah menjadi seseorang yang baik (Poernomo, 1985). Dari Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pembinaan atau proses pemberian perubahan Terhadap narapidana atau tahanan diutamakan atau ditekankan kepada pribadi narapidana atau tahanan tersebut serta membangkitkan diri sendiri dan orang lain untuk mengembangkan rasa tanggungjawab untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masyarakat yang lebih tenang dan sejahtera dalam bagian dari masyarakat. Kondisi yang sering dihadapi di dalam lembaga pemasyarakatan dan rumah tahanan negara adalah kondisi dimana banyak narapidana atau tahanan yang mengalami stress. Kondisi stres dapat diakibatkan karena stimulus dari lingkungan yang menekan dan juga respon subjektif yang melebihi kapasitas kognitif terhadap cara narapidana memandang sesuatu yang berakibat menjadi stres atau stressor. Tingkat stres yang dirasakan oleh para narapidana dan tahanan menimbulkan reaksi terhadap stres yang dialaminya. Kondisi stres dari narapidana umumnya dikarenakan terbatasnya perilaku narapidana akibat kepadatan dan isolasi dari masyarakat, dan terbatasnya ruang personal narapidana dan tahanan sehingga narapidana cenderung merasa sesak akan kondisi tersebut. karena hal tersebut kita tahu bahwa banyak dari lapas dan Rutan di Indonesia rata-rata terjadi over kapasitas yang menjadi salah satu penyebab stres dari para narapidana dan tahanan.

Narapidana dan tahanan yang berada di Lapas dan Rutan adalah orang yang tengah mengalami krisis, Tengah berada di persimpangan jalan, tengah mengalami di sosialisasi dengan masyarakat, Tengah merencanakan kehidupan baru setelah keluar dari Lapas atau rutan (Harsono, 1995). Seorang narapidana atau tahanan sebenarnya Tidak hanya dipidana secara fisik tetapi juga secara mental atau psikologi. hal itu karena mereka kehilangan kebebasan atau loss of Liberty. seluruh aktivitas mereka selalu dalam pengawasan atau loss of security. mereka juga tidak bebas dalam berkomunikasi setiap pertemuan dan komunikasi yang mereka lakukan terbatas waktu dan selalu diawasi oleh petugas atau loss of personal communication. Keadaan-keadaan tersebut adalah salah satu beban dari mental atau psikologi dari para narapidana dan tahanan yang berada di Lapas dan rutan yang diterima mereka selama proses pidana mereka masih berlangsung.

Dari Pengertian tersebut dapat dilihat bahwa pembedaan adalah suatu bagian dari stresor yang besar karena seseorang yang awalnya hidup bebas dan Merdeka ketika masuk ke dalam Lapas atau Rutan mereka direbut kemerdekaan dan kebebasan dan 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. (Harsono, 1995)

Banyak permasalahan dan kendala yang ada di lembaga pemasyarakatan yang terkait dengan pembinaan Terhadap narapidana yang ada. Salah satu kendala dan juga permasalahan yang ada di Lapas dan Rutan adalah bagaimana cara menjaga keamanan serta ketertiban dan juga keharmonisan terhadap setiap penghuni yang ada di Lapas dan rutan. Oleh karena itu kita juga harus menjaga serta melakukan upaya-upaya untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan di Lapas dan rutan. Seperti contohnya menjaga kesehatan mental setiap narapidana dan tahanan yang ada di Lapas dan rutan dengan memberikan upaya-upaya pencegahan dan penanganan terhadap masalah-masalah yang dihadapi mereka. karena orang-orang yang masuk ke dalam lembaga pemasyarakatan dan juga rumah tahanan negara adalah mereka orang-orang yang pastinya memiliki masalah dalam hidup mereka baik masalah terhadap orang lain maupun masalah terhadap hukum maka dari itu mereka masuk ke dalam Lapas atau rutan. karena banyaknya masalah di dalam hidup mereka yang dihadapi tidak menutup kemungkinan adanya pengaruh terhadap kesehatan psychologist maupun mental mereka seperti adanya gangguan pada mental yaitu stres pada individu atau seseorang narapidana dan juga tahanan yang ada di Lapas dan rutan.

Kegiatan sehari-hari oleh para narapidana dimulai pada saat pagi hari yaitu pukul 7 sampai dengan pukul 9.30 yang dimana para narapidana atau warga binaan yang berada di lapas atau rutan dapat menjalankan aktivitas di luar kamar dan di luar blok narapidana atau blok tahanan untuk melaksanakan interaksi antar sesama warga binaan pemasyarakatan beserta petugas serta melakukan kegiatan-kegiatan yang dirasa perlu dilakukan oleh para warga binaan pemasyarakatan. Setelah pukul 9.30 para warga binaan pemasyarakatan diharuskan untuk kembali ke kamar mereka, para warga binaan pemasyarakatan berada di dalam kamar hunian selama beberapa jam sampai pukul 14.30 yang akhirnya akan dibuka kembali untuk bisa keluar dari kamar serta blok untuk melakukan kegiatan yang dirasa perlu dan pada pukul 4 sore hari para narapidana atau warga binaan pemasyarakatan diharuskan kembali ke kamar atau blok mereka sendiri dan sampai kembali ke hari berikutnya. (Warsono, 2021)

Pengalaman hidup di dalam penjara atau di dalam lembaga pemasyarakatan maupun rumah tahanan Negara adalah suatu pengalaman kehidupan seorang manusia yang paling paling dibawa atau paling jenuh dan paling buruk dengan tekanan yang dibandingkan dengan semua kejadian-kejadian negatif pada hidupnya. Hal ini disebabkan karena adanya suatu kombinasi antara deprivasi personal dan lingkungan di sekitarnya dengan dukungan adanya ketidaknyamanan serta lingkungan yang tidak jarang menakutkan dan mengkhawatirkan baik bagi diri keselamatan maupun ancaman-ancaman kesehatan dan juga keselamatan bagi dirinya. situasi ketika masuk di dalam penjara adalah suatu keadaan yang sangat sangat mempengaruhi kesehatan mental dan psikologis seseorang baik itu narapidana ataupun tahanan. kegiatan yang biasa dilaksanakan di dalam penjara biasanya sudah terjadwal dan adanya

peraturan-peraturan yang sangat ketat serta pembatasan waktu untuk bertemu dengan sanak saudara ataupun keluarga dan tidak bisa bebas melakukan interaksi dengan dunia luar menjadi suatu pembatasan yang harus dijalani narapidana atau tahanan di dalam penjara tersebut serta aturan-aturan serta direngkuhnya kemerdekaan tersebut menjadi suatu kendala secara psikologi bagi narapidana atau tahanan yang berada di penjara untuk memiliki kesehatan mental serta kebebasan mental yang baik. Whitehead dan Steptoe (dalam Sholichatun, 2011)

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. (Jose & Kilburg, 2007)

Di Lapas dan Rutan di seluruh Indonesia mayoritas dari keseluruhan warga binaan Pemasyarakatan adalah para narapidana dengan kasus yang sama yaitu kasus narkoba. Oleh karena itu narapidana kasus narkoba menjadi penghuni mayoritas di dalam lapas dan Rutan di Indonesia. Sehingga penuh di tidal lembaga di dalam lembaga pemasyarakatan menjadi berkali-kali seperti di beberapa lapas dan rutan yang kapasitas sebagai Sebanyak 600 warga binaan Pemasyarakatan pada fakta di lapangan harus ditempati dengan hampir 2000 warga binaan Pemasyarakatan di dalam lapas atau Rutan tersebut .

Pada narapidana kasus narkoba memilih pidana atau hukuman yang cenderung tinggi sehingga menyebabkan para narapidana atau warga binaan Pemasyarakatan yang berada di Lapas dan Rutan menjadi stres dengan hukuman mereka yang sangat tinggi karena penetapan hukuman serta pembinaan yang ada di lembaga pemasyarakatan harus didasarkan atas tindakan yang mereka lakukan sebelumnya. yaitu Apakah mereka sebagai produsen, pengedar, atau pengguna.

Sesuai peran yaitu undang-undang narkoba Nomor 35 Tahun 2009 mengenai pemisahan dan jenis vonis hukuman yang dijatuhkan antara pengguna, pecahan, serta Penyalahguna dan korban narkoba. UU no 34 tahun 2009 merupakan suatu peraturan yang menjadi revisi dari UU sebelumnya yaitu UU no 22 Tahun 1997. (Yulianto, 2012)

Oleh karena itu vonis atau hukuman dari setiap narapidana baik itu narapidana narkoba maupun tingkat pidana umum semuanya berbeda-beda tergantung tindakan serta kejahatan atau tindak pidana yang ia lakukan sebelumnya. Lama masa hukuman atau tindak pidana yang harus dijalani dan dilaksanakan di dalam Lapas atau Rutan oleh para narapidana didasarkan atas kasus yang mereka jalani sebelumnya yang telah diatur dalam kitab undang-undang hukum pidana atau KUHP yang didalamnya terdapat muatan tentang seluruh tindak pidana serta kejahatan yang dilakukan oleh masyarakat beserta hukuman atau sanksi sanksi yang harus diberikan berdasarkan tindak kejahatan atau tindak pidana yang dilakukan.

Menurut whitehead dan steptoe (2007) Menjalani serta melaksanakan kehidupan di dalam Lapas atau Rutan adalah suatu pengalaman pahit yang harus dimiliki oleh seseorang yang harus menjalani pidananya dikarenakan kehidupan manusia yang penuh dengan semua kejadian-kejadian hidup yang negatif berkumpul menjadi satu di dalam lingkungan lapas dan Rutan tersebut. sehingga pengaruh-pengaruh dapat serta baik pengaruh secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena di Lapas atau Rutan kita harus memiliki pelindung bagi diri kita sendiri serta memiliki kebiasaan-kebiasaan atau tindakan yang menghindarkan diri kita terhadap sesuatu yang menjerumuskan kita ke kejahatan kembali .

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan beberapa data yang terdiri dari data primer dan data sekunder yang diambil dari observasi lapangan secara langsung dan melakukan beberapa wawancara wawancara yang dirasa perlu dengan beberapa informan yaitu warga binaan Pemasyarakatan beberapa lapas dan Rutan serta data

sekunder diambil dari penting yang terdahulu Data yang didapatkan oleh penulis adalah melalui observasi lapangan secara langsung dengan melakukan tinjauan secara langsung di lapangan dan mengambil data primer dan sekunder untuk mendapatkan hasil yang jelas. Strategi coping stress adalah suatu tindakan yang digunakan untuk mengelola suatu pemikiran serta tuntutan yang mendatangkan tekanan dari seseorang individu untuk dapat dilalui. Chouhan dan Vyas, Hendriani, 2018 Adapun aspek-aspek seseorang dapat melakukan strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) yaitu problem focusing coping yang memiliki aspek kontrol konfrontasi serta mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Serta yang kedua adalah emotional focused coping yang dimana memiliki kontrol secara penuh terhadap diri serta membuat jarak dan penilaian kembali secara positif terhadap suatu masalah atau tuntutan kepada diri sendiri. Faktor yang mempengaruhi strategi coping ada beberapa hal yaitu seperti kesehatan diri sendiri atau kesehatan fisik, keterampilan dan kemampuan individu terhadap memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan yang positif terhadap hal-hal yang menjadi tekanan, ketrampilan sosial dan lingkungan, dukungan sosial, dan sumber material.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Stres adalah suatu kondisi atau situasi yang dianggap menegangkan apabila seseorang berada pada suatu masalah ataupun tantangan dan seseorang belum mendapatkan atau menemukan jalan keluar yang tepat bagi masalah tersebut. Sedangkan stressor adalah suatu keadaan yang yang diderita oleh seseorang dimana 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)

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. Tekanan dan Masalah muncul akibat dari suatu kegagalan yang berasal dari dalam individu tersebut dan atau dari luar individu tersebut. Secara Stress adalah suatu reaksi tubuh dan diri sendiri terhadap adanya suatu situasi yang menimbulkan tekanan, ketegangan secara emosional dan juga perubahan terhadap individu tersebut (Wikipedia, 2006). Stres adalah suatu bentuk dari fisiologi secara reaksi dan psikologi yang terjadi jika seseorang mendapatkan serta merasakan suatu ketidaknyamanan serta suatu gangguan terhadap diri mereka antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuannya untuk diatasi tuntutan atau masalah yang ada. Sedangkan menurut Chaplin (2002) stres adalah suatu tekanan secara internal atau eksternal dari kondisi yang sedang bermasalah dengan yang lainnya yang menyangkut dalam kehidupan. merupakan kondisi yang individu tersebut terjadi tekanan baik itu secara kesehatan maupun psikologis atau mental. (Sholichatun & Yulia, 2011)

Stres adalah suatu kondisi atau peristiwa yang dapat menyebabkan seseorang memperoleh atau mendapatkan perubahan dalam kehidupan mereka sehingga seseorang terpaksa melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap lingkungan baru agar seseorang tersebut tidak mengalami stres. Akan tetapi dalam kehidupan sehari-hari banyak dari sebagian besar orang yang tidak bisa mengontrol atau adaptasi dengan lingkungan baru sehingga timbulah reaksi stres terhadap diri seseorang tersebut (Hawari, 2011)

Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi coping stress bisa terdiri dari berbagai macam. coping stress sendiri dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala), dan pernyataan dan pernyataan klien dalam suatu wawancara yang dilakukan. Adapun 7 aspek coping stress yaitu :

1. Reactivity to Stress (reaksi terhadap Stress)

Individu Dalam melakukan reaksi terhadap stres dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi stres. Semakin rendah kemampuan seseorang dalam menangani stres maka reaksinya terhadap stres maladaptif. Dan sebaliknya apabila seseorang memiliki kemampuan yang tinggi untuk menghadapi stres maka reaksi terhadap stres jadi semakin adaptif. Respon stres suatu individu terhadap stresor lingkungan dapat ditunjuk dari adanya ciri serta kondisi fisiologisnya, kognitif, afektif, serta perilakunya. Secara fisiologis respon terhadap stres seseorang yang memiliki otot serta kondisi imunitas yang yang buruk atau rendah ditunjukkan oleh individu tersebut dalam

bentuk terinfeksi bakteri, virus atau jamur dalam tubuh mereka. Respons secara kognitif dapat ditunjukkan dengan adanya Pelemahan dari kondisi cemas serta konsentrasinya yang semakin melemah serta keputusan atau pesimisme yang tinggi. Respons stres yang ditunjukkan secara perilaku dapat dilihat Apabila seseorang atau individu menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan lebih mudah untuk tersinggung serta tingkahnya lebih agresif.

2. Ability to assess situation (kemampuan untuk menilai situasi)

Kemampuan untuk menilai sesuatu yang ada disekitar kita dimaksudkan yaitu Bagaimana cara seseorang atau individu dalam menghadapi suatu masalah atau tekanan yang mengancam diri serta individu tersebut, di mana atau kondisi dapat di kendal jika memiliki kemampuan yang tinggi untuk menilai suatu masalah atau kondisi yang dihadapinya, dan situasi yang menimpa diri serta individu tersebut akan menimbulkan stres jika individu atau seseorang tersebut memiliki kemampuan yang rendah untuk menilai situasi dan kondisi di sekitarnya. (Jerabek, 1998)

3. Self-reliance (kepercayaan terhadap diri sendiri)

Kondisi ini merupakan kepercayaan dari setiap individu terhadap dirinya masing-masing untuk dapat menghadapi serta menyelesaikan situasi masalah atau tekanan yang datang kepadanya. Semakin tinggi kepercayaan diri dari individu atau seseorang dalam Menghadapi situasi yang mengancam diri sendiri maka dia dapat dengan mudah terhindar dari stres. Sebaliknya apabila seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri semakin rendah maka dalam menghadapi situasi serta ancaman yang mengancam diri mereka Maka individu atau seseorang tersebut akan mengalami kondisi yang stres.

4. Resourcefulness (banyaknya akal daya)

Hal yang satu ini adalah suatu kemampuan atau daya tarik seseorang individu untuk memikirkan jalan keluar ketika menghadapi situasi serta permasalahan yang mengancam diri sendiri. Semakin tinggi kemampuan individu untuk mencari jalan keluar sendiri bagi masalah serta tekanan yang dihadapinya maka ia akan terhindar dari stres dengan mudah. Namun jika semakin rendah kemampuan individu atau seseorang untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya serta tekanan menghadapinya akan semakin sulit untuk terhindar dari stres. sebagai contoh ada suatu permasalahan dengan teman atau orang yang disayangi.

5. Adaptability and flexibility (adaptasi dan penyesuaian)

Adaptasi serta penyesuaian seseorang individu terhadap kondisi serta situasi baik di dalam masalah atau di dalam tekanan yang mengancam dirinya juga sangat mempengaruhi tingkatan stres seseorang. Semakin tinggi adaptasi serta penyesuaian dari individu atau perorangan dalam menghadapi kondisi terhadap suatu kondisi permasalahan dan juga tekanan yang dihadapi maka semakin kecil pula risiko untuk mengalami stres. Dan apabila semakin rendah proses adaptasi serta penyesuaian dari individu Dalam menghadapi situasi permasalahan dan juga Tekanan maka semakin tinggi juga risiko untuk mengalami stres.

6. Proactive attitude (Sikap Proaktif)

Individu harus berperan secara aktif dalam proses menghadapi situasi atau permasalahan serta tekanan yang dihadapi yang mengancam dirinya. Jika individu tidak aktif dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah atau tekanan dan masih tergantung pada orang lain individu atau orang tersebut dapat dengan mudah mengalami stres. Namun Sebaliknya apabila individu atau seseorang tersebut dapat dengan aktif melepaskan dirinya dari kondisi serta situasi masalah dan tekanan yang dihadapi maka kondisi stres dapat dihindari dengan mudah.

Masalah stres yang berada di dalam lapas atau rutan terutama bagi para narapidana atau warga binaan pemasyarakatan banyak disebabkan oleh berbagai faktor yang dimana adalah strategi coping stres

yang digunakan oleh setiap individu sangat berbeda tergantung dari cara bagaimana individu tersebut memperoleh jalan keluar dari setiap masalah yang diperoleh mereka. Strategi coping stres sebagaimana sebagai suatu upaya yang bisa dilakukan setiap individu atau warga binaan pemasyarakatan di dalam lapas atau hutan ketika mengalami tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang didapatkan atau dilakukan untuk mendapatkan suatu keadaan di mana ketika stres dapat diatasi dengan suatu kegiatan atau suatu yang mengurangi stres (Safaria & Saputra, 2012)

Suatu usaha usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau individu yang memiliki tujuan serta fungsi untuk menghilangkan, mengurangi, memecahkan, serta menggantikan keadaan yang penuh dengan tekanan dan tidak terasa nyaman bagi individu tersebut dengan cara melakukan adaptasi si terbaru dengan situasi dan lingkungan yang baru dan dapat menimbulkan stres disebut dengan coping stres. (Isnawati, 2014)

Dalam pendapat yang ada yang dikemukakan oleh pasudewi adalah individu yang telah menganggap suatu masalah yang dihadapi mereka menjadi sebuah tanggung jawab serta kewajiban yang harus dijalani serta dapat menerima suatu masalah yang ada agar semuanya menjadi lebih baik kedepannya merupakan suatu coping pada tahap penerimaan dan bersedia untuk bertanggung jawab (Pasudewi & Cantika Yeniar, 2012)

Faktor Coping Stress

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi seseorang terhadap tingkat coping stres setiap individu menjadi sebab kecenderungan seseorang yang dipilihnya untuk menjadi solusi agar keluar dari masalah atau stres. Diantaranya adalah faktor yang disebutkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Christina Thomas tahun 2008) di dalam sumber daya yang ada dapat dimanfaatkan ke dalam penanganan Apabila terjadi stress secara lebih efektif dengan uraian sebagai berikut:

- a. Kesehatan dan energi adalah suatu yang memungkinkan setiap orang atau individu untuk bertahan pada fase yang disebut resistensi yang merupakan coping stage, tanpa perlu memasuki tahap yang melelahkan.
- b. Yakin yang positif atau positif thinking dapat berupa self image dan sikap yang berpikir dan melakukan kegiatan yang positif yang di mana akan memungkinkan seseorang untuk memiliki strategi terbaik yang akan ditempuhnya untuk Mengatasi stres
- c. Internal locus of control Adalah suatu perasaan dalam diri seseorang bahwa individu tersebut memiliki kontrol yang sangat signifikan terhadap semua kejadian serta pengalaman yang ada dalam hidupnya.
- d. Kemampuan sosial yang dapat dikembangkan oleh setiap individu serta seseorang sangat berguna dalam mengetahui perilaku yang sesuai dalam situasi-situasi tertentu. Serta seseorang atau individu tersebut mampu melakukan ekspresi diri yang selalu memiliki simpanan atau sumber topik pembicaraan.
- e. Dukungan sosial, Hal ini sangat diperlukan pada setiap individu untuk keluar dari masalah mereka, dukungan sosial yang ada disekitar individu tersebut Adalah mereka yang melakukan dukungan atau support kepada individu yang mengalami stres yang bisa orang tersebut adalah keluarga, teman Dekat, saudara, maupun orang lain yang berada di sekitarnya. Orang-orang di sekitar dapat membantu dengan memastikan bahwa seseorang yang mengalami stres tersebut dapat tetap menjaga kesehatannya serta kita di orang sekitar dapat menjadi pendengar yang baik bagi mereka, menemani dan menyakinkan bahwa mereka sangat berarti dan memberikan dukungan dukungan yang positif terhadap mereka secara psikologi.
- f. Sumber daya material. Hal ini dapat berupa dukungan atau kemudahan dalam bentuk uang yang dapat meningkatkan pilihan pilihan yang tersedia untuk mengurangi sumber stres.

Dalam setiap individu pasti memiliki situasi yang di mana mengandung tekanan yang ditentukan oleh

sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi serta keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial serta materi seperti yang dikemukakan sebagai berikut:

a) Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang karena adanya kesehatan secara fisik dapat mendukung dari kesehatan kesehatan yang lainnya serta kesehatan fisik dapat menunjang serta mengatasi stres Terhadap seseorang karena stres memerlukan tenaga serta energi yang sangat besar

b) Keyakinan Atau Pandangan Positif

Keyakinan menjadi suatu sumber daya psikologi yang sangat penting dari dalam setiap individu seperti adanya suatu keyakinan akan nasib seseorang dan pada penilaian yang akan menentukan kemampuan orang tersebut di masa mendatang hal ini ini seperti kita harus memikirkan masa depan dengan memikirkannya dengan positif seperti berpikiran positif terhadap kehidupan kita kedepannya tidak pesimis.

c) Keterampilan Memecahkan Masalah

Dalam melaksanakan keterampilan untuk memecahkan masalah meliputi kemampuan berupa mencari sebuah informasi, menganalisis situasi dan kondisi, Mengidentifikasi masalah serta tekanan yang kita hadapi untuk mencari jalan keluar serta jalan alternatif yang tepat dan efisien yang harus kita ambil.

d) Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial ini adalah suatu kemampuan untuk melakukan komunikasi dan juga melakukan kan tingkah laku dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang ada di masyarakat dan lingkungan sekitar kita

e) Dukung Sosial

Dukungan Sosial adalah suatu bentuk dukungan yang berada di sekitar kita untuk memberikan dukungan secara sosial kepada diri kita agar diri kita sendiri menjadi lebih baik kedepannya seperti Tukik dukungan dari orang-orang terdekat kita seperti keluarga, saudara, teman, serta lingkungan di sekitar kita

f) Materi

Hubungan ini meliputi sumber daya berupa materi seperti uang, baru barang barang dan Layanan layanan yang diberikan kepada kita.

Dalam kehidupan di penjara seperti lapas dan Rutan faktor-faktor di atas adalah sebagian besar dari faktor untuk warga binaan Pemasarakatan yang berada di Lapas dan Rutan untuk terhindar dan mengatasi stress mereka agar mendapatkan coping stress. faktor-faktor tersebut harus dimiliki oleh narapidana serta tahanan agar dapat dengan mudah terhindar dari adanya stres. karena kita tahu sendiri bahwa orang-orang di dalam lapas dan juga hutan adalah orang-orang yang menghadapi permasalahan-permasalahan hidup mereka sehingga kemungkinan stres sangat besar bagi orang-orang yang berada di Lapas dan rutan. Sehingga faktor-faktor tersebut dapat diterapkan oleh narapidana dan juga tahanan untuk mengatasi stres mereka

Berdasarkan hasil dari wawancara dari beberapa informan, serta melakukan observasi di lapangan secara langsung para informan atau warga binaan pemasarakatan yang berada di lembaga pemasarakatan dan rumah tahanan negara merasa terkurung dan sangat dilindungi kebebasannya atau kemerdekaannya serta kurang bebas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga mereka perlu membatasi atau perlu melakukan strategi untuk menangani masalah tersebut dengan melakukan beberapa kegiatan kegiatan yang dirasa perlu dan bermanfaat bagi mereka untuk mengisi waktu luang dan agar tidak bosan ketika di dalam lapas ataupun berurutan. Urutan ke suatu pemecah masalah bagi mereka agar tidak jenuh serta bosan serta merasa terkurung di dalam lembaga pemasarakatan serta rumah tahanan negara adalah melakukan kegiatan

berupa kegiatan pembinaan seperti membuat kerajinan tangan, an beternak lele, mengecat, membuat karya dari bahan bahan kertas seperti patung atau hiasan hiasan meja, selain itu juga ada juga warga binaan pemasyarakatan yang menjadi informan melakukan keseharian mereka dengan berinteraksi dengan warga binaan pemasyarakatan yang lain dan hanya menonton tv dan mengobrol atau berolahraga.

Dari hasil wawancara dengan seseorang subjek yang berada di salah satu Lapas mendapatkan hasil bahwa pada awalnya narapidana yang masuk kedalam Lapas tersebut sangat stres karena memiliki banyak masalah dalam hidupnya mulai dari diceraikan oleh istrinya sampai dengan kondisi rumah tangga serta keuangan secara material yang porak-poranda atau mengalami kebangkrutan. proses tersebut menjadi salah satu penyebab dari atau sumber dari stres yang dialami oleh subjek tersebut menurut wawancara yang dilaksanakan dan juga observasi yang telah dilaksanakan narapidana tersebut menjadi stres karena selalu memikirkan permasalahan-permasalahannya tersebut ketika mulai masuk di Lapas tersebut. pada awal awal masuknya narapidana tersebut di Lapas dia menjadi stres dan selalu memikirkan permasalahannya tersebut selama beberapa bulan. tetapi narapidana tersebut mendapatkan coping stres dengan cara melakukan interaksi dengan orang-orang di sekitar serta melakukan kegiatan-kegiatan yang dirasa untuk dirinya mengalihkan permasalahan tersebut sehingga permasalahan-permasalahan yang ada di dalam hidupnya menjadi Terlupakan. Seperti pada saat pagi hari pada saat bangun tidur narapidana tersebut melaksanakan dan mengikuti ibadah serta pesantren kilat yang ada di Lapas tersebut yang tepatnya di masjid Lapas tersebut dengan rekan-rekannya sesama narapidana dan tahanan. kegiatan tersebut menjadi bermanfaat bagi diri narapidana tersebut karena menjadi salah satu koping stres agar bisa lupa dan teralihkan permasalahannya yang ada di hidupnya. serta menurut narapidana tersebut apabila ingin menyelesaikan masalah-masalah ia harus keluar dari lembaga pemsaran tersebut Tapi karena narapidana tersebut sedang menjalani pidana nya akibat kesalahannya tersebut untuk menyelesaikan masalah tersebut tidak bisa dengan semudah itu sehingga dia melakukan coping stress dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang dirasa dirinya bermanfaat selama berada di lembaga pemasyarakatan.

Menurut hasil wawancara dengan salah satu narapidana dan tahanan yang ada di salah satu lapas dan Rutan menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami Mereka banyak disebabkan karena kondisi perekonomian yang tidak mendukung mereka. beberapa narapidana atau subjek yang diwawancarai menyebutkan bahwa banyak dari keluarga mereka menelantarkan mereka atau membiarkan mereka dipenjara dan tidak diberikan support seperti support dalam hal dukungan material atau psikologi. hal ini bisa terjadi dikarenakan pihak dari keluarga subjek atau narapidana tersebut tidak mau memiliki hubungan atau tidak mau memiliki orang disekitar mereka yang bermasalah dengan hukum karena rata-rata orang-orang masih menganggap bahwa orang yang masuk penjara adalah orang-orang yang sangat hina dan sangat rendah katanya. hal itu bisa tercermin dari sedikitnya dukungan dari orang-orang sekitar yang ada ketikan narapidana atau tahanan atau seseorang masuk ke dalam penjara. seperti ada salah satu kasus yang menyebutkan bahwa karena narapidana tersebut telah lama masuk dalam penjara ketika dia keluar dia merasa terasingkan dan merasa dunianya bukan di luar penjara karena orang-orang yang dulu di sekitarnya ketika telah keluar dari penjara sudah menjauhinya dan lupa terhadap dirinya sehingga orang yang telah keluar dari penjara tersebut kurang diterima dalam masyarakat sekitar.

Narapidana dan tahanan dalam lapas dan Rutan juga harus memiliki kontrol emosi yang baik agar mereka dapat mengontrol emosi mereka ketika mereka stres seperti narapidana yang memiliki hukuman pidana yang lama atau tinggi seperti kasus pembunuhan rata-rata memiliki hukuman yang tinggi. dari hal tersebut narapidana atau tahanan tersebut apabila terjadi tingkat stres mereka harus memiliki solusi atau coping stress yang menurut mereka atau diri mereka efektif seperti melakukan kegiatan kegiatan pembinaan yang dilakukan oleh Lapas atau hutan agar narapidana atau tahanan tersebut dapat lupa akan masalahnya.

Dalam pendapat yang ada yang dikemukakan oleh palsu dewi adalah individu yang telah menganggap suatu masalah yang dihadapi mereka menjadi sebuah tanggung jawab serta kewajiban yang harus dijalani serta dapat menerima suatu masalah yang ada agar semuanya menjadi lebih baik kedepannya merupakan suatu koping pada tahap penerimaan dan bersedia untuk bertanggung jawab (Pasudewi & Cantika Yeniar, 2012)

Hal ini sesuai dengan fakta di lapangan bahwa kebanyakan warga binaan pemasyarakatan menerima

hukuman mereka atau pidana mereka serta masalah mereka untuk menjadi kewajiban untuk dijalani selama kurun waktu yang telah ditentukan. Hal ini terbukti dengan Fakta di mana hanya sedikit warga binaan pemasyarakatan yang melakukan pelarian dari lapas atau rutan yang ada di Indonesia. Walaupun sebagian besar dari warga binaan pemasyarakatan pada awalnya pada tahap penyidikan sampai dengan selesai proses peradilan memiliki keinginan kuat agar mereka dapat dibebaskan karena mereka menganggap dirinya tidak salah dan tidak bersalah tetapi karena memang proses hukum yang menyatakan bahwa mereka salah pada akhirnya mereka dapat menerima dan menjalani hukuman mereka atau pidana mereka baik di dalam lapas maupun di dalam rutan

Dalam suatu wawancara yang dilakukan tidak hanya uraian-uraian yang telah dijelaskan tapi ada permasalahan yang ada yaitu tingkat stres narapidana dan tahanan di Lapas atau Rutan dipengaruhi juga terhadap kondisi lingkungan sekitar seperti kepadatan dari lembaga pemasyarakatan atau rumah tahanan yang ditempati. Karena apabila Lembaga Pemasyarakatan atau rumah tahanan yang ditempati oleh narapidana dan tahanan yang ada mengalami over kapasitas itu juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis atau mental dari narapidana dan tahanan tersebut.

Karena terbatasnya ruang gerak dan juga sulitnya aktivitas yang harus dilakukan menjadi beban bagi pikiran serta mental mereka karena pikiran dan juga kebebasan mereka selama di dalam Lapas atau Rutan tidak bisa bebas dan juga tidak bisa leluasa. salah satu narapidana juga mengatakan bahwa apabila over kapasitas ini terjadi terus-menerus para narapidana harus berebut oksigen di dalam suatu ruangan yang ruangan tersebut tidak terlalu besar tetapi dihuni oleh puluhan narapidana dan tahanan Sehingga rata-rata ruang gerak atau tidur dari 1 narapidana atau tahanan tidak lebih dari 1 m².

Bukan hanya itu saja ketika menjalani istirahat atau pada malam hari beberapa narapidana atau tahanan juga terpaksa harus bergantian untuk tidur mereka apalagi jika siang hari ketika cuaca panas dan kondisi masih tutup blok mereka diharuskan di dalam kamar mereka sehingga kondisi kamar tersebut menjadi pengap dan panas hal itu menjadi beban dari psikologis mereka karena ruang yang gelap dan juga lembab memiliki tingkat penyakit yang tinggi.

Maka dari itu peran dari para petugas Pemasyarakatan yang bertugas di setiap lapas dan Rutan harus memiliki peran ganda yaitu sebagai tempat curhat dan dan juga sebagai keluarga mereka bagi narapidana dan tahanan yang ada di Lapas dan Rutan serta bertugas menjadi petugas Pemasyarakatan yang harus menjaga situasi keamanan dan ketertiban di dalam lembaga pemasyarakatan. sehingga petugas Pemasyarakatan harus dapat mengontrol kondisi lapas dan Rutan walaupun terjadinya over kapasitas di dalam Lapas atau ruangan tersebut agar kondisi aman dan nyaman serta kondisi yang betah tinggal bagi narapidana dan tahanan yang ada di Lapas dan Rutan tersebut menjadi lancar dan kondusif.

SIMPULAN

Penyebab dari stressor atau penyebab dari stres para narapidana dan tahanan di Lapas dan Rutan sangat beragam sekali mulai dari kondisi psikologis narapidana atau tahanan tersebut sampai dengan kondisi dari lapas dan Rutan tersebut. kondisi-kondisi tersebut bisa menjadi stressor para narapidana dan tahanan sehingga diperlukannya coping stress yang memberikan mereka jalan keluar dari stres yang mereka alami. Berdasarkan pembahasan yang telah dibahas oleh penulis dapat diberikan kesimpulan bahwa proses coping stress atau pemecah atau pengalih dari tekanan atau stres yang dialami oleh warga binaan Pemasyarakatan di dalam Lapas atau hutannya dapat dilakukan dengan cara proses pembinaan seperti Pembinaan untuk membuat karya-karya dari narapidana atau warga binaan Pemasyarakatan itu sendiri ketika di dalam Lapas atau hutannya serta melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya sosial dengan orang dan untuk atau serta olah dengan warga binaan pemasyarakatan yang lain. Penanganan coping stress di dalam lembaga pemasyarakatan dan rumah tahanan negara yang ada di Indonesia dapat dilihat dari pembahasan sebelumnya bahwa proses coping stress yang dilakukan oleh warga binaan Pemasyarakatan Indonesia bersifat emosional kontrol Di mana mereka melakukan pengalihan atau pemecahan emosi mereka agar tidak teringat tentang masalah mereka seperti hukuman mereka yang begitu lama mereka melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat religius atau dengan melakukan kegiatan-kegiatan dengan

narapidana atau warga yang lain agar mereka lupa akan masa hukuman mereka sehingga mereka dapat menerima dan menjalani pidana mereka dengan baik di lembaga pemasyarakatan dan rumah tahanan negara

DAFTAR PUSTAKA

- Corrigan, Patrick W, Amy C. Watson,, & Frederick E. Miller. (2006). Blame, Shame and Contamination: The Impact of Mental Illness and Drug Dependence Stigma on Family Members. *Journal of Family Psychology*, 239-246.
- Febriansyah. (2020). Tirto.id.
- Harsono, C. (1995). *Sistem Baru Pembinaan Narapidana*. Jakarta: Djambatan.
- Hawari, H. D. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai.
- Isnawati. (2014). Peran Tamping Dalam Pembinaan Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Klas II A Samarinda. *Journal Ilmu Sosisatri*, 1-22.
- Jose, P., & Kilburg, D. (2007). Stress and Coping in Japanese Children and. *Anxiety, Stress & Coping : An International Journal*, 283-298.
- Pasudewi, & Cantika Yeniari. (2012). Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau dari Coping Stress. *Journal of Social dan industrial Psychology*, 14-21.
- Poernomo, B. (1985). *Pelaksanaan Pidanan Penjara dengan Sistem Pemasyarakatan*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- Safaria, T., & Saputra, N. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Nuha Medika.
- Sholichatun, & Yulia. (2011). Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak Malang. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Warsono. (2021, September 5). (I. R. Athallah, Interviewer)