

**UPAYA PETUGAS LEMBAGA PEMASYARAKATAN DALAM
MENGATASI STRES PADA NARAPIDANA PEREMPUAN DI RUTAN
KELAS IIB PONOROGO**

Azizatul Janah

IAIN Ponorogo

Email: azizatuljanah39@gmail.com

Muhamad Nurdin

IAIN Ponorogo

Email: muhamadnurdin@iainponorogo.ac.id

***Abstrak:** Keadaan mental narapidana saat pertama masuk rutan sangatlah berpengaruh pada kondisi kesehatannya dalam menjalani masa pembedanaannya. Situasi lingkungan yang penuh dengan peraturan ketat, pembatasan bersosialisasi dan lingkungan yang jauh dari kata bebas harus dirasakan karena kewajibannya dalam menjalani masa tahanan, hal tersebut dapat memicu terjadinya stres. Stres adalah suatu reaksi seseorang baik dalam bentuk fisik maupun mental karena adanya suatu perubahan di lingkungan sekitarnya yang dapat mengakibatkan dirinya merasa terancam karena perubahan tersebut. Maka, dalam skripsi ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana kondisi psikologis narapidana perempuan, bentuk usaha yang dilakukan petugas dalam mengatasi stres pada narapidana perempuan, dan memaparkan hasil dari usaha petugas dalam mengatasi stres pada narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo.*

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyuntingan, klasifikasi, verifikasi dan penentuan kesimpulan sementara. Teknik analisis pada penelitian ini dengan

menggunakan 3 langkah diantaranya reduksi data, penyajian data dalam bentuk naratif deskriptif dan pentuan kesimpulan akhir, dan untuk pengecekan keabsahannya menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi narapidana perempuan yaitu merasa tertekan, takut, cemas, suka menyendiri, sedih, merasa bersalah, putus asa, dan udah marah. Usaha yang dilakukan petugas dalam mengatasinya yaitu melakukan pendampingan, pembinaan, memfasilitasi wartel, jadwal video call dan kunjungan, memperbanyak kegiatan keagamaan, memberikan pekerjaan sesuai dengan minat bakatnya, memberikan kegiatan yang bermanfaat sesuai dengan kebutuhan dan perlu untuk dilakukan untuk mengatasi stres tersebut. Dari berbagai usaha itu pun juga membuahkan hasil yang positif di dalam diri narapidana yang dapat membawanya untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Kata kunci: *Tertekan, Adaptasi, Pendampingan, Kegiatan Narapidana.*

Abstract: *The mental state of prisoners when they first enter the detention center is very influential on their health conditions during their sentencing period. An environmental situation full of strict regulations, restrictions on socializing and an environment far from being free must be felt because of their obligations in serving a prison term, this can trigger stress. Stress is a person's reaction both physically and mentally because of a change in the surrounding environment that can cause him to feel threatened because of these changes. So, this thesis aims to find out about the psychological condition of female prisoners, the forms of efforts made by officers in dealing with stress in female prisoners, and describe the results of the officers' efforts in dealing with stress in female prisoners in the RUTAN Class IIB Ponorogo Rutan.*

This research uses a qualitative approach and the type of research used is field research. The data processing techniques used in this research are editing, classification, verification and provision of temporary conclusions. The analysis technique in this study uses 3 steps including data reduction, data presentation in the form of descriptive narratives and determining final conclusions, and to check its validity using source triangulation. The results of this study indicate that the

conditions of female prisoners are feeling depressed, afraid, anxious, lonely, sad, feeling guilty, hopeless, and already angry. Efforts made by officers in overcoming this are providing assistance, coaching, facilitating telephone kiosks, scheduling video calls and visits, increasing religious activities, providing jobs according to their interests and talents, providing useful activities according to needs and needs to be done to overcome the stress. These various efforts also yielded positive results in inmates that could lead them to become better individuals.

Keywords: *Depressed, Adaptation, Mentoring, Prisoners Activities.*

PENDAHULUAN

Kenyataan yang ada membuktikan bahwa semakin maju masyarakat maka semakin banyak pula permasalahan yang akan dihadapi dalam hidupnya, karena akan banyaknya kebutuhan dan keinginan yang harus dipenuhi memicu adanya persaingan dan pertentangan yang berakibat pada semakin sulitnya pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Sebagian orang juga melakukan tindak kejahatan atau kriminal yang mana tidak menutup kemungkinan tindakan tersebut dilakukan oleh seorang perempuan.

Karena Indonesia adalah negara hukum, bagi meeka yang terbukti melakukan tidak kejahatan maka akan menjalani masa pidana, yang mana akan direnggut kemerdekaannya untuk sementara waktu sesuai dengan pasalnya. Maka dalam hal penerapan hukuman ini didalam Islam tidak ada kalimat yang menerangkan tentang hukuman pada laki-laki dan perempuan, karena hukuman ditentukan kadarnya oleh syari'at kepada setiap orang yang melanggar, maka dalam hal ini tidak ada perbedaan diantara keduanya.

Keadaan mental narapidana peepuan saat pertama masuk rutan adalah hal yang sangat berpengaruh pada kondisi kesehatannya dalam menjalani masa tahanan di rutan. Kegiatan yang biasanya dilakukan secara bebas tanpa adanya pembatasan dan atursan, dapat berubah drastis saat sudah masuk di lingkungan rutan, yang berawal seluruh kegiatan terjadwal, pembatasan bertemu dan berkomunikasi

dengan keluarga, hingga berbagai peraturan ketat lainnya yang harus diikuti selama menjadi warga binaan di rutan.

Situasi lingkungan yang penuh dengan peraturan harus dirasakan oleh narapidana karena perbedaan kondisi lingkungan, baik lingkungan fisi maupun lingkungan sosialnya. Selama berada dilingkungan rutan narapidana perempuan merasa terisolasi karena dibatasinya ruang gerakanya, karena keadaan inilah yang menjadi pemicu munculnya stres pada narapidana perempuan. Jadi, dapat disimpulkan stres adalah suatu reaksi seseorang baik dalam bentuk fisik maupun mental karena adanya suatu perubahan lingkungan sekitarnya yang dapat mengakibatkan dirinya merasa terancam dengan perubahan tersebut.

Adapun dampak yang dialami narapidana perempuan tidak hanya pada psikologisnya saja akan tetapi juga mengalami beban sosial juga, yang mana juga menjadi dampak dari pembedaannya, bahkan narapidana perempuan juga mendapatkan pandangan buruk dari masyarakat setempat, selain itu juga dianggap telah melanggar norma ganda diantaranya norma agama dan norma konvensional tentang bagaimana seorang perempuan bersikap dan berperilaku. Maka, dari permasalahan tersebut narapidana perempuan lebih banyak menerima stigma negatif yang lebih buruk dibandingkan narapidana laki-laki yang mana dalam menghadapi berbagai situasi ataupun masalah tidak menggunakan perasaan, lebih kepada cuek dan masa bodoh dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Sehingga tidak sedikit narapidana perempuan yang menderita stres karena berbagai tekanan yang ada, baik di lingkungan rutan, dan lingkungan sosial masyarakat di sekitarnya, karena hal ini lah cukup menjadi tantangan bagi narapidana perempuan untuk berusaha keras dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Sesuai dengan penjelasan diatas, pada penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan kondisi psikologis narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo, memaparkan berbagai bentuk usaha yang dilakukan petugas dalam mengatasi stres pada narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo dan memaparkan hasil yang diperoleh petugas dalam mengatasi stres narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yang mana dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Rutan Kelas IIB Ponorogo yang terletak di Jln. Soekarno Hatta No.53, Kelurahan Banyudono, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Data yang diperoleh yaitu data primer dan data sekunder yang pengumpulan datanya melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Adapun teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui 4 tahap diantaranya tahap penyuntingan yaitu mengecek ulang daftar pertanyaan dan melakukan pengecekan ulang kesesuaian jawaban respondengan dengan pertanyaan dan konsistensi jawabannya; tahap klasifikasi yaitu pengelompokan seluruh data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi agar mudah dipahami serta dapat memberikan informasi yang objektif sesuai dengan data yang diperlukan dalam penelitian ini; tahap verifikasi yaitu melakukan pengecekan ulang dari data yang sudah dikelompokkan melalui konfirmasi ulang kepada subjek penelitian terkait data yang sudah diperoleh apakah data sudah sesuai dengan kebenarannya; dan yang terakhir dilakukan dalam teknik pengolahan data ini yaitu menentukan kesimpulan sementara dari setiap tahap yang telah dilakukan, yaitu dari tahap penyuntingan, klasifikasi, dan verifikasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga tahap diantaranya tahap reduksi data yaitu reduksi data, penyajian data, verifikasi data dan penarikan kesimpulan akhir. Adapun untuk pengecekan keabsahan datanya menggunakan teknik triangulasi sumber dengan cara membandingkan antara hasil pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan hasil ungkapan subjek penelitian ketika di depan umum dan ketika diungkapkan secara pribadi, serta membandingkan keadaan lingkungan dengan sudut pandang orang lain. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan suatu data yang valid sesuai dengan apa yang terjadi di lingkungan penelitian.

PEMBAHASAN

Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo adalah suatu tempat orang-orang yang secara sah ditahan oleh pihak yang berwenang dan juga sebagai tempat untuk orang-orang yang sedang menunggu proses persidangan pidana. Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ponorogo terletak di Jln. Soekarno Hatta No. 53 Kelurahan Banyudono, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Rutan Kelas IIB Ponorogo ini

Kondisi psikologi narapidana perempuan di Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo.

Kondisi psikologi adalah suatu keadaan mental yang disampaikan melalui tingkahlaku individu itu sendiri yang tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungannya. Dari penelitian ini pun juga terjadi adanya suatu keadaan mental yang terganggu yang dialami oleh narapidana perempuan di Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo, yang mana keadaan tersebut tidak lain juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan yang baru mereka temui yang jauh dari kata bebas, sehingga karena keadaan yang berubah drastis itulah yang dapat memicu adanya suatu perubahan keadaan psikologis narapidana perempuan di Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo.

Berdasarkan pengamatan peneliti kondisi psikologis narapidana perempuan di Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo cukup terganggu karena beberapa faktor yang berakibat pada narapidana merasa tertekan, takut dan cemas ketika baru masuk di lingkungan rutan dan baru menjadi warga binaan pemasyarakatan, hal ini disebabkan karena adanya perubahan situasi dan kondisi lingkungan yang mana dengan kondisi lingkungan baru yang ruang geraknya terbatas serta adanya penerapan peraturan baru yang belum pernah ditemuinya di luar lingkungan rutan maka mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan rutan dan orang-orang baru yang berada di rutan. Karena hal tersebut, bagi mereka yang sulit menerima perubahan, peraturan dan sulit beradaptasi akan mengalami suatu kesulitan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang-orang sekitarnya sehingga narapidana akan lebih banyak melamun dan berdiam diri. Narapidananya

yang merasa tertekan, takut dan cemas akan keadaannya dilingkungan baru akan sangat sensitif sehingga mudah marah ketika ada suatu hal yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka akan dianggap mengganggu dirinya yang akan memicu percek-cokan atau hingga perkelahian antar narapidana perempuan, maka untuk menghindari hal tersebut, petugas juga memberikan berbagai kegiatan yang terjadwal, kegiatan tersebut diberikan karena bersifat membangun dan memberikan suatu wawasan yang luas dan memberikan pemahaman yang positif bagi narapidana.

Stres adalah suatu tekanan internal maupun eksternal serta kondisi permasalahan lainnya yang terjadi dalam kehidupan. Stres juga merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologi.¹

Gejala-gejala stres yang dialami narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo ini dapat dilihat dari beberapa aspek, diantaranya:²

- a. Gejala fisiologis, gejala ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak nadi, detak jantung dan sistem pernafasan.
- b. Gejala kognitif, ditandai dengan terhalangnya dari proses kognitif individu yang terganggu, seperti menurunnya daya konsentrasi, pikiran menjadi kacau dan pikiran yang tidak wajar.
- c. Gejala emosi, gejala ini menyangkut emosi yang sedang dialami individu seperti rasa takut, malu, cemas dan marah.
- d. Gejala tingkah laku, yang mana gejala tingkah laku ini dapat dibedakan menjadi *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan dan *fight* yaitu bertarung melawan situasi yang menekan.

Gejala stres yang sesuai dengan apa yang dialami oleh narapidana diantaranya seperti mudah marah, suka menyendiri, sedih dan terfikirkan akan masa depan yang gagal karena yang narapidana beranggapan bahwa setiap orang yang sudah masuk kedalam penjara maka beranggapan tidak memiliki masa depan yang

¹ Ardi Ardani, Tristiadi, Tri Rahayu, Iin Scholihatun & Yulia; *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), 37.

² Shally E. Taylor, *Health Psychology* 2 nd Edition, (University Of California, Los Angeles: Mc Graw-Hill, Inc, 1991), 253.

baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hartono yang mana menyebutkan bahawa gejala stres terlihat karena adanya keluhan psikis, seperti merasa bersalah, merasa putus asa, mudah marah suka menyendiri dan selalu tegang.³

Secara umum seseorang yang mengalami stres pasti menunjukkan reaksi atau suatu tindakan tertentu. Maka gejala stres dapat berbentuk seperti reaksi psikologi terhadap stres yang dapat berbentuk kecemasan, respon yang paling umum terjadi pasca seseorang yang mengalami stres adalah kecemasan. Kita dapat mengartikan kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketegangan, takut, khawatir dan prihatin yang dialami oleh semua manusia yang memiliki atau tingkat yang berbeda-beda.⁴ Dimana narapidana perempuan ini ketika awal masuk belum bisa mengontrol keadaan psikologisnya dan terbawa akan rasa takut, tegang, sedih dan rasa terancam karena melihat lingkungan yang baru, karena didalam lingkungan rutan ini pasti ada suatu peraturan yang membatasi mereka, kondisi sosial yang berbeda sehingga karena hal itu narapidana baru beranggapan hal tersebut menjadi sebuah ancaman yang memicu terganggunya psikis mereka.

Dari jenis-jenis stres yang ada, jenis stres yang dialami oleh narapidana perempuan RUTAN Kelas IIB Ponorogo ini adalah distress internal atau bisa disebut tipe stres yang buruk. Distress internal ini merupakan tipe stres negatif yang timbul dari pengalaman buruk, ancaman, perubahan situasi yang tidak terduga yang menyebabkan terusiknya kenyamanan individu.⁵ Pada dasarnya tubuh yang menginginkan rasa aman apabila rasa tersebut terusik, maka tubuh pun akan mengalami distress.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab stres menurut Luthan terdiri dari empat hal utama, diantaranya:⁶

³Ardi Ardani, Tristiadi, Tri Rahayu, In Scholihatun & Yulia; *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), 30.

⁴ Atjinson, dkk. *Pengantar Psikologi*. Cetakan Ketiga (Jakarta: Erlangga, 2009), 349-359.

⁵ Ardi Ardani, Tristiadi, Tri Rahayu, In Scholihatun & Yulia; *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), 37.

⁶ Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia, 1994), 123.

- a. *Exstra organizational stressor*, yang dipicu adanya suatu perubahan sosial atau teknologi, relokasi, keadaan perekonomian, keluarga, ras dan kelas keadaan tempat tinggal dan keadaan komunitas yang berbeda.
- b. *Organizational stressor*, pemicunya berasal dari kebijakan organisasi atas peraturan yang ada, struktur organisasi, keadaan fisik dalam organisasi, dan proses yang terjadi di dalam organisasi.
- c. *Group stressor*, berasal dari kurangnya dukungan sosial, konflik antar individu, interpersonal ataupun intergroup dan kurangnya kebersamaan dalam grup.
- d. *Individual stressor*, terjadinya konflik dan ketidakjelasan peran, disposisi individu, seperti rasa tak berdaya, efikas diri, kontrol personal yang tidak seimbang dan kurangnya daya tahan psikologis.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menghasilkan data bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab stres narapidana perempuan di RUTAN Kelas IIB Ponorogo adalah karena faktor lingkungan, keadaan komunitas yang baru, peraturan lingkungan yang sebelumnya belum pernah ditemui, keterbatasan bersosialisasi, dan kemampuan setiap individu yang tidak seimbang dalam menerima perubahan yang ada. Hal ini lah yang menjadi penyebab utama terjadinya stres pada narapidana.

Menurut keterangan dari petugas, keadaan ini dialami oleh mereka yang sebelumnya belum pernah masuk dilingkungan rutan sehingga cukup kaget, cemas, takut setelah ditetapkan menjadi narapidana dan akan menjalani masa hukuman di lingkungan rutan. Karena berbagai permasalahan tersebut, pihak petugas juga sudah siap segala sesuatunya untuk membina, membimbing dan mendampingi mereka yang mengalami stres untuk bisa menjalani segala sesuatunya dengan baik dan dalam kondisi sehat.

Bentuk usaha yang dilakukan petugas lembaga pemasyarakatan dalam mengatasi stres pada narapidana perempuan di RUTAN Kelas IIB Ponorogo.

Bentuk usaha dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang menggunakan tenaga, pikiran dan skill untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai. Usaha juga

bisa disebut dengan upaya, ikhtiar yang juga didapingi suatu cara atau strategi untuk mencapai suatu keinginan memecahkan suatu masalah dan mencari jalan keluarnya.⁷

Rutan adalah salah satu tempat orang-orang ditahan secara sah oleh pihak yang berwenang, baik untuk kepentingan penyidik, penuntutan hingga pemeriksaan di pengadilan. Dalam sistem pemasyarakatan, rumah tahanan (rutan) juga merupakan tempat untuk orang-orang yang sedang menunggu proses persidangan pidana.⁸ Di Rumah Tahanan Klas IIB Ponorogo ini selain sebagai tempat menunggu proses persidangan pidana juga sebagai tempat melaksanakan pembinaan narapidana. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam peraturan tentang pemasyarakatan Undang-Undang No. 12 Bab 1 Pasal 3 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan ditegaskan bahwa sistem pemasyarakatan berfungsi menyiapkan narapidana agar dapat berinteraksi secara baik dan sehat dengan masyarakat sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.⁹

Orang yang mengalami stres akan merasa hidupnya tidak tenang, gelap, banyak masalah dan tanpa mengetahui arah tujuannya. Dalam keadaan stres ini bentuk usaha yang dilakukan petugas lembaga pemasyarakatan dalam mengatasi stres pada narapidana perempuan di Rumah Tahanan Kelas IIB Ponorogo yaitu ada beberapa cara yang sesuai dengan penyebabnya, diantaranya:

Pertama, stres yang disebabkan karena lingkungan baru. Dalam permasalahan ini petugas mengikutkan seluruh narapidana baru di kegiatan pengenalan lingkungan atau yang sering disebut dengan penaling, dimana kegiatan ini dilakukan selama 7 sampai 14 hari, petugas mengenalkan kepada narapidana tentang lingkungan rutan, fungsi gedung, dan penyampaian peraturan yang ada.

Kedua, jika narapidana mengalami stres yang disebabkan karena sulit beradaptasi dan sulit bersosialisasi dengan warga rutan, yang memicu pada

⁷ Departemen Pendidikan & Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 1250.

⁸ Peraturan Pemerintah Nomor 27 Tahun 1983 tentang *Pelaksanaan Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana*.

⁹ Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf* (Bandung: Pustaka, 1997), 55.

kecemasan, ketakutan, berdiam diri dan kebingungan dalam menempatkan diri di dalam lingkungan ini, maka petugas juga membuka ruang konsultasi bagi mereka yang ingin meminta solusi. Petugas juga berupaya memanggil yang bersangkutan dan melakukan pendekatan agar narapidana merasa nyaman dan bisa terbuka akan permasalahan yang sedang dihadapi, dengan demikian petugas bisa memberikan suatu arahan, motivasi, bimbingan dan pendampingan agar yang bersangkutan perlahan-lahan bisa memahami lingkungan barunya, keadaan teman-temannya sehingga mampu memuali untuk mencoba berbaur dengan teman-teman yang lain untuk bersosialisasi sebagaimana mestinya masyarakat yang hidup berdampingan.

Ketiga, stres yang disebabkan oleh rasa bosan, jenuh dan suntuk. Maka dari petugas memberikan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan narapidana. Dalam pemberian tugas ini ada dua jenis, diantaranya; yang pertama ada narapidana pilihan yang dipilih melalui beberapa tahap yang dimana masuk di petugas tamping (tahanan pendamping) untuk diberi tanggung jawab untuk membentuk pekerjaan yang ada di rutan, seperti bagian kebersihan, bagian pelayanan dan bagian membantu petugas mengurus pekerjaan kantor yang mana tamping ini adalah narapidana pilihan yang memiliki kriteria telah menjalani masa hukuman separuh dari hukuman yang sudah ditetapkan, pasal yang menjerat tidak terlalu beresiko ketika ditugaskan di luar ruangan, sudah dalam masa penilaian dimana selama proses perekrutan tamping petugas juga melihat karakter narapidana yang bisa dijadikan tamping, dan narapidana yang bertanggungjawab sebagai tamping ini juga diberikan imbalan atas pekerjaan yang yang diberikan oleh petugas sebagai tanggung jawabnya. Yang kedua adalah narapidana yang berkegiatan didalam lingkungan blok sesuai dengan kebutuhannya, akan tetapi ketika terjadi permasalahan di dalam blok petugas penjaga blok juga berkewajiban untuk melakukan pendampingan dan memberikan suatu nasehat kepada yang bersangkutan. Selain memberikan pekerjaan atau kegiatan rutin untuk menghilangkan rasa bosan petugas juga memfasilitasi televisi sehingga narapidana juga bisa mengikuti siaran media masa yang tidak dilarang oleh pihak rutan.

Keempat, stres yang disebabkan oleh faktor keluarga. Narapidana yang menjalani masa tahanan di rutan pasti akan jauh dengan keluarga, yang akan

memicu rasa rindu dan sendih yang berkepanjangan. Dari hasil wawancara dengan salah satu narapidana pun membuktikan bahwa di dalam rutan selain karena faktor lingkungan, siklus pertemanan, kebosanan juga karna faktor keluarga juga yang dapat memicu stres hal ini cukup mengganggu aktivitasnya, terlebih ketika kegiatan rutin sedang tidak ada atau ada suatu hal yang ditemui yang dapat memicu mengingat keluarga di rumah itu juga cukup mengganggu psikisnya. Hal itu juga dinyatakan oleh bapak Bima selaku petugas di bagian pelayanan tahanan juga pernah memergoki narapidana menanggis ketika ditanya ternyata kangen dengan keluarganya. Untuk menghindari masalah tersebut petugas juga memfasilitasi wartel dan jam video call dengan keluarga di rumah, selain itu juga memberi waktu kunjungan bagi keluarga sehingga dengan cara ini diharapkan dapat mengobati rasa rindu narapidana terhadap keluarga sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres.

Selain usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres secara khusus yang telah dijelaskan diatas, petugas juga memberikan kegiatan rutin yang diberlakukan untuk seluruh narapidana, yang dimana kegiatan ini selain mencegah terjadinya stres berkepanjangan juga dapat menggerakkan hati narapidana untuk memulai menjalin komunikasi yang baik dengan teman-teman yang lainnya agar terjalin hubungan kerja sama yang baik, dan diharapkan dapat memberikan motivasi yang membangun sekaligus dapat memperbaiki segala perilaku narapidana menjadi lebih baik lagi, seperti kegiatan pembinaan pengembangan kreativitas. Pada pembinaan petugas juga memfasilitasi alat dan bahan yang digunakan untuk membuat suatu kerajinan tangan, skill kreativitas yang dimiliki oleh salah satu narapidana bisa di share ke narapidana yang lain. Dalam proses membagi ilmu kerajinan inilah tercipta komunikasi antar narapidana dan karena kegiatan inilah narapidana satu dengan yang lain bisa hangat hubungannya karena adanya komunikasi yang baik dan saling membutuhkan satu sama lain.

Orang yang mengalami stres pasti akan beranggapan bahwa dunia itu sempit, segala masalah yang dihadapinya tidak ada jalan keluar, padahal segala permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Islam juga telah menetapkan bahwa seseorang yang menghadapi kesusahan dan tekanan (stres) maka harus tenang,

bersabar, dan selalu berhusnudzon kepada Allah SWT.¹⁰ Maka untuk mengarahkan narapidana agar kembali kepada Tuhan kegiatan pembinaan keagamaan ini perlu dilakukan untuk memupuk jiwa spiritual narapidana agar paham akan hukum-hukum Islam agar dapat menyadarkan narapidana akan kesalahannya dan diharapkan dapat merubahnya menjadi sosok yang lebih baik. Kegiatan yang diajarkan dalam rutan diantaranya seperti mengaji, ceramah agama, pembimbingan BTA (Baca Tulis Al-Qur'an), sholat berjama'ah, istighosah, pelatihan rebana serta ibadah di ruangan khusus bagi yang beraga selain Islam.

Hal-hal yang telah dijelaskan diatas sesuai dengan pasal 14 ayat (1) tentang hak narapidana, diantaranya:¹¹

- a. Melakukan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing
- b. Mendapatkan perawatan, baik perawatan jasmani maupun rohani
- c. Mendapatkan pendidikan dan pengajaran
- d. Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak
- e. Menyampaikan keluhan
- f. Mendapatkan bahan bacaan dan dapat mengikuti siaran media masa yang tidak dilarang
- g. Mendapatkan imbalan/upah atau premi atas pekerjaan yang telah dilakukan
- h. Menerima kunjungan keluarga, penasehat hukum ataupun orang tertentu
- i. Mendapatkan asimilasi, termasuk cuti untuk mengunjungi keluarga
- j. Mendapatkan kebebasan bermasyarakat
- k. Mendapatkan remisi (pengurangan masa pidana)
- l. Mendapatkan cuti menjelang bebas
- m. Mendapatkan hak-hak lain yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang masih berlaku.

Maka dari penjelasan yang telah dipaparkan diatas bentuk usaha yang dilakukan petugas lembaga pemasyarakatan dalam mengatasi stres pada narapidana

¹⁰ Rizem Aizid, *Melawan Stres & Depresi*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), 27.

¹¹ Undang-undang Republik Indonesia..., Pasal 14 Ayat 1

perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo sudah sesuai dengan pasal 14 ayat 1 tentang hak narapidana.

Hasil dari usaha petugas dalam mengatasi stres narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo.

Dari berbagai pembinaan dan usaha yang dilakukan petugas dalam mengatasi stres narapidana perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorog diantaranya:

Pertama, dari adanya pembinaan dan jalinan komunikasi yang baik antara petugas dan narapidana dapat memupuk rasa kesalingan dalam berinteraksi dan bertukar pikiran untuk memberikan ketenangan sehingga narapidana mulai merasa nyaman dengan berbagai pelayanan yang ada dan mulai memahami akan perbedaan yang ada, tumbuhnya rasa toleransi yang baik antar sesama dan terjalinnya komunikasi yang baik ini selalu dibawa narapidana baik ketika masih berada di dalam lingkungan rutan maupun sudah keluar dari rutan. Sehingga dari sinilah terjaga silaturahmi antara mantan WBP Rumah Tahanan Ponorogo dengan para petugas.

Kedua, narapidana mampu menyadari bahwa perbuatannya dulu yang membuatnya masuk kedalam rutan adalah suatu bentuk kekhilafan dan menganggap hal tersebut adalah suatu takdir yang sudah digariskan. Karena kesadaran itulah narapidana lebih memperbanya ibadah dan berdo'a agar diberi ketenangan, kemudahan dan ampunan atas segala kehilafan yang telah dilakukannya.

Ketiga, karena berbagai kegiatan keterampilan yang dijalani rutan, narapidana jadi memiliki keterampilan dalam bidang kreatifitas yang mana skill tersebut dapat dipraktikkan juga setelah keluar dari rutan dan bisa dijadikan sebuah bisnis yang bisa dikembangkan.

Keempat, narapidana perempuan lebih bisa bersikap tenang dalam menghadapi perjalanan hidupnya dalam menjalani ujian yang sedang dialaminya, yang bermula selalu dirundung kesedihan, diselimuti rasa kecewa dan penyesalan yang memicu stres dan emosi. Ketika ada hal tidak sesuai karena adanya hal yang tidak dikehendaki menghampirinya berubah menjadi sosok yang paham bahwa di

dalam lingkungan ini berasal dari latar belakang yang berbeda, kepribadian yang berbeda-beda, dan cara pandang yang berbeda sehingga karena adanya perbedaan itu narapidana lebih bisa menempatkan diri sesuai dengan lingkungan dan lebih bisa menjaga diri dari pengaruh-pengaruh yang mungkin akan membawanya pada hal buruk.

Kelima, narapidana lebih fokus pada perbaikan perilaku dan memperdalam pengetahuan spiritualnya, sehingga dalam menjalani kehidupannya dalam proses perbaikannya lebih terarah. Hal ini terlihat dari adanya perubahan kebiasaan yang berawal dari perilaku yang didamping dengan rasa amarah, ketidak bahagiaan, kebosanan dan kadang juga diselingi dengan perselisihan akan tetapi setelah memahami akan ilmu agama, akan kesalahan, proses pembenahan diri melalui berbagai pembinaan yang ada narapidana banyak juga yang rutin melaksanakan puasa sunnah Senin dan Kamis semata-mata untuk menghindarkan dari tindakan yang tidak diinginkan, meredam emosi, untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan pastinya dapat mencegah pada hal yang mungkar.

Keenam, narapidana lebih bisa mengontrol emosi dan bisa berfikir akibat dari tindakan ketika dia melakukan sesuatu yang disebabkan karna emosi sesaat. Karena pemikiran yang seperti inilah narapidana bisa bergerak lebih maju meminimalisir adanya pertengkaran antar napi atau pun tekanan batin.

Ketujuh, narapidana perempuan lebih bisa mamahami keadaan, yaitu keadaan mana yang dapat berpengaruh baik kepada kesehatannya atau malah dapat berpengaruh buruk pada kesehatannya, karena ketika seseorang mampu berfikiran positif maka akan dapat berfikir jernih sebelum mengambil keputusan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis penelitian Upaya Petugas Lembaga Pemasyarakatan dalam Mengatasi Stres pada Narapidana Perempuan di Rutan Kelas IIB Ponorogo yang dipaparkan oleh peneliti maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologi narapidana perempuan di RUTAN Kelas IIB Ponorogo adalah merasa tertekan, timbul rasa kecemasan, tegang, takut, sedih, sulit

bersosialisasi sehingga banyak berdiam diri dan terpuruk akan perubahan yang dialaminya sehingga memicu terjadinya stres.

2. Bentuk usaha yang dilakukan oleh petugas dalam mengatasi stres narapidana perempuan yaitu dengan mengikutkan narapidana di kegiatan pengenalan lingkungan selama 7 sampai 14 hari, memberikan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya dan memberikan suatu imbalan, memberikan kegiatan yang dapat menambah kemampuan kreativitasnya, memberikan fasilitas untuk berkomunikasi dengan keluarga, kegiatan kebugaran jasmani, memberi pengarahan agar selalu mendekatkan diri kepada Tuhan melalui pendampingan secara individu maupun dengan cara memberikan berbagai kegiatan keagamaan, begitu juga dengan narapidana yang non-Islam juga diberikan waktu yang sama untuk menjalankan ibadahnya di tempat yang sudah disediakan. Dari berbagai bentuk usaha yang dilakukan petugas ini sudah sesuai dengan pemenuhan hak yang dimiliki narapidana selama berada di lingkungan rutan.
3. Hasil dari usaha petugas diantaranya dapat menumbuhkan rasa toleransi yang tinggi, terjalin hubungan yang baik antara petugas dengan narapidana, dapat menerima dengan ikhlas keadaan yang ada dan mengakui kesalahan yang telah dilakukannya tanpa adanya pertentangan batin, memiliki keterampilan tambahan yang dapat dikembangkan, fokus dalam memperbaiki diri dan memperbaiki ibadahnya, lebih bisa mengontrol emosi dan bisa berfikir akibat dari tindakannya ketika dia hendak melakukan sesuatu yang disebabkan karena emosi sesaat.

DAFTAR RUJUKAN (IMRAD)

Abuddin Nata. *Akhlak Tasawuf*, Bandung: Pustaka. 1997.

Ardi Ardani, Tristiadi, Tri Rahayu, Iin Scholihatun & Yulia. *Psikologi Klinis*, Yogyakarta: Graha Ilmu. 2007.

Atjinson, dkk. *Pengantar Psikologi Cetakan Ketiga*, Jakarta: Erlangga. 2009.

Departemen Pendidikan & Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka. 2002.

Peraturan Pemerintah Nomor 27 Tahun 1983 tentang Pelaksanaan Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana.

Rizem Aizid. *Melawan Stres & Depresi*, Yogyakarta: Saufa. 2015.

Shally E. Taylor. *Health Psychology 2 nd Edition*, University Of California, Los Angles: Mc Graw-Hill, Inc. 1991.

Smet Bart. *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT. gramedia Widiasarna Indonesia. 1994.

Undang-undang Republik Indonesia..., Pasal 14 Ayat 1