Jurnal Kebajikan

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol: 01, No: 01, November 2022

MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA TAHANAN LAPAS KELAS II MASAMBA

Besse Djannatul Imma[1)] | Muh. Yasin Ahmad [2)] | Ahmad Ridfah[3)] | Ismalandari Ismail[4*)]

[1,2,3,4)] Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

ismalandari@unm.ac.id

***Abstract* :** *Life outside and inside prison is very different, the limited space for movement and the lossof some aspects of life become stressors for inmates. Conditions that are prone to stress, stress management is needed so that they can process stress that may occur while serving a prison sentence. Stress management is an activity that can help self-control or manage stress which aims to identify the causes of stress and find out the right ways to manage stress. This psychoeducation aims to provide education on stress management by targeting twenty-two inmates from the Class IIB Masamba State Detention Center. Participants consisted of twenty-six to forty years with nineteen male and three female. This psychoeducation was carried out in two days by presenting materials on stress, causes of stress, and stress management in the form of power points, questions and answers, and stress management practices. The result of the implementation of this psychoeducation is that the participants get benefits in the form of knowledge about stress and ways to manage stress appropriately. Participants will also apply stress management in their daily lives, especially during their detention period.*

Key Words: *Psychoeducation, Stress, Prison*

Abstrak: Kehidupan di luar dan di dalam penjara sangatlah berbeda, terbatasnya ruang gerak dan hilangnya beberapa aspek kehidupan tentu saja menjadi *stresor* tersendiri bagi narapidana. Kondisi narapidana yang rentan dengan stress maka pemberian manajemen *stress* sangat di butuhkan agar narapidana dapat mengolah *stress* yang mungkin terjadi selama menjalani hukuman penjara. Manajemen stres merupakan sebuah kegiatan yang dapat membantu melakukan pengontrolan diri atau pengaturan *stress* dimana bertujuan untuk mengenal dengan baik penyebab stres dan mengetahui cara-cara yang tepat dalam mengelola stres. Psikoedukasi ini bertujuan memberi edukasi mengenai manajemen *stress* dengan menyasar dua puluh dua narapidana yang berasal dari Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Masamba. Partisipan berusia dua puluh enam hingga empat puluh tahun dengan Sembilan belas orang berjenis kelamin laki-laki dan tiga orang berjenis kelamin perempuan. Psikoedukasi ini dilakukan dalam dua hari dengan pemberian materi tentang stress, penyebab stress, dan menajemen stress dalam bentuk *power point*, tanya jawab, dan praktik manajemen stres. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini yaitu partisipan mendapatkan manfaat berupa pengetahuan tentang stress dan cara untuk mengelolah stress-nya secara tepat. Partisipan juga akan menerapkan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari khususnya selama menjalani masa tahanan.

Kata Kunci: Psikoedukasi, *Stress*, Penjara

A. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara hukum memberlakukan hukuman penjara bagi para pelaku tindak kriminal. Hukum kepidanaan yang berlaku di Indonesia mengatur tentang perbuatan apa saja yang dilarang beserta sanksi tegas yang akan diterima oleh individu yang melanggar beserta proses hukum yang harus ditempuh. Dalam Pasal 10 KUHP dikenal dua macam pidana, yaitu pidana pokok dan tambahan dimana salah satu pokoknya mengenai pidana penjara yang mengatur mengenai hukuman penjara (Eleanora, 2012).

Terpidana hukuman penjara yang disebut narapidana akan ditempatkan pada bilik-bilik penjara pada Lembaga Permasyarakatan (Lapas) sesuai vonis hukuman yang diberikan. Hukuman penjara pada dasarnya bersifat merampas kemerdekaan pribadi terpidana, individu terpidana akan kehilangan beberapa aspek kehidupannya antara lain adalah kehilangan kebebasan (*lose of autonomy*), kehilangan pelayanan (*lose of good and service*), kehilangan rasa aman (*lose of security*), dan kehilangan hubungan heteroseksual (*lose of heterosexual*). Penjara juga dapat menjadi *stressor* bagi para narapidana (Mulyadi, 2015).

Kondisi Lapas yang over kapasitas dapat membuat terpidana rentan mengalami *stress*, berdasarkan data Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) pada tahun 2018 menunjukan bahwa Lapas di Indonesia mengalami *over* kapasitas (Okezone.com, 2018). Dari total 525 Lapas dan Rumah Tahanan (Rutan) yang melaporkan data secara harian ke Kemenhukam. Tercatat dari 404 Lapas dan Rutan, 77% diantaranya menampung narapidana melebihi kapasitassnya (Kompas.com, 2021).

Taylor (2015) mengatakan bahwa *stress* sebagai pengalaman emosi negatif yang disertai dengan perubahan reaksi biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dapat diprediksi yang bertujuan untuk mengubah peristiwa penuh tekanan atau di biarkan begitu saja. Selye (Rasmun, 2004) menyebut *stress* sebagai reaksi antar individu dengan lingkungannya yang dinilai membebani individu dan mengancam kesejahteraannya. *Stress* ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Perbedaan kehidupan yang dialami narapidana sebelum dan setelah mendekam di penjara tentu rentan menyebabkan *stress*. Lazarus (1984) mengatakan bahwa *stress* yang tidak ditangani dan dikelola dengan baik akan memberikan efek jangka panjang yang berakibat timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsional. Maka dari itu narapidana perlu diberikan pembekalan mengenai manajemen *stress* untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres sehingga dapat menurunkan tingkat *stress* yang mereka alami agar mereka bisa hidup lebih nyaman selama menjalani hukuman penjara.

Manajemen stres merupakan sebuah kegiatan yang dapat membantu melakukan pengontrolan diri atau pengaturan *stress* dimana bertujuan untuk mengenal dengan baik penyebab *stress* dan mengetahui cara-cara mengelola *stress*, sehingga seseorang akan dapat menguasai *stress* dengan teknik yang benar dibandingkan ditindih oleh *stress* itu sendiri (Schafer, 2000). Dengan melihat kondisi *stress* yang rentan dialami oleh narapidana, maka pemberian management *stress* cukup penting diberikan untuk membantu narapidana dalam mengolah stresnya. Psikoedukasi ini bertujuan memberi edukasi mengenai *stress* dan manajemen *stress* kepada narapidana yang berasal dari Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Masamba.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan psikoedukasi mengenai apa itu *stress*, penyebab *stress*, dan manajemen *stress* di dalam penjara. Walsh (2010) menjelaskan bahwa psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada

individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping stress* yang baik untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Materi dikemas dalam bentuk *power point* dengan tujuan untuk memudahkan partisipan memahami materi yang disampaikan, di dalam slide hanya terdapat poin-poin besar saja dengan sedikit campuran bahasa daerah agar responden dapat memahami poin-poin tersebut, kemudian narasumber lebih memanfaatkan interaksi secara lisan dibanding hanya berpatokan pada tulisan di slide.

Gambar 1. *Power Point* Materi

2. Partisipan lalu mempaktekkan manajemen *stress* dengan pengawasan dari narasumber dan bantuan tim.
3. Setelah kegiatan dilakukan, partisipan mengisi lembar evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui tangapan dan *feedback* yang dirasakan partisipan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 25 - 26 April 2022 dimulai pukul 08:00-09:15 WITA di Ruang Aula Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Masamba. Partisipan berjumlah 22 orang narapidana dengan rentan usia 26-40 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki 19 orang dan perempuan 3 orang. Kegiatan pengabdian terdiri dari 2 sesi sebagai berikut:

1. Sesi 1 (25 April 2022)

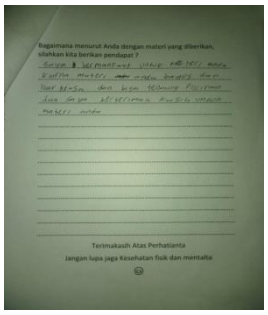
   Pemberian materi yang dilakukan oleh Besse Djannatul Imma yang merupakan mahasiswi Psikologi Universitas Negeri Makassar dengan menggunakan alat bantu *power point* untuk memudahkan partisipan memahami materi yang disampaikan, di tengah pemberian materi, partisipan akan diberikan kesempatan untuk bertanya. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauhmana partisipan menangkap materi yang telah diberikan.

Gambar 2. Presentasi Materi

2. Sesi 2 (26 April 2022)
   a. Praktik manajemen *stress*. Partisipan diberi kesempatan untuk melakukan penerapan materi yang telah diberikan dengan pengawasan langsung oleh pemateri dan bantuan pegawai dari pihak rumah tahanan.

Gambar 3. Praktik Metode Manajemen *Stress* (Menulis & Meditasi)

   b. Evaluasi. Partisipan diminta memberikan tanggapannya mengenai psikoedukasi yang telah di berikan dengan mengisi lembar evaluasi. Hasil evaluasi, responden merasa kegiatan yang diberikan bermanfaat untuk mereka, responden berterima kasih karena merasa lebih baik dan pikiran lebih tenang setelah diberikan materi dan memperaktikkan teknik manajemen *stress*.



Gambar 4. Evaluasi

D. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan psikoedukasi yang telah di lakukan dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. Psikoedukasi bertujuan memberi edukasi mengenai manajemen stres dengan menyasar dua puluh dua narapidana yang berasal dari Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Masamba.
2. Psikoedukasi yang dilakukan memberikan manfaat kepada partisipan berupa pengetahuan tentang *stress* dan cara untuk mengelolah *stress*-nya secara tepat.
3. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi yaitu partisipan merasa mendapatkan manfaat dan terbantu dengan psikoedukasi yang telah diberikan dan akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya selama menjalani masa tahanan.

DAFTAR PUSTAKA

Eleanora, F. N. (2012) *Perkembangan Dan Pelaksanaan Pidana Penjara Di Indonesia*. Fakultas Hukum Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Kompas.com. (2021, 09 September). Data Kepadatan Per Lapas dan Rutan Se-Indonesia. Diakses pada 18 April 2022, dari https://nasional.kompas.com/read/2021/09/09/12381321/data-kepadatan-per-lapas-dan-rutan-se-indonesia

Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Mulyadi, L. (2005). *Pengadilan anak di Indonesia: Teori, praktik, dan permasalahannya*. Bandung : Mandar Maju.

Okezone.com. (2018, 27 Desember). Menkumham Sebut Lapas di Indonesia Over Kapasitas. Diakses pada 18 April 2022, dari https://nasional.okezone.com/read/2018/12/27/337/1996582/menkumham-sebut-lapas-di-indonesia-over-kapasitas

Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto.

Schafer, W. (2000). *Stress Manjement for Wellness.* 4th Edition. USA : Wadsworth.

Taylor, Shelley E. (2015). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.

Walsh, J. (2010). *Psychoedication in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.