UPAYA KASI BINADIK DALAM MENGATASI STRES PADA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS II A BUKITTINGGI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd) di Jurusan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

Firli Yundika Putra
2613. 130

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK)
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI
1439 H/ 2018 M

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ..... **i**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

ABSTRAK ..... **v**

DAFTAR ISI ..... **vi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah. 7

C. Batasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian 8

G. Penjelasan Judul 9

H. Sistematika Penulisan 10

BAB II LANDASAN TEORITIS **12**

A. Stres 12

1. Pengertian Stres 12

2. Reaksi dan Gejala Stres 14

3. Sumber-sumber Stres 24

4. Terjadinya Stres 25

5. Jenis Stres 28

6. Tingkatan-tingkatan Stres 29

7. Penyebab Stres 31

8. Cara Menanggulangi Stres 31

B. Lembaga Pemasyarakatan 37

1. Sejarah Perkembangan Lembaga Pemasyarakatan 37

2. Pengertian Lembaga Pemasyarakatan 41

3. Dasar Hukum Lembaga Pemasyarakatan 42

4. Fungsi dan Tujuan Lembaga Pemasyarakatan 43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 45

A. Jenis Penelitian 45

B. Lokasi Penelitian 45

C. Sumber Data dan Informan 46

D. Teknik Pengumpulan Data 47

E. Teknik Analisis Data 49

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data 49

BAB IV HASIL PENELITIAN 51

A. Pemahaman Tentang Gejala Stres pada Warga Binaan 51

B. Perencanaan Upaya Pengentasan Masalah 57

C. Upaya Kasi Binadik dalam Menangani Stres pada Warga Binaan 62

D. Evaluasi atau Monitoring Perkembangan Upaya Mencegah Terjadinya Stres pada Warga Binaan 66

BAB V PENUTUP 69

A. Kesimpulan 69

B. Saran 70

DAFTAR KEPUSTAKAAN **72**

LAMPIRAN

ABSTRAK

Skripsi atas nama **Firli Yundika Putra, NIM 2613.130**, dengan judul "**Upaya Kasi Binadik Dalam Mengatasi Stres Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi".** Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.

Penelitian ini beranjak dari fenomena yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi, terlihat bahwa sebagian warga binaan mengalami stres, merasa cemas ditinggalkan atau diceraikan oleh istrinya, merasa cemas apabila keluarganya tidak ada yang menjenguk, dan sebagian warga binaan kekurangan biaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya kasi binadik mengatasi stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, dengan menggambarkan kejadian yang ada di lapangan secara sistematis. Informan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang menjadi informannya adalah kasi binadik dan warga binaan. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang dilakukan adalah menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, reduksi data, *coding* dan menarik kesimpulan, dan keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi data.

Berdasarkan hasil dari penelitian terungkap bahwa kasi binadik memiliki program khusus dalam memberikan pembinaan terhadap warga binaan yang mengalami stres, yaitu dengan memberikan materi pencerahan agama, dan upaya yang dilakukan yaitu dengan melakukan diskusi baik perorangan maupun kelompok serta pencerahan dari pemateri yang diundang seperti psikolog dan ustadz. Setelah dilakukan pembinaan terhadap warga binaan, kasi binadik selalu mengontrol atau memantau perubahan tingkah laku warga binaan yang mengalami stres tersebut. Kegitan pembinaan dilaksanakan setiap sabtu pagi sampai siang hari, dalam kegiatan tersebut tidak ada paksaaan dari kasi binadik untuk mengikuti kegiatan.

Kata Kunci : Upaya Kasi Binadik, Stres, Lembaga Pemasyarakatan.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku yang tidak sesuai dengan aturan hukum dan Undang-Undang akan membawa seseorang berurusan dengan Hukum dan Peradilan. Kelanjutannya akan berakibat pada masuknya seseorang ke dalam penjara sebagai tanggung jawab dari perilaku melanggar hukum yang telah dilakukannya. Berbagai masalah pelanggaran hukum oleh sebagian besar orang menjadi aib yang memalukan baik bagi dirinya, keluarga, maupun orang yang telah berhubungan dengan orang tersebut. Tekanan fisik, psikis, dan sosial yang dialami orang tersebut disebut sebagai stres. Stres yang dialami oleh Narapidana atau yang saat ini disebut sebagai warga binaan terus terjadi selama proses peradilan, putusan peradilan, hingga masa hukuman.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), warga binaan merupakan orang yang sedang menjalani pidana atau hukuman dalam penjara (Lembaga Pemasyarakatan). [1] Lembaga Pemasyarakatan (LP/LAPAS) atau penjara tersebut merupakan suatu elemen yang berinteraksi membentuk satu kesatuan yang integral, berbentuk konsepsi tentang perlakuan terhadap orang yang melanggar hukum pidana diatas dasar pemikiran rehabilitasi, resosialisasi yang berisi unsur edukatif, korelatif, dan defensif yang beraspek pada individu dan sosial. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan narapidana di dalam LP antara lain: gotong

[1] Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), h 597

royong/kerja bakti, pengajian, kegiatan ibadah, kegiatan kreatifitas, seni dan musik, dan sebagainya. Berbagai kegiatan pembinaan dilakukan oleh LP, dengan tujuan agar warga binaan merasakan bahwa sebagai pribadi dan warga negara Indonesia, mampu berbuat sesuatu untuk kepentingan Bangsa dan Negara seperti pribadi dan warga negara Indonesia lainnya serta mampu menciptakan opini dan citra masyarakat yang baik.[2]

Stres merupakan situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Stres selalu dialami manusia pada setiap kehidupan manusia dalam situasi yang tidak menyenangkan dan menekan. Sering kali manusia kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga memicu stres. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.[3]

Sedangkan menurut James Manktelow, stres adalah kumpulan hasil, respon, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai ‘’*stressor*’’ keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres. Selanjutnya Richard S. Lazarus menjelaskan stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang”.[4]

---

[2] Departemen Kehakiman RI dan Ham, *Kebijaksanaan Strategi dan Pola Implementasi Direktor Jendral Pemasyarakatan*, (Jakarta: Badan Binaan Hukm Nasional).

[3] Triantoro S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2009), h 27

[4] James Manktelow, *Mengendalikan Stres*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h 14

Stres berasal dari tiga sumber yaitu: lingkungan, tubuh, dan pikiran seseorang. [5] Pertama, lingkungan yang baru, sehingga warga binaan tersebut harus mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru tersebut. Sumber kedua adalah fisiologis. Kondisi fisik warga binaan sering kali mempengaruhi terjadinya stres. Kondisi ketiga adalah kognitif. Tekanan-tekanan dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi warga binaan dipercaya menjadi salah satu sumber stres.

Cox dalam Siswanto mengategorikan akibat stres menjadi lima kategori, yaitu:

1. Akibat subjekif, yaitu akaibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil.
2. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena bentuk perilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penggunaan obat, peledakan emosi, perilaku impulsif, tertawa gelisah.
3. Akibat kognitif, yaitu yang mempengaruhi proses berfikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama.
4. Akibat fisiologis, yaitu akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut

[5] Triantoro, S., Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2009), h 25

jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata menjadi besar, sebentar-sebentar panas dan dingin.

5. Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja, meliputi absen, produktifitas rendah, mengasingkan diri dari teman, ketidakpuasan, menurunnya keterkaitan dan loyalitas terhadap organisasi.[6]

Berdasarkan data dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Departemen Hukum dan HAM tahun 2014, angka bunuh diri di Lapas dan Rutan cukup tinggi, yaitu sejumlah 8 orang warga binaan dan 11 orang tahanan. Bunuh diri dapat dikatakan sebagai "indikator terberat" dan paling jelas hubungannya dengan kondisi psikologi seseorang. Jika seseorang sampai pada tindakan bunuh diri, adalah sangat mungkin bahwa indikator-indikator dari gangguan psikologis lain (kecewa dan stres).[7]

Berdasarkan hasil dokumentasi yang peneliti lakukan selama PLBKLS di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi pada hari Sabtu tanggal 11 Februari 2017, diperoleh data yaitu sejumlah 504 warga binaan yang berada di Lapas Klas II A Bukittinggi, adapun warga binaan wanita sebanyak 10 orang dan laki-laki sebanyak 494 orang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan menemukan bahwa warga binaan mengalami beberapa masalah dan tekanan psikologis sehingga membuat

[6] Siswanto, *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya)*, (2007, Yogyakarta: Andi), h 50

[7] Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Departemen Hukum dan HAM tahun 2014

warga binaan menjadi stres. Masalah dan tekanan yang dialami warga binaan dapat terlihat dari hasil wawancara yaitu warga binaan mengalami beban fikiran akan kelurganya seperti ia takut nantinya akan ditinggalkan oleh istrinya, ia juga takut akan bagaimana nafkah untuk anak dan istrinya selama ia berada di dalam penjara, dan juga para warga binaan merasa cemas apabila setelah bebas nantinya dari lembaga pemasyarakatan ia tidak diterima oleh istri dan anaknya (keluarganya) serta ia takut dicemoohkan oleh masyarakat sekitarnya.

Bagi warga binaan pria yang memiliki kewajiban memberi nafkah dan sebagai kepala keluarga. Masa hukuman tersebut berakibat pada hilangnya tugas-tugas yang harus dilakukan, seperti memberikan perlindungan dan pengayoman bagi anggota keluarga, memberikan contoh yang dapat ditiru istri dan anak-anaknya, menjaga nama baik keluarga sebagai bentuk usaha membentuk keluarga yang bahagia dunia dan akhirat. Bagi wanita yang memiliki tugas sebagai istri dan ibu, masa hukumannya berakibat pada hilangnya tugas dan kewajiban, seperti pengabdiannya pada suami, menjaga dan melindungi anak-anaknya, memantau dan mendidik pertumbuhan dan perkembangan anak-anaknya, memberikan contoh yang baik agar dapat ditiru oleh anaknya, dan menjaga nama baik keluarga sebagai usaha dari membentuk keluarga yang bahagia dunia dan akhirat. Hilangnya kewajiban-kewajiban tersebut memberikan tekanan atau stres yang dialami oleh warga binaan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti saat PLBKLS pada hari Selasa tanggal 14 Februari 2017 pada salah seorang warga binaan lapas yang berinisial "S", berdasarkan penuturannya ia merasa jenuh karena biasanya hidup bebas di luar dan melakukan aktifitas lebih banyak di luar, ia juga menyampaikan bahwa ia merasa takut jika tidak ada yang menengok dan ia juga merasa kehilangan anggota keluarganya. Pada saat berada di lapas ia merasa sulit tidur, munculnya sakit seperti sakit badan, sakit perut dan lain sebagainya. Ia juga mengalami gangguan psikologis seperti merasa cemas, takut, dihantui perasaan bersalah dan juga keinginan untuk menyendiri bahkan ada juga yang berkeinginan untuk melakukan bunuh diri.[8]

Stres yang dialami para warga binaan selama berada di Lapas Klas II A Bukittinggi disebabkan oleh tindakan melanggar hukum yang dilakukan sehingga harus menjalani proses peradilan. Keadaan ini meningkatkan stres dan perasaan tidak menyenangkan dalam diri yang kemudian berdampak pada penurunan kualitas hidup dan ketidakmampuan melaksanakan tugas-tugas perkembangan.

Berdasarkan uraian data tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "**Upaya Kasi Binadik Mengatasi Stres Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi"**.

[8] Wawancara dengan "S" seorang narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi, Pada Hari Selasa 14 Februari 2017, Pukul 10.35 WIB

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teridentifikasi banyak warga binaan yang mengalami stres di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
2. Teridentifikasi adanya Upaya Kasi Binadik mengatasi stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penbelitian ini adalah Upaya Kasi Binadik mengatasi stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka pertanyaan penelitian ini yaitu:

Bagaimana upaya yang dilakukan oleh Kasi Binadik untuk mengatasi stres yang dialami warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan suatu target yang hendak dicapai dalam melakukan suatu kegiatan. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan

penelitian ingin mengetahui upaya kasi binadik mengatasi stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Penelitian

   Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

   a. Sebagai bahan rujukan dalam memahami stres yang dialamai oleh warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
   b. Bagi Warga Binaan, supaya narapidana dapat mengetahui tingkat stres yang dialaminya selama berada di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
   c. Bagi Ketua Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi, memberikan acuan bagi Lembaga Pemasyarakatan dalam upaya penanggulangan stres yang dialami warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
   d. Bagi Konselor, menambah informasi dan acuan untuk membantu dalam pembinaan permasalahan stres yang dialami warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
   e. Bagi Dinas Sosial, menambah informasi dalam pembinaan permasalahan stres yang dialami warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
   f. Bagi Peneliti selanjutnya, dapat memberikan data yang empiris tentang upaya penanggulangan stres warga binaan di Lembaga

Pemasyarakatan, sehingga dapat dilakukan penelitian-penelitian sejenis.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Memberikan pemahaman baru kepada mahasiswa bimbingan dan konseling terkait dengan permasalahan yang dibahas.
b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi yang berguna bagi pembaca, khususnya mengenai upaya Kasi Binadik mengatasi stres pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

G. Penjelasan Judul

Agar tidak terjadi kekeliruan dalam memahami judul penelitian ini, peneliti perlu menjelaskan maksud dari istilah yang terdapat pada judul Upaya Kasi Binadik Mengatasi Stres Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

Stres : Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa "tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang".[9]

[9] James Manktelow, *Mengendalikan Stres*…, h 14

Warga Binaan : Warga Binaan adalah orang yang dalam waktu tertentu dalam konteks suatu budaya, prilakunya dianggap tidak dapat ditoleransi dan harus diperbaiki dengan penjatuhan sanksi pengambilan kemerdekaannya sebagai penegakan norma-norma (aturan-aturan) oleh alat-alat kekuasaan (negara) yang ditujukanuntuk melawan dan memberantas perilaku yang mengancam keberadaan norma tersebut.[10]

Dengan demikian secara keseluruhan maksud judul di atas adalah Upaya Kasi Binadik Mengatasi Stres pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan klas II A Bukittinggi.

H. Sistematika Penulisan

Adapun yang menjadi sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah :

BAB I : Dalam pendahuluan terdapat latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penulisan, penjelasan judul, dan sistematika penulisan.

BAB II : Dalam landasan teori berisi tentang pembahasan secara teoritis dalam hal ini berkenaan tentang warga binaan yang mengalami stres.

BAB III : Dalam metodologi penelitian terdapat bahasan mengenai jenis penelitian, informa penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik keabsahan data.

[10] Shofia F, *Optimisme Masa Depan Narapidana*, (UMS, 2009), h 23

BAB IV : Dalam hasil penelitian berisi pemahaman tentang gejala stres, perencanaan upaya mencegah stres, upaya Kasi Binadik dalam mencegah stres yang dialami Warga Binaan dan evaluasi atau monitoring perkembangan upaya mencegah terjadinya stres pada Warga Binaan.

BAB V : Dalam penutup berisi tentang kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. STRES

1. Pengertian Stres

Stres merupakan situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Stres selalu dialami manusia pada setiap kehidupan manusia dalam situasi yang tidak menyenangkan dan menekan. Sering kali manusia kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga memicu stres. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.[11]

Menurut Atkinson dalam Mochmad Nursalim menyatakan bahwa, stres menunjuk pada peristiwa yang dirasakan membahayakan individu, pada saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik fisiologis maupun psikologis. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Lazarus dalam Mochmad Nursalim, yang menganggap stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi. Lebih lanjut Lazarus juga menyatakan bahwa stres adalah

[11] Triantoro S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2009), h 27

peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun distres secara emosional. Stres juga dapat diartikan suatu keadaan dimana individu haurs berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi menurut Holmes dalam Mochmad Nursalim.[12]

Sedangkan menurut James Manktelow, stres adalah kumpulan hasil, respon, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai ‘’stresor’’ keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres. Selanjutnya Richard S. Lazarus menjelaskan stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang”.[13]

Stres respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stresor*), yang mengancam dan menganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Menurut seorang pelopor penelitian mengenai stres yang dilahirkan di Austria, almarhum Hans Selye, stres sebenarnya adalah kerusakan yang di alami tubuh akibat berbagai tuntutan yang di tempatkan padanya. Berapapun kejadian

[12] Mochmad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2014), h 77

[13] James Manktelow, *Mengendalikan Stres*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h 14

dari lingkungan atau stimulus akan menghasilkan respon stres yang sama terhadap tubuh.[14]

Stres juga berarti ketegangan, tekanan batin, dan konflik yang berarti:

a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) pisikologis atau fisiologis dari suatu organism.
b. Sejenis frustasi, dimana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan yang telah diganggu oleh atau di persukar, tetapi terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya di sertai oleh perasaan was-was kawatir dalam pencapaian tujuan.
c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan pisikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi kekuatan dan kecemasan.[15]

Jadi, dapat disimpulkan stres adalah suatu keadaan atau situasi dimana individu merasa tertekan dengan tuntutan yang di tempatkan pada individu tersebut. Dengan demikian apabila seorang individu tersebut tidak mampu menangani tekanan-tekanan atau tuntutan yang dialaminya maka itu akan memicu timbulnya stres.

---

[14] John w. santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja),* (Jakarta: Erlangga, 2003), h 557

[15] Kartini Kartonodan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2003), h 488-489

2. Reaksi-reaksi dan Gejala-gejala Stres

Menurut Helmi dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir dan tingkahlaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negtaif antara lai berikut ini:

a. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
b. Reaksi fisiologis, biasanya timbul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit ataupun rambut rontok.
c. Reaksi proses berfikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkosentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
d. Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat ataupun menghindar bertemu dengan temannya.[16]

Menurut Rice dalam buku Triantoro Safari dan Nofrand Eka Saputra, reaksi dari stres bagi individu dapat dihgolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut :

[16] Triantoro S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*…, h 30

a. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
b. Gejala emosional, beupa keluhan sepeti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi
c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mempersalahkan orang lain.

Keempat dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Individu harus memahami gejala-gejala ini katika mengalami stres. Pemahaman teerhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu untuk melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui coping yang efektif.[17]

Mahari menjelaskan bahwa stres timbul dari berbagai bentuk yang berbeda, dan berperan sebagai pemicu berbagai gejala penyakit. Gejala-gejala umumnya adalah: sakit kepala, ganguan tidur, susah

[17]Triantoro S dan Nofrans E S, *Manajemen Emosi*…, h 30-31

berkonsentrasi, mudah marah, gangguan lambung, ketidakpuasan dalam pekerjaan, moral yang rendah, depresi, dan ketakutan.[18]

Beberapa hal gejala gangguan stres, yaitu:

a. Gejala psikis adalah sering nangis, ngomel, imsomnia atau susah tidur, gelisah atau cemas, mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, jenuh (merasa tidak menikmati hidup) dan kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja.
b. Gejala fisik adalah sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, Denyut jantung meningkat, Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat, Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal, dan sering buang air kecil.[19]

Berdasarkan dari referensi lain menyebutkan gejala-gejala stres yang sifatnya membangun diantaranya:

a. Mobilitas dan penambahan aktifitas

   Misalnya karena mendapat rintangan dalam usahanya, maka terjadilah pemanggilan rangsangan untuk memperbesar energi,

[18] A. J. Mahari ddk, *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian,* (Jogjakarta: Saujana, 2005), h 181

[19] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*...h. 252

potensi, kapasitas, sarana, keuletan, dan keberanian untuk mengatasi semua kesulitan.

b. Bersinnung (berfikir secara mendalam disertai dengan wawasan jernih)

   Setiap stres memang memberikan masalah, maka dari itu kejadian ini memaksa orang untuk melihat realitas dengan mengambil satu jarak untuk berfikir lebih obyektif dan lebih mendalam agar dapat mencari jalan atau alternatif penyelesaian lain.

c. *Regignation* (tawakal, pasrah pada Tuhan)

   Menerima situasi dan kesulitan yang dihadapi dengan sikap yang rasional dan sikap ilmiah. Semua ini bisa dilakukan jika kita mulai belajar menggunakan pola yang positif dalam menanggulangi setiap kesulitan sejak masih berusia sangat muda.

d. Membuat dinamika nyata suatu kebutuhan

   Kebutuhan-kebutuhan bisa mengalami lenyap dengan sendirinya, karena sudah tidak diperlukan oleh seseorang dan sudah tidak sesuai lagi dengan kecenderungan serta aspirasi pribadi. Misalnya seseorang dengan suatu ide politik ekstrim, tiba-tiba menilai sikapnya sebagai tidak bermanfaat, karena sekarang sudah tidak sesuai lagi dengan kader hidupnya yang baru.

e. Kompensasi atau substitusi dari tujuan

   Kompensasi adalah usaha untuk mengimbangi kegagalan dan kekalahan dalam satu bidang, tapi sukses dan menang di bidang

lainnya. Dan semua itu adalah jalan untuk menghidupkan spirit perjuangan yang agresif dan tidak mengenal rasa menyerah.

f. Sublimasi

Yaitu usaha untuk mengganti kecenderungan egoistik, nafsu seks animalistik, dorongan-dorongan biologis primitif dan aspirasi sosial yang tidak sehat dalam bentuk tingkah laku terpuji yang bisa diterima di masyarakat. Misalnya terhambat nafsu seks atau nafsu berkuasa disalurkan di bidang seni atau olahraga dan lain-lain.[20]

Sedangkan gejala-gejala stres yang bersifat negatif, gejala-gejala yang bersifat negatif ini sangat merugikan pribadi. Bentuk-bentuk reaksi yang negatif atau penyelesaian yang tidak nyata dan tidak menguntungkan tersebut dikenal dengan istilah *escape mechanism* (mekanisme penghindaran atau pelarian diri) atau *defence mechanism* (mekanisme pertahanan diri), diantaranya:

a. Agresi

Yaitu kemarahan yang meluap-luap dan mengadakan penyerangan kasar karena seseorang mengalami kegagalan. Biasanya ada pula tindakan sadistik dan membunuh orang. Agresi ini sangat mengganggu fungsi intelengensi sehingga harga dirinya merosot.

b. Regresi

[20] Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam, (*Malang:UIN-MALANG PRESS, 2008), h 83-84

Yaitu kembalinya individu pada pola-pola primitif dan kekanak-kanakan. Misalnya dengan jalan menjerit-jerit, menangis meraung-raung, membanting barang, menghisap ibu jari, mengompol, pola tingkah laku di atas didorong oleh adanya rasa dongkol, kecewa ataupun tidak mampu memecahkan masalah. Tingkah laku di atas adalah ekspresi dari rasa menyerah, kalah, putus asa dan mental yang lemah.

c. Fiksasi

Merupakan suatu respon individu yang selalu melakukan sesuatu yang bentuknya stereotipe, yaitu selalu memakai cara yang sama. Misalnya menyelesaikan kesulitannya dengan pola membisu, membenturkan kepala, berlari-lari histeris, menggedor-gedor pintu, memukul-mukul dada sendiri dan lain-lain. Semua itu dilakukan sebagai alat pencapaian tujuan, menyalurkan kedongkolan ataupun alat balas dendam.

d. Pendesakan dan komplek-komplek terdesak

Pendesakan ialah usaha untuk menghilangkan atau menekankan ketidaksadaran beberapa kebutuhan, pikiran-pikiran yang jahat, nafsu-nafsu dan perasaan yang negatif. Karena didesak oleh keadaan yang tidak sadar maka terjadilah komplek-komplek terdesak yang sering mengganggu ketenangan batin yang berupa mimpi-mimpi yang menakutkan, halusinasi, delusi, ilusi, salah baca dan lain-lain.

e. Rasionalisme

Adalah cara untuk menolong diri secara tidak wajar atau taktik pembenaran diri dengan jalan membuat sesuatu yang tidak rasional dengan tidak menyenangkan. Misalnya seseorang yang gagal secara total melakukan tugas akan berkata bahwa tugas tersebut terlalu berat baginya karena dirinya masih muda.

f. Proyeksi

Yaitu usaha melemparkan atau memproyeksikan kelemahan sikap-sikap diri yang negatif pada orang lain. Contohnya orang yang sangat iri hati dengan kekayaan dan kesuksesan tetangganya akan berkata bahwa sesungguhnya tetangganyalah yang sebenarnya iri hati pada dirinya.

g. Tehnik anggur masam

Usaha memberikan atribut yang jelek atau negatif pada tujuan yang tidak bisa dicapainya. Misalnya seseorang mahasiswa yang gagal menempuh ujian akan berkata bahwa soal ujian tidak sesuai dengan bahan yang diajarkan.

h. Tehnik jeruk manis

Yaitu usaha memberikan atribut-atribut yang bagus dan unggul pada semua kegagalan, kelemahan dan kekurangan sendiri. Misalnya seorang diplomat yang gagal total melakukan tugasnya

akan berkata “inilah taktik diplomatis bertaraf internasional, mundur untuk merebut kemenangan”.

i. Identifikasi

Yaitu usaha menyamakan diri sndiri dengan orang lain, misalnya mengidentifikasi diri dengan bintang film tenar, profesor cemerlang dan lain-lain. Semua itu bertujuan untuk memberikan keputusan semu pada dirinya.

j. Narsisme

Yaitu perasaan superior, marasa dirinya penting disertai dengan cita diri yang patologis dan berlebih-lebihan. Orang ini sangat egoistis dan tidak pernah peduli pada dunia luar.

k. Austisme

Yaitu gejala menutup diri secara total dari dunia nyata dan tidak mau berkomunikasi dlagi dengan dunia luar yang dianggap kotor dan jahat, penuh kepalsuan dan mengandung bahaya yang mengerikan. Maka bila tingkah laku yang demikian dijadikan pola kebiasaan akan mengakibatkan bertumpuknya kesulitan hidup, makin bertambahnya konflik-konflik batin yang kronis lalu terjadilah disintgrasi kepribadian.[21]

Pendapat di atas juga didukung oleh pendapat Siswanto yang mengungkapkan bahwa gejala atau akibat stres yang dimaksud adalah

[21] Tristiadi Ardi Ardani. *Psikiatri Islam*... h 84-87

gejala atau akibat yang negatif, karena seringkali mengganggu kehidupan manusia. Tingkatan stress yang tinggi dan berlangsung lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti: gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, asma, pusing dan sakit kepala.

Cox dalam Siswanto mengategorikan akibat stres menjadi lima kategori, yaitu:

6. Akibat subjekif, yaitu akaibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil.
7. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena bentuk perilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penggunaan obat, peledakan emosi, perilaku impulsif, tertawa gelisah.
8. Akibat kognitif, yaitu yang mempengaruhi proses berfikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama.
9. Akibat fisiologis, yaitu akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering,

berkeringat, pupil mata menjadi besar, sebentar-sebentar panas dan dingin.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada empat macam rekasi-reaksi stres yaitu reaksi fisiologis, psisiologis, kognitif dan perilaku. Dari berbagai reaksi-reaksi yang timbul dari stres maka dapat digolongkan menjadi gejala-gejala stres yaitu gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional.

3. Sumber –Sumber Stres

Summber-sumber stres ada dua yaitu, berasal dari diri sendiri (*internal sources*) dan yang berasal dari lingkungannya (*external souces*). Stres yang bersumber dari orang yang mengalami stres itu sendiri, dapat disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita (*illnee*) dan dapat terjadi pertegangan batin (*conflict*). Berat ringanya penyakit yang diderita seseorang tergantung pada stress yang dialami oleh orang itu sendiri.

Sumber stres yang berasal dari dalam diri orang yang mengalami stres juga disebabkan adanya pertentangan batin (*conflict*). Pertentangan batin terjadi karna adanya dua kekuatan motivasi, bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dua dorongan itu dan memilih diantara keduanya dapat menjadikan orang stres. Misalnya, seseorang telah memiliki pendamping hidup, ia sangfat mencintai kekasihnya itu sehingga menurutnya mereka pasti akan menikah. Tetapi ternyata ada hal yang menentangnya, yaitu orang tua tidak

setuju kalau mereka menikah. Maka orang ini mengalami dua dorongan yang sama-sama kuat. Kalau pernikahan itu di langsungkan berarti ia menantang orang tuanya yang selama ini mengasuhnya. Sementara itu kalau tidak dilangsungkan, berarti telah mendustai cintanya dan orang yang di cintainya. Pertentangan batin ini menimbulkan stres.

Selain berasal dari diri orang yang bersangkutan, stres juga bersumber dari lingkungan, antara lain dari keluarga. Keluarga merupakan masyarakat kecil yang hanya terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak yang bertempat tinggal dalam satu atap. Stres yang timbul karena faktor dari keluarga, antara lain dapat disebabkan oleh perbedaan-perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga. Setiap anggota keluarga memiliki watak, cita-cita, keinginan, dan hobi yang sering berlawanan. Ini akan menjadi sumber konflik dan perselisihan, bahkan permusuhan. Sumber stres dalam keluarga juga dapat disebabkan oleh fasilitas-fasilitas rumah yang tidak memenuhi syarat kenyamanan, bangunan terlalu sempit, berhadapan dengan jalan besar, kamar terlalu sempit dan sebagainya.[22]

4. Terjadinya stres

Terjadinya stres tergantung pada stresor dan tangggapan seseorang terhadap stresor tersebut. Stresor meliputi berbagai hal.

[22] Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (2003, Bandung: PT Sinar Baru Algensindo), h10-11

Lingkungan fisik bisa menjadi sumber stresor, seperti suhu yag terlalu panas atau dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang atau gelap, suara yang terlalu bising dan polusi merupakan sumber-sumber potensial yang bisa menjadi stresor.

Stresor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Stresor yang lain berasal dari kolompok seperti: hubungan dengan teman, hubungan dengan atasan, dan hubungan dengan bawahan. Terakhir, stresor bisa bersumber dari keorganisasian seperti kebijakan yang diambil perusahaan, struktur organisasi yang tidak sesuai dan partisipasi para anggota yang rendah.

Selain itu tanggapan individu itu memengaruhi apakan suatu sumber stres atau stresor itu menjadi stres atau tidak. Stresor yang sama bisa berakibat berbeda pada individu yang berbeda karena adanya perbedaan tanggapan antar individu (*individual differences*). perbedaan indiviidu meliputi tinggkat usia, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan fisik, kepribadian, harga diri, dan lain-lain.

Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stress dan jenis stresor yqang paling menganggu. Usia dewasa biasanya lebih mampu mengotrol stres dibanding dengan usia anaak-anak dan usia lanjut. Dengan kata lain, orang dewasa biasanya mempunyai toleransi terhadap stressor yang lebih baik.

Wanita biasanya mempunyai daya tahan yang lebih baik terhadap stresor dibanding dengan pria. Secara biologis tubuh wanita lebih lentur dibanding pria sehingga toleransinya terhadap stres lebih baik. Terlebih bila wanita tersebut masihg pada usia-usia produktif dimana hormon-hormon masih bekerja normal.

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi seseorang medah terkena stres atau tidak. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, toleransi dan pengontrolan terhadap stresor biasanya lebih baik.

Tingkat kesehatan seseorang juga mempengaruhi seseorang mudah tidaknya terkena stres. Orang yang sakit lebih mudah menderita akibat stres disbanding orang yang sehat.

Faktor kepribadian menentukan mudah tidaknya seseorang terkena stres. Orang tipe A cederung akan lebih mudah terkena penyakit jantung daripada kepribadian tipe B. harga diri yang rendah juga cenderung membuat efek stress lebih besar disbanding orang yang mempunyai harga diri tinggi.

Toleransi terhadap sesuatu yang bersifat samar juga menentukan mudah tidaknya seseorang terkena stres. Orang yang kaku dan memandang segala sesuatu sebagai hitam dan putih biasanya lebih mudah terkena stres daripada orang yang bisa menerima adanya warna abu-abu dalam kehidupan.

Di bawah ini disajikan ringkasan bagaimana stress terjadi pada seseorang individu berdasarkan keterangan sebelumnya.

Stressor →	***Individual Differences*** →	***Stres***
Lingkungan fisik *(suhu, cahaya, suara, polusi, kepadatan)*	*Usia, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan, fisik, kepribadian, harga diri*	

5. J

e *Individual*

n *(konflik peranan, tanggung jawab)*

i

s *Kelompok*

- *(hubungan dengan*

j *teman, atasan, bawahan)*

e

n *Keorganisasian*

i *(kebijakan, struktur,*

s *partisipasi)*[23]

Stres

Ditinjau berdasarkan *stressor*nya (penyebab stres), dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

a. *Eustres* (stres positif)

[23] Siswanto, *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya)*,… h 51-53

Eustres merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang positif. *Eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni, individu mendapatkan suatu hadiah besar yang tidak terduga sebelumnya, atau menyelesaikan sebuah rancangan yang sudah mendekati *deadline*.

b. *Distres* (stres negatif)

Distres merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang sangat negatif. *Distres* bersifat merusak atau bersifat pengalaman yang tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya, misalnya kehilangan sesuatu yang sangat berharga, gagal dalam suatu usaha, ketidakharmonisan dalam pernikahan, berbagai kesulitan keuangan, dan seterusnya.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis stres ada dua yaitu *eustres* dan *distress*. *Eustres* merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang positif. *Eustres* dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, *Distres* merupakan stres

yang disebabkan oleh stresor yang sangat negatif. *Distres* bersifat merusak atau bersifat pengalaman yang tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah.

6. Tingkatan- tingkatan Stres

Menurut Robert J. Van Amber dalam Budi Santosa, mengemukakan tingkatan-tingkatan stres sebagai berikut:

a. Stres Tingkat I: ditandai dengan ciri-ciri; semangat bekerja berlebihan (*over acting),* penglihatan "tajam", perasaan mampu menyelesaikan masalah berlebihan (*all out),* dan merasa senang-tanpa disadari energi semakin menipis.

b. Stres Tingkat II: ditandai dengan ciri-ciri; letih bangun pagi, lelah sesudah makan siang, lekas capek sore hari, keluhan lambung dan perut, berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk tegang, tidak bisa santai.

c. Stres Tingkat III: ditandai dengan ciri-ciri; gangguan pencernaan semakin meningkat, ketegangan otot semakin terasa, ketegangan dan ketidaktenangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, dan koordinasi tubuh terganggu (seperti mau pingsan).

d. Stres Tingkat IV: ditandai dengan ciri-ciri; bertahan sepanjang hari terasa sulit, aktifitas pekerjaan yang semula menyenangkan kini membosankan dan terasa sulit, tidak tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan melaksanakan tugas rutin sehari-hari, gangguan

pola tidur disertai mimpi-mimpi menegangkan, menolak ajakan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, kecemasan dan ketakutan tanpa sebab.

e. Stres Tingkat V: ditandai dengan ciri-ciri; kelelahan fisik dan mental semakin menjadi ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin menjadi, ketakutan dan kecemasan semakin meningkat (mudah bingung dan panik).

f. Stres Tingkat VI: ditandai dengan ciri-ciri; debaran jantung semakin keras, nafas sesak megap-megap, sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, dan pingsan/*colaps*.[24]

7. Penyebab Stres

Penyebab umum stres yaitu, tekanan kejiwaan atau stress dapat disebabkan oleh berbagai alasan, baik karena kecelakaan traumatis, kematian, atau situasi darurat. Stres dapat pula menjadi efek samping dari penyakit berat. Ada pula stres yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, tempat kerja, tanggung jawab keluarga, dan lain sebagainya.[25]

[24] Budi Santosa, *wawasan problematika konseling,* (Bukittinggi: Fak Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi, 2016), hal 45-46

[25] A. J. Mahari ddk, *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian…*, h 180-181

Stres berasal dari tiga sumber yaitu: lingkungan, tubuh, dan pikiran seseorang. Pertama, lingkungan yang baru, sehingga warga binaan tersebut harus mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru tersebut. Sumber kedua adalah fisiologis. Kondisi fisik warga binaan sering kali mempengaruhi terjadinya stres. Kondisi ketiga adalah kognitif. Tekanan-tekanan dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi warga binaan dipercaya menjadi salah satu sumber stres. [26]

Jadi, stres dapat disebabkan oleh tiga sumber yaitu lingkungan, tubuh dan pikiran seseorang. Penyebab umum stres yaitu, tekanan kejiwaan atau stress dapat disebabkan oleh berbagai alasan.

8. Cara Menanggulangi Stres

Jangan biarkan stres membuat anda sakit. Sebagai wanita, anda cendrung untuk memanggul beban stres yang lebih berat, bahkan seseorang tidak menyadari tingkat stres yang dialaminya. Dengarkan apa yang dikatakan tubuh anda, sehingga anda tau kapan stres itu mempengaruhi fisik anada. Berikut berbagai metode untuk mengatasi stres:

a. Bersantai

Penting sekali bersantai sejenak dan melupakan segenap permasalahan. Tiap orang memiliki cara tersendiri untuk bersantai. Berbagai metode meliputi bernafas dalam-dalam, yoga, meditasi, dan terpi pemijatan. Bila Anda tidak dapat melakukan

[26] Triantoro, S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*…, h 25

hal ini, berusahalah untuk duduk santai ssejenak, mendengarkan musik yang berirama tenang, atau membaca sebuah buku yang disukai.

b. Ambillah waktu untuk melakukan apa yang anda senangi

Penting bagi kita menyediakan waktu bagi diri sendiri. Anggaplah ini sebagaipetunjuk dari dokter, maka kita dapat mencoba sekurang-kurangnya 15 menit sehari guna mengerjakan sesuatu yang sanggat kita sukai seperti berendam, jalan-jalan, menelfon teman dan lain-lain.

c. Tidur

Tidur merupakan salah satu cara jitu untuk memulihkan tubuh dan pikiran, tekanan kejiwaan dapat bertambah parahbila anda tidak punya waktu yang cukup untuk tidur. Kita juga dapat mengurangi penyakit bila tidur yang cukup, kita juga dapat

d. Makan dengan teratur

Perbanyaklah makan buah, sayur, dan protein. Sumber yang kaya protein adalah mentega, kacang, ayam, dan selada tuna, dengan makan-makanan yang bergizi akan membuat tubuh menjadi lebih sehat.

e. Berolahragalah

Percayalah berolahraga tidak hanya mengurangi ketegangan otot, tetapi juga berpengaruh pada perasaan. Tubuh mengeluarkan zat kimiawi yang di sebut dengan endorphin. Zat ini membantu memperbaiki gejolak perasaan.

f. Bercakap-cakap dengan sahabat

Berbicaralah dengan sahabat, guna untuk membantu meringankan pikiran kita. Mereka adalah pendengar yang baik, carilah seseorang yang membiarkan kita untuk bebas bicara tentang masalah dan perasaan yang kita alami tampa berusaha menghakimi kita.[27]

Siswanto mengungkapkan bahwa ada beberapa teknik terapi telah dikembangkan dan dicobakan untuk mengatasi stres ini. *Biofeedback* adalah salah satu teknik untuk mengetahui bagian-bagian tubuh mana yang terkena stres dan kemudian belajar untuk menguasainya. Teknik ini menggunakan serangkaian alat yang cukup rumit, gunanya sebagai *feedback* atau umpan balik untuk terhadap bagian tubuh tertentu. *Biofeedback* agak kurang efektif untuk digunakan secara praktis.

Seringkali istirahat dan melakukan olah raga yang tertatuur disebut sebagai salah satu cara yang efektif untuk mencegah dan menyembuhkan stress, memang cara hidup yang teratur membuat seseorang tidak mudah terkena stres.

[27] A. J. Mahari ddk, *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian…*, h 187

Relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stres. Ada berbagai teknik relaksasi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengendurkan otot-otot seluruhh tubuh, kemudian pengendoran dilakukan apda bagian-bagian tubuh yang sering mengalami stres.[28]

Budi Santosa dalam bukunya menyatakan bahwa upaya penanganan stres dan emosi dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Terdapat beberapa teknik dalam konseling untuk mengatasi stres dan emosi seorang klien, teknik-teknik ini diambil dari pendekatan konseling rasional emotif dan konseling behavioral. Terdapat sejumlah teknik umum dan khusus dari kedua pendekatan tersebut.[29]

Dalam pendekatan konseling behavioral teknik konseling *behavioristik* didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari terhadap perangsang, hingga respon baru akan terbentuk.

Teknik-teknik umum yang digunakan antara lain:

a. *Shaping*: memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan.
b. *Extinction*: mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diingini.

[28] Siswanto, *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya)*,… h 56-57

[29] Budi Santosa, *Wawasan Problematika Konseling*…, h 93

c. *Reinforcing incompatible behavior*: memberikan penguatan terhadap respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku yang tidak diingini (*penguat negative*).

d. *Imitative learning*: memberikan contoh atau model melalui film, tape recorder, contoh nyata.

e. *Contracting*: merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan.

f. *Cognitive learning*: memberikan penjelasan lisan tentang berbagai hal.

g. *Convert reinforcement*: memberikan penguatan dengan jalan membayangkan hal-hal yang bersangkut paut dengan tingkah laku yang menjadi objek konseling.

h. Teknik khusus:

1) Teknik keluguan
2) Latihan respon-respon seksual
3) Latihan penenangan penuh
4) Latihan desensitisasi

Sementara teknik khusus yang digunakan dalam pendekatan konseling behavioral untuk mengatasi stress dan emosi antara lain:

a. Teknik penenangan sederhana

Teknik penenangan sederhana merupakan bagian dari teknik penenangan diri secara badaniah, dan dapat juga digunakan untuk membantu mengendalikan diri mengatasi tekanan emosi dan

stress. Melalui penenangan dicapai dengan mengendurkan urat-urat seluruh bagian badan secara berangsur-angsur sehingga tidka ada lagi bagian yang kejang atau kaku. Latihan ini dilakukan dengan penuh perhatian sehingga bagian-bagian badan menjadi kendor menurut unkuran tertentu.

b. Teknik penenangan penuh

Keadaan rileks adalah keadaan seseorang berada dalam keadaan tenang dalam suasana emosi yang senang. Jika seorang berada dalam keadaan rileks pada otot-ototnya, akan terjadi pengurangan timbulnya rekasi emosi yang menggelora baik pada susunan saraf pusat, maupun pada saraf otonom dan lebih lanjut dapat menimbulkan perasaan segar dan sehat, jasmani maupun rohani.

c. Teknik desentisisasi

Teknik desentisasi yaitu pemupukan terhadap kesensitifan rasa takut yang diaalami seseorang sehingga rasa takutnya berkurang atau menghilang. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui pengaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.

Konselor memberikan “suntikan” bagi klien untuk menangulangi ketakutan ataupun kebimbangan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor melakukan teknik ini dengan

memanfaatkan ketegangan jasmaniah yang timbul bila klien berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.[30]

Dari pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan cara menanggulangi stres yaitu dengan bersantai, cari waktu luang, tidur, makan dengan teratur, dan berolahraga. Terdapat beberapa teknik dalam konseling untuk mengatasi stres dan emosi seorang klien, salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan *behavioristik*. Dalam pendekatan ini teknik yang digunakan yaitu teknik penenangan semsntara, teknik penenangan penuh dan teknik desensitisasi.

B. Lembaga Pemasyarakatan

1. Sejarah Perkembangan Lembaga Pemasyarakatan

Lembaga Pemasyarakatan (disingkat LP atau LAPAS) adalah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap warga binaan dan anak didik pemasyarakatan di Indonesia. Sebelum dikenal istilah lapas di Indonesia, tempat tersebut di sebut dengan istilah penjara. Penjara merupakan penghukuman warisan pemerintahan kolonial Belanda yang telah berlangsung lebih dari 200 tahun yang lalu.[31] Pidana Penjara dikenal dengan sebutan pencabutan kemerdekaan atau pidana hilang kemerdekaan, dimana penjara masa lalu menjadi tempat terpidana dikurung yang kemudian dihukum sadis berupa penyiksaan,

[30] Budi Santosa, *Wawasan Problematika Konseling…,* h 103-115

[31] A. Josias dan Simon R-Thomas Sunaryo, *Studi Kebudayaan Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia*, (Bandung: Lubuk Agung, 2010), h 1

perampasan hak asasi manusia, dieksekusi gantung atau dibakar. Sistem penjara di Indonesia pada awalnya tidak jauh berbeda dengan negara-negara lain, yaitu menekankan unsur balas dendam dengan mengurung terpidana di rumah penjara.

Seiring perkembangan hukum di Indonesia istilah pemasyarakatan pertama kali di perkenalkan oleh Dr. Sahardjo pada waktu itu beliau menjabat sebagai menteri kehakiman yang pertama kali menyebutkan konsep pemasyarakatan.[32] Maka sejak tanggal 27 April 1964 sebutan rumah penjara secara resmi diganti menjadi Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dengan mengedepankan hak asasi manusia dan pembinaan terhadap narapidana. Menurut pasal 1 ayat (3) Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan Warga Binaan dan Anak Didik Pemasyarakatan. Pembinaan Warga Binaan atau sistem pemasyarakatan adalah suatu tatanan mengenai arah dan batas serta cara pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan pancasila untuk meningkatkan kualitas Warga Binaan Pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, sehingga dapat diterima kembali oleh masyarakat, dan hidup wajar sebagai warga negara yang bertanggung jawab.[33]

---

[32] P.A.F. Lamintang dan Theo Lamintang, *Hukum Penitensier Indonesia*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2010), h 165

[33] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Pada Pasal 1 ayat (3) Tentang Lembaga Pemasyarakatan

Jadi lembaga pemasyarakatan merupakan suatu unit tempat pelaksanaan hukuman dimana tidak hanya mengedapankan pemberian hukuman tetapi juga membina warga binaan sehingga warga binaan dapat menyadari dan memperbaiki diri sehingga dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat.

Perubahan sistem kepenjaraan menjadi sistem pemasyarakatan membuat perubahan nama pada instansinya yang semula bernama rumah tahanan berubah menjadi lembaga pemasyarakatan juga diikuti perubahan fungsinya yakni menjadi tempat bukan untuk semata-mata memidana orang, melainkan juga sebagai tempat untuk membina atau mengayomi serta memasyarakatkan orang-orang terpidana agar mereka itu setelah selesai menjalani pidananya, mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar Lembaga Pemasyarakatan sebagai warga negara yang baik dan taat pada hukum yang berlaku.

Dalam perkembangan selanjutnya Sistem Pemasyarakatan mulai dilaksanakan sejak tahun 1964 dengan ditopang oleh UU. No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Undang-undang Pemasyarakatan itu menguatkan usaha-usaha untuk mewujudkan suatu sistem Pemasyarakatan yang merupakan tatanan pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan. Hal tersebut sudah diatur di dalam pasal 1 Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan disebutkan bahwa :

> "1. Pemasyarakatan adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.
> 2. Sistem Pemasyarakatan adalah suatu tatanan mengenai arah dan batas serta cara pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas Warga Binaan Pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.
> 3. Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan Warga Binaan dan Anak Didik Pemasyarakatan."[34]

Sedangkan menurut Pasal 2 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan bahwa :

> "Sistem pemasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dapat hidup secara wajar sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab."[35]

Dengan dilaksanakannya pidana penjara berdasarkan sistem pemasyarakatan, maka posisi sistem peradilan pidana terpadu di Indonesia, disamping mengembalikan narapidana ke dalam masyarakat (reintegrasi sehat) mengandung pula pengertian yang lebih luas yaitu juga berfungsi pencegahan terhadap kejahatan. Dengan singkat tujuan pidana penjara ialah pemasyarakatan.15 Sehingga sistem pemasyarakatan tersebut masih tetap berjalan dan terus mengalami

[34] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 1

[35] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 2

perubahan-perubahan sampai dengan sekarang namun perkembangan tersebut harus tetap sesuai dengan visi dan misi lembaga pemasyarakatan itu sendiri yaitu untuk menyiapkan para warga binaan kembali ke masyarakat.

2. Pengertian Lembaga Pemasyarakatan

Menurut Kamus Bahasa Indonesia lembaga adalah organisasi atau badan yang melakukan suatu penyelidikan atau usaha.[36] Jadi lembaga merupakan suatu badan yang melakukan suatu penyelidikan. Sedangkan menurut undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan pasal 1 ayat (1) menyatakan bahwa:

> "Pemasyarakatan adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana."[37]

Jadi pemasyarakatan merupakan kegiatan pembinaan terhadap warga binaan pemasyarakan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan yang ada di Indonesia.

Menurut Romli Atmasasmita mengemukakan bahwa:

> Rumah Penjara sebagai tempat pelaksanaan pidana penjara saat itu dibagi dalam beberapa bentuk:
> a. *Tuchtuis* adalah rumah penjara untuk menjalankan pidana yang sifatnya berat;
> b. *Rasphuis* adalah rumah penjara dimana kepada para terpidana diberikan pelajaran tentang bagaimana caranya melicinkan

[36] Kamus Bahasa Indonesia. 2008. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional

[37] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 1 Ayat 1

> permukaan benda-benda dari kayu dengan menggunakan ampelas.[38]

Jadi rumah tahan menurut Romli Atmasasmita bentuk dari rumah tahan terbagi atas dua macam, yaitu *Tuchtuis* dan *Rasphuis.*

Disebutkan dalam Pasal 1 angka 3 UURI Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan**:**

> "Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan terhadap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan sebagai unit pelaksanaan teknis di bidang pembinaan narapidana berada di bawah dan bertanggung jawab langsung kepada Kepala Kantor Wilayah Departemen Hukum dan HAM."[39]

Berdasarkan pemaparan beberapa konsep mengenai pemasyarakatan, maka dapat kita simpulkan bahwa pemasyarakatan adalah suatu konsep yang dikembangkan untuk dapat membina, mengayomi, dan memberikan proses memanusiakan kembali narapidana yang ada dalam Lapas, dengan cara-cara yang lebih humanis.

3. Dasar Hukum Lembaga Pemasyarakatan

Menurut Mega Prihartanti mengemukakan bahwa dasar hukum lembaga pemasyarakatan sebagai berikut:

a. Pancasila
b. UUD 1945
c. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan
d. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1997 Tentang Pengadilan Anak
e. Peraturan Pemerintah RI Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan

---

[38]Jurnal oleh Rizky Halim Mubin. 2013. *Pemenuhan Hak Mendapatkan Makanan yang Layak Bagi Narapidana Pada Lapas Klas I Makassar*. Makassar: Fakultas Hukum Universitas Hasanuddin.

[39] Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 1 Angka (3)

f. Peraturan Pemerintah RI Nomor 32 Tahun 1999 Tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan Kemasyarakatan
g. Keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor M-01-PK.04.10 Tahun 1998 Tentang Ketentuan Mengenai Tugas, Kewajiban, dan Syarat-Syarat Pembimbing Kemasyarakatan
h. Petunjuk Pelaksanaan Menteri Kehakiman RI Nomor E.39-PR.05.03 Tahun 1987 Tentang Bimbingan Klien Pemasyarakatan
i. Petunjuk Teknis Menteri Kehakiman RI Nomor E.40-PR.05.03 Tahun 1987 Tentang Bimbingan Klien Pemasyarakatan.[40]

4. Fungsi dan Tujuan Lembaga Pemasyarakatan

Fungsi dan tujuan lembaga pemasyarakatan tertuang pada undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan pada pasal 2 dan pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut:

> "Pasal 2: Sistem Pemasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.
> Pasal 3: Sistem pemasyarakatan berfungsi menyiapkan Warga Binaan Pemasyarakatan agar dapat berintegrasi secara sehat dengan masyarakat, sehinga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab."[41]

Jadi fungsi dari lembaga pemasyarakatan adalah menyiapkan warga binaan agar dapat berinteraksi dan berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab. Sedangkan tujuan dari lembaga pemasyarakatan adalah membantu warga binaan menyadari dan memperbaiki diri melalui kegiatan pembinaan yang ada di lembaga

---

[40] Jurnal Oleh Mega Prihartanti, *Peranan Lembaga Pemasyarakatan dalam Prespektif Kesatuan Konsep Sistem Peradilan Pidana(Studi Kasus Pembinaan Anak Pidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kuto Arjo,* Surakarta:Fakultas Hukum Unversitas Sebelas Maret, 2006

[41] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 2 dan Pasal 3

pemasyarakatan sehingga warga binaan dapat diterima kembali setelah bebas di lingkungan masyarakat tempatnya tinggal.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research)*, yaitu mengumpulkan data secara langsung dari lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yaitu suatu penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.[42]

Sebagaimana Nana Syaodih Sukmadinata menyatakan penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar. Ditujukan untuk menggambarkan fenomena–fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kerjasama dan perbedaannya dengan fenomena lain.[43]

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi. Beberapa alasan kenapa penulis memilih lokasi penelitian pada Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi diantaranya:

---

[42]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), Cet. Ke-5, h 310

[43] Nana Syaodih Sukmadinata*, Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1993), h 72

a. Lembaga ini sangat terbuka (mengizinkan) peneliti untuk melakukan penelitian karna peneliti pernah melaksanakan PLBK-LS di lembaga tersebut.
b. Kepala Lapas beserta pegawai Lapas lainnya sangat kooperatif dan informative, sehingga segala informasi yang penulis butuhkan untuk penelitian ini bisa penulis dapatkan dan memperlancar proses penelitian yang penulis lakukan.

C. Sumber Data dan Informan

1. Sumber Data

Sumber data adalah benda, hal atau orang tempat peneliti mengamati, membaca dan bertanya tentang data.[44] Sumber data dalam penelitian ini adalah:

a. *Person* (orang), yaitu tempat peneliti bertanya mengenai variabel yang sedang diteliti, yaitu kepala Lapas dan Kasi Binadik.
b. *Place* (tempat), yaitu tempat yang penulis jadikan sebagai lokasi penelitian, yaitu Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

2. Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi yang diteliti.[45] Dalam penelitian ini pengumpulan

[44] Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h 116

[45] Burhan Bungin (ed), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 92

data dengan menggunakan teknik *purposive sampling* merupakan cara pengambilan sampel berdasarkan karakteristik-karakteristik tertentu yang dimiliki sampel sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu penarikan sampel yang didasari pada keperluan penelitian.[46]

Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Informan kunci adalah orang yang dijadikan informan utama dalam penelitian, dalam hal ini yang menjadi informan kunci yaitu Psikolog dan Bagian pembinaan atau kantip Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
2. Informan pendukung adalah informan tambahan, dalam hal ini yang menjadi informan pendukung adalah kepala Lapas, pegawai Lapas dan warga binaan Lapas.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa cara atau teknik dalam mengumpulkan data, yaitu:

1. Observasi

   Yaitu teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap gejala-gejala subjek yang diteliti.[47] Dalam penelitian ini, observasi penulis gunakan bertujuan

[46] Soewarno, 1987, h 17

[47] Joko Subagio, *Metodologi Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), h 63

untuk mengamati subjek yang penulis teliti agar penulis mengetahui dan mendapatkan data yang penulis butuhkan. Data-data yang penulis amati dan teliti adalah segala informasi dan gejala yang berkaitan dengan tentang upaya mengatasi depresi dan stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

2. Wawancara

Yaitu teknik pengumpulan data yang berbentuk pertanyaan secara lisan. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara ini sudah disiapkan dan sudah dilengkapi dengan instrumennya.[48] Dalam penelitian penulis melakukan wawancara dengan kepala Lapas yaitu Bapak Irfan dan Kepala Kantip (bagian pembinaan) yaitu Bapak Fasni Azis.

Dalam melaksanakan wawancara penulis menggunakan teknik sampling, yaitu wawancara berdasarkan observasi yang penulis lakukan, selanjutnya dalam proses wawancara berlangsung pewawancara mengarahkan apa yang ingin ia tanya berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusunnya, supaya proses wawancara tidak kehilangan arah.

3. Dokumentasi

Yaitu mengumpulkan data secara tertulis dengan melihat arsip atau dokumentasi yang di lapangan tempat penelitian. Data atau arsip yang dimaksud seperti data dan buku kasus warga binaan.

[48] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h 27

E. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi.[49] Setelah data terkumpul penulis melakukan analisa terhadap data tersebut. Teknik analisa data yang penulis gunakan adalah:

1. Menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari observasi dan wawancara.
2. Reduksi data yang dilakukan dengan membuat abstraksi Abstrak merupakan usaha membuat rangkumanyang inti, proses dan pertanyaan-pertanyaan yang perlu dijaga, sehingga tetap berada di dalamnya. Selanjutnya menyusun dalam satuan-satuan
3. Satuan-satuan itu kemudian dikategorikan.kategori-kategori itu dilakukan sambil membuat *coding* adalah mengklasifikasikan atau mengelompokkan jawaban dari para subjek.
4. Penarikan kesimpulan atau verivikasi

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data, penulis menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang bersifat menghubungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang

[49] Sugiyono, *MetodePenelitianPendidikan*…, h 335

telah ada, memanfaatkan sesuatu luar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data tersebut.[50]

Teknik triangulasi yang paling banyak dilakukan adalah melalui sumber lainnya. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif. Hal ini dapat dicapai dengan jalan:

a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
c. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.[51]
d. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

[50]Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ..., h 190

[51]Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ..., h 178

BAB IV
HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini peneliti akan menggambarkan hasil dari penelitian yang telah penulis lakukan tentang upaya Kasi Binadik dalam mengatasi stres pada Warga Binaan. Penelitian ini penulis lakukan melalui metode wawancara dan observasi kepada informan kunci yaitu satu orang Kasi Binadik, informan pendukung yaitu lima orang Warga Binaan yang mengalami stres. Proses penelitian ini berjalan semenjak tanggal 03 Januari 2018 sampai dengan 14 Januari 2018.

Untuk menggambarkan data hasil, peneliti berpedoman kepada hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan terhadap kasi binadik dan narapidana. Wawancara yang peneliti lakukan sebelumnya adalah berisi tentang sejumlah pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan tersebut penulis buat berdasarkan atas beberapa indikator yang menurut peneliti merupakan bagian yang dapat mewakili dan memberikan informasi serta untuk menjawab pertanyaaan tentang gejala stress yang dialami narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

A. Pemahaman Tentang Gejala Stres pada Narapidana

Kecemasan, pada tingkatan tertentu merupakan hal yang normal dan akan selalu ada sepanjang kehidupan manusia. Pada kadar ringan dan moderat, kecemasan membantu individu tetap siaga dan waspada dalam menghadapi suatu peristiwa. Tetapi pada kadar berlebihan pula, kecemasan menjadi

sesuatu yang mengganggu dan ia dapat digolongkan sebagai gangguan psikologis.

1. Mengetahui Adanya Gejala Stres pada Warga Binaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘Warga Binaan warga binaanyang mengalami stres cenderung murung atau kurang bergairah dalam menjalani aktifitas sehari-hari dan narapidanapun cendrung melamun, kami melakukan pendekatan ketika napi beraktifitas di siang hari dimana kita melakukan diskusi atau wawancara secara terbuka dan tidak memandang kami sebagai pegawai lapas dan mereka sebagai tahanan, terungkap dalam obrolan kami dengan napi ada beberapa faktor yang menyebabkan napi stres, diantaranya faktor ekonomi yang tidak mencukupi bagi napi, napi juga membutuhkan biaya seperti untuk membeli sabun, rokok dan kebutuhan lainnya, disamping itu faktor lainnya yaitu faktor keluarga, napi merasa takut jika keluarganya tidak menjenguk atau tidak memperdulikannya selama dia berada dalam lapas, dan juga napi mencemaskan anak dan istrinya akan meningalkannya atau menceraikannya selama dia berada di dalam lapas. Dan juga ocehan-ocehan yang akan keluar dari mulut tetangganya setelah napi tersebut keluar dari penjara. narapidana yang mengalami stres tidak menentu, sebab ada momenya saat napi juga merasa bahagia ketika berada di lapas, napi akan merasa stres apabila napi dalam keadaan sendiri tampa aktifitas, namun jika kita ukur seberapa banyak napi yang mengalami stres yaitu benyak napi yang mengalami stres dari pada napi yang tidak mengalami stres.’’[52]

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Kasi Binadik stres yang dialami warga binaan berupa kurangnya gairah, cenderung sering murung dan melamun. Dan juga terungkap bahwa faktor

[52] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

yang menyebabkan stress itu adalah faktor ekonomi, faktor keluarga serta pemikiran mengenai selepasnya dari lembaga pemasyarakatan ini.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) yang menyatakan bahwa:

> "Adaapun hal-hal yang menyebabkan saya stres yaitu faktor ekonomi karena di dalam lembaga pemasyarakatan ini saya juga membutuhkan biaya seperti untuk membeli sabun, rokok dan kebutuhan lainnya.[53]

Dari paparan yang disampaikan TR dapat disimpulkan bahwa yang menyebabkan stres yang dialaminya adalah faktor ekonomi karena di dalam lembaga pemasyarakatan ini TR juga membutuhkan biaya untuk membeli keperluannya selama berada di sana.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan MS (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Bisanya penyebabnya terjadinya stres yang saya alami yaitu saya merasa takut apabila keluarga saya tidak menjenguk saya selama masa tahanan saya berlangsung."[54]

Berdasarkan pernyataan MS dapat disimpulkan bahwa stres yang dialaminya berupa perasaan takut apabila keluarganya tidak menjenguknya selama masa tahanannya

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Beban pikiran saya sangat terganggu karena beban tanggung jawab saya sebagai kepala keluarga tidak dapat saya penuhi terhadap istri dan anak saya, dan saya juga takut selama saya

[53]TR (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

[54] MS (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

menjalani proses masa tahanan istri saya meminta cerai pada saya.”[55]

Berdasarkan yang disampaikan GH maka dapat disimpulkan bahwa ia memiliki beban fikiran karena beban tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga tidak dapat ia penuhi terhadap istri dan anaknya, dan ia juga takut selama ia menjalani proses masa tahanan istrinya meminta cerai padanya.

Dari paparan di atas yang telah dilakukan wawancara dengan Kasi Binadik dan tiga orang Warga Binaan, terlihat bahwa Kasi Binadik mengetahui adanya Warga Binaan yang mengalami stres cenderung murung, kurang bergairah dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Kasi Binadik mengetahui Warga Binaan yang mengalami stres yaitu dengan melakukan diskusi atau wawancara secara terbuka dan tidak memandang kasi binadik sebagai pegawai lapas, beberapa faktor yang menyebabkan Warga Binaan stres diantaranya faktor ekonomi yang tidak mencukupi bagi Warga Binaan, Narapidana yang mengalami stres tidak menentu, sebab ada kalanya napi juga merasa bahagia, tapi kalau diukur berapa banyaknya napi yang mengalami stres yaitu banyak napi yang mengalami stres dari pada yang tidak mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan yang dijelaskan Kasi Binadik mengenai Warga Binaan yang mengalami stres maka dapat kita lihat dalam teori yang di kemukakan oleh Chaplin bahwa stres adalah tekanan internal

[55] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan, biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Stres tidak hanya menyerang pada kejiwaannya saja tetapi juga bisa berpengaruh pada keadaan fisik seseorang.

2. Memahami Adanya Gejala Stres pada Warga Binaan

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> "Sebagian besar kami mengetahui stres yang dialami oleh para napi, karna kami juga mendapatkan pelatihan-pelatihan tertentu dalam memahami napi, dan kami juga meneri curhat atau cerita-cerita napi tentang kisah hidupnya dan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh napi tersebut. Ya, setiap petugas kasi binadik memahami gejala stres yang dialami narapidana, berkat pelatihan-pelatihan yang kami dapatkan, kami memahami stres yang di alami oleh para napi, kami memahami stres yang dialami oleh napi dengan melihat tingkatan-tingkatan stres yang mereka alami, baik dari fisik maupun dari tingkah laku warga binaan.''[56]

Dari paparan di atas terlihat bahwa sebagian besar petugas mengetahui stres yang dialami oleh napi karena petugas mendapatkan pelatihan-pelatihan tertentu dalam memahami Warga Binaan.

3. Jenis/Bentuk Gejala Stres pada Warga Binaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Disini kami menemukan banyak gejala yang dialami napi, mulai dari yang ringan sampai yang berat, seperti sakit kepala, imnsonia,

[56]Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

> gelisah,melamun, marah-marah,bahkan ada juga napi yang berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya, kami banyak melihat napi yang merasa gelisah, contohnya saja napi yang baru masuk tahanan, dalam 1 atau2 minggu mereka akan merasa gelisah karna belum akrab dengan teman sekamat atau satu sel dengannya, napi yang mengalami stress cenderung sering tersinggung dan marah-marah, baik kepada kami pegawai lapas maupun kepada teman satu kamar atau satu sel.''[57]

Dari paparan di atas terlihat bahwa gejala yang banyak ditemukan mulai dari yang ringan sampai dengan yang berat seperti Warga Binaan banyak melihat Warga Binaan yang merasa gelisah, Warga Binaan mudah tersinggung dan marah-marah baik kepada pegawai lapas maupun kepada teman satu kamar atau satu sel.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh Kasi Binadik di atas mengenai gejala-gejala stres, maka dapat terlihat pada teori yang dikemukakan oleh A.J Mahari yaitu stres timbul dari berbagai bentuk yang berbeda, dan berperan sebagai pemicu berbagai gejala penyakit. Gejala-gejala umumnya adalah: sakit kepala, ganguan tidur, susah berkonsentrasi, mudah marah, gangguan lambung, ketidakpuasan dalam pekerjaan, moral yang rendah, depresi, dan ketakutan.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan juga mengemukakan beberapa hal gejala gangguan stres, yaitu:

a. Gejala psikis adalah sering nangis, ngomel, imsomnia atau susah tidur, gelisah atau cemas, mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, jenuh (merasa tidak

[57]Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

menikmati hidup) dan kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja.

b. Gejala fisik adalah sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, Denyut jantung meningkat, Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat, Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal, dan sering buang air kecil.

B. Perencanaan Upaya Pengentasan Masalah

Stres merupakan suatu kondisi yang melibatkan beban rohani seseorang ketika berhadapan pada beban hidup, adapun upaya dalam menangani stres bisa dilakukan dengan berbagai macam cara.

1. Terprogram

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Ya, kami memiliki jam khusus dalam memberikan pembinaan kepada napi, yaitu pada hari sabtu dari pagi sampai siang, jika napi telah mengalami tingkatan stres yang tinggi, kami memberikan nasehat-nasehat dan segala sesuatu yang dapat meringankan beban pikiran dari napi tersebut, napi secara sukarela mengikuti pembinaan yang kami berikan. Karena kami tidak memaksakan napi untuk mengikuti layanan yang kami berikan, kami menuntaskan permasalahan napi secara terprogram.[58]

[58] Kasibinadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Berdasarkan pernyataan Kasi Binadik maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan dilakukan pada hari sabtu dari pagi sampai siang dan juga Warga Binaan mengikuti kegiatan ini dengan sukarela tanpa ada paksaan dan kegiatan ini dilakukan secara terprogram.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan MS (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Adapun pembinaan yang saya dapatkan dari pihak lembaga yaitu dapat berkurangnya permasalahan yang kami alami yaitu diantaranya berkurangnya beban fikiran dan stres yang kami alami selama di lapas."[59]

Berdasarkan penuturan yang disampaikan MS maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan pembinaan ini dapat membuat permasalahan yang diantaranya berkurangnya beban fikiran dan stres yang dialami selama berada di Lembaga Pemasyarakatan.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Biasa pihak lembaga menyiapkan jam khusus untuk melaksanakan pembinaan terhadap kami yang memiliki permasalahan yang mengganggu pikiran kami, pembinaan tersebut dilakukan setiap hari sabtu."[60]

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan GH maka dapat disimpulkan bahwa pihak lembaga menyediakan jam khusus untuk pelaksanaan pembinaan yaitu yang biasa dilakukan setiap hari sabtu.

---

[59] MS(Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

[60] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Setiap pihak lembaga mengadakan pembinaan untuk pengentasan permasalahan yang kami alami, saya mengikuti pembinaan tersebut dengan sukarela dan tanpa paksaan dari siapapun."[61]

Sama halnya dengan penuturan yang dismpaikan pihak Kasi Binadik dengan TR bahwa ia sebagai narapidana yang mengikuti kegiatan pembinaan tersebut merasa bahwa ia mengikuti kegiatan tersebut dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapapun.

Dari paparan di atas terungkap bahwa Lembaga Pemasyarakatan menyediakan jam khusus dalam memberikan pembinaan terhadap Warga Binaan yang mengalami stres yaitu setiap hari sabtu, dan dalam pelaksanaan pembinaan tersebut Warga Binaan mengikuti pembinaan secara suka rela tanpa adanya paksaan.

2. Penyiapan Materi Layanan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Konsultasi, kami menggunakan pendekatan pada napi, agar napi bisa mengemukakan permasalahan yang napi alami, Konsultasi, wawancara kami juga melakukan seperti wawancara dan sebagainya.''[62]

---

[61] TR (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

[62]Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Dari paparan di atas terlihat bahwa pemberian materi pembinaan yang diberikan Kasi Binadik seperti konsultasi agar Warga Binaan bisa mengemukakan permasalahan yang dialami Warga Binaan.

3. Waktu

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Kami memberikan pembinaan 1x dalam satu minggu. Yakni pada hari sabtu pagi sampai dengan siang. pemberian binaan terhadap napi tidak menggangu aktifitas napi, karna kami memberikan layanan tersebut hanya kepada napi yang membutuhkan, dan kami tidak memaksakan kepada napi yang tidak mau mengikuti layanan yang kami berikan.’’[63]

Berdasarkan pernyataan Kasi Binadik di atas, maka diketahui bahwa kegiatan pembinaan yang dilaksanakan setiap sabtu pagi sampai siang itu tidak menganggu aktifitas napi, karena kegiatan ini hanya diberikan kepada Warga Binaan yang membutuhkan.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan MS (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> “Saya mendapatkan pembinaan yang diberikan pihak lembaga yakni satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari sabtu dan pembinaan tersebut saya mengikutinya dengan senang hati.”[64]

Berdasarkan penuturan MS diketahui bahwa pembinaan tersebut ia mengikuti kegiatan pembinaan setiap hari sabtu itu dengan senang hati.

---

[63] Kasibinadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

[64] MS (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Pembinaan yang saya dapatkan dari pihak lembaga tidak menggangu aktifitas saya, karena pembinaan tersebut dilakukan secara sukarela dan saya juga menyukai kegiatan ini."[65]

Berdasarkan penuturan GH, maka diketahui bahwa menurutnya kegiatan pembinaan ini tidak menganggu aktifitasnya karena ia mengikutinya dengan sukarela dan juga karena ia menyukai kegiatan pembinaan ini.

Dari paparan di atas terlihat bahwa pembinaan diberikan satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari sabtu, pembinaan tersebut tidak mengganggu aktivitas napi karena pembinaan tersebut diikuti secara sukarela.

4. Bentuk Rencana

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Kami memiliki program dalam menyikapi napi yang mengalami masalah dengan mencari pemateri, kami memantau napi yang mengalami stres dan melihat tingkatan stres yang mereka alami, biasanya kami memberikan pembinaan setelah memberikan pembinaan kami mengontrol atau memantau tingkah laku napi setelah diberikan pembinaan''[66]

[65] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

[66] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Dari paparan di atas terungkap bahwa Kasi Binadik memiliki program dalam menanggulangi stres yang dialami oleh Warga Binaan dengan memberikan materi-materi pencerahan-pencerahan agama dan setelah pembinaan tersebut Kasi Binadik mengontrol atau memantau perubahan tingkah laku Warga Binaan yang mengalami stres.

C. Upaya Kasibinadik dalam Mengatasi Stres pada Warga Binaan

Dalam proses pembinaan Warga Binaan di lembaga pemasyarakatan Kasi Binadik mempunyai tugas dan fungsi yang penting yaitu melaksanakan pembinaan terhadap narapidana, dalam melaksanakan tugasnya Kasi Binadik menerapkan sistem pemasyarakatan yang menjadikan metode pembinaan pada narapidana.

1. Pelayanan Kasibinadik dalam Mengatasi Stres pada Warga Binaan

   Berdasarkan hasil wawancara penulis lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

   > ‘’Dalam menangani Warga Binaan yang mengalami stres kami biasanya mencari pemateri-pemateri seperti: ustad dan lain sebagainya, kami meluangkan waktu kami untuk pelaksanaan pembinaan Narapidana yang mengalami stres, karna kami juga memiliki program dalam menyikapi masalah yang dialami Narapidana, biasanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu yakni pada hari sabtu jam 08.00 WIB s/d 11.30 WIB’’[67]

   Berdasarkan pernyataan yang disampaikan Kasi Binadik diatas, pihak Kasi Binadik dalam memanggil pemateri-pemateri seperti ustad dan

[67] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

lain sebagainya untuk memberikan masukan dan pengentasan masalah yang dialami Warga Binaan.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Biasanya pihak lembaga memberikan pembinaan pada kami dengan cara mengundang ustad atau pemateri untuk memberikan kami pencerahan dalam menangani permasalahan yang kami alami."[68]

Senada dengan penuturan yang disampaikan pihak Kasi Binadik, GH juga menyampaikan bahwa lembga memberikan pembinaan dengan cara mengundang pemateri-pemateri untuk memberikan pencerahan dalam menangani permasalahan yang dilaminya.

Dari paparan di atas terlihat bahwa pihak lapas memiliki program khusus dalam mengatasi permasalahan atau persoalan yang dialami oleh Narapidana dengan memberikan pembinaan-pembinaan tertentu yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh narapidana. Program tersebut dilaksanakan setiap hari sabtu.

2. Bentuk Pembinaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Dalam pembinaan Warga Binaan yang mengalami stres, kami melaksanakan upaya-upaya tertentu, dengan cara berdiskusi, baik

[68] GH(Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

> secara perorangan maupun secara kelompok dan juga memberikan pemahaman serta pencerahan tentang keadaan yang dihadapi oleh Narapidana tersebut dengan mengundang pisikolog, ustad dan lain-lain''[69]

Kasi Binadik menuturkan bahwa upaya-upaya yang dilakukannya dalam pembinaan Warga Binaan yaitu dengan melakukan diskusi baik perorangan maupun berkelompok serta pencerahan dari pemateri yang diundang seperti pisikolog, ustad dan lain-lain.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Pembinaan yang saya dapatkan dari pihak lembaga yaitu dengan cara berdiskusi, baik secara perorangan maupun secara kelompok dan juga mendapatkan pemahaman serta pencerahan tentang keadaan yang saya hadapi, biasanya pihak lembaga juga memberikan materi dan juga dengan mengundang pisikolog, ustad dan lain-lain."[70]

TR juga menyatakan bahwa pihak lembaga melakukan pembinaan dengan berdiskusi dan dengan mengundang pemateri-pemateri.

Berdasarkan paparan di atas Kasi Binadik melaksanakan upaya-upaya tertentu, dengan cara berdiskusi, baik secara perorangan maupun secara kelompok dan juga memberikan pemahaman serta pencerahan tentang keadaan yang dihadapi oleh Narapidana tersebut dengan mengundang pisikolog, ustad dan lain-lain.

---

[69] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

[70] TR (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Dari pernyataan di atas terlihat dalam teori Khoiruddin Bashori bahawa upaya mengatasi stres jika klien mengalami kondisi yang tidak stabil bisa digunakan teknik, yaitu:

a. *Strat saying no more often.* Belajarlah untuk berani lebih sering bekata "tidak". Sebagai orang baik, terkadang kita sulit berkata tidak, atau menolak. Akibatnya banyak kesanggupan yang sebenarnya sudah melebihi takaran. Keadaan ini sering diperparah oleh kebiasaan menunda-nunda pekerjaan itu sangat membebani.
b. *Relax* your *standards.* Bikin luwes standar. Dalam beberapa kasus, stres terasa berat karena kita sendiri terlalu "kaku" dengan standar yang kita tetapkan. Seolah-olah tidak ada kompromi dalam hal ini. Sepnjang tidak melanggar rambu-rambu agama, sebenarnya perlu sedikit lenak dengan standar-standar itu, misalnya, seandainya tidak tercapai. Sediakan juga waktu untuk kesenangan pribadi, menyepi, merenung, dan melakukan intropeksi. Pengalaman hidup akan lebih bermanfaat bagi perjalanan selanjutnya jika benar dalam memberikan makna.

Sedangkan menurut Siswanto, relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stres. Ada berbagai teknik relaksasi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengendurkan otot-otot seluruhh tubuh, kemudian pengendoran dilakukan apda bagian-bagian tubuh yang sering mengalami stres.

D. Evaluasi atau Monitoring Perkembangan Upaya Mencegah Terjadinya Stres pada Warga Binaan

Evaluasi perkembangan upaya mencegah terjadinya stres ini perlu dilakukan pada Narapidana, gunanya untuk melihat sejauh mana perkembangan pembinaan yang diberikan Kasi Binadik kepada Narapidana.

1. Evaluasi/Penilaian

   Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

   > ‘’Adapun hambatan yang kami temukan dalam pembinaan tersebut berupa fasilitas dan ekonomi yang kurang, seperti honor untuk pemateri yang datang.’’[71]

   Dari paparan di atas terungkap bahwa hambatan yang ditemui Kasi Binadik dalam melaksanakan pembinaan terhadap Warga Binaan yang mengalami stres yaitu berupa fasilitas dan ekonomi yang kurang.

2. Respon Narapidana terhadap Pembinaan yang Diberikan

   Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

   > ‘’Dalam melaksanakan pembinaan, Warga Binaan banyak yang merasa senang dan beban pikirannya terkurangi, bahakan ada juga Narapidana yang mau mengikuti kegiatan ini untuk seterusnya.’’[72]

[71] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

[72] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Dari paparan di atas terlihat bahwa Warga Binaan yang mengikuti pembinaan yang dilakukan Kasi Binadik, Warga Binaan merasa senang karena beban pikiran atau stres yang dialami dapat berkurang.

3. Perubahan Tingkah Laku Narapidana Setelah Diberikan Pembinaan

Berdasarkan hasil wawancara penulis lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Setelah kami memberikan pembinaan kebanyakan Narapidana merasa senang, dan memiliki orang yang dapat dipercaya dalam menceritakan persoalan yang mereka alami.’’[73]

Berdasarkan penuturan yang disampaikan Kasi Binadik bahwa dengan adanya pembinaan ini kebanykan Narapidana merasa senang dan memiliki orang yang dapat dipercaya dalam menceritakan persoalan yang dialami.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> “Saya sangat senang dengan adanya pembinaan yang diberikan oleh pihak lapas, karena dengan adanya pembinaan tersebut beban pikiran saya sedikit terkurangi.” [74]

TR menuturkan bahwa ia merasa senang dengan adanya pembinaan dan membuat beban pikirannya sedikit terkurangi.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

---

[73] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

[74] TR(Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

> “Saya merasa tertolong karena adanya orang yang dapat saya percayai untuk menceritakan permasalahan yang sedang saya alami dan membuat beban fikiran saya berkurang.”[75]

Dari penuturan GH dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pembinaan ini ia merasa tertolong karena adanya orang yang dapat ia percayai untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya dan membuat beban fikirannya berkurang.

Dari paparan di atas telihat bahwa pembinaan yang diberikan Kasi Binadik tersebut efektif sehingga membuat Warga Binaan percaya dalam menceritakan persoalan yang mereka alami dan membuat beban fikirannya berkurang.

4. Tindak Lanjut Setelah Diberikan Pembinaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Tindak lanjut yang dilakukan biasanya dengan melihat hasil dari pembinaan yang diberikan, apakah ada perubahan setelah pembinaan di berikan, dengan menemui napi yang bersangkutan, dan menanyakan tentang keadaan dan perasaannya setelah di berikan layanan.’’[76]

Dari paparan di atas terlihat bahwa tindak lanjut yang diberikan Kasi Binadik yaitu dengan melihat hasil dari pembinaan yang diberikan.

---

[75] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

[76] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kasi Binadik mempunyai tugas memberikan bimbingan pemasyarakatan narapidana atau anak didik dan bimbingan kerja, untuk menyelenggarakan tugas-tugas tersubut pada Kasi Binadik mempunyai fungsi yaitu, untuk mengetahui upaya kasi binadik mengatasi stres pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi terungkap bahwa kasi binadik memiliki program khusus dalam memberikan pembinaan terhadap Warga Binaan yang mengalami stres, adapun pembinaan yang di berikan terhadap narapidana yang mengalami stres seperti dengan memberikan materi-materi pencerahan-pencerahan agama dan setelah pembinaan tersebut Kasi Binadik mengontrol atau memantau perubahan tingkah laku Warga Binaan yang mengalami stres.

Kasi Binadik menuturkan bahwa upaya-upaya yang dilakukannya dalam pembinaan Warga Binaan yaitu dengan melakukan diskusi baik perorangan maupun berkelompok serta pencerahan dari pemateri yang diundang seperti pisikolog, ustad dan lain-lain.

Berdasarkan pernyataan Kasi Binadik di atas, maka diketahui bahwa kegiatan pembinaan yang dilaksanakan setiap sabtu pagi sampai

siang itu tidak menganggu aktifitas napi, karena kegiatan ini hanya diberikan kepada Warga Binaan yang membutuhkan tanpa ada paksaan dalam mengikuti pembinaan tersebut

Kegiatan pembinaan ini dilakukan setiap satu kali dalam seminggu yaitu pada hari sabtu, yang dilaksanakan dari pagi hari sampai siang harinya. Pembinaan tersebut tidak mengganggu aktivitas napi karena pembinaan tersebut diikuti secara sukarela.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis ingin mengajukan beberpa saran dan masukan untuk pihak-pihak yang terkait diantaranya:

1. Bagi pihak Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi diharapkan lebih memberikan perhatian kepada Warga Binaan untuk menumbuhkan kesadarannya dalam berperilaku yang baik serta memotivasi warga binaan untuk berperilaku yang baik dan menjalin kerja sama dengan pihak psikolog untuk mengatasi stres yang dialami Narapidana.
2. Kasi Binadik sebagai pelaksana pembinaan diharapkan lebih meningkatkan pembinaan dan kegiatan pembinaan yang mengarah kepada perilaku yang positif, kemudian lebih menjalin kerja sama dengan pihak-pihak lain seperti psikolog untuk mengatasi permasalahan yang dialami Warga Binaan.

3. Warga Binaan diharapkan lebih menampilkan perilaku yang positif dan gaya hidup yang sehat, sehingga terbentuk pribadi yang baik dan tidak lagi memikirkan permasalahannya, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik sesama Warga Binaan maupun pihak Lembaga Pemasyarakatan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. STRES

1. Pengertian Stres

Stres merupakan situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Stres selalu dialami manusia pada setiap kehidupan manusia dalam situasi yang tidak menyenangkan dan menekan. Sering kali manusia kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga memicu stres. Stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum.[1]

Menurut Atkinson dalam Mochmad Nursalim menyatakan bahwa, stres menunjuk pada peristiwa yang dirasakan membahayakan individu, pada saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik fisiologis maupun psikologis. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Lazarus dalam Mochmad Nursalim, yang menganggap stres sebagai sebuah gejala yang timbul akibat adanya kesenjangan antara realitas dan ideal, antara keinginan dan kenyataan antara tantangan dan kemampuan, antara peluang dan potensi. Lebih lanjut Lazarus juga menyatakan bahwa stres adalah

[1] Triantoro S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2009), h 27

peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun distres secara emosional. Stres juga dapat diartikan suatu keadaan dimana individu haurs berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi menurut Holmes dalam Mochmad Nursalim.[2]

Sedangkan menurut James Manktelow, stres adalah kumpulan hasil, respon, jalan, dan pengalaman yang berkaitan, yang disebabkan oleh berbagai ‘’stresor’’ keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres. Selanjutnya Richard S. Lazarus menjelaskan stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa “tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan seseorang”.[3]

Stres respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stresor*), yang mengancam dan menganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Menurut seorang pelopor penelitian mengenai stres yang dilahirkan di Austria, almarhum Hans Selye, stres sebenarnya adalah kerusakan yang di alami tubuh akibat berbagai tuntutan yang di tempatkan padanya. Berapapun kejadian dari lingkungan atau stimulus akan menghasilkan respon stres yang sama terhadap tubuh.[4]

---

[2] Mochmad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* (Jakarta: Akademia Permata, 2014), h 77

[3] James Manktelow, *Mengendalikan Stres*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h 14

[4] John w. santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja),* (Jakarta: Erlangga, 2003), h 557

Stres juga berarti ketegangan, tekanan batin, dan konflik yang berarti:

a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) pisikologis atau fisiologis dari suatu organism.
b. Sejenis frustasi, dimana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan yang telah diganggu oleh atau di persukar, tetapi terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya di sertai oleh perasaan was-was kawatir dalam pencapaian tujuan.
c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan pisikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi kekuatan dan kecemasan.[5]

Jadi, dapat disimpulkan stres adalah suatu keadaan atau situasi dimana individu merasa tertekan dengan tuntutan yang di tempatkan pada individu tersebut. Dengan demikian apabila seorang individu tersebut tidak mampu menangani tekanan-tekanan atau tuntutan yang dialaminya maka itu akan memicu timbulnya stres.

2. Reaksi-reaksi dan Gejala-gejala Stres

Menurut Helmi dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir dan tingkahlaku. Keempat macam reaksi ini dalam

[5] Kartini Kartonodan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2003), h 488-489

perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negtaif antara lai berikut ini:

a. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
b. Reaksi fisiologis, biasanya timbul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit ataupun rambut rontok.
c. Reaksi proses berfikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkosentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
d. Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat ataupun menghindar bertemu dengan temannya.[6]

Menurut Rice dalam buku Triantoro Safari dan Nofrand Eka Saputra, reaksi dari stres bagi individu dapat dihgolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut :

a. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

[6] Triantoro S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*…, h 30

b. Gejala emosional, beupa keluhan sepeti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi
c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mempersalahkan orang lain.

Keempat dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Individu harus memahami gejala-gejala ini katika mengalami stres. Pemahaman teerhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu untuk melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui coping yang efektif.[7]

Mahari menjelaskan bahwa stres timbul dari berbagai bentuk yang berbeda, dan berperan sebagai pemicu berbagai gejala penyakit. Gejala-gejala umumnya adalah: sakit kepala, ganguan tidur, susah berkonsentrasi, mudah marah, gangguan lambung, ketidakpuasan dalam pekerjaan, moral yang rendah, depresi, dan ketakutan.[8]

[7]Triantoro S dan Nofrans E S, *Manajemen Emosi*…, h 30-31
[8] A. J. Mahari ddk, *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian,* (Jogjakarta: Saujana, 2005), h 181

Beberapa hal gejala gangguan stres, yaitu:

a. Gejala psikis adalah sering nangis, ngomel, imsomnia atau susah tidur, gelisah atau cemas, mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, jenuh (merasa tidak menikmati hidup) dan kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja.
b. Gejala fisik adalah sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, Denyut jantung meningkat, Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat, Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal, dan sering buang air kecil.[9]

Berdasarkan dari referensi lain menyebutkan gejala-gejala stres yang sifatnya membangun diantaranya:

a. Mobilitas dan penambahan aktifitas

   Misalnya karena mendapat rintangan dalam usahanya, maka terjadilah pemanggilan rangsangan untuk memperbesar energi, potensi, kapasitas, sarana, keuletan, dan keberanian untuk mengatasi semua kesulitan.
b. Bersinnung (berfikir secara mendalam disertai dengan wawasan jernih)

   Setiap stres memang memberikan masalah, maka dari itu kejadian ini memaksa orang untuk melihat realitas dengan mengambil satu

[9] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*...h. 252

jarak untuk berfikir lebih obyektif dan lebih mendalam agar dapat mencari jalan atau alternatif penyelesaian lain.

c. *Regignation* (tawakal, pasrah pada Tuhan)

Menerima situasi dan kesulitan yang dihadapi dengan sikap yang rasional dan sikap ilmiah. Semua ini bisa dilakukan jika kita mulai belajar menggunakan pola yang positif dalam menanggulangi setiap kesulitan sejak masih berusia sangat muda.

d. Membuat dinamika nyata suatu kebutuhan

Kebutuhan-kebutuhan bisa mengalami lenyap dengan sendirinya, karena sudah tidak diperlukan oleh seseorang dan sudah tidak sesuai lagi dengan kecenderungan serta aspirasi pribadi. Misalnya seseorang dengan suatu ide politik ekstrim, tiba-tiba menilai sikapnya sebagai tidak bermanfaat, karena sekarang sudah tidak sesuai lagi dengan kader hidupnya yang baru.

e. Kompensasi atau substitusi dari tujuan

Kompensasi adalah usaha untuk mengimbangi kegagalan dan kekalahan dalam satu bidang, tapi sukses dan menang di bidang lainnya. Dan semua itu adalah jalan untuk menghidupkan spirit perjuangan yang agresif dan tidak mengenal rasa menyerah.

f. Sublimasi

Yaitu usaha untuk mengganti kecenderungan egoistik, nafsu seks animalistik, dorongan-dorongan biologis primitif dan aspirasi sosial yang tidak sehat dalam bentuk tingkah laku terpuji yang bisa

diterima di masyarakat. Misalnya terhambat nafsu seks atau nafsu berkuasa disalurkan di bidang seni atau olahraga dan lain-lain.[10]

Sedangkan gejala-gejala stres yang bersifat negatif, gejala-gejala yang bersifat negatif ini sangat merugikan pribadi. Bentuk-bentuk reaksi yang negatif atau penyelesaian yang tidak nyata dan tidak menguntungkan tersebut dikenal dengan istilah *escape mechanism* (mekanisme penghindaran atau pelarian diri) atau *defence mechanism* (mekanisme pertahanan diri), diantaranya:

a. Agresi

Yaitu kemarahan yang meluap-luap dan mengadakan penyerangan kasar karena seseorang mengalami kegagalan. Biasanya ada pula tindakan sadistik dan membunuh orang. Agresi ini sangat mengganggu fungsi intelengensi sehingga harga dirinya merosot.

b. Regresi

Yaitu kembalinya individu pada pola-pola primitif dan kekanak-kanakan. Misalnya dengan jalan menjerit-jerit, menangis meraung-raung, membanting barang, menghisap ibu jari, mengompol, pola tingkah laku di atas didorong oleh adanya rasa dongkol, kecewa ataupun tidak mampu memecahkan masalah. Tingkah laku di atas adalah ekspresi dari rasa menyerah, kalah, putus asa dan mental yang lemah.

[10] Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam, (*Malang:UIN-MALANG PRESS, 2008), h 83-84

c. Fiksasi

Merupakan suatu respon individu yang selalu melakukan sesuatu yang bentuknya stereotipe, yaitu selalu memakai cara yang sama. Misalnya menyelesaikan kesulitannya dengan pola membisu, membenturkan kepala, berlari-lari histeris, menggedor-gedor pintu, memukul-mukul dada sendiri dan lain-lain. Semua itu dilakukan sebagai alat pencapaian tujuan, menyalurkan kedongkolan ataupun alat balas dendam.

d. Pendesakan dan komplek-komplek terdesak

Pendesakan ialah usaha untuk menghilangkan atau menekankan ketidaksadaran beberapa kebutuhan, pikiran-pikiran yang jahat, nafsu-nafsu dan perasaan yang negatif. Karena didesak oleh keadaan yang tidak sadar maka terjadilah komplek-komplek terdesak yang sering mengganggu ketenangan batin yang berupa mimpi-mimpi yang menakutkan, halusinasi, delusi, ilusi, salah baca dan lain-lain.

e. Rasionalisme

Adalah cara untuk menolong diri secara tidak wajar atau taktik pembenaran diri dengan jalan membuat sesuatu yang tidak rasional dengan tidak menyenangkan. Misalnya seseorang yang gagal secara total melakukan tugas akan berkata bahwa tugas tersebut terlalu berat baginya karena dirinya masih muda.

f. Proyeksi

Yaitu usaha melemparkan atau memproyeksikan kelemahan sikap-sikap diri yang negatif pada orang lain. Contohnya orang yang sangat iri hati dengan kekayaan dan kesuksesan tetangganya akan berkata bahwa sesungguhnya tetangganyalah yang sebenarnya iri hati pada dirinya.

g. Tehnik anggur masam

Usaha memberikan atribut yang jelek atau negatif pada tujuan yang tidak bisa dicapainya. Misalnya seseorang mahasiswa yang gagal menempuh ujian akan berkata bahwa soal ujian tidak sesuai dengan bahan yang diajarkan.

h. Tehnik jeruk manis

Yaitu usaha memberikan atribut-atribut yang bagus dan unggul pada semua kegagalan, kelemahan dan kekurangan sendiri. Misalnya seorang diplomat yang gagal total melakukan tugasnya akan berkata “inilah taktik diplomatis bertaraf internasional, mundur untuk merebut kemenangan”.

i. Identifikasi

Yaitu usaha menyamakan diri sndiri dengan orang lain, misalnya mengidentifikasi diri dengan bintang film tenar, profesor cemerlang dan lain-lain. Semua itu bertujuan untuk memberikan keputusan semu pada dirinya.

j. Narsisme

Yaitu perasaan superior, marasa dirinya penting disertai dengan cita diri yang patologis dan berlebih-lebihan. Orang ini sangat egoistis dan tidak pernah peduli pada dunia luar.

k. Austisme

Yaitu gejala menutup diri secara total dari dunia nyata dan tidak mau berkomunikasi dlagi dengan dunia luar yang dianggap kotor dan jahat, penuh kepalsuan dan mengandung bahaya yang mengerikan. Maka bila tingkah laku yang demikian dijadikan pola kebiasaan akan mengakibatkan bertumpuknya kesulitan hidup, makin bertambahnya konflik-konflik batin yang kronis lalu terjadilah disintgrasi kepribadian.[11]

Pendapat di atas juga didukung oleh pendapat Siswanto yang mengungkapkan bahwa gejala atau akibat stres yang dimaksud adalah gejala atau akibat yang negatif, karena seringkali mengganggu kehidupan manusia. Tingkatan stress yang tinggi dan berlangsung lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti: gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, asma, pusing dan sakit kepala.

[11] Tristiadi Ardi Ardani. *Psikiatri Islam*... h 84-87

Cox dalam Siswanto mengategorikan akibat stres menjadi lima kategori, yaitu:

a. Akibat subjekif, yaitu akaibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil.
b. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena bentuk perilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penggunaan obat, peledakan emosi, perilaku impulsif, tertawa gelisah.
c. Akibat kognitif, yaitu yang mempengaruhi proses berfikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama.
d. Akibat fisiologis, yaitu akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata menjadi besar, sebentar-sebentar panas dan dingin.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada empat macam rekasi-reaksi stres yaitu reaksi fisiologis, psisiologis, kognitif dan perilaku. Dari berbagai reaksi-reaksi yang timbul dari stres maka dapat digolongkan menjadi gejala-gejala stres yaitu gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional.

3. Sumber –Sumber Stres

Summber-sumber stres ada dua yaitu, berasal dari diri sendiri (*internal sources*) dan yang berasal dari lingkungannya (*external souces*). Stres yang bersumber dari orang yang mengalami stres itu sendiri, dapat disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita (*illnee*) dan dapat terjadi pertegangan batin (*conflict*). Berat ringanya penyakit yang diderita seseorang tergantung pada stress yang dialami oleh orang itu sendiri.

Sumber stres yang berasal dari dalam diri orang yang mengalami stres juga disebabkan adanya pertentangan batin (*conflict*). Pertentangan batin terjadi karna adanya dua kekuatan motivasi, bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dua dorongan itu dan memilih diantara keduanya dapat menjadikan orang stres. Misalnya, seseorang telah memiliki pendamping hidup, ia sangfat mencintai kekasihnya itu sehingga menurutnya mereka pasti akan menikah. Tetapi ternyata ada hal yang menentangnya, yaitu orang tua tidak setuju kalau mereka menikah. Maka orang ini mengalami dua dorongan yang sama-sama kuat. Kalau pernikahan itu di langsungkan berarti ia menantang orang tuanya yang selama ini mengasuhnya. Sementara itu kalau tidak dilangsungkan, berarti telah mendustai cintanya dan orang yang di cintainya. Pertentangan batin ini menimbulkan stres.

Selain berasal dari diri orang yang bersangkutan, stres juga bersumber dari lingkungan, antara lain dari keluarga. Keluarga merupakan masyarakat kecil yang hanya terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak yang bertempat tinggal dalam satu atap. Stres yang timbul karena faktor dari keluarga, antara lain dapat disebabkan oleh perbedaan-perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga. Setiap anggota keluarga memiliki watak, cita-cita, keinginan, dan hobi yang sering berlawanan. Ini akan menjadi sumber konflik dan perselisihan, bahkan permusuhan. Sumber stres dalam keluarga juga dapat disebabkan oleh fasilitas-fasilitas rumah yang tidak memenuhi syarat kenyamanan, bangunan terlalu sempit, berhadapan dengan jalan besar, kamar terlalu sempit dan sebagainya.[12]

4. Terjadinya stres

Terjadinya stres tergantung pada stresor dan tangggapan seseorang terhadap stresor tersebut. Stresor meliputi berbagai hal. Lingkungan fisik bisa menjadi sumber stresor, seperti suhu yag terlalu panas atau dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang atau gelap, suara yang terlalu bising dan polusi merupakan sumber-sumber potensial yang bisa menjadi stresor.

Stresor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Stresor yang lain berasal dari

[12] Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (2003, Bandung: PT Sinar Baru Algensindo), h10-11

kolompok seperti: hubungan dengan teman, hubungan dengan atasan, dan hubungan dengan bawahan. Terakhir, stresor bisa bersumber dari keorganisasian seperti kebijakan yang diambil perusahaan, struktur organisasi yang tidak sesuai dan partisipasi para anggota yang rendah.

Selain itu tanggapan individu itu memengaruhi apakan suatu sumber stres atau stresor itu menjadi stres atau tidak. Stresor yang sama bisa berakibat berbeda pada individu yang berbeda karena adanya perbedaan tanggapan antar individu (*individual differences*). perbedaan indiviidu meliputi tinggkat usia, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan fisik, kepribadian, harga diri, dan lain-lain.

Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stress dan jenis stresor yqang paling menganggu. Usia dewasa biasanya lebih mampu mengotrol stres dibanding dengan usia anaak-anak dan usia lanjut. Dengan kata lain, orang dewasa biasanya mempunyai toleransi terhadap stressor yang lebih baik.

Wanita biasanya mempunyai daya tahan yang lebih baik terhadap stresor dibanding dengan pria. Secara biologis tubuh wanita lebih lentur dibanding pria sehingga toleransinya terhadap stres lebih baik. Terlebih bila wanita tersebut masihg pada usia-usia produktif dimana hormon-hormon masih bekerja normal.

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi seseorang medah terkena stres atau tidak. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, toleransi dan pengontrolan terhadap stresor biasanya lebih baik.

Tingkat kesehatan seseorang juga mempengaruhi seseorang mudah tidaknya terkena stres. Orang yang sakit lebih mudah menderita akibat stres disbanding orang yang sehat.

Faktor kepribadian menentukan mudah tidaknya seseorang terkena stres. Orang tipe A cederung akan lebih mudah terkena penyakit jantung daripada kepribadian tipe B. harga diri yang rendah juga cenderung membuat efek stress lebih besar disbanding orang yang mempunyai harga diri tinggi.

Toleransi terhadap sesuatu yang bersifat samar juga menentukan mudah tidaknya seseorang terkena stres. Orang yang kaku dan memandang segala sesuatu sebagai hitam dan putih biasanya lebih mudah terkena stres daripada orang yang bisa menerima adanya warna abu-abu dalam kehidupan.

Di bawah ini disajikan ringkasan bagaimana stress terjadi pada seseorang individu berdasarkan keterangan sebelumnya.

Stressor →	***Individual Differences*** → ***Stres***
Lingkungan fisik (suhu, cahaya, suara, polusi, kepadatan) *Individual (konflik peranan, tanggung jawab)* *Kelompok (hubungan dengan teman, atasan, bawahan)*	*Usia, jenis kelamin, pendidikan, kesehatan, fisik, kepribadian, harga diri*

Keorganisasian (kebijakan, struktur, partisipasi)[13]

5. Jenis-jenis Stres

Ditinjau berdasarkan *stressor*nya (penyebab stres), dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

a. *Eustres* (stres positif)

Eustres merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang positif. *Eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni, individu mendapatkan suatu hadiah besar yang tidak terduga sebelumnya, atau menyelesaikan sebuah rancangan yang sudah mendekati *deadline*.

b. *Distres* (stres negatif)

Distres merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang sangat negatif. *Distres* bersifat merusak atau bersifat pengalaman yang tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang

[13] Siswanto, *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya)*,… h 51-53

negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya, misalnya kehilangan sesuatu yang sangat berharga, gagal dalam suatu usaha, ketidakharmonisan dalam pernikahan, berbagai kesulitan keuangan, dan seterusnya.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis stres ada dua yaitu *eustres* dan *distress*. *Eustres* merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang positif. *Eustres* dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, *Distres* merupakan stres yang disebabkan oleh stresor yang sangat negatif. *Distres* bersifat merusak atau bersifat pengalaman yang tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah.

6. Tingkatan- tingkatan Stres

Menurut Robert J. Van Amber dalam Budi Santosa, mengemukakan tingkatan-tingkatan stres sebagai berikut:

a. Stres Tingkat I: ditandai dengan ciri-ciri; semangat bekerja berlebihan (*over acting)*, penglihatan "tajam", perasaan mampu menyelesaikan masalah berlebihan (*all out),* dan merasa senang-tanpa disadari energi semakin menipis.
b. Stres Tingkat II: ditandai dengan ciri-ciri; letih bangun pagi, lelah sesudah makan siang, lekas capek sore hari, keluhan lambung dan perut, berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk tegang, tidak bisa santai.

c. Stres Tingkat III: ditandai dengan ciri-ciri; gangguan pencernaan semakin meningkat, ketegangan otot semakin terasa, ketegangan dan ketidaktenangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, dan koordinasi tubuh terganggu (seperti mau pingsan).
d. Stres Tingkat IV: ditandai dengan ciri-ciri; bertahan sepanjang hari terasa sulit, aktifitas pekerjaan yang semula menyenangkan kini membosankan dan terasa sulit, tidak tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan melaksanakan tugas rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi menegangkan, menolak ajakan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, kecemasan dan ketakutan tanpa sebab.
e. Stres Tingkat V: ditandai dengan ciri-ciri; kelelahan fisik dan mental semakin menjadi ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin menjadi, ketakutan dan kecemasan semakin meningkat (mudah bingung dan panik).
f. Stres Tingkat VI: ditandai dengan ciri-ciri; debaran jantung semakin keras, nafas sesak megap-megap, sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, dan pingsan/*colaps*.[14]

[14] Budi Santosa, *wawasan problematika konseling,* (Bukittinggi: Fak Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi, 2016), hal 45-46

7. Penyebab Stres

Penyebab umum stres yaitu, tekanan kejiwaan atau stress dapat disebabkan oleh berbagai alasan, baik karena kecelakaan traumatis, kematian, atau situasi darurat. Stres dapat pula menjadi efek samping dari penyakit berat. Ada pula stres yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, tempat kerja, tanggung jawab keluarga, dan lain sebagainya.[15]

Stres berasal dari tiga sumber yaitu: lingkungan, tubuh, dan pikiran seseorang. Pertama, lingkungan yang baru, sehingga warga binaan tersebut harus mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru tersebut. Sumber kedua adalah fisiologis. Kondisi fisik warga binaan sering kali mempengaruhi terjadinya stres. Kondisi ketiga adalah kognitif. Tekanan-tekanan dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi warga binaan dipercaya menjadi salah satu sumber stres. [16]

Jadi, stres dapat disebabkan oleh tiga sumber yaitu lingkungan, tubuh dan pikiran seseorang. Penyebab umum stres yaitu, tekanan kejiwaan atau stress dapat disebabkan oleh berbagai alasan.

8. Cara Menanggulangi Stres

Jangan biarkan stres membuat anda sakit. Sebagai wanita, anda cendrung untuk memanggul beban stres yang lebih berat, bahkan seseorang tidak menyadari tingkat stres yang dialaminya. Dengarkan apa yang dikatakan tubuh anda, sehingga anda tau kapan stres itu

[15] A. J. Mahari ddk, *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian.…*, h 180-181
[16] Triantoro, S, Nofrans, E. S, *Manajemen Emosi*…, h 25

mempengaruhi fisik anada. Berikut berbagai metode untuk mengatasi stres:

a. Bersantai

Penting sekali bersantai sejenak dan melupakan segenap permasalahan. Tiap orang memiliki cara tersendiri untuk bersantai. Berbagai metode meliputi bernafas dalam-dalam, yoga, meditasi, dan terpi pemijatan. Bila Anda tidak dapat melakukan hal ini, berusahalah untuk duduk santai ssejenak, mendengarkan musik yang berirama tenang, atau membaca sebuah buku yang disukai.

b. Ambillah waktu untuk melakukan apa yang anda senangi

Penting bagi kita menyediakan waktu bagi diri sendiri. Anggaplah ini sebagaipetunjuk dari dokter, maka kita dapat mencoba sekurang-kurangnya 15 menit sehari guna mengerjakan sesuatu yang sanggat kita sukai seperti berendam, jalan-jalan, menelfon teman dan lain-lain.

c. Tidur

Tidur merupakan salah satu cara jitu untuk memulihkan tubuh dan pikiran, tekanan kejiwaan dapat bertambah parahbila anda tidak punya waktu yang cukup untuk tidur. Kita juga dapat mengurangi penyakit bila tidur yang cukup, kita juga dapat

d. Makan dengan teratur

Perbanyaklah makan buah, sayur, dan protein. Sumber yang kaya protein adalah mentega, kacang, ayam, dan selada tuna, dengan makan-makanan yang bergizi akan membuat tubuh menjadi lebih sehat.

e. Berolahragalah

Percayalah berolahraga tidak hanya mengurangi ketegangan otot, tetapi juga berpengaruh pada perasaan. Tubuh mengeluarkan zat kimiawi yang di sebut dengan endorphin. Zat ini membantu memperbaiki gejolak perasaan.

f. Bercakap-cakap dengan sahabat

Berbicaralah dengan sahabat, guna untuk membantu meringankan pikiran kita. Mereka adalah pendengar yang baik, carilah seseorang yang membiarkan kita untuk bebas bicara tentang masalah dan perasaan yang kita alami tampa berusaha menghakimi kita.[17]

Siswanto mengungkapkan bahwa ada beberapa teknik terapi telah dikembangkan dan dicobakan untuk mengatasi stres ini. *Biofeedback* adalah salah satu teknik untuk mengetahui bagian-bagian tubuh mana yang terkena stres dan kemudian belajar untuk menguasainya. Teknik ini menggunakan serangkaian alat yang cukup rumit, gunanya sebagai

[17] A. J. Mahari ddk, *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian…*, h 187

feedback atau umpan balik untuk terhadap bagian tubuh tertentu. *Biofeedback* agak kurang efektif untuk digunakan secara praktis.

Seringkali istirahat dan melakukan olah raga yang tertatuur disebut sebagai salah satu cara yang efektif untuk mencegah dan menyembuhkan stress, memang cara hidup yang teratur membuat seseorang tidak mudah terkena stres.

Relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stres. Ada berbagai teknik relaksasi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengendurkan otot-otot seluruhh tubuh, kemudian pengendoran dilakukan apda bagian-bagian tubuh yang sering mengalami stres.[18]

Budi Santosa dalam bukunya menyatakan bahwa upaya penanganan stres dan emosi dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Terdapat beberapa teknik dalam konseling untuk mengatasi stres dan emosi seorang klien, teknik-teknik ini diambil dari pendekatan konseling rasional emotif dan konseling behavioral. Terdapat sejumlah teknik umum dan khusus dari kedua pendekatan tersebut.[19]

Dalam pendekatan konseling behavioral teknik konseling *behavioristik* didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari terhadap perangsang, hingga respon baru akan terbentuk.

[18] Siswanto, *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan dan Perkembangannya)*,… h 56-57
[19] Budi Santosa, *Wawasan Problematika Konseling*…, h 93

Teknik-teknik umum yang digunakan antara lain:

a. *Shaping*: memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan.
b. *Extinction*: mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diingini.
c. *Reinforcing incompatible behavior*: memberikan penguatan terhadap respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku yang tidak diingini (*penguat negative*).
d. *Imitative learning*: memberikan contoh atau model melalui film, tape recorder, contoh nyata.
e. *Contracting*: merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan.
f. *Cognitive learning*: memberikan penjelasan lisan tentang berbagai hal.
g. *Convert reinforcement*: memberikan penguatan dengan jalan membayangkan hal-hal yang bersangkut paut dengan tingkah laku yang menjadi objek konseling.
h. Teknik khusus:
    1) Teknik keluguan
    2) Latihan respon-respon seksual
    3) Latihan penenangan penuh
    4) Latihan desensitisasi

Sementara teknik khusus yang digunakan dalam pendekatan konseling behavioral untuk mengatasi stress dan emosi antara lain:

a. Teknik penenangan sederhana

   Teknik penenangan sederhana merupakan bagian dari teknik penenangan diri secara badaniah, dan dapat juga digunakan untuk membantu mengendalikan diri mengatasi tekanan emosi dan stress. Melalui penenangan dicapai dengan mengendurkan urat-urat seluruh bagian badan secara berangsur-angsur sehingga tidka ada lagi bagian yang kejang atau kaku. Latihan ini dilakukan dengan penuh perhatian sehingga bagian-bagian badan menjadi kendor menurut unkuran tertentu.

b. Teknik penenangan penuh

   Keadaan rileks adalah keadaan seseorang berada dalam keadaan tenang dalam suasana emosi yang senang. Jika seorang berada dalam keadaan rileks pada otot-ototnya, akan terjadi pengurangan timbulnya rekasi emosi yang menggelora baik pada susunan saraf pusat, maupun pada saraf otonom dan lebih lanjut dapat menimbulkan perasaan segar dan sehat, jasmani maupun rohani.

c. Teknik desentisisasi

   Teknik desentisasi yaitu pemupukan terhadap kesensitifan rasa takut yang diaalami seseorang sehingga rasa takutnya berkurang atau menghilang. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui pengaduan beberapa teknik yang

terdiri dari pemikiran sesuatu menenangkan diri dan membayangkan sesuatu.

Konselor memberikan "suntikan" bagi klien untuk menangulangi ketakutan ataupun kebimbangan yang mendalam dalam suasana tertentu. Konselor melakukan teknik ini dengan memanfaatkan ketegangan jasmaniah yang timbul bila klien berada pada suasana yang menakutkan atau menegangkan.[20]

Dari pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan cara menanggulangi stres yaitu dengan bersantai, cari waktu luang, tidur, makan dengan teratur, dan berolahraga. Terdapat beberapa teknik dalam konseling untuk mengatasi stres dan emosi seorang klien, salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu pendekatan *behavioristik*. Dalam pendekatan ini teknik yang digunakan yaitu teknik penenangan semsntara, teknik penenangan penuh dan teknik desensitisasi.

B. Lembaga Pemasyarakatan

1. Sejarah Perkembangan Lembaga Pemasyarakatan

Lembaga Pemasyarakatan (disingkat LP atau LAPAS) adalah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap warga binaan dan anak didik pemasyarakatan di Indonesia. Sebelum dikenal istilah lapas di Indonesia, tempat tersebut di sebut dengan istilah penjara. Penjara merupakan penghukuman warisan pemerintahan kolonial Belanda

[20] Budi Santosa, *Wawasan Problematika Konseling…*, h 103-115

yang telah berlangsung lebih dari 200 tahun yang lalu.[21] Pidana Penjara dikenal dengan sebutan pencabutan kemerdekaan atau pidana hilang kemerdekaan, dimana penjara masa lalu menjadi tempat terpidana dikurung yang kemudian dihukum sadis berupa penyiksaan, perampasan hak asasi manusia, dieksekusi gantung atau dibakar. Sistem penjara di Indonesia pada awalnya tidak jauh berbeda dengan negara-negara lain, yaitu menekankan unsur balas dendam dengan mengurung terpidana di rumah penjara.

Seiring perkembangan hukum di Indonesia istilah pemasyarakatan pertama kali di perkenalkan oleh Dr. Sahardjo pada waktu itu beliau menjabat sebagai menteri kehakiman yang pertama kali menyebutkan konsep pemasyarakatan.[22] Maka sejak tanggal 27 April 1964 sebutan rumah penjara secara resmi diganti menjadi Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dengan mengedepankan hak asasi manusia dan pembinaan terhadap narapidana. Menurut pasal 1 ayat (3) Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan Warga Binaan dan Anak Didik Pemasyarakatan. Pembinaan Warga Binaan atau sistem pemasyarakatan adalah suatu tatanan mengenai arah dan batas serta cara pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan pancasila untuk meningkatkan kualitas Warga Binaan Pemasyarakatan agar

[21] A. Josias dan Simon R-Thomas Sunaryo, *Studi Kebudayaan Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia*, (Bandung: Lubuk Agung, 2010), h 1

[22] P.A.F. Lamintang dan Theo Lamintang, *Hukum Penitensier Indonesia*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2010), h 165

menyadari kesalahan, memperbaiki diri, sehingga dapat diterima kembali oleh masyarakat, dan hidup wajar sebagai warga negara yang bertanggung jawab.[23]

Jadi lembaga pemasyarakatan merupakan suatu unit tempat pelaksanaan hukuman dimana tidak hanya mengedapankan pemberian hukuman tetapi juga membina warga binaan sehingga warga binaan dapat menyadari dan memperbaiki diri sehingga dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat.

Perubahan sistem kepenjaraan menjadi sistem pemasyarakatan membuat perubahan nama pada instansinya yang semula bernama rumah tahanan berubah menjadi lembaga pemasyarakatan juga diikuti perubahan fungsinya yakni menjadi tempat bukan untuk semata-mata memidana orang, melainkan juga sebagai tempat untuk membina atau mengayomi serta memasyarakatkan orang-orang terpidana agar mereka itu setelah selesai menjalani pidananya, mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar Lembaga Pemasyarakatan sebagai warga negara yang baik dan taat pada hukum yang berlaku.

Dalam perkembangan selanjutnya Sistem Pemasyarakatan mulai dilaksanakan sejak tahun 1964 dengan ditopang oleh UU. No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Undang-undang Pemasyarakatan itu menguatkan usaha-usaha untuk mewujudkan suatu sistem

[23] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Pada Pasal 1 ayat (3) Tentang Lembaga Pemasyarakatan

Pemasyarakatan yang merupakan tatanan pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan. Hal tersebut sudah diatur di dalam pasal 1 Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan disebutkan bahwa :

> "1. Pemasyarakatan adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.
> 2. Sistem Pemasyarakatan adalah suatu tatanan mengenai arah dan batas serta cara pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas Warga Binaan Pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.
> 3. Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan Warga Binaan dan Anak Didik Pemasyarakatan."[24]

Sedangkan menurut Pasal 2 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan bahwa :

> "Sistem pemasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dapat hidup secara wajar sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab."[25]

Dengan dilaksanakannya pidana penjara berdasarkan sistem pemasyarakatan, maka posisi sistem peradilan pidana terpadu di Indonesia, disamping mengembalikan narapidana ke dalam masyarakat (reintegrasi sehat) mengandung pula pengertian yang lebih luas yaitu

[24] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 1
[25] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 2

juga berfungsi pencegahan terhadap kejahatan. Dengan singkat tujuan pidana penjara ialah pemasyarakatan.15 Sehingga sistem pemasyarakatan tersebut masih tetap berjalan dan terus mengalami perubahan-perubahan sampai dengan sekarang namun perkembangan tersebut harus tetap sesuai dengan visi dan misi lembaga pemasyarakatan itu sendiri yaitu untuk menyiapkan para warga binaan kembali ke masyarakat.

2. Pengertian Lembaga Pemasyarakatan

Menurut Kamus Bahasa Indonesia lembaga adalah organisasi atau badan yang melakukan suatu penyelidikan atau usaha.[26] Jadi lembaga merupakan suatu badan yang melakukan suatu penyelidikan. Sedangkan menurut undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan pasal 1 ayat (1) menyatakan bahwa:

> "Pemasyarakatan adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana."[27]

Jadi pemasyarakatan merupakan kegiatan pembinaan terhadap warga binaan pemasyarakan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan yang ada di Indonesia.

Menurut Romli Atmasasmita mengemukakan bahwa:

> Rumah Penjara sebagai tempat pelaksanaan pidana penjara saat itu dibagi dalam beberapa bentuk:
> a. *Tuchtuis* adalah rumah penjara untuk menjalankan pidana yang sifatnya berat;

[26]Kamus Bahasa Indonesia. 2008. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional

[27]Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 1 Ayat 1

b. *Rasphuis* adalah rumah penjara dimana kepada para terpidana diberikan pelajaran tentang bagaimana caranya melicinkan permukaan benda-benda dari kayu dengan menggunakan ampelas.[28]

Jadi rumah tahan menurut Romli Atmasasmita bentuk dari rumah tahan terbagi atas dua macam, yaitu *Tuchtuis* dan *Rasphuis.*

Disebutkan dalam Pasal 1 angka 3 UURI Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan**:**

> "Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan terhadap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan sebagai unit pelaksanaan teknis di bidang pembinaan narapidana berada di bawah dan bertanggung jawab langsung kepada Kepala Kantor Wilayah Departemen Hukum dan HAM."[29]

Berdasarkan pemaparan beberapa konsep mengenai pemasyarakatan, maka dapat kita simpulkan bahwa pemasyarakatan adalah suatu konsep yang dikembangkan untuk dapat membina, mengayomi, dan memberikan proses memanusiakan kembali narapidana yang ada dalam Lapas, dengan cara-cara yang lebih humanis.

3. Dasar Hukum Lembaga Pemasyarakatan

Menurut Mega Prihartanti mengemukakan bahwa dasar hukum lembaga pemasyarakatan sebagai berikut:

a. Pancasila
b. UUD 1945
c. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan
d. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 1997 Tentang Pengadilan Anak

---

[28]Jurnal oleh Rizky Halim Mubin. 2013. *Pemenuhan Hak Mendapatkan Makanan yang Layak Bagi Narapidana Pada Lapas Klas I Makassar*. Makassar: Fakultas Hukum Universitas Hasanuddin.

[29] Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 1 Angka (3)

e. Peraturan Pemerintah RI Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan
f. Peraturan Pemerintah RI Nomor 32 Tahun 1999 Tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan Kemasyarakatan
g. Keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor M-01-PK.04.10 Tahun 1998 Tentang Ketentuan Mengenai Tugas, Kewajiban, dan Syarat-Syarat Pembimbing Kemasyarakatan
h. Petunjuk Pelaksanaan Menteri Kehakiman RI Nomor E.39-PR.05.03 Tahun 1987 Tentang Bimbingan Klien Pemasyarakatan
i. Petunjuk Teknis Menteri Kehakiman RI Nomor E.40-PR.05.03 Tahun 1987 Tentang Bimbingan Klien Pemasyarakatan.[30]

4. Fungsi dan Tujuan Lembaga Pemasyarakatan

Fungsi dan tujuan lembaga pemasyarakatan tertuang pada undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan pada pasal 2 dan pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut:

> "Pasal 2: Sistem Pemasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk Warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.
> Pasal 3: Sistem pemasyarakatan berfungsi menyiapkan Warga Binaan Pemasyarakatan agar dapat berintegrasi secara sehat dengan masyarakat, sehinga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab."[31]

Jadi fungsi dari lembaga pemasyarakatan adalah menyiapkan warga binaan agar dapat berinteraksi dan berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab. Sedangkan tujuan dari lembaga pemasyarakatan adalah membantu warga binaan menyadari dan memperbaiki diri melalui kegiatan pembinaan yang ada di lembaga

---

[30] Jurnal Oleh Mega Prihartanti, *Peranan Lembaga Pemasyarakatan dalam Prespektif Kesatuan Konsep Sistem Peradilan Pidana(Studi Kasus Pembinaan Anak Pidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kuto Arjo,* Surakarta:Fakultas Hukum Unversitas Sebelas Maret, 2006

[31] Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Pasal 2 dan Pasal 3

pemasyarakatan sehingga warga binaan dapat diterima kembali setelah bebas di lingkungan masyarakat tempatnya tinggal.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research),* yaitu mengumpulkan data secara langsung dari lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yaitu suatu penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.[1]

Sebagaimana Nana Syaodih Sukmadinata menyatakan penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar. Ditujukan untuk menggambarkan fenomena–fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kerjasama dan perbedaannya dengan fenomena lain.[2]

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi. Beberapa alasan kenapa penulis memilih lokasi penelitian pada Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi diantaranya:

---

[1]Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), Cet. Ke-5, h 310

[2] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1993), h 72

a. Lembaga ini sangat terbuka (mengizinkan) peneliti untuk melakukan penelitian karna peneliti pernah melaksanakan PLBK-LS di lembaga tersebut.
b. Kepala Lapas beserta pegawai Lapas lainnya sangat kooperatif dan informative, sehingga segala informasi yang penulis butuhkan untuk penelitian ini bisa penulis dapatkan dan memperlancar proses penelitian yang penulis lakukan.

C. Sumber Data dan Informan

1. Sumber Data

Sumber data adalah benda, hal atau orang tempat peneliti mengamati, membaca dan bertanya tentang data.[3] Sumber data dalam penelitian ini adalah:

a. *Person* (orang), yaitu tempat peneliti bertanya mengenai variabel yang sedang diteliti, yaitu kepala Lapas dan Kasi Binadik.
b. *Place* (tempat), yaitu tempat yang penulis jadikan sebagai lokasi penelitian, yaitu Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

2. Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi yang diteliti.[4] Dalam penelitian ini pengumpulan data dengan menggunakan teknik *purposive sampling* merupakan cara pengambilan sampel berdasarkan

[3] Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h 116
[4] Burhan Bungin (ed), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 92

karakteristik-karakteristik tertentu yang dimiliki sampel sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu penarikan sampel yang didasari pada keperluan penelitian.[5]

Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Informan kunci adalah orang yang dijadikan informan utama dalam penelitian, dalam hal ini yang menjadi informan kunci yaitu Psikolog dan Bagian pembinaan atau kantip Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.
2. Informan pendukung adalah informan tambahan, dalam hal ini yang menjadi informan pendukung adalah kepala Lapas, pegawai Lapas dan warga binaan Lapas.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa cara atau teknik dalam mengumpulkan data, yaitu:

1. Observasi

   Yaitu teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap gejala-gejala subjek yang diteliti.[6] Dalam penelitian ini, observasi penulis gunakan bertujuan untuk mengamati subjek yang penulis teliti agar penulis mengetahui dan mendapatkan data yang penulis butuhkan. Data-data

[5] Soewarno, 1987, h 17

[6] Joko Subagio, *Metodologi Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), h 63

yang penulis amati dan teliti adalah segala informasi dan gejala yang berkaitan dengan tentang upaya mengatasi depresi dan stres pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

2. Wawancara

Yaitu teknik pengumpulan data yang berbentuk pertanyaan secara lisan. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara ini sudah disiapkan dan sudah dilengkapi dengan instrumennya.[7] Dalam penelitian penulis melakukan wawancara dengan kepala Lapas yaitu Bapak Irfan dan Kepala Kantip (bagian pembinaan) yaitu Bapak Fasni Azis.

Dalam melaksanakan wawancara penulis menggunakan teknik sampling, yaitu wawancara berdasarkan observasi yang penulis lakukan, selanjutnya dalam proses wawancara berlangsung pewawancara mengarahkan apa yang ingin ia tanya berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusunnya, supaya proses wawancara tidak kehilangan arah.

3. Dokumentasi

Yaitu mengumpulkan data secara tertulis dengan melihat arsip atau dokumentasi yang di lapangan tempat penelitian. Data atau arsip yang dimaksud seperti data dan buku kasus warga binaan.

---

[7] Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), h 27

E. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi.[8] Setelah data terkumpul penulis melakukan analisa terhadap data tersebut. Teknik analisa data yang penulis gunakan adalah:

1. Menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari observasi dan wawancara.
2. Reduksi data yang dilakukan dengan membuat abstraksi Abstrak merupakan usaha membuat rangkumanyang inti, proses dan pertanyaan-pertanyaan yang perlu dijaga, sehingga tetap berada di dalamnya. Selanjutnya menyusun dalam satuan-satuan
3. Satuan-satuan itu kemudian dikategorikan.kategori-kategori itu dilakukan sambil membuat *coding* adalah mengklasifikasikan atau mengelompokkan jawaban dari para subjek.
4. Penarikan kesimpulan atau verivikasi

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data, penulis menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang bersifat menghubungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada, memanfaatkan sesuatu luar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data tersebut.[9]

---

[8] Sugiyono, *MetodePenelitianPendidikan*…, h 335
[9] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ..., h 190

Teknik triangulasi yang paling banyak dilakukan adalah melalui sumber lainnya. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif. Hal ini dapat dicapai dengan jalan:

a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
b. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
c. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.[10]
d. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

[10]Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ..., h 178

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini peneliti akan menggambarkan hasil dari penelitian yang telah penulis lakukan tentang upaya Kasi Binadik dalam mengatasi stres pada Warga Binaan. Penelitian ini penulis lakukan melalui metode wawancara dan observasi kepada informan kunci yaitu satu orang Kasi Binadik, informan pendukung yaitu lima orang Warga Binaan yang mengalami stres. Proses penelitian ini berjalan semenjak tanggal 03 Januari 2018 sampai dengan 14 Januari 2018.

Untuk menggambarkan data hasil, peneliti berpedoman kepada hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan terhadap kasi binadik dan narapidana. Wawancara yang peneliti lakukan sebelumnya adalah berisi tentang sejumlah pertanyaan-pertanyaan. Pertanyaan tersebut penulis buat berdasarkan atas beberapa indikator yang menurut peneliti merupakan bagian yang dapat mewakili dan memberikan informasi serta untuk menjawab pertanyaaan tentang gejala stress yang dialami narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

A. Pemahaman Tentang Gejala Stres pada Narapidana

Kecemasan, pada tingkatan tertentu merupakan hal yang normal dan akan selalu ada sepanjang kehidupan manusia. Pada kadar ringan dan moderat, kecemasan membantu individu tetap siaga dan waspada dalam menghadapi suatu peristiwa. Tetapi pada kadar berlebihan pula, kecemasan menjadi

sesuatu yang mengganggu dan ia dapat digolongkan sebagai gangguan psikologis.

1. Mengetahui Adanya Gejala Stres pada Warga Binaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘Warga Binaan warga binaanyang mengalami stres cenderung murung atau kurang bergairah dalam menjalani aktifitas sehari-hari dan narapidanapun cendrung melamun, kami melakukan pendekatan ketika napi beraktifitas di siang hari dimana kita melakukan diskusi atau wawancara secara terbuka dan tidak memandang kami sebagai pegawai lapas dan mereka sebagai tahanan, terungkap dalam obrolan kami dengan napi ada beberapa faktor yang menyebabkan napi stres, diantaranya faktor ekonomi yang tidak mencukupi bagi napi, napi juga membutuhkan biaya seperti untuk membeli sabun, rokok dan kebutuhan lainnya, disamping itu faktor lainnya yaitu faktor keluarga, napi merasa takut jika keluarganya tidak menjenguk atau tidak memperdulikannya selama dia berada dalam lapas, dan juga napi mencemaskan anak dan istrinya akan meningalkannya atau menceraikannya selama dia berada di dalam lapas. Dan juga ocehan-ocehan yang akan keluar dari mulut tetangganya setelah napi tersebut keluar dari penjara. narapidana yang mengalami stres tidak menentu, sebab ada momenya saat napi juga merasa bahagia ketika berada di lapas, napi akan merasa stres apabila napi dalam keadaan sendiri tampa aktifitas, namun jika kita ukur seberapa banyak napi yang mengalami stres yaitu benyak napi yang mengalami stres dari pada napi yang tidak mengalami stres.’’[1]

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Kasi Binadik stres yang dialami warga binaan berupa kurangnya gairah, cenderung sering murung dan melamun. Dan juga terungkap bahwa faktor yang menyebabkan stress itu adalah faktor ekonomi, faktor keluarga serta pemikiran mengenai selepasnya dari lembaga pemasyarakatan ini.

[1] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) yang menyatakan bahwa:

> "Adaapun hal-hal yang menyebabkan saya stres yaitu faktor ekonomi karena di dalam lembaga pemasyarakatan ini saya juga membutuhkan biaya seperti untuk membeli sabun, rokok dan kebutuhan lainnya.[2]

Dari paparan yang disampaikan TR dapat disimpulkan bahwa yang menyebabkan stres yang dialaminya adalah faktor ekonomi karena di dalam lembaga pemasyarakatan ini TR juga membutuhkan biaya untuk membeli keperluannya selama berada di sana.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan MS (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Bisanya penyebabnya terjadinya stres yang saya alami yaitu saya merasa takut apabila keluarga saya tidak menjenguk saya selama masa tahanan saya berlangsung."[3]

Berdasarkan pernyataan MS dapat disimpulkan bahwa stres yang dialaminya berupa perasaan takut apabila keluarganya tidak menjenguknya selama masa tahanannya

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Beban pikiran saya sangat terganggu karena beban tanggung jawab saya sebagai kepala keluarga tidak dapat saya penuhi terhadap istri dan anak saya, dan saya juga takut selama saya menjalani proses masa tahanan istri saya meminta cerai pada saya."[4]

---

[2] TR (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018
[3] MS (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018
[4] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Berdasarkan yang disampaikan GH maka dapat disimpulkan bahwa ia memiliki beban fikiran karena beban tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga tidak dapat ia penuhi terhadap istri dan anaknya, dan ia juga takut selama ia menjalani proses masa tahanan istrinya meminta cerai padanya.

Dari paparan di atas yang telah dilakukan wawancara dengan Kasi Binadik dan tiga orang Warga Binaan, terlihat bahwa Kasi Binadik mengetahui adanya Warga Binaan yang mengalami stres cenderung murung, kurang bergairah dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Kasi Binadik mengetahui Warga Binaan yang mengalami stres yaitu dengan melakukan diskusi atau wawancara secara terbuka dan tidak memandang kasi binadik sebagai pegawai lapas, beberapa faktor yang menyebabkan Warga Binaan stres diantaranya faktor ekonomi yang tidak mencukupi bagi Warga Binaan, Narapidana yang mengalami stres tidak menentu, sebab ada kalanya napi juga merasa bahagia, tapi kalau diukur berapa banyaknya napi yang mengalami stres yaitu banyak napi yang mengalami stres dari pada yang tidak mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan yang dijelaskan Kasi Binadik mengenai Warga Binaan yang mengalami stres maka dapat kita lihat dalam teori yang di kemukakan oleh Chaplin bahwa stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan, biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai

kejiwaan. Stres tidak hanya menyerang pada kejiwaannya saja tetapi juga bisa berpengaruh pada keadaan fisik seseorang.

2. Memahami Adanya Gejala Stres pada Warga Binaan

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> "Sebagian besar kami mengetahui stres yang dialami oleh para napi, karna kami juga mendapatkan pelatihan-pelatihan tertentu dalam memahami napi, dan kami juga meneri curhat atau cerita-cerita napi tentang kisah hidupnya dan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh napi tersebut. Ya, setiap petugas kasi binadik memahami gejala stres yang dialami narapidana, berkat pelatihan-pelatihan yang kami dapatkan, kami memahami stres yang di alami oleh para napi, kami memahami stres yang dialami oleh napi dengan melihat tingkatan-tingkatan stres yang mereka alami, baik dari fisik maupun dari tingkah laku warga binaan.''[5]

Dari paparan di atas terlihat bahwa sebagian besar petugas mengetahui stres yang dialami oleh napi karena petugas mendapatkan pelatihan-pelatihan tertentu dalam memahami Warga Binaan.

3. Jenis/Bentuk Gejala Stres pada Warga Binaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Disini kami menemukan banyak gejala yang dialami napi, mulai dari yang ringan sampai yang berat, seperti sakit kepala, imnsonia, gelisah,melamun, marah-marah,bahkan ada juga napi yang berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya, kami banyak melihat napi yang merasa gelisah, contohnya saja napi yang baru masuk tahanan, dalam 1 atau2 minggu mereka akan merasa gelisah karna belum akrab dengan teman sekamat atau satu sel dengannya, napi

[5]Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

> yang mengalami stress cenderung sering tersinggung dan marah-marah, baik kepada kami pegawai lapas maupun kepada teman satu kamar atau satu sel.’’[6]

Dari paparan di atas terlihat bahwa gejala yang banyak ditemukan mulai dari yang ringan sampai dengan yang berat seperti Warga Binaan banyak melihat Warga Binaan yang merasa gelisah, Warga Binaan mudah tersinggung dan marah-marah baik kepada pegawai lapas maupun kepada teman satu kamar atau satu sel.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh Kasi Binadik di atas mengenai gejala-gejala stres, maka dapat terlihat pada teori yang dikemukakan oleh A.J Mahari yaitu stres timbul dari berbagai bentuk yang berbeda, dan berperan sebagai pemicu berbagai gejala penyakit. Gejala-gejala umumnya adalah: sakit kepala, ganguan tidur, susah berkonsentrasi, mudah marah, gangguan lambung, ketidakpuasan dalam pekerjaan, moral yang rendah, depresi, dan ketakutan.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan juga mengemukakan beberapa hal gejala gangguan stres, yaitu:

a. Gejala psikis adalah sering nangis, ngomel, imsomnia atau susah tidur, gelisah atau cemas, mudah lupa, tidak memiliki tujuan dan makna hidup, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, jenuh (merasa tidak menikmati hidup) dan kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja.

[6]Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

b. Gejala fisik adalah sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, Denyut jantung meningkat, Memegang/menggenggam benda dengan sangat erat, Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal, dan sering buang air kecil.

B. Perencanaan Upaya Pengentasan Masalah

Stres merupakan suatu kondisi yang melibatkan beban rohani seseorang ketika berhadapan pada beban hidup, adapun upaya dalam menangani stres bisa dilakukan dengan berbagai macam cara.

1. Terprogram

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Ya, kami memiliki jam khusus dalam memberikan pembinaan kepada napi, yaitu pada hari sabtu dari pagi sampai siang, jika napi telah mengalami tingkatan stres yang tinggi, kami memberikan nasehat-nasehat dan segala sesuatu yang dapat meringankan beban pikiran dari napi tersebut, napi secara sukarela mengikuti pembinaan yang kami berikan. Karena kami tidak memaksakan napi untuk mengikuti layanan yang kami berikan, kami menuntaskan permasalahan napi secara terprogram.[7]

Berdasarkan pernyataan Kasi Binadik maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan dilakukan pada hari sabtu dari pagi sampai siang dan

[7] Kasibinadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

juga Warga Binaan mengikuti kegiatan ini dengan sukarela tanpa ada paksaan dan kegiatan ini dilakukan secara terprogram.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan MS (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Adapun pembinaan yang saya dapatkan dari pihak lembaga yaitu dapat berkurangnya permasalahan yang kami alami yaitu diantaranya berkurangnya beban fikiran dan stres yang kami alami selama di lapas."[8]

Berdasarkan penuturan yang disampaikan MS maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan pembinaan ini dapat membuat permasalahan yang diantaranya berkurangnya beban fikiran dan stres yang dialami selama berada di Lembaga Pemasyarakatan.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Biasa pihak lembaga menyiapkan jam khusus untuk melaksanakan pembinaan terhadap kami yang memiliki permasalahan yang mengganggu pikiran kami, pembinaan tersebut dilakukan setiap hari sabtu."[9]

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan GH maka dapat disimpulkan bahwa pihak lembaga menyediakan jam khusus untuk pelaksanaan pembinaan yaitu yang biasa dilakukan setiap hari sabtu.

[8] MS(Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018
[9] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Setiap pihak lembaga mengadakan pembinaan untuk pengentasan permasalahan yang kami alami, saya mengikuti pembinaan tersebut dengan sukarela dan tanpa paksaan dari siapapun."[10]

Sama halnya dengan penuturan yang dismpaikan pihak Kasi Binadik dengan TR bahwa ia sebagai narapidana yang mengikuti kegiatan pembinaan tersebut merasa bahwa ia mengikuti kegiatan tersebut dengan sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapapun.

Dari paparan di atas terungkap bahwa Lembaga Pemasyarakatan menyediakan jam khusus dalam memberikan pembinaan terhadap Warga Binaan yang mengalami stres yaitu setiap hari sabtu, dan dalam pelaksanaan pembinaan tersebut Warga Binaan mengikuti pembinaan secara suka rela tanpa adanya paksaan.

2. Penyiapan Materi Layanan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Konsultasi, kami menggunakan pendekatan pada napi, agar napi bisa mengemukakan permasalahan yang napi alami, Konsultasi, wawancara kami juga melakukan seperti wawancara dan sebagainya.''[11]

[10] TR (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018
[11] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Dari paparan di atas terlihat bahwa pemberian materi pembinaan yang diberikan Kasi Binadik seperti konsultasi agar Warga Binaan bisa mengemukakan permasalahan yang dialami Warga Binaan.

3. Waktu

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Kami memberikan pembinaan 1x dalam satu minggu. Yakni pada hari sabtu pagi sampai dengan siang. pemberian binaan terhadap napi tidak menggangu aktifitas napi, karna kami memberikan layanan tersebut hanya kepada napi yang membutuhkan, dan kami tidak memaksakan kepada napi yang tidak mau mengikuti layanan yang kami berikan.’’[12]

Berdasarkan pernyataan Kasi Binadik di atas, maka diketahui bahwa kegiatan pembinaan yang dilaksanakan setiap sabtu pagi sampai siang itu tidak menganggu aktifitas napi, karena kegiatan ini hanya diberikan kepada Warga Binaan yang membutuhkan.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan MS (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> “Saya mendapatkan pembinaan yang diberikan pihak lembaga yakni satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari sabtu dan pembinaan tersebut saya mengikutinya dengan senang hati.”[13]

Berdasarkan penuturan MS diketahui bahwa pembinaan tersebut ia mengikuti kegiatan pembinaan setiap hari sabtu itu dengan senang hati.

[12] Kasibinadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018
[13] MS (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Pembinaan yang saya dapatkan dari pihak lembaga tidak menggangu aktifitas saya, karena pembinaan tersebut dilakukan secara sukarela dan saya juga menyukai kegiatan ini."[14]

Berdasarkan penuturan GH, maka diketahui bahwa menurutnya kegiatan pembinaan ini tidak menganggu aktifitasnya karena ia mengikutinya dengan sukarela dan juga karena ia menyukai kegiatan pembinaan ini.

Dari paparan di atas terlihat bahwa pembinaan diberikan satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari sabtu, pembinaan tersebut tidak mengganggu aktivitas napi karena pembinaan tersebut diikuti secara sukarela.

4. Bentuk Rencana

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Kami memiliki program dalam menyikapi napi yang mengalami masalah dengan mencari pemateri, kami memantau napi yang mengalami stres dan melihat tingkatan stres yang mereka alami, biasanya kami memberikan pembinaan setelah memberikan pembinaan kami mengontrol atau memantau tingkah laku napi setelah diberikan pembinaan''[15]

[14] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018
[15] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Dari paparan di atas terungkap bahwa Kasi Binadik memiliki program dalam menanggulangi stres yang dialami oleh Warga Binaan dengan memberikan materi-materi pencerahan-pencerahan agama dan setelah pembinaan tersebut Kasi Binadik mengontrol atau memantau perubahan tingkah laku Warga Binaan yang mengalami stres.

C. Upaya Kasibinadik dalam Mengatasi Stres pada Warga Binaan

Dalam proses pembinaan Warga Binaan di lembaga pemasyarakatan Kasi Binadik mempunyai tugas dan fungsi yang penting yaitu melaksanakan pembinaan terhadap narapidana, dalam melaksanakan tugasnya Kasi Binadik menerapkan sistem pemasyarakatan yang menjadikan metode pembinaan pada narapidana.

1. Pelayanan Kasibinadik dalam Mengatasi Stres pada Warga Binaan

   Berdasarkan hasil wawancara penulis lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

   > ‘’Dalam menangani Warga Binaan yang mengalami stres kami biasanya mencari pemateri-pemateri seperti: ustad dan lain sebagainya, kami meluangkan waktu kami untuk pelaksanaan pembinaan Narapidana yang mengalami stres, karna kami juga memiliki program dalam menyikapi masalah yang dialami Narapidana, biasanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu yakni pada hari sabtu jam 08.00 WIB s/d 11.30 WIB’’[16]

   Berdasarkan pernyataan yang disampaikan Kasi Binadik diatas, pihak Kasi Binadik dalam memanggil pemateri-pemateri seperti ustad dan

[16] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

lain sebagainya untuk memberikan masukan dan pengentasan masalah yang dialami Warga Binaan.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Biasanya pihak lembaga memberikan pembinaan pada kami dengan cara mengundang ustad atau pemateri untuk memberikan kami pencerahan dalam menangani permasalahan yang kami alami."[17]

Senada dengan penuturan yang disampaikan pihak Kasi Binadik, GH juga menyampaikan bahwa lembga memberikan pembinaan dengan cara mengundang pemateri-pemateri untuk memberikan pencerahan dalam menangani permasalahan yang dilaminya.

Dari paparan di atas terlihat bahwa pihak lapas memiliki program khusus dalam mengatasi permasalahan atau persoalan yang dialami oleh Narapidana dengan memberikan pembinaan-pembinaan tertentu yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh narapidana. Program tersebut dilaksanakan setiap hari sabtu.

2. Bentuk Pembinaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ''Dalam pembinaan Warga Binaan yang mengalami stres, kami melaksanakan upaya-upaya tertentu, dengan cara berdiskusi, baik secara perorangan maupun secara kelompok dan juga memberikan

[17] GH(Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

> pemahaman serta pencerahan tentang keadaan yang dihadapi oleh Narapidana tersebut dengan mengundang pisikolog, ustad dan lain-lain''[18]

Kasi Binadik menuturkan bahwa upaya-upaya yang dilakukannya dalam pembinaan Warga Binaan yaitu dengan melakukan diskusi baik perorangan maupun berkelompok serta pencerahan dari pemateri yang diundang seperti pisikolog, ustad dan lain-lain.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> "Pembinaan yang saya dapatkan dari pihak lembaga yaitu dengan cara berdiskusi, baik secara perorangan maupun secara kelompok dan juga mendapatkan pemahaman serta pencerahan tentang keadaan yang saya hadapi, biasanya pihak lembaga juga memberikan materi dan juga dengan mengundang pisikolog, ustad dan lain-lain."[19]

TR juga menyatakan bahwa pihak lembaga melakukan pembinaan dengan berdiskusi dan dengan mengundang pemateri-pemateri.

Berdasarkan paparan di atas Kasi Binadik melaksanakan upaya-upaya tertentu, dengan cara berdiskusi, baik secara perorangan maupun secara kelompok dan juga memberikan pemahaman serta pencerahan tentang keadaan yang dihadapi oleh Narapidana tersebut dengan mengundang pisikolog, ustad dan lain-lain.

[18] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018
[19] TR (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Dari pernyataan di atas terlihat dalam teori Khoiruddin Bashori bahawa upaya mengatasi stres jika klien mengalami kondisi yang tidak stabil bisa digunakan teknik, yaitu:

a. *Strat saying no more often.* Belajarlah untuk berani lebih sering bekata "tidak". Sebagai orang baik, terkadang kita sulit berkata tidak, atau menolak. Akibatnya banyak kesanggupan yang sebenarnya sudah melebihi takaran. Keadaan ini sering diperparah oleh kebiasaan menunda-nunda pekerjaan itu sangat membebani.
b. *Relax* your *standards.* Bikin luwes standar. Dalam beberapa kasus, stres terasa berat karena kita sendiri terlalu "kaku" dengan standar yang kita tetapkan. Seolah-olah tidak ada kompromi dalam hal ini. Sepnjang tidak melanggar rambu-rambu agama, sebenarnya perlu sedikit lenak dengan standar-standar itu, misalnya, seandainya tidak tercapai. Sediakan juga waktu untuk kesenangan pribadi, menyepi, merenung, dan melakukan intropeksi. Pengalaman hidup akan lebih bermanfaat bagi perjalanan selanjutnya jika benar dalam memberikan makna.

Sedangkan menurut Siswanto, relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stres. Ada berbagai teknik relaksasi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengendurkan otot-otot seluruhh tubuh, kemudian pengendoran dilakukan apda bagian-bagian tubuh yang sering mengalami stres.

D. Evaluasi atau Monitoring Perkembangan Upaya Mencegah Terjadinya Stres pada Warga Binaan

Evaluasi perkembangan upaya mencegah terjadinya stres ini perlu dilakukan pada Narapidana, gunanya untuk melihat sejauh mana perkembangan pembinaan yang diberikan Kasi Binadik kepada Narapidana.

1. Evaluasi/Penilaian

   Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

   > ‘’Adapun hambatan yang kami temukan dalam pembinaan tersebut berupa fasilitas dan ekonomi yang kurang, seperti honor untuk pemateri yang datang.’’[20]

   Dari paparan di atas terungkap bahwa hambatan yang ditemui Kasi Binadik dalam melaksanakan pembinaan terhadap Warga Binaan yang mengalami stres yaitu berupa fasilitas dan ekonomi yang kurang.

2. Respon Narapidana terhadap Pembinaan yang Diberikan

   Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

   > ‘’Dalam melaksanakan pembinaan, Warga Binaan banyak yang merasa senang dan beban pikirannya terkurangi, bahakan ada juga Narapidana yang mau mengikuti kegiatan ini untuk seterusnya.’’[21]

[20] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018
[21] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

Dari paparan di atas terlihat bahwa Warga Binaan yang mengikuti pembinaan yang dilakukan Kasi Binadik, Warga Binaan merasa senang karena beban pikiran atau stres yang dialami dapat berkurang.

3. Perubahan Tingkah Laku Narapidana Setelah Diberikan Pembinaan

Berdasarkan hasil wawancara penulis lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Setelah kami memberikan pembinaan kebanyakan Narapidana merasa senang, dan memiliki orang yang dapat dipercaya dalam menceritakan persoalan yang mereka alami.’’[22]

Berdasarkan penuturan yang disampaikan Kasi Binadik bahwa dengan adanya pembinaan ini kebanykan Narapidana merasa senang dan memiliki orang yang dapat dipercaya dalam menceritakan persoalan yang dialami.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan TR (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> “Saya sangat senang dengan adanya pembinaan yang diberikan oleh pihak lapas, karena dengan adanya pembinaan tersebut beban pikiran saya sedikit terkurangi.” [23]

TR menuturkan bahwa ia merasa senang dengan adanya pembinaan dan membuat beban pikirannya sedikit terkurangi.

Senada dari itu peneliti melakukan wawancara dengan GH (Warga Binaan) menyatakan bahwa:

> “Saya merasa tertolong karena adanya orang yang dapat saya percayai untuk menceritakan permasalahan yang sedang saya alami dan membuat beban fikiran saya berkurang.”[24]

---

[22] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018
[23] TR(Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018
[24] GH (Narapidana), Wawancara Pribadi, Kamis, 04 Januari 2018

Dari penuturan GH dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pembinaan ini ia merasa tertolong karena adanya orang yang dapat ia percayai untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya dan membuat beban fikirannya berkurang.

Dari paparan di atas telihat bahwa pembinaan yang diberikan Kasi Binadik tersebut efektif sehingga membuat Warga Binaan percaya dalam menceritakan persoalan yang mereka alami dan membuat beban fikirannya berkurang.

4. Tindak Lanjut Setelah Diberikan Pembinaan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti lakukan dengan Kasi Binadik di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi menyatakan bahwa:

> ‘’Tindak lanjut yang dilakukan biasanya dengan melihat hasil dari pembinaan yang diberikan, apakah ada perubahan setelah pembinaan di berikan, dengan menemui napi yang bersangkutan, dan menanyakan tentang keadaan dan perasaannya setelah di berikan layanan.’’[25]

Dari paparan di atas terlihat bahwa tindak lanjut yang diberikan Kasi Binadik yaitu dengan melihat hasil dari pembinaan yang diberikan.

[25] Kasi binadik, Wawancara Pribadi, Rabu, 03 Januari 2018

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kasi Binadik mempunyai tugas memberikan bimbingan pemasyarakatan narapidana atau anak didik dan bimbingan kerja, untuk menyelenggarakan tugas-tugas tersubut pada Kasi Binadik mempunyai fungsi yaitu, untuk mengetahui upaya kasi binadik mengatasi stres pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi terungkap bahwa kasi binadik memiliki program khusus dalam memberikan pembinaan terhadap Warga Binaan yang mengalami stres, adapun pembinaan yang di berikan terhadap narapidana yang mengalami stres seperti dengan memberikan materi-materi pencerahan-pencerahan agama dan setelah pembinaan tersebut Kasi Binadik mengontrol atau memantau perubahan tingkah laku Warga Binaan yang mengalami stres.

Kasi Binadik menuturkan bahwa upaya-upaya yang dilakukannya dalam pembinaan Warga Binaan yaitu dengan melakukan diskusi baik perorangan maupun berkelompok serta pencerahan dari pemateri yang diundang seperti pisikolog, ustad dan lain-lain.

Berdasarkan pernyataan Kasi Binadik di atas, maka diketahui bahwa kegiatan pembinaan yang dilaksanakan setiap sabtu pagi sampai siang itu tidak menganggu aktifitas napi, karena kegiatan ini hanya

diberikan kepada Warga Binaan yang membutuhkan tanpa ada paksaan dalam mengikuti pembinaan tersebut

Kegiatan pembinaan ini dilakukan setiap satu kali dalam seminggu yaitu pada hari sabtu, yang dilaksanakan dari pagi hari sampai siang harinya. Pembinaan tersebut tidak mengganggu aktivitas napi karena pembinaan tersebut diikuti secara sukarela.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis ingin mengajukan beberpa saran dan masukan untuk pihak-pihak yang terkait diantaranya:

1. Bagi pihak Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bukittinggi diharapkan lebih memberikan perhatian kepada Warga Binaan untuk menumbuhkan kesadarannya dalam berperilaku yang baik serta memotivasi warga binaan untuk berperilaku yang baik dan menjalin kerja sama dengan pihak psikolog untuk mengatasi stres yang dialami Narapidana.
2. Kasi Binadik sebagai pelaksana pembinaan diharapkan lebih meningkatkan pembinaan dan kegiatan pembinaan yang mengarah kepada perilaku yang positif, kemudian lebih menjalin kerja sama dengan pihak-pihak lain seperti psikolog untuk mengatasi permasalahan yang dialami Warga Binaan.

3. Warga Binaan diharapkan lebih menampilkan perilaku yang positif dan gaya hidup yang sehat, sehingga terbentuk pribadi yang baik dan tidak lagi memikirkan permasalahannya, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik sesama Warga Binaan maupun pihak Lembaga Pemasyarakatan.