

STRES WARGABINAAN LAPAS WANITA KELAS IIA BANDUNG YANG TIDAK PERNAH DIKUNJUNGI

Dyah Rachman Kuswartanti

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis

dyahrachman@unibi.ac.id

Abstraksi

Di Lapas Wanita kelas IIA Bandung, terdapat wargabinaan (WBP) yang tidak pernah dikunjungi. Di Lapas, WBP diberikan aktivitas-aktivitas yang lebih positif sehingga memiliki mereka memiliki ketrampilan baru serta mengisi waktu luang yang berbeda dengan saat mereka di luar. Namun, sebagian besar dari mereka belum dapat menerima kenyataan bahwa mereka harus jauh dari keluarga, suami dan anak-anak bahkan orangtua mereka. Jam kunjungpun menjadi sangat dibatasi untuk bertemu dengan orang yang sangat disayangi. Tidak jarang mereka mengalami stress selama berada di dalam Lapas, yang berdampak pada masalah psikis, fisiologi maupun sosialnya. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain adalah pada subjek penelitian yang diambil dari wargabinaan yang tidak pernah dikunjungi. Subjek berjumlah 30 orang wargabinaan seorang istri dan ibu, tidak pernah dikunjungi keluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala stress. Pada skala stress yang dibuat sendiri oleh peneliti bahwa hasil uji reliabilitas terhadap skor stress, maka didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,855. Hasil penelitian dari 30 responden adalah 27% wargabinaan yang tidak pernah dikunjungi mengalami stress dengan kategori rendah, 67% wargabinaan yang tidak pernah dikunjungi mengalami stress dengan kategori sedang dan 6% wargabinaan yang tidak pernah dikunjungi mengalami stress dengan kategori tinggi.

Kata Kunci : stress, narapidana, tidak pernah dikunjungi

Abstract

In Lapas Wanita class IIA Bandung, there are sales (WBP) that have never been visited. In Lapas, WBP is given more positive activities so that they have new skills and free time that is different from when they are outside. However, most of them have not been able to accept the fact that they must be far from their families, husbands and children and even their parents. Visiting hours become very restricted to meeting people who are dear to you. Not infrequently they experience stress while in prison, which impacts on psychological, physiological and social problems. What distinguishes this research from other research is on the research subjects taken from trainees who have never been visited. The subjects were 30 people, represented by a wife and mother, who were never visited by the family. The method used in this research is descriptive quantitative research with one variable. Data collection techniques used in this study using stress scale. On the stress scale made by the researcher that the reliability test results to the stress score, then the correlation coefficient value obtained is 0,855. The results of the research of 30 respondents were 27% of employees who have never visited experience stress with a low category, 67% of employees who did not have visited experienced stress in the medium category and 6% of the trainees who have never been visited have experienced stress in the high category.

Keywords: stress, convict, never visited

I. PENDAHULUAN

Hukum di buat dengan tujuan untuk mengatur tingkah laku manusia sehingga tercipta kehidupan yang teratur, tertib, damai, adil dan makmur. Bagi warga negara yang melanggar hukum yang berlaku dalam Undang-undang dan divonis bersalah oleh pengadilan maka akan dijatuhi hukuman penjara atau denda sesuai dengan kesalahan yang dilakukannya. Mereka yang mendapatkan hukuman penjara akan langsung dimasukkan ke sel tahanan kemudian dibawa ke Lembaga Perasyarakatan (Lapas).

Di Lapas Wanita klas IIA Bandung, narapidana lebih sering disebut dengan “Warga Binaan Perasyarakatan (WBP)”. Disebut WBP karena di Lapas ini, mereka dianggap sebagai warga negara yang divonis bersalah oleh pengadilan kemudian dititipkan di Lapas Wanita klas IIA Bandung untuk di bina agar menjadi individu yang lebih baik dan tidak mengulang kesalahan yang sama.

Seseorang yang terbiasa hidup bebas, ketika di dalam Lapas semuanya akan berubah. Jauh dari keluarga, suami, anak, saudara bahkan orangtua. WBP juga dibatasi untuk bertemu dengan keluarga, tidak dapat dengan leluasa untuk bertemu dengan orang terdekat yang disayanginya. Terlebih lagi bila keluarga mereka jauh dari Lapas dimana mereka di tempatkan. Mereka harus mengikuti peraturan yang berlaku di Lapas, atau jam berkunjung.

Data yang diperoleh oleh peneliti pada tahun 2014, terdapat sekitar 30 WBP yang tidak pernah dikunjungi keluarga. Berat bagi WBP yang tidak pernah dikunjungi keluarga untuk bertahan hidup di dalam Lapas. Tak jarang muncul perasaan dan pikiran negatif di benak mereka, seperti tentang suami berselingkuh atau menikah lagi, anak-anak akan terlantar, keluarga tidak menyayanginya lagi dan lain-lain. Pikiran negatif sering muncul sehingga membuat sebagian dari mereka merasa tidak berdaya dan bersalah. Mereka merasa bahwa mereka sudah tidak dipedulikan dan diperhatikan oleh keluarganya.

Tidak semuanya dapat menerima keadaannya dengan ikhlas dan sabar. Sebagian besar dari mereka bahkan belum dapat menerima bahwa kondisi mereka telah jauh berbeda. Sebagian kecil

diantara mereka mampu mengalihkan dengan menyibukkan diri pada kegiatan yang lebih positif, seperti merajut atau kegiatan lain yang diadakan di Lapas.

Untuk dapat bertahan hidup di Lapas, sebagian mereka hanya makan dari makanan yang disediakan Lapas atau yang biasa mereka sebut dengan “*nasi cadong*”, nasi yang banyak bercampur dengan gabah. Namun, ada juga sebagian yang mempunyai inisiatif untuk bekerja, seperti menjadi buruh cuci atau membuat kerajinan tangan dari manik-manik dan rajutan untuk mendapatkan pemasukan. Di Lapas, mau tidak mau mereka harus melakukan pekerjaan itu, paling tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Tingkah laku yang sangat dibatasi menyebabkan mereka sulit mengeluarkan reaksi stres negatif (*distress*) seperti marah-marah, hingga berkelahi dengan WBP lain, maka mereka yang sering membuat masalah di dalam Lapas akan mendapatkan hukuman. Adanya ketakutan mendapatkan hukuman inilah, yang menyebabkan mereka lebih memilih untuk merepres emosi tersebut. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab WBP merasa tertekan sehingga muncul keluhan mengenai masalah fisik seperti gatal-gatal, badan pegal-pegal, perut sakit, sulit tidur, tangan dan kaki tiba-tiba menjadi kaku. Terkadang juga muncul masalah psikis seperti belum dapat menerima keadaan sehingga menjadi sering merasa sedih, tidak berdaya, merasa bersalah dan mulai menjauhkan diri dari lingkungan sekitar.

Masih banyak pandangan masyarakat yang menganggap WBP sebagai “*sampah masyarakat*”. Adanya pandangan dari masyarakat yang menganggap bahwa narapidana itu mengerikan atau menakutkan. Masih banyak juga masyarakat yang beranggapan bahwa semua orang yang masuk penjara atau Lapas adalah penjahat yang perlu hindari atau bahkan dijauhi. Tidak jarang mereka dianggap sebagai aib lingkungan tempat tinggalnya bahkan mungkin bagi keluarga, apalagi seorang wanita yang masuk kedalam sel penjara atau Lapas. Pemikiran-pemikiran inilah yang menyebabkan WBP menjadi cemas dan khawatir apabila mereka telah bebas dari Lapas, mereka akan sulit diterima kembali oleh masyarakat bahkan keluarganya sendiri.

Menurut Sarafino (2011) stres adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang atau transaksi lingkungan yang menyebabkan individu merasa adanya ketidaksesuaian – apa itu nyata atau tidak – antara tuntutan situasi dan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang.

Sama halnya dengan Sarafino, menurut Lazarus (1984) berpendapat bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya atau dengan kata lain stres merupakan fenomena individu dan menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan. Secara terus-menerus individu akan menilai keadaan dan hambatan yang terdapat di lingkungan serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stres akan muncul.

Stresor atau sumber-sumber stres dapat berasal dari luar individu maupun dari dalam individu (Cridder dkk., dalam Santrock, 2003). *Stresor* dapat merupakan situasi nyata yang dialami individu atau situasi tidak nyata, berupa khayalan individu itu sendiri. Sarafino (dalam Smet, 1994) membedakan sumber-sumber stres menjadi tiga, yaitu: a) Sumber-sumber stres di dalam diri seseorang; b) Sumber-sumber stress di dalam keluarga; c) Sumber-sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan.

Sarafino (2011) menjelaskan bahwa *stressor* dapat menimbulkan kondisi ketegangan (*strain*) pada beberapa aspek dalam diri inidividu. *Strain* yang dialami individu ini muncul dalam beberapa aspek biologis dan psikososial. 1) Aspek biologis : ketika individu dihadapkan pada suatu pengalaman yang dipersepsi sebagai suatu hal yang berbahaya bagi dirinya, maka tubuh individu tersebut akan tergerak dan termotivasi untuk melakukan pertahanan diri. 2) Aspek psikososial : Aspek psikologis yang dapat dipengaruhi stres antara lain meliputi aspek kognisi dan emosi, sedangkan aspek sosial yang dipengaruhi stres muncul dalam bentuk perilaku sosial individu terhadap lingkungannya. a) Kognisi : menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu daya

ingat serta atensi dalam aktivitas kognisinya (Cohen, Evan, Stokols&Krantz, dalam Sarafino, 2011). b) Emosi : Stres dapat menyebabkan munculnya reaksi emosional-emosional tertentu. Reaksi-reaksi ini menurut Sarafino (2011) meliputi rasa takut (*fear*), kecemasan (*anxiety*), depresi serta kemarahan (*anger*). Semakin besar tingkat stres yang dialami maka semakin intens reaksi-reaksi emosi ini muncul. c) Tingkah laku sosial : Selain mempengaruhi aspek fisik dan psikis, stres juga akan mempengaruhi aspek sosial individu dengan menyebabkan timbulnya perubahan pada perilaku seorang individu terhadap orang lain.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan 1 variable. Menurut Sugiyono (2008), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

2.1 Definisi Operasional

Secara operasional stres menurut Sarafino (2011) dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai penilaian wargabinaan (WBP) yang tidak pernah dikunjungi keluarga hingga terjadi perbedaan antara tuntutan dari Lapas dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimilikinya. Aspek-aspeknya, yaitu:

1. Aspek biologis, yaitu penilaian WBP terhadap perubahan pada organ-organ tubuh tertentu saat mengalami situasi yang menimbulkan stres di Lapas seperti jantung berdetak kencang, keringat berlebihan, sakit kepala, sulit tidur, dan masalah pada pencernaan.

2. Aspek psikososial, terdiri dari 2 aspek psikologis dan 1 aspek sosial, yaitu :

a. Kognisi : yaitu kecenderungan terganggunya daya ingat dan atensi dalam aktivitas kognisi WBP selama berada di Lapas sehingga WBP kesulitan dalam mengingat akan sesuatu hal atau berkonsentrasi mengikuti kegiatan yang dilakukan di Lapas.

b. Emosi : yaitu kecenderungan munculnya reaksi emosional dalam diri WBP selama didalam

Lapas, seperti takut, cemas, mudah tersinggung, gelisah, sedih, tidak bahagia, merasa tidak berdaya/berguna, pesimis, lesu/tidak bergairah, menjadi kurang selera makan, tidak percaya diri, dan mudah marah.

c. Tingkah laku sosial : yaitu kecenderungan timbulnya perubahan perilaku WBP terhadap orang lain seperti sikap menjauhi diri dari teman-teman WBP lainnya, menyendiri, sibuk dengan kegiatannya sendiri, tidak peduli terhadap WBP lain dan tidak mau mendengarkan perkataan orang lain.

2.2 Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat derajat stres bagi WBP di Lapas Wanita Klas IIA Bandung. Jumlah responden yang memenuhi syarat diatas berjumlah 30 WBP. Peneliti menetapkan beberapa kriteria yang dapat menjadi subjek penelitian ini, yaitu: 1) Wargabinaan yang tidak pernah dikunjungi keluarga; 2) Wargabinaan dengan status sudah menikah; 3) Wargabinaan yang mempunyai anak. Tujuan penelitian adalah mengetahui derajat stres bagi WBP di Lapas Wanita Klas IIA Bandung yang tidak pernah di kunjungi keluarganya.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Skala Stres

Skala stres akan diberikan kepada subjek sebanyak satu kali sebelum diberikan terapi agar memperoleh gambaran awal terhadap stres yang dialami subjek. Kemudian, skala stres akan diberikan satu kali pula setelah dilakukan terapi untuk melihat perubahan derajat stres subjek. Pengukuran dilakukan lebih dari satu kali untuk menyakinkan bahwa terdapat perubahan yang memang disebabkan oleh hasil pemberian terapi bukan karena situasional semata.

2.4 Norma Alat Ukur

Norma dalam penelitian ini disusun berdasarkan kemungkinan skor total maksimum dan minimum dari alat ukur stres yang kemudian dibagi dalam tiga kategorisasi, namun rumus kategorisasi yang digunakan adalah: nilai maksimum di kurangi dengan nilai minimum

kemudian dibagi tiga (sebagai penentu banyaknya kategori yang akan dibuat), sehingga menghasilkan kategorisasi sebagai berikut:

1. Norma stres total
 - Kemungkinan skor maks : $4 \times 33 = 132$
 - Kemungkinan skor min : $1 \times 33 = 33$
 - Rentang kelas : $132 - 33 = 99$
 - Panjang kelas : $99 / 3 = 33$

Tabel 1

Norma Stres Total

Interval Skor	Kategori Stres
100 – 132	Tinggi
67 – 99	Sedang
33 – 66	Rendah

2. Norma stres dalam aspek biologis
 - Kemungkinan skor maks : $4 \times 7 = 28$
 - Kemungkinan skor min : $1 \times 7 = 7$
 - Rentang kelas : $28 - 7 = 21$
 - Panjang kelas : $21 / 3 = 7$

Tabel 2

Norma Stres Dalam Aspek Biologis

Interval Skor	Kategori Stres
22 – 28	Tinggi
15 – 21	Sedang
7 – 14	Rendah

3. Norma stres dalam aspek psikososial, dibagi menjadi 3, yaitu:

- a. Kognisi
 - Kemungkinan skor maks : $4 \times 7 = 28$
 - Kemungkinan skor min : $1 \times 7 = 7$
 - Rentang kelas : $28 - 7 = 21$
 - Panjang kelas : $21 / 3 = 7$

Tabel 6

Norma Stres Aspek Psikososial (Kognisi)

Interval Skor	Kategori Stres
22 – 28	Tinggi
15 – 21	Sedang
7 – 14	Rendah

- b. Emosi
 - Kemungkinan skor maks : $4 \times 13 = 52$
 - Kemungkinan skor min : $1 \times 13 = 13$
 - Rentang kelas : $52 - 13 = 39$
 - Panjang kelas : $39 / 3 = 13$

Tabel 7

Norma Stres Aspek Psikososial (Emosi)

Interval Skor	Kategori Stres
40 – 52	Tinggi
27 – 39	Sedang
13 – 26	Rendah

- c. Tingkah laku sosial
 - Kemungkinan skor maks : $4 \times 6 = 24$
 - Kemungkinan skor min : $1 \times 6 = 6$
 - Rentang kelas : $24 - 6 = 18$
 - Panjang kelas : $18 / 3 = 6$

Tabel 8

Norma Stres Aspek Psikososial (Tingkah laku sosial)

Interval Skor	Kategori Stres
19 – 24	Tinggi
13 – 18	Sedang
6 – 12	Rendah

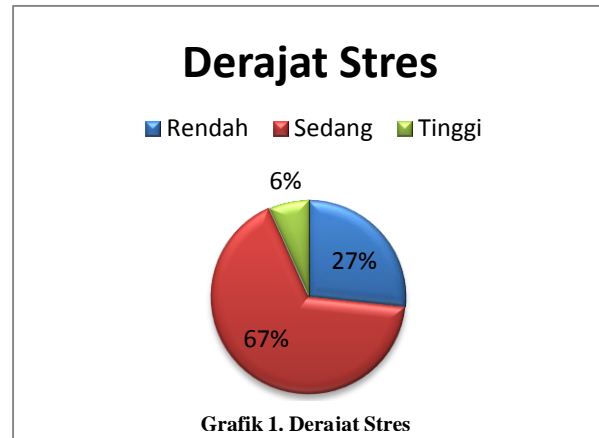
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Pengukuran Stres Secara Umum

Proses pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran terhadap derajat stres subjek dilakukan sebanyak satu kali pada 30 responden.

Pengukuran derajat stres yang dilakukan terhadap responden penelitian dengan menggunakan skala stres yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Sarafino (2011). Bila kecil skor yang diperoleh responden, maka semakin rendah pula derajat stresnya artinya responden sudah mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya. Dan sebaliknya bila semakin besar skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula derajat stresnya artinya responden semakin kurang mampu mengontrol stres yang dimilikinya.

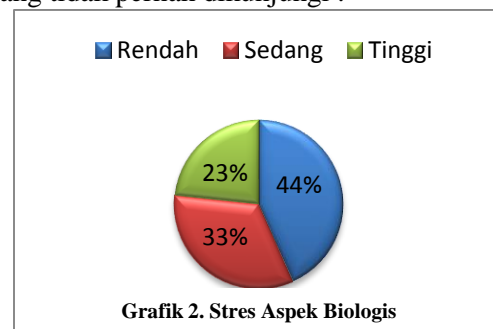
Berikut ini disajikan data dan grafik derajat stress dari 30responden WBP yang tidak pernah dikunjungi :



WBP yang memiliki derajat stress rendah berjumlah 8 orang sebesar 27%, ini berarti bahwa responden dapat sudah mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas. WBP yang memiliki derajat stress sedang berjumlah 20 orang sebesar 67%, ini berarti bahwa responden cukup dapat mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas. Sedangkan, WBP yang memiliki derajat stress tinggi berjumlah 2 orang sebesar 6%, ini berarti bahwa responden kurang mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas.

3.2 Hasil Pengukuran Stres Secara Aspek Aspek Biologis

Berikut ini disajikan data dan grafik derajat stress dari aspek biologis pada 30 responden WBP yang tidak pernah dikunjungi :



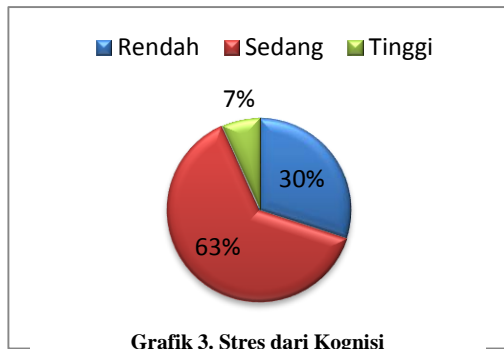
WBP yang memiliki derajat stress pada aspek Biologis rendah berjumlah 13 orang sebesar 44%, ini berarti bahwa responden dapat sudah mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga mempengaruhi fungsi biologis yang dirasakan. WBP yang memiliki derajat stress sedang berjumlah 10 orang

sebesar 33%, ini berarti bahwa responden cukup dapat mampu mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga mempengaruhi fungsi biologis yang dirasakan. Sedangkan, WBP yang memiliki derajat stres tinggi berjumlah 7 orang sebesar 23%, ini berarti bahwa responden kurang mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga memiliki efek pada fungsi biologis yang dirasakannya seperti pusing, mengalami masalah pencernaan dan lain-lain.

3.4 Aspek Psikososial

a. Dari Kognisi

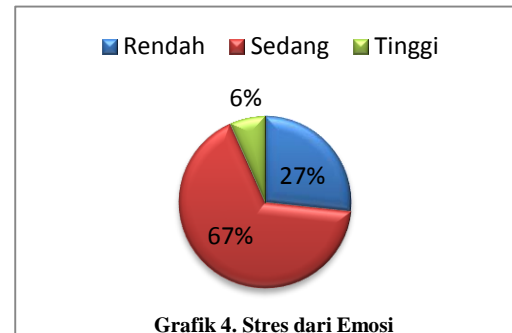
Berikut ini disajikan data dan grafik derajat stress dari aspek biologis pada 30 responden WBP yang tidak pernah dikunjungi :



WBP yang memiliki derajat stress pada aspek Psikososial-kognisi rendah berjumlah 9 orang sebesar 30%, ini berarti bahwa responden dapat sudah mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga mempengaruhi fungsi kognisi yang dimiliki individu tersebut. WBP yang memiliki derajat stres sedang berjumlah 19 orang sebesar 63%, ini berarti bahwa responden cukup dapat mampu mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga mempengaruhi fungsi kognisi yang dimiliki individu tersebut. Sedangkan, WBP yang memiliki derajat stres tinggi berjumlah 2 orang sebesar 7%, ini berarti bahwa responden kurang mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga memiliki efek pada fungsi kognisi yang dimilikinya seperti sulit berkonsentrasi, sering lupa, dan lain-lain.

b. Emosi

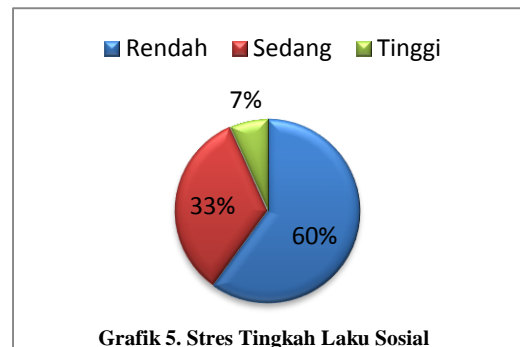
Berikut ini disajikan data dan grafik derajat stress dari aspek biologis pada 30 responden WBP yang tidak pernah dikunjungi :



WBP yang memiliki derajat stress pada aspek Psikososial-emosi rendah berjumlah 8 orang sebesar 27%, ini berarti bahwa responden dapat sudah mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga mempengaruhi emosi yang lebih stabil. WBP yang memiliki derajat stres sedang berjumlah 20 orang sebesar 67%, ini berarti bahwa responden cukup dapat mampu mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga mempengaruhi emosi yang cukup stabil. Sedangkan, WBP yang memiliki derajat stres tinggi berjumlah 7 orang sebesar 6%, ini berarti bahwa responden kurang mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga memiliki efek pada emosi yang labil seperti mudah tersinggung, merasa sedih, merasa tidak berdaya dan lain-lain.

c. Tingkah Laku

Berikut ini disajikan data dan grafik derajat stress dari aspek biologis pada 30 responden WBP yang tidak pernah dikunjungi :



WBP yang memiliki derajat stress pada aspek Psikososial-tingkah laku rendah berjumlah 18 orang sebesar 60%, ini berarti bahwa responden dapat sudah mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga tingkah laku individu di lingkungan sosial terkontrol dengan baik. WBP yang memiliki derajat stres sedang berjumlah 10 orang sebesar 33%, ini berarti bahwa responden cukup dapat mampu mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga tingkah laku individu dalam sosialnya cukup terkontrol. Sedangkan, WBP yang memiliki derajat stres tinggi berjumlah 2 orang sebesar 7%, ini berarti bahwa responden kurang mampu dalam mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas sehingga memiliki efek pada tingkah laku yang dimunculkan di lingkungan sosial yang labil seperti tidak mau mendengarkan ucapan orang lain, menarik diri dari lingkungan sosial dan lain-lain.

3.1 PEMBAHASAN

WBP mempunyai hak untuk mendapatkan kunjungan dari keluarga atau teman agar mereka tetap dapat bertemu dan merasakan kasih sayang dari orang-orang terdekat sehingga tidak merasa dijauhi atau dibuang. Jam kunjung yang ditetapkan di Lapas pun panjang, dari hari Senin hingga Minggu, dari pukul 09.00-16.00 WIB kecuali hari-hari besar. Keluarga atau teman yang mengunjungi WBP di Lapas diberikan ruangan khusus untuk bertemu, bukan hanya melepas rindu namun juga memberikan barang-barang yang dibutuhkan WBP selama mereka di dalam Lapas. WBP dapat menikmati makanan kesukaan mereka yang tidak pernah didapatkan di Lapas bila keluarga membawakan makanan kesukaannya. Selain makanan, keluarga juga dapat memberikan uang yang akan dititipkan di koperasi Lapas. WBP yang mempunyai deposit di koperasi dapat mengambil barang-barang yang dibutuhkan dengan mengurangi deposit sesuai dengan harga barang yang diambilnya. Mereka yang sering dikunjungi keluarga maka kebutuhan selama di Lapas dapat tercukupi dengan baik.

Namun tidak semua WBP mendapatkan kunjungan dari keluarga atau teman, terdapat pula WBP yang tidak pernah dikunjungi keluarga. Dari

data yang didapatkan peneliti, WBP yang tidak pernah mendapatkan kunjungan dari keluarga berjumlah 30 orang. Hidup di Lapas bagi WBP tidak pernah dikunjungi keluarga cukup berat, sebagian besar dari mereka sering mengalami stres. Pikiran-pikiran negatif muncul tentang keluarga maupun WBP lain di Lapas. Adanya kesenjangan antara tuntutan dari lingkungan Lapas dengan kemampuan yang mereka miliki sehingga tak jarang dari mereka sulit beradaptasi dengan lingkungan Lapas. Mereka cukup sering mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan dari sesama WBP. Mulai dari menghina sebagai orang miskin hingga menjauhi atau memperlakukan mereka seperti pembantu. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab WBP merasa tertekan bahkan mengalami stres sehingga muncul keluhan fisik, psikis maupun sosialnya selama berada di Lapas.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti oleh beberapa WBP. Saat masih di kantor polisi, mereka cukup sering mendapatkan kunjungan namun ketika berada di Lapas Wanita kelas IIA Bandung, mereka tidak pernah sekalipun mendapat kunjungan dari keluarga. Dampak dari perubahan inilah yang menyebabkan muncul pikiran negatif tentang keluarga, suami, bahkan WBP lain. Hal tersebut sangat mengganggu bahkan membuat mereka tertekan sehingga muncul bermacam-macam keluhan, seperti masalah emosi yang menjadi lebih sensitif, mudah marah; masalah kesehatan seperti maag, jari-jari kaku, sering pusing, sulit tidur; hingga masalah sosial dengan WBP lain. Mereka sudah mengalami masalah tersebut lebih dari 6 bulan, mereka merasa tidak disayangi dan tidak dipedulikan lagi sehingga menimbulkan stres selama berada di Lapas.

Hal ini sesuai dengan stress menurut Sarafino (2011), stress adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang atau transaksi lingkungan yang menyebabkan individual merasa adanya ketidaksesuaian—apa itu nyata atau tidak—antara tuntutan situasi dan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang. Didukung pula dengan Lazarus (1984) yang berpendapat bahwa stress merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau

melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya atau dengan kata lain stres merupakan fenomena individu dan menunjukkan respon individu terhadap keadaan lingkungan. Secara terus-menerus individu akan menilai keadaan dan hambatan yang terdapat di lingkungan serta menilai kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya maka stres akan muncul.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Palifiana dan Ratih (2018) mengenai Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Warga Binaan Di Lembaga Perasyarakatan Klas IIA Yogyakarta, menghasilkan bahwa dari 50 sampel wargabinaan diketahui bahwa sebagian besar tingkat stress responden dalam kategori sangat berat sebanyak 17 responden (34,0%), kategori normal atau tidak stress sebanyak 13 responden (26,0%), stress ringan sebanyak 8 responden (16,0%), stress sedang dan berat masing-masing 6 responden (12,0%). Sebagian besar dari 50 sampel penelitian memiliki kualitas tidur responden dalam kategori buruk sebanyak 38 responden (76,0%), dan kualitas tidur yang baik dialami oleh 12 responden (24,0%). Jadi, sebagian besar wargabinaan mengalami stress dan memiliki kualitas tidur yang buruk selama berada dalam penjara.

Penelitian yang dilakukan oleh Sabina dan Batbual (2018) tentang Perempuan Yang Berada di Lapas (Lembaga Pemasyarakatan) Perlu Mengembangkan Mekanisme Koping Efektif. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan data berupa observasi dan lembar essay tes yang sudah diisi oleh 51 partisipan, dikategorikan menjadi tema-tema pikiran, perasaan dan respon tindakan yang positif dan negative. Dari data yang didapatkan menghasilkan bahwa seorang perempuan yang terpidana lebih banyak mengembangkan pikiran dan perasaan negatif, serta respon tindakan yang negatif pula selama berada di lapas. Hal ini memberi gambaran bahwa koping yang berkembang dalam diri narapidana perempuan lebih banyak belum efektif. Dengan demikian pendidikan kesehatan tentang pentingnya mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi segala situasi atau persoalan, memberi efek respon

koping efektif menghadapi masalah. Koping efektif terbentuk pula dari adanya support social (dukungan suami, keluarga, anak), psikologi positif, manajemen stres yang baik. Petugas maupun tenaga kesehatan di lapas, perlu mengembangkan kelompok-kelompok dengan kasus pidana sejenis untuk melaksanakan terapi kelompok demi menjaga dan mempertahankan kesehatan jiwa.

Namun, perbedaan penelitian Derajat Stres Wargabinaan Di Lembaga Perasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung Yang Tidak Pernah Dikunjungi yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat fenomena wargabinaan (WBP) di Lapas Klas IIA Bandung yang tidak pernah dikunjungi keluarga, dimana bagi WBP yang tidak pernah dikunjungi lebih rentan mengalami stres.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 67% WBP yang tidak pernah dikunjungi memiliki derajat stres sedang, dimana mereka cukup dapat mengontrol stres yang dimilikinya selama berada di dalam Lapas. Sebagian besar dari mereka sudah cukup mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang berada di Lapas dengan cara mereka sendiri. Bila menghadapi situasi yang kurang menyenangkan di dalam Lapas, aspek yang paling terpengaruh ketika mengalami stres adalah aspek biologis. Terdapat 23% dari mereka mengalami masalah biologis ketika menghadapi situasi yang dianggap kurang menyenangkan sehingga muncul beberapa keluhan pada fisik seperti masalah pencernaan, pusing, insomnia dan lain-lain.

6. REFERENSI

Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc: USA

Martin, G., & Pear, J. 2003. *Behavior modification: What it is and how to do it. Seventh Edition*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Noor, Hasanuddin. 2009. *Psikometri Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Bandung

[Online] Sabina, Gero dan Batbual Bringiwati. 2018. *Jurnal Perempuan Yang Berada di Lapas (Lembaga Pemasyarakatan) Perlu Mengembangkan Mekanisme Koping Efektif*. Politehnik Kesehatan Kemenkes Kupang, Prodi Keperawatan & Kebidanan from <https://osf.io/f4ztm/download/?format=pdf>

Palifiana, Dheska Arthyka dan Ratih Kumoro Jati. 2018. *Jurnal Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Warga Binaan Di Lembaga Perasyarakatan Klas IIA Yogyakarta*. Media Ilmu Kesehatan Vol. 7, No. 1, April 2018 from https://www.researchgate.net/publication/325014660_HUBUNGAN_ANTARA_TINGKAT_STRES_DENGAN_KUALITAS_TIDUR_PADA_WARGA_BINAAN_DI_LEMBAGA_PEMASYARAKATAN_KLAS_IIA_YOGYAKARTA

Santrock, John W. 2003. *Edisi Keenam Adolescence Perkembangan Remaja*. Penerbit Erlangga: Jakarta

Sarafino, Edward P & Smith, Timothy W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th edition)*. Canada: John Wiley & Sonc, Inc.

Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.