

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan dalam lembaga pemasyarakatan yang terbelenggu dan terkekang kebebasannya merupakan tekanan fisik, psikologi, dan sosial. Narapidana yang berada di lembaga pemasyarakatan tidak dapat berinteraksi dengan dunia luar. Narapidana adalah individu yang telah terbukti melakukan tindak pidana dan kemudian oleh pengadilan dijatuhi hukuman atau pidana. (Poernomo 1985 dalam (Siswati Indah Triana & Abdurrohman, 2007). Kehidupan sebagai narapidana di lembaga pemasyarakatan bukan merupakan sesuatu yang menyenangkan. Individu dituntut melakukan penyesuaian terhadap kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Penyesuaian kehidupan di lembaga pemasyarakatan merupakan stressor bagi seseorang yang menyebabkan stres. Stressor dapat bersumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya (Patel, 1996 dalam (Nasir, 2011). Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasannya yang bersifat non spesifik.

Menurut sistem database pemasyarakatan tahun 2019 didapatkan bahwa narapidana dewasa laki-laki sebanyak 338 orang, narapidana dewasa perempuan sebanyak 7 orang. Sedangkan data narapidana yang menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B

Mojokerto yang masa hukuman 1 tahun sebanyak 63 orang, 2 tahun sebanyak 31 orang, 3 tahun sebanyak 9 orang, 4 tahun sebanyak 59 orang, 5 tahun sebanyak 53 orang, 6 tahun sebanyak 40 orang, 7 tahun sebanyak 12 orang, 8 tahun sebanyak 5 orang, 9 tahun sebanyak 1 orang, 11 tahun sebanyak 1 orang, 12 tahun sebanyak 2 orang. Hasil penelitian Yunis pada tahun 2016, di Lembaga Pemasyarakatan Mojokerto diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 7,5% dan stres parah sebanyak 47,5%. Dari hasil studi pendahuluan pada Januari 2019 didapatkan hasil yaitu sebanyak 11 responden stres dengan nilai normal, 6 responden stres dengan nilai ringan, 5 responden stres dengan nilai sedang.

Lamanya masa hukuman berkaitan dengan kondisi stres narapidana. Narapidana yang berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan memiliki masa hukuman yang berbeda-beda dengan narapidana lainnya, masa hukuman yang harus dijalani oleh para narapidana didasarkan atas berat dan ringannya kejahatan yang dilakukan oleh narapidana tersebut. Hal tersebut, diatur dalam Kitab Undang-undang Hukum Pidana yang memuat tentang seluruh tindak kejahatan yang dilakukan masyarakat beserta sanksi-sanksinya. Dalam menjalani masa hukuman narapidana sering mengalami hambatan-hambatan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan baik biologis maupun psikologis (Siswati Indah Triana & Abdurrohman, 2016). Stres merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tantangan yang

memerlukan penyelesaian, yang dapat menimbulkan akibat yang kurang menyenangkan, agar individu dapat menyesuaikan dengan tuntutan tersebut. Secara mendasar stres mengandung dua faktor yang terdiri dari (*pressure*) yang dirasakan manusia mempunyai implikasi *aversive* (perubahan emosi), dan implikasi proses yang merupakan kegiatan transaksi antar individu dan lingkungan sebagai upaya menanggapi stimulasi dan penyesuaian diri (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016).

Masa hukuman secara psikologis dapat memotivasi narapidana untuk berkelakuan baik. Narapidana akan dibinakan dimotivasi menjadi masyarakat yang baik, Oleh karena itu masa hukuman pidana ditetapkan sesuai dengan jenis kejahatan yang telah dilakukan. Masa hukuman yang diterima juga dimaknai dengan adanya kondisi mengisolasi. Kondisi kehilangan pekerjaan, kondisi hilangnya pelayanan pribadi dalam waktu yang lama sesuai masa hukuman yang dipidanakan. Kondisi yang dirasakan narapidana akibat masa hukuman pidana yang diterimanya menimbulkan perasaan tertekan dan terancam (Welta, Onanda, Agung, 2017).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah hubungan lama masa hukuman dengan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Mojokerto”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lama masa hukuman dengan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Mojokerto

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi lama masa hukuman pada narapidana
2. Mengidentifikasi tingkat stres selama menjalani masa hukuman.
3. Menganalisa hubungan lama masa hukuman dengan tingkat stres narapidana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Narapidana

Dapat mengetahui tingkat stres yang mereka alami dan dapat menemukan cara untuk menangani stres yang mereka alami.

1.4.2 Bagi Petugas Kesehatan Lapas

Sebagai bahan agar dapat menemukan cara mengatasi stres pada narapidana.

1.4.3 Bagi Lembaga Pemasyarakatan

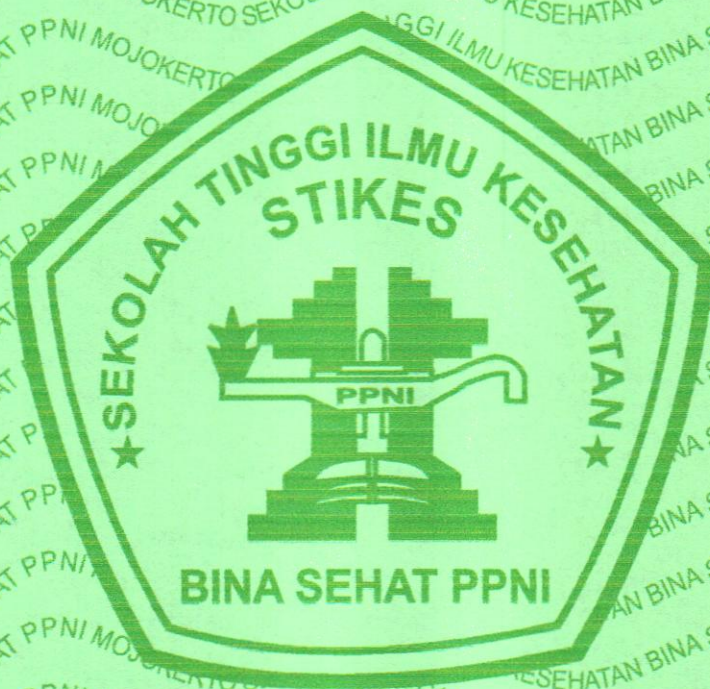
Dapat memberikan gambaran tentang stres yang dialami para narapidana serta dapat menemukan cara untuk mengatasi hal tersebut.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi bukti bahwa lama masa hukuman dapat menjadi faktor pemicu stres narapidana selama berada di Lapas.

1.4.5 Bagi Peneliti

Dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai tingkat stres narapidana.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan tentang landasan teori yang mendasari penelitian ini, antara lain konsep lama masa hukuman, konsep dasar stres, konsep narapidana, kerangka teori, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

2.1 Narapidana

2.1.1 Pengertian

Warga Binaan atau Narapidana disebutkan dalam Pasal 1 angka 7 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, dimana Narapidana merupakan terpidana yang telah menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan.

Narapidana adalah seseorang yang sedang mengalami kasus hukum baik pidana maupun perdata yang sudah mendapatkan putusan dari pengadilan (Irianto, 2009). Pelaku kejahatan yang sudah menjalani persidangan dan sudah divonis hukuman pidana disebut dengan narapidana (Nurrahma, 2014).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa narapidana adalah seseorang yang sedang menjalani kasus pidana dan telah menjalani vonis hukuman.

2.1.2 Hak-Hak Narapidana

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 1999 Tentang Syarat Dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan Pemasyarakatan menjelaskan tentang Hak Warga Binaan di Lapas adalah sebagai berikut:

1. Setiap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan berhak untuk melakukan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya. Pada setiap Lapas wajib disediakan petugas untuk memberikan pendidikan dan bimbingan keagamaan
2. Setiap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan berhak mendapat perawatan jasmani berupa :
 - a. Pemberian kesempatan melakukan olah raga dan rekreasi;
 - b. Pemberian perlengkapan pakaian; dan
 - c. Pemberian perlengkapan tidur dan mandi.
3. Kepala Lembaga Pemasyarakatan dapat bekerjasama dengan instansi pemerintah yang lingkup tugasnya meliputi bidang Pendidikan dan Kebudayaan, dan atau badan-badan kemasyarakatan yang bergerak di bidang pendidikan dan pengajaran pada narapidana dan anak didik pemasyarakatan.
4. Setiap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan berhak memperoleh pelayanan kesehatan yang layak. Setiap Narapidana atau Anak Didik Pemasyarakatan yang berpuasa, diberikan makanan tambahan. Setiap orang dilarang memberi makanan dan atau minuman yang dapat menimbulkan

gangguan kesehatan, keamanan, dan ketertiban kepada Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan. Mutu dan jumlah bahan makanan untuk kebutuhan Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan harus sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku

5. Setiap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan berhak menyampaikan keluhan kepada Kepala Lembaga Pemasyarakatan atas perlakuan petugas atau sesama penghuni terhadap dirinya
6. Setiap Lembaga Pemasyarakatan menyediakan bahan bacaan, media massa yang berupa media cetak dan media elektronik
7. Setiap Narapidana yang bekerja berhak mendapatkan upah atau premi
8. Setiap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan berhak menerima kunjungan dari keluarga, penasihat hukum atau orang tertentu lainnya
9. Setiap Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan yang selama menjalani masa pidana berkelakuan baik berhak mendapatkan remisi, asimilasi, pembebasan bersyarat, cuti menjelang bebas

2.1.3 Dampak Psikologis Narapidana

Harsono (2009) mengatakan bahwa narapidana sebenarnya tidak hanya dihukum secara fisik, namun juga secara psikologis. Hukuman psikologis ini bahkan lebih berat dibanding fisik sehingga memerlukan perhatian ekstra. Harsono (2009) menyatakan ada beberapa dampak psikologis yang dialami narapidana di Lapas, yaitu:

1. *Loos of prestige*

Narapidana kehilangan harga dirinya. Bentuk- bentuk perlakuan dari petugas terhadap narapidana telah membuat narapidana merasakan terampasnya harga diri. Misalnya, penyediaan tempat mandi yang terbuka untuk mandi bersama-sama, WC yang terbuka, kamar tidur (sel) yang hanya berpintu terali besi.

2. *Loos of personality*

Seorang narapidana disalam dipidana akan kehilangan kepribadian diri, identitas diri akibat peraturan dan tata cara hidup di Lapas terutama karena selama menjalani pidana, semua diperlakukan sama tanpa memandang perbedaan kebutuhan antar narapidana.

3. *Loos of security*

Selama proses pemidanaan, narapidana selalu mendapat pengawasan dari petugas. Seseorang yang terus menerus diawasi akan merasa kurang aman, merasa selalu dicurigai, dan merasa selalu tidak dapat berbuat sesuatu atau bertindak, karena takut kalau tindakannya merupakan suatu kesalahan yang dapat berakibat hukum dan dikenakan sanksi.

4. *Loos of liberty*

Pidana hilang kemerdekaan telah merampas berbagai kemerdekaan individual, misalnya kemerdekaan berpendapat, membaca surat kabar dengan leluasa, melakukan hobi, dan masih banyak lagi. Keadaan yang demikian menyebabkan narapidana menjadi tertekan jiwanya.

2.2 Lama Hukuman

2.2.1 Pengertian

Menurut Poernomo (1985) masa hukuman adalah lama waktu pemberian sanksi yang dikenakan kepada individu karena melanggar undang-undang. Masa hukuman bersifat mengikat narapidana dalam menjalani masa pembinaan. Lama masa hukuman tersebut diatur dalam Kitab Undang-undang Hukum Pidana (KUHP) yang memuat tentang seluruh tindak kejahatan yang dilakukan masyarakat beserta sanksi-sanksinya (Welta & Agung, 2017).

Prabowo (2008) menambahkan bahwa pembinaan yang diberikan kepada narapidana adalah untuk memberikan perubahan perilaku yang menyimpang di lingkungan sosial menjadi perilaku yang baik dan dapat diterima yang sesuai dengan aturan-aturan di lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan pengertian masa hukuman merupakan lama waktu pemberian sanksi kepada individu yang berstatus narapidana karena terbukti bersalah atau melakukan perbuatan yang melanggar undang-undang, yang lama waktunya diputuskan oleh hakim.

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Masa Hukuman

Berat atau ringannya kasus kejahatan, akan menentukan berat atau ringannya hukuman yang akan diperoleh. Jenis hukuman yang dapat diberikan kepada pelaku kejahatan telah ditetapkan menurut undang-undang. Hukum yang mengatur hubungan antar subjek hukum dalam hal

perbuatan-perbuatan yang diharuskan dan dilarang oleh peraturan perundang-undangan dan berakibat diterapkannya sanksi berupa hukum pidana (Anwar, 2011).

2.2.3 Hubungan Masa Hukuman dengan Tingkat Stres Narapidana

Lama menjalani masa hukuman mempengaruhi kondisi stres narapidana. Korchin (1976) mengatakan bahwa cara merespon stresor dan tipe stres apa yang dialami tergantung pada proses kognitif individu. Jika pikiran dan persepsi positif maka tindakannya pun cenderung positif, karena proses kognitif merupakan filter terhadap stresor sebelum individu melakukan reaksi. Berdasarkan hasil penelitian, respon narapidana terhadap lingkungan baru mengakibatkan adanya perubahan dan peningkatan reaksi psikologis dan fisiologis, akan tetapi belum mengarah ke tindakan yang membahayakan baik diri sendiri maupun orang lain. Kondisinya relatif aman dan terkendali. Beberapa kasus yang dialami para narapidana semakin menyadarkan mereka akan kesalahan atau kejahatan yang telah dilakukan, peristiwa tersebut bagi mereka dianggap sebagai suatu kesempatan untuk belajar agama dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Berdasarkan kategorisasi kondisi stres subyek berada pada tingkat sedang. Stres yang terjadi mungkin disebabkan kurangnya sarana dan prasarana yang memadai yang mengakibatkan kegiatan pembinaan cenderung bersifat generalisasi, yaitu tidak adanya kurikulum khusus untuk pendidikan dan pengajaran bagi narapidana yang disesuaikan dengan tingkat usia, pendidikan, kemampuan dan jenis pelanggaran. Selain

itu pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan dirasa kurang lengkap, karena kualifikasi pakar yang tersedia bagi petugas bidang keagamaan dan kesehatan, sehingga kerangka pembinaan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kurang memasukkan unsur psikologis, padahal banyak faktor psikologis yang memainkan peran dalam menentukan respon seseorang terhadap stimulus (Siswati & Abdurrohman, 2016).

Kondisi penjara dan perubahan hidup yang dialami narapidana menyebabkan tekanan yang terus menerus sehingga mereka tidak mampu mengubah sikap terhadap kondisi yang harus dihadapinya dan mengakibatkan narapidana kehilangan makna hidupnya. Ia menjadi seorang yang putus asa dan tidak memiliki motivasi untuk menjalani hari-harinya yang akan dihabiskan sepanjang sisa hidupnya dipenjara. Ketika seseorang tidak mampu untuk memaknai atau mencapai makna dalam hidupnya, maka akan menimbulkan dampak psikologis yang negatif (Tololiu & Makalalag, 2015).

2.3 Konsep Dasar Stres

2.3.1 Pengertian

Stres adalah secara historis telah lama digunakan untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang, ataupun reaksi seorang terhadap tuntutan tersebut. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari, Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal

dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Stres adalah pengalaman emosi negative yang oleh perubahan yang dapat diperkirakan dalam hal biokimia, fisiologis, kognitif, behaviorial, yang tujuannya untuk mengubah peristiwa *stresfull* atau mengakomodasi akibatnya (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Stres mungkin merupakan fakta dalam kehidupan kita, bagaimana kita menghadapi stres dapat menentukan bagaimana cara kita mengatasi stres tersebut (Wulandari, 2010).

Menurut Hans Selye, stres merupakan reaksi tubuh yang tidak khas terhadap tuntutan kebutuhan tubuh. Stres merupakan realita kehidupan setiap hari yang tidak perlu dihindari yang disebabkan perubahan yang memerlukan penyesuaian. Stres merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tantangan yang memerlukan penyelesaian, yang dapat menimbulkan akibat yang kurang menyenangkan, agar individu dapat menyesuaikan dengan tuntutan tersebut (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi dimana individu mengalami tekanan yang berasal dari

2.3.2 Penyebab Stres

Stres disebabkan oleh banyak hal, antara lain:

1. Kejadian hidup sehari-hari, yang mungkin bisa dialami oleh individu seperti:

- a. Kehilangan orang yang dicintai baik karena meninggal ataupun perceraian orang tua
- b. Masalah hubungan pribadi
- 2. Pelajaran sekolah maupun kegiatan yang membutuhkan jadwal waktu yang ketat
- 3. Lingkungan yang terlalu banyak orang
- 4. Kurang percaya diri, pemalu
- 5. Tidak dapat bergaul, serta kurangnya dukungan kawan

Saat individu mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, saat sesuatu yang buruk terjadi diluar kendali, maka secara otomatis mengalami perasaan yang tidak tenang, dan apabila melampaui daya tahan diri dan toleransi, maka akan timbul stres (Lukaningsih & Bandiyah, 2011).

Penyebab stress narapidana di dalam penjara diantaranya:

1. Perlakuan dalam penjara

Bagi narapidana, perlakuan memalukan dalam penjara tidak mengubah orang, memunculkan kebencian, mereka merasa tidak direhabilitasi di dalam penjara dan justru merasa dipermalukan sehingga penjara membawa masalah psiko-emosional, sebagian merasa mustahil untuk bersosialisasi dalam penjara, menderita rasa malu fisik dan mental serta pelanggaran pribadi (Constantino *et al*, 2016)

2. Keberagamaan

Prevalensi gangguan mental lebih rendah pada wanita yang mengatakan mereka sangat religius dan religius daripada mereka yang mengatakan bahwa mereka sangat tidak religius atau tidak mengikuti agama. Literatur internasional menunjukkan bahwa keberagamaan merupakan faktor protektif terhadap kesehatan mental. Mereka yang tidak mempraktekkan agama adalah 6,09 kali lebih mungkin menderita depresi sedang, dan kemungkinan ini lebih besar di antara wanita muda (Constantino *et al*, 2016).

3. Lingkungan dalam Penjara

Lingkungan penjara yang tidak sehat, termasuk faktor-faktor seperti banyaknya narapidana dalam satu ruangan, yang berarti bahwa tahanan harus tidur bersama di tempat tidur yang sama atau di lantai, gelap berbau busuk dan sel yang tidak diventilasi, diet yang buruk, gaya hidup sedentary; hidup dengan orang-orang yang kasar dan agresif, termasuk

petugas pemasyarakatan, ruang fisik minimal, dan dirampasnya kontak dengan orang lain (Constantino *et al*, 2016).

4. Lama dipenjara

Prevalensi depresi sedang dan berat lebih tinggi di antara tahanan baru, sementara depresi ringan lebih sering terjadi pada tahanan yang lebih lama, menunjukkan bahwa narapidana beradaptasi dengan lingkungan penjara dari waktu ke waktu (Constantino *et al*, 2016).

Menurut Yusuf dkk (2015), penyebab stres dibagi menjadi 2 yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi:

1. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya stres yang memengaruhi tipe dan sumber dari individu untuk menghadapi stres baik yang biologis, psikososial, dan sosiokultural. Secara bersama-sama, faktor ini akan memengaruhi seseorang dalam memberikan arti dan nilai terhadap stres pengalaman stres yang dialaminya. Adapun macam-macam faktor predisposisi meliputi hal sebagai berikut.

- a. Biologi: latar belakang genetik, status nutrisi, kepekaan biologis, kesehatan umum, dan terpapar racun.
- b. Psikologis: kecerdasan, keterampilan verbal, moral, personal, pengalaman masa lalu, konsep diri, motivasi, pertahanan psikologis, dan kontrol.
- c. Sosiokultural: usia, gender, pendidikan, pendapatan, okupasi, posisi sosial, latar belakang budaya, keyakinan, politik, pengalaman sosial, dan tingkatan sosial.

2. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi adalah stimulus yang mengancam individu. Faktor presipitasi memerlukan energi yang besar dalam menghadapi stres atau tekanan hidup. Faktor presipitasi ini dapat bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural. Waktu merupakan dimensi yang juga memengaruhi terjadinya stres, yaitu berapa lama terpapar dan berapa frekuensi terjadinya stres. Adapun faktor presipitasi yang sering terjadi adalah sebagai berikut.

a. Kejadian yang menekan (*stressful*)

Ada tiga cara mengategorikan kejadian yang menekan kehidupan, yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial. Aktivitas sosial meliputi keluarga, pekerjaan, pendidikan, sosial, kesehatan, keuangan, aspek legal, dan krisis komunitas. Lingkungan sosial adalah kejadian yang dijelaskan sebagai jalan masuk dan jalan keluar. Jalan masuk adalah seseorang yang baru memasuki lingkungan sosial. Keinginan sosial adalah keinginan secara umum seperti pernikahan.

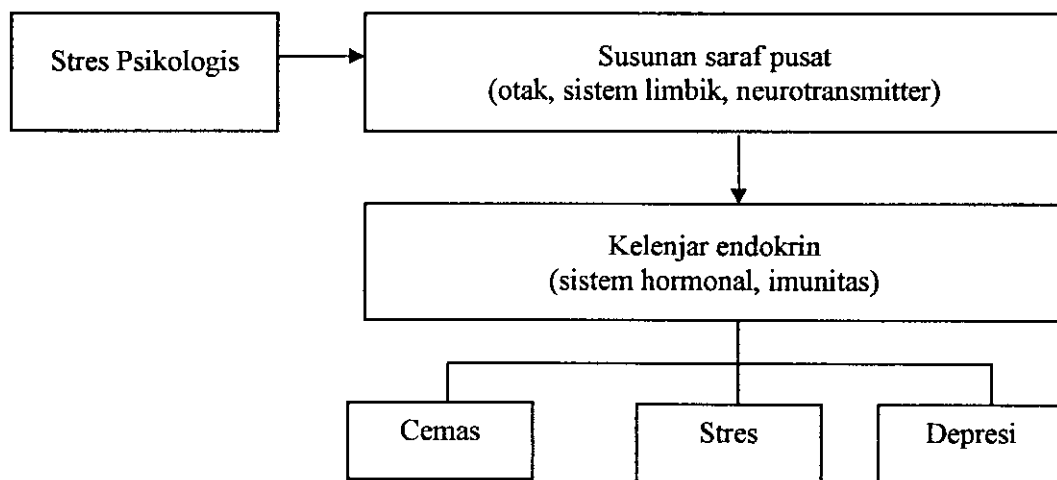
b. Ketegangan hidup

Stres dapat meningkat karena kondisi kronis yang meliputi ketegangan keluarga yang terus-menerus, ketidakpuasan kerja, dan kesendirian. Beberapa ketegangan hidup yang umum terjadi adalah perselisihan yang dihubungkan dengan hubungan perkawinan, perubahan orang tua yang dihubungkan dengan remaja dan anak-anak, ketegangan

yang dihubungkan dengan ekonomi keluarga, serta *overload* yang dihubungkan dengan peran.

2.3.3 Proses Terjadinya Stres Secara Fisiologis

Proses terjadinya stres secara fisiologis dapat digambarkan sebagai berikut (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016):



Gambar 2.1 Proses Terjadinya Stres Secara Fisiologis

2.3.4 Reaksi Terhadap Stres

1. Aspek Fisiologis

Canon memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam. Ia menyebutkan reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight* response karena respon fisiologis mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang mengancam tersebut. *Fight-or-flight* response menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila *appraisal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu (Surbakti, 2010).

Situasi stres mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatik berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal di aktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF (*corticotropin releasing factor*), suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (Surbakti, 2010).

2. Aspek psikologis

Reaksi psikologis terhadap stresor meliputi:

a. Kognisi

Cohen menyatakan bahwa stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktifitas kognitif.

b. Emosi

Emosi cenderung terkait stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres dan pengalaman emosional. . Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah (Surbakti, 2010).

3. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif dan negatif. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Surbakti, 2010).

2.3.5 Penilaian terhadap Stresor

Penilaian terhadap stresor meliputi penentuan arti dan pemahaman terhadap pengaruh situasi yang penuh dengan stres bagi individu. Penilaian terhadap stresor ini meliputi respons kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan respons sosial. Penilaian adalah dihubungkan dengan evaluasi terhadap pentingnya suatu kejadian yang berhubungan dengan kondisi sehat.

1. Respons kognitif

Respons kognitif merupakan bagian kritis dari model ini. Faktor kognitif memainkan peran sentral dalam adaptasi. Faktor kognitif mencatat kejadian yang menekan, memilih pola koping yang digunakan, serta emosional, fisiologis, perilaku, dan reaksi sosial seseorang. Penilaian kognitif merupakan jembatan psikologis antara seseorang dengan

lingkungannya dalam menghadapi kerusakan dan potensial kerusakan. Terdapat tiga tipe penilaian stresor primer dari stres yaitu kehilangan, ancaman, dan tantangan.

2. Respons afektif

Respons afektif adalah membangun perasaan. Dalam penilaian terhadap stresor respons afektif utama adalah reaksi tidak spesifik atau umumnya merupakan reaksi kecemasan, yang hal ini diekspresikan dalam bentuk emosi. Respons afektif meliputi sedih, takut, marah, menerima, tidak percaya, antisipasi, atau kaget. Emosi juga menggambarkan tipe, durasi, dan karakter yang berubah sebagai hasil dari suatu kejadian.

3. Respons fisiologis

Respons fisiologis merefleksikan interaksi beberapa neuroendokrin yang meliputi hormon, prolaktin, hormon adrenokortikotropik (ACTH), vasopresin, oksitosin, insulin, epineprin morepineprin, dan neurotransmitter lain di otak. Respons fisiologis melawan atau menghindar (*the fight-or-flight*) menstimulasi divisi simpatik dari sistem saraf autonomi dan meningkatkan aktivitas kelenjar adrenal. Sebagai tambahan, stres dapat memengaruhi sistem imun dan memengaruhi kemampuan seseorang untuk melawan penyakit.

4. Respons perilaku

Respons perilaku hasil dari respons emosional dan fisiologis.

5. Respons sosial

Respons ini didasarkan pada tiga aktivitas, yaitu mencari arti, atribut sosial, dan perbandingan sosial (Yusuf dkk, 2015).

2.3.6 Mekanisme Koping

Sumber koping meliputi aset ekonomi, kemampuan dan keterampilan, teknik pertahanan, dukungan sosial, serta motivasi. Koping mekanisme adalah suatu usaha langsung dalam manajemen stres. Ada tiga tipe mekanisme koping, yaitu sebagai berikut:

1. Mekanisme koping *problem focus*

Mekanisme ini terdiri atas tugas dan usaha langsung untuk mengatasi ancaman diri. Contoh: negosiasi, konfrontasi, dan mencari nasihat.

2. Mekanisme koping *cognitively focus*

Mekanisme ini berupa seseorang dapat mengontrol masalah dan menetralkannya. Contoh: perbandingan positif, *selective ignorance*, *substitution of reward*, dan *devaluation of desired objects*.

3. Mekanisme koping *emotion focus*

Pasien menyesuaikan diri terhadap distress emosional secara tidak berlebihan. Contoh: menggunakan mekanisme pertahanan ego seperti *denial*, supresi, atau proyeksi.

Mekanisme koping dapat bersifat konstruktif dan destruktif. Mekanisme konstruktif terjadi ketika kecemasan diperlakukan sebagai sinyal peringatan dan individu menerima sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah. Mekanisme koping destruktif menghindari kecemasan tanpa menyelesaikan konflik. Selain dapat dikategorikan dalam tiga tipe di atas, mekanisme koping dapat dikategorikan sebagai *task oriented reaction* dan *ego oriented reaction*. *Task oriented reaction* adalah

berpikir serta mencoba berhati-hati untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik, dan memberikan kepuasan. *Task oriented reaction* berorientasi dengan kesadaran secara langsung dan tindakan. Sementara, *ego oriented reaction* sering digunakan untuk melindungi diri. Reaksi ini sering disebut sebagai mekanisme pertahanan. Setiap orang menggunakan mekanisme pertahanan dan membantu seseorang mengatasi kecemasan dalam tingkat ringan sampai dengan sedang. *Ego oriented reaction* dilakukan pada tingkat tidak sadar.

Tabel 2.1 Mekanisme Pertahanan

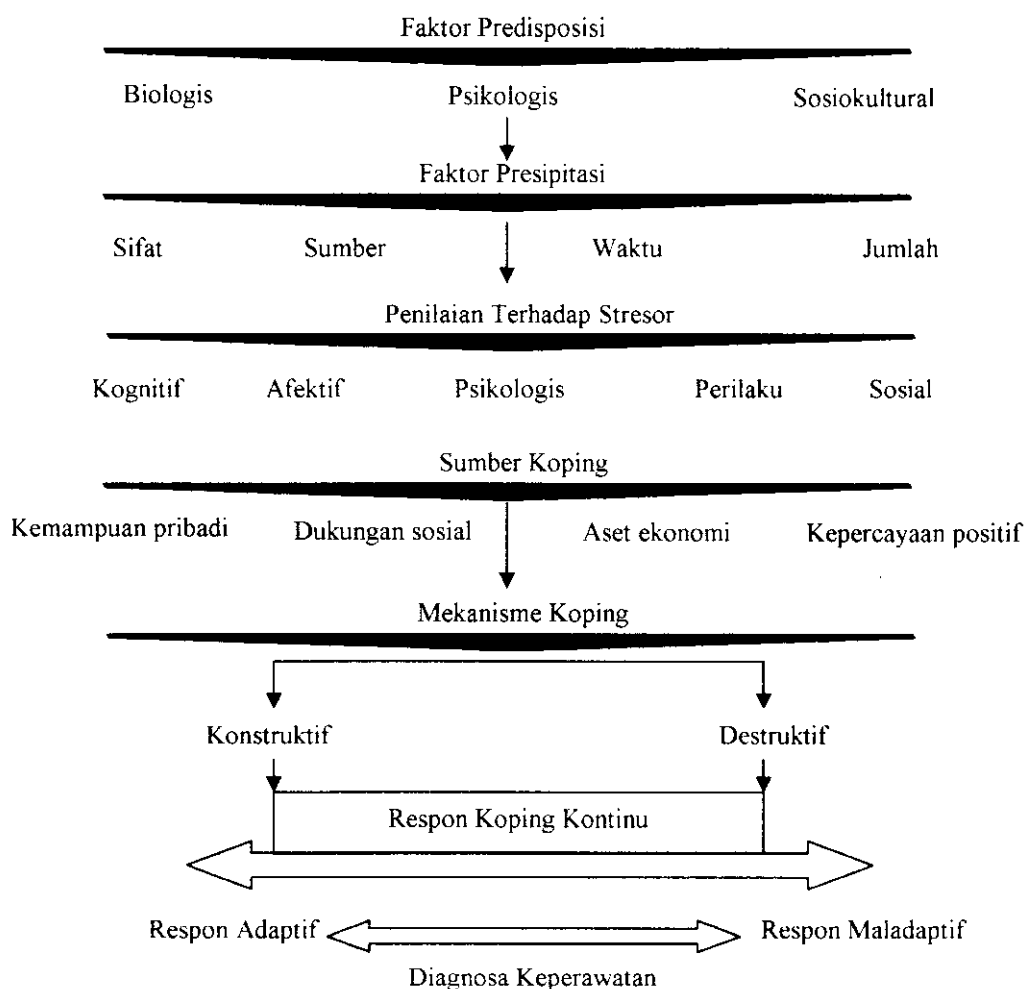
Mekanisme Koping	Keterangan
Fantasi	Keinginan yang tidak terkabul dipuaskan dalam imajinasi, mengkhayal seolah-olah menjadi seperti yang diinginkan.
Penyangkalan (<i>denial</i>)	Melindungi diri terhadap kenyataan yang tak menyenangkan dengan menolak menghadapi hal itu, yang sering dilakukan dengan cara melarikan diri seperti menjadi “sakit” atau kesibukan lain. Tidak berani melihat dan mengakui kenyataan yang menakutkan.
Rasionalisasi	Berusaha membuktikan bahwa perbuatannya (yang sebenarnya tidak baik) rasional adanya, sehingga dapat disetujui dan diterima oleh diri sendiri dan masyarakat.
Identifikasi	Menambah harga diri dengan menyamakan dirinya dengan seorang atau suatu hal yang dikaguminya
Introeksi	Identifikasi yang berbentuk primitif. Menyatukan nilai dan norma luar dengan struktur egonya sehingga individu tidak bergantung pada belas kasihan tentang hal-hal yang dirasakan sebagai ancaman.
Represi	Secara tidak sadar menekan pikiran yang berbahaya dan menyedihkan dari alam sadar ke alam tidak sadar, semacam penyingkiran.
Supresi	Individu secara sadar menolak pikirannya keluar dari alam sadarnya dan memikirkan hal yang lain. Supresi tidak begitu berbahaya karena dilakukan secara sengaja dan individu mengetahui apa yang dibuatnya.

Regresi	Mundur ke tingkat perkembangan yang lebih rendah, dengan respons yang kurang matang dan biasanya dengan aspirasi yang kurang
Proyeksi	Menyalahkan orang lain mengenai kesulitannya sendiri atau melemparkan kepada orang lain keinginannya yang tidak baik.
Penyusunan reaksi (reaksi formasi)	Mencegah keinginan yang berbahaya bila diekspresikan, dengan melebih-lebihkan sikap dan perilaku yang berlawanan dan menggunakannya sebagai rintangan.
Sublimasi	Mencari pemuasan atau menghilangkan keinginan seksual dalam kegiatan nonseksual. Nafsu yang tidak terpenuhi (terutama seksual) disalurkan kepada kegiatan lain yang dapat diterima oleh masyarakat.
Kompensasi	Menutupi kelemahan dengan menonjolkan sifat yang baik atau frustrasi terhadap satu bidang, bisa juga mencari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain.
Pemindahan (<i>displacement</i>)	Emosi atau fantasi terhadap seseorang atau benda dicurahkan kepada seseorang/benda lain yang biasanya lebih kurang berbahaya dari semula.
Pelepasan atau penebusan (<i>undoing</i>)	Meniadakan atau membatalkan suatu pikiran. Kecenderungan atau tindakan yang tidak disetujui/tidak bermoral. Bentuk pelepasan/penebusan antara lain meminta maaf, menyesalkan, memberi pilihan, atau melakukan penitensi dan menjalani hukuman
Penyekatan emosional	Mengurangi keterlibatan ego dan menarik diri menjadi pasif untuk melindungi diri sendiri dari kesakitan atau kekecewaan.
Isolasi (intelektualisasi, disosiasi)	Suatu bentuk penyekatan emosional karena beban emosi dalam suatu keadaan yang menyakitkan, diputuskan, atau diubah (<i>distorsi</i>).
Simpatisme	Berusaha mendapatkan simpati dengan cara menceritakan berbagai kesukarannya, misalnya penyakit atau kesusahan yang lain. Oleh karena bila orang simpati maka harga diri meningkat walaupun ada kegagalan.
Memberontak (<i>acting out</i>)	Mengurangi kecemasan yang dibangkitkan oleh berbagai keinginan yang terlarang dengan membiarkan ekspresinya dan melakukannya.

(Yusuf dkk, 2015)

2.3.7 Model Transaksional Stres

Model transaksional stres dapat digambarkan dalam bentuk bagan berikut ini (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016):



Gambar 2.2 Model Stres dan Adaptasi
(Sumber dari: Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016)

2.3.8 Cara Mencegah Stres

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011), cara mencegah stres adalah sebagai berikut:

1. Lihat/ukur kemampuan sendiri, belajar untuk menerima apa adanya dan mencintai diri sendiri.

2. Temukan penyebab perasaan negative dan belajar menanggulangnya. Jangan memperberat masalah dan coba untuk sekali-kali mengalah terhadap orang lain meskipun anda dipihak yang benar.
3. Rencanakan perubahan-perubahan besar dalam kehidupan anda dalam jangka dalam dan beri waktu secukupnya bagi diri anda untuk menyesuaikan dari perubahan satu ke yang lainnya.
4. Rencanakan waktu anda dengan baik. Buat daftar yang harus dikerjakan sesuai prioritas.
5. Buat keputusan dengan hati-hati. Pertimbangkan dengan masak-masak segi baik atau buruk sebelum memutuskan sesuatu.
6. Biarkan orang lain ikut memikirkan masalah anda. Ceitakan kepada pasangan hidup, teman, supervisor atau pemimpin agama. Mereka mungkin bisa membantu meletakkan masalah anda sesuai dengan prpporsinya dan menawarkan cara-cara pemecahan yang berguna.
7. Bangun suatu sistem pendorong yang baik dengan cara banyak teman dan mempunyai keluarga yang bahagia. Mereka akan selalu bersama anda dalam setiap kesulitan. Jaga kesehatan, makan dengan baik, tidur cukup dan latihan olahraga secara teratur.
8. Rencanakan waktu untuk rekreasi.
9. Rehnik relaksasi seperti napas dalam, meditasi atau pijatan mungkin bisa membantu menghilangkan stres.

2.3.9 Pengukuran Stres

Kuesioner *Depression Anxiety and Stres Scale (DASS)* terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiri dari tiga skala yang didesain untuk mengukur tiga jenis keadaan emosional, yaitu depresi, kecemasan, dan stres pada seseorang. Setiap skala terdiri dari 14 pertanyaan. Skala untuk depresi dinilai dari nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Skala untuk kecemasan dinilai dari nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Skala untuk stres dinilai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Subjek menjawab setiap pertanyaan yang ada. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. Setelah menjawab seluruh pertanyaan, skor dari setiap skala dipisahkan satu sama lain kemudian diakumulasikan sehingga mendapat total skor untuk tiga skala, yaitu depresi, kecemasan, dan stres.

Masing-masing dari tiga skala DASS berisi 14 item, dibagi menjadi subskala dari 2-5 item dengan isi yang serupa. Skala Depresi menilai *dysphoria*, putus asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat/keterlibatan, anhedonia, dan inersia. Skala Kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari mempengaruhi cemas. Skala Stres sensitif terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan menjadi mudah marah/gelisah, mudah tersinggung/over-reaktif dan tidak sabar. Subyek diminta untuk menggunakan *4-point* keparahan / skala frekuensi untuk menilai sejauh mana mereka telah

mengalami masing-masing negara selama sebulan terakhir. Skor untuk Depresi, Kecemasan dan Stres dihitung dengan menjumlahkan skor untuk item yang relevan.

Interpretasi skor DASS adalah sebagai berikut:

Tabel 2.2 Interpretasi skor DASS

	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	28+	20+	34+

(Lovibond dalam Damanik, 2011)

2.4 Hubungan Lama Masa Hukuman dengan Stres Pada Narapidana

Hasil penelitian Welta dan Agung (2017) di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa semakin lama masa hukuman maka semakin tinggi kondisi stres yang dirasakan narapidana, begitu pula sebaliknya. Masa hukuman secara psikologis memotivasi narapidana untuk berkelakuan baik. Narapidana akan dibina dan dimotivasi menjadi masyarakat yang baik, oleh karena itu masa hukuman pidana ditetapkan sesuai dengan jenis kejahatan yang telah dilakukan. Masa hukuman yang diterima juga dimaknai dengan adanya kondisi mengisolasi, kondisi kehilangan pekerjaan, kondisi hilangnya pelayanan pribadi dalam waktu yang lama sesuai masa hukuman yang dipidanakan. Kondisi yang dirasakan narapidana akibat masa hukuman pidana yang diterimanya menimbulkan perasaan tertekan, dan terancam.

Hasil penelitian Triana dan Abdurrohim (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara lama menjalani masa hukuman dengan kondisi stres narapidana. Artinya Semakin lama masa hukuman yang harus dijalani oleh para narapidana maka semakin tinggi kondisi stres yang dialami oleh narapidana tersebut. Sebaliknya, semakin pendek masa hukuman yang dijalani oleh narapidana, maka semakin ringan kondisi stresnya.

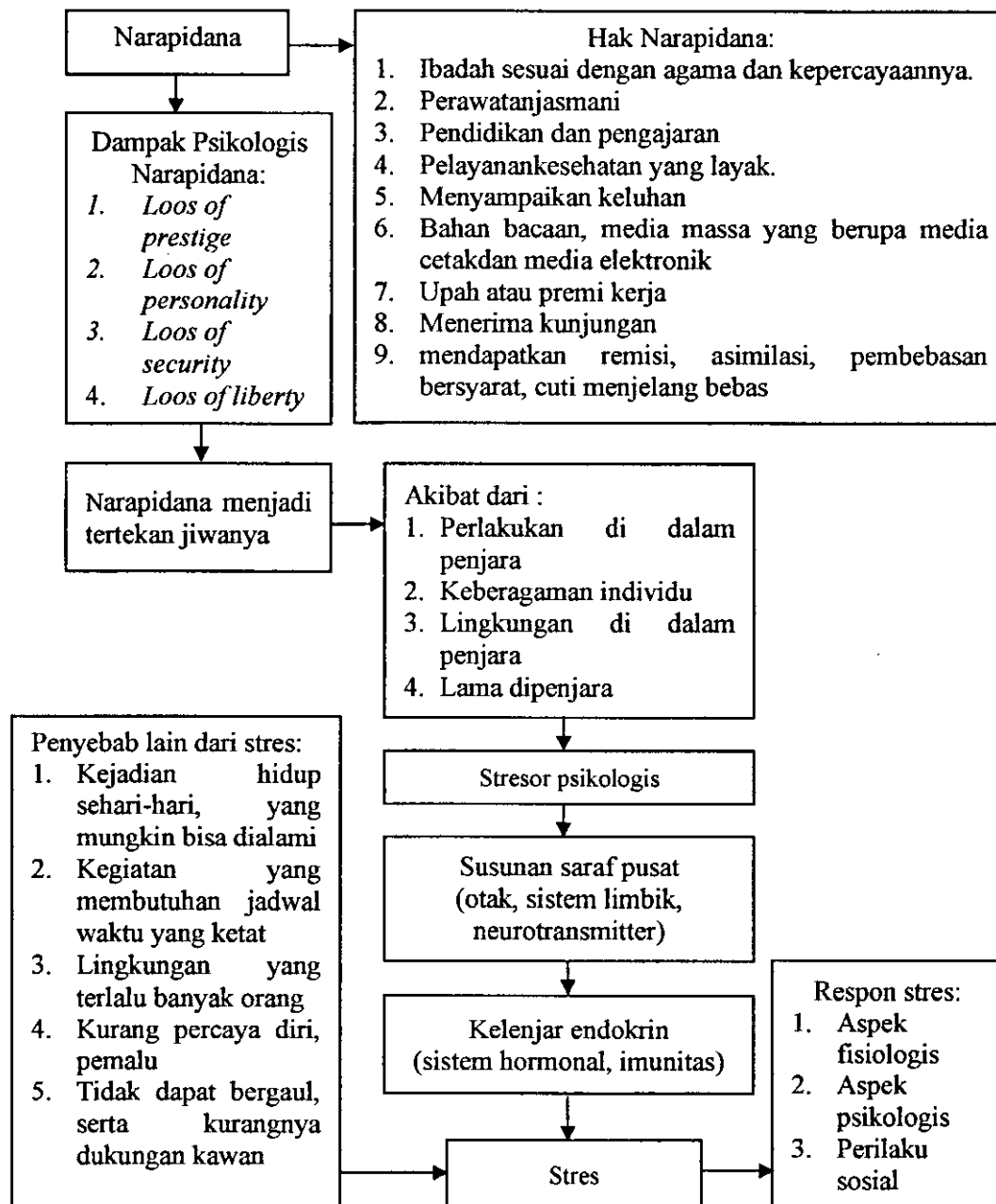
2.5 Penelitian Terkait

Tabel 2.3 Penelitian Terkait

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Triana dan Abdurrohim (2016)	Masa Hukuman dan Stres Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Magelang	1) Variabel Independen: masa hukuman 2) Variabel dependen: stres pada narapidana	Pengaruh lama menjalani masa hukuman terhadap kondisi stres narapidana pada penelitian ini sebesar 57,5%, sedangkan sisanya 42,5 % adalah berasal dari faktor lain, seperti faktor jenis kelamin, usia, jenis kasus, latar belakang lingkungan sosial, tingkat pendidikan, dan lain sebagainya
2	Onanda Welta dan Ivan Muhammad Agung (2017)	Kesesakan Dan Masa Hukuman Dengan Stres Pada Narapidana	1) Variabel Independen: kesesakan, masa hukuman 2) Variabel dependen: stres pada narapidana	Ada hubungan positif antara kesesakan dan masa hukuman dengan kondisi stres pada narapidana. Besarnya sumbangsih kesesakan dan

				masa hukuman dengan timbulnya kondisi stres sebesar 12,7 %.
3	I Gusti Ngurah Juniarta, I Dewa Made Ruspawan, Ida Erni Sipahutar	Hubungan antara Harga Diri (<i>Self-Esteem</i>) dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Klas IIA Denpasar	1) Variabel Independen: harga diri 2) Variabel dependen: stres pada narapidana	Tingkat stres narapidana wanita, didapatkan hasil untuk stres ringan dialami oleh 23,4%, tingkat stres sedang dialami oleh 59,4% dan tingkat stres berat dialami oleh 17,2%. Menurut hasil uji statistik hubungan antara harga diri (<i>self-esteem</i>) dengan tingkat stres narapidana wanita
4	Milda Wahyu Nuria, Panca Kursistin Handayani, Erna Ipak Rahmawati	Perbedaan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Jember di Tinjau dari Lama Vonis	1) Variabel Independen: Lama vonis 2) Variabel dependen: tingkat stres narapidana	Hasil prosentase dari kategori tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Jember stres sedang memiliki hasil prosentase terbanyak yaitu ada 57% dalam stres sedang pada vonis ≥ 5 tahun, pada vonis $\geq 2-5$ tahun ada 71% dalam stres sedang, dan pada vonis $\leq 1 \geq 1$ tahun ada 57% dalam stres sedang. Ada perbedaan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Jember di tinjau dari lama vonis

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori Hubungan Lama Masa Hukuman Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Mojokerto (Modifikasi dari teori: PP Nomor 32 Tahun 1999; Harsono, 2009; Lukaningsih & Bandiyah, 2011; Wulandari, 2010; Constantino et al, 2016)

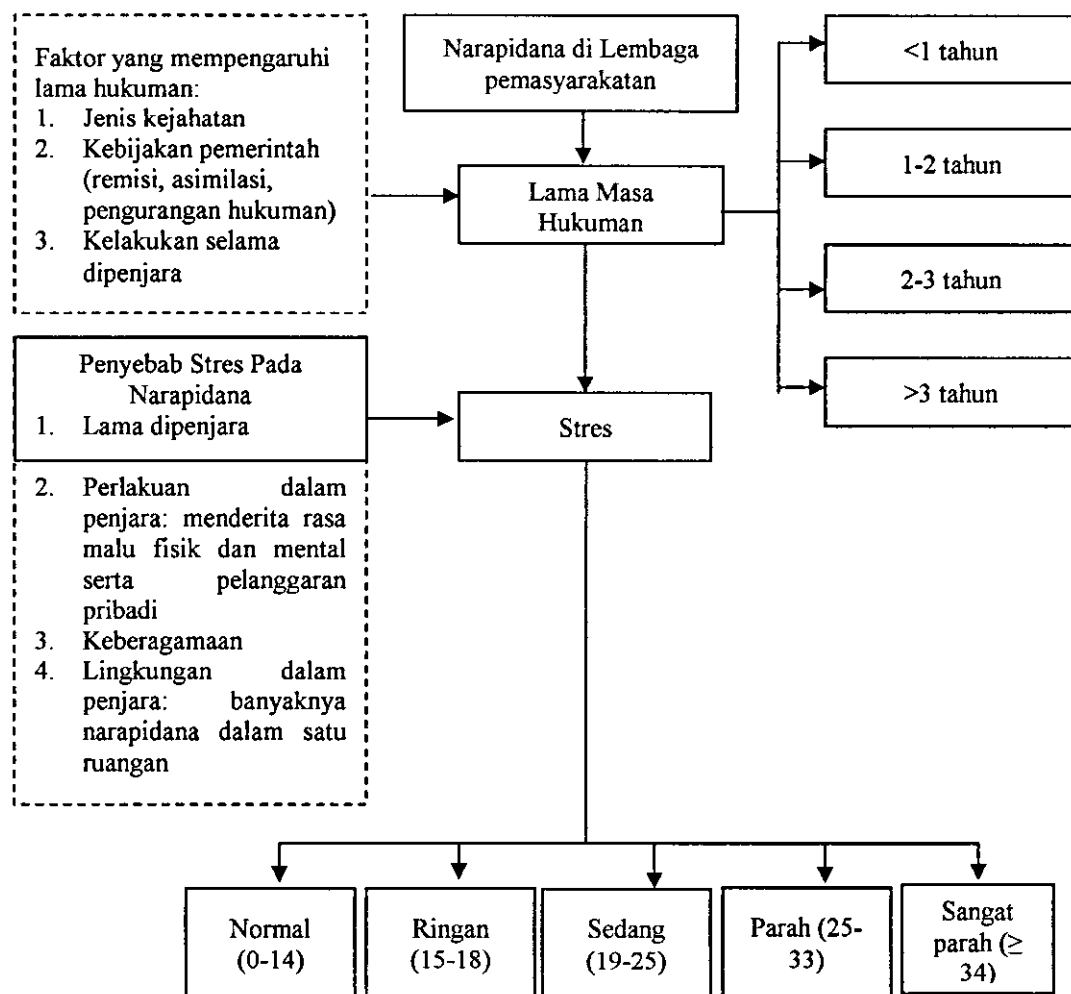
Penjelasan Kerangka Teori:

Narapidana merupakan seseorang yang mengalami kasus hukum dan sudah mendapatkan putusan dari pengadilan tentang berapa lama dia menjalani masa hukuman. Narapidana mempunyai hak yaitu ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya, perawatan jasmani, pendidikan dan pengajaran, pelayanan kesehatan yang layak, menyampaikan keluhan, bahan bacaan, media massa yang berupa media cetak dan media elektronik, upah atau premi kerja, menerima kunjungan, dan mendapatkan remisi, asimilasi, pembebasan bersyarat, cuti menjelang bebas. Meskipun demikian, hidup di dalam penjara membuat narapidana harus menanggung konsekuensi berupa *loos of prestige* (kehilangan harga diri), *loos of personality* (kehilangan kepribadian), *loos of security* (kehilangan rasa aman), dan *loos of liberty* (kehilangan kebebasan).

Hal ini membuat Narapidana tertekan jiwanya akibat dari perlakuan di dalam penjara, keberagaman individu, lingkungan di dalam penjara, dan lama dipenjara. Faktor tersebut merupakan stresor psikologis dalam penjara yang akan masuk mempengaruhi susunan saraf pusat (otak, sistem limbik, neurotransmitter) dan merangsang kelenjar endokrin (sistem hormonal, imunitas) untuk menimbulkan stres. stres juga disebabkan karena kejadian hidup sehari-hari, yang mungkin bisa dialami, kegiatan yang membutuhkan jadwal waktu yang ketat, lingkungan yang terlalu banyak orang, kurang percaya diri, pemalu, tidak dapat bergaul, serta kurangnya dukungan kawan. Hal ini akan menimbulkan respon stres dalam bentuk aspek fisiologis, aspek psikologis, dan perilaku sosial.

2.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2012).



Keterangan:

 : diteliti

 : tidak diteliti

Gambar 2.4 Kerangka Konseptual Hubungan Lama Masa Hukuman Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Mojokerto

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap terjadinya hubungan variabel yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis penelitian ini adalah:

H_0 : ada Hubungan Lama Masa Hukuman Dengan Tingkat Stres Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Mojokerto.