

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar

Eko April Ariyanto

arjo.merdeka@gmail.com

Dosen Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *The purpose of this study was to prove if there is a relaxation effect on reducing stress in adolescents who live in prison of child Blitar. The study design used was post test only group design with adolescent subjects who were undergoing punishment in prison of child Blitar. Total of subject 61 adolescents divided into 31 control group and the experimental group of 30 selected by random sampling. Research data collect with DSI Scale (Daily Stress Inventory) were prepared by Brandey & Jones (1989), and self-report were reported at the time before and after the implementation of relaxation. Statistical analysis was performed using statistical nonparametrik Mann Whitney U test. Statistical test results show the value of $Z = 416.500$ at $p = 0.484$ ($p > 0.05$). This shows that the data post-test between the control group and the experimental group showed no significant difference. Therefore the research hypothesis which says there is a relaxation effect can reducing the level of stress in prison of child Blitar not proven.*

Keywords : Stress, Relaxation, Adolescents, Prison of Child

Intisari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan stress pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah *post test only group design* dengan subjek remaja yang sedang menjalani pidana di Lapas Anak Blitar. Subjek berjumlah 61 remaja terbagi dalam 31 kelompok kontrol dan 30 kelompok eksperimen yang dipilih dengan random sampling. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan Skala DSI (*Daily Inventory Stress*) yang disusun oleh Brandey & Jones (1989), dan *self report* yang dilaporkan pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan relaksasi. Analisa statistik dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik *Mann Whitney U test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = 416,500$ pada $p = 0,484$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data *post test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stress Remaja di Lapas Anak Blitar ditolak.

Kata Kunci : Stress, Relaksasi, Remaja, Lapas Anak Blitar

PENDAHULUAN

Fenomena pelanggaran terhadap norma hukum seperti tindakan pembunuhan, pencurian, narkoba, penggelapan, pelecehan seksual, perkosaan tidak lagi hanya terbatas

dilakukan oleh manusia dewasa namun juga dilakukan oleh manusia remaja. Bahkan saat ini kecenderungan kejahatan yang dilakukan oleh remaja menunjukkan peningkatan yang signifikan. Kecenderungan pelanggaran

hukum oleh remaja setiap tahun cenderung meningkat, dari data yang didapat pada bulan Desember 2012 tercatat ada sekitar 5.549, dengan rincian sebagai berikut jumlah tahanan adalah 2059, yang terdiri dari tahanan laki-laki 2023, tahanan perempuan 36, sedangkan pidana laki-laki adalah 3260, napi perempuan 68, dan anak Negara 162. Pada bulan juli 2013, jumlah remaja yang berstatus tahanan atau narapidana yang berada dalam lapas dan rutan adalah 5730, yang terdiri dari 2168 yang berstatus sebagai tahanan laki-laki dan 68 lainnya adalah tahanan perempuan, sehingga total remaja yang ditahan secara keseluruhan adalah 2.233 sedangkan yang masuk dalam kategori narapidana sebanyak 3497, yang terdiri dari narapidana pria adalah 3428, dan narapidana wanita adalah 69. Apabila melihat dari data diatas antara tahun 2012 sampai 2013 terjadi peningkatan jumlah remaja dengan pelanggaran hukum sebanyak 181 (<http://www.Ditjenpas.go.id>).

Pelanggaran terhadap norma hukum ini, seorang remaja harus mempertanggung jawabkan perilakunya sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku. Perspektif hukum menyebutkan bahwa pelanggaran hukum yang dilakukan oleh remaja dibawah usia 21 tahun akan mengikuti peraturan hukum Undang-undang No 11 Tahun 2012 tentang *sistem peradilan anak*, seorang remaja yang terbukti melakukan tindak pidana akan dikenakan sanksi. Sanksi tersebut diputuskan melalui *pengadilan anak* yang berada di bawah peradilan umum, menurut Undang-Undang ini remaja yang melakukan tindak pidana diistilahkan sebagai *anak bermasalah dengan hukum*. Pada penjelasan pasal 1 angka 2 UU No 3 tahun 1997 yang kemudian diperbarui dengan UU No 11 Tahun 2012, *anak bermasalah dengan hukum* didefinisikan : a). *Anak* yang melakukan tindak pidana dan b). *Anak* yang melakukan perbuatan yang dinyatakan terlarang bagi *anak*, baik menurut peraturan

perundang-undangan, maupun peraturan hukum lain yang hidup dan berlaku dalam masyarakat bersangkutan. Melalui proses peradilan, remaja diberi sanksi mulai dari pidana penjara hingga pengawasan.

Menurut Kartono (2005) pemenjaraan akan mengakibatkan konflik-konflik batin yang serius, terutama sekali pada para remaja yang baru pertama kali masuk penjara, mengalami patah mental yang disebabkan oleh isolasi social dalam penjara. Remaja merasa dikucilkan dan dikutuk oleh masyarakat penjara dan masyarakat luar pada umum-nya. Remaja pada umumnya secara mental tidak siap menghadapi realitas yang ada di dalam penjara, yang dilakukan oleh sesama remaja penghuni Lapas. Selain itu akan muncul perasaan menyesal atas perbuatan dan kesalahan yang telah dilakukan bahkan ada perasaan membenci dirinya sendiri. Selain itu di dalam Kartono, (2005) juga menyebutkan adanya dampak yang dimungkinkan muncul bagi remaja yang lama menjalani hukuman di penjara diantaranya adalah : a). Tidak adanya partisipasi social, remaja dianggap sebagai masyarakat yang terkucilkan, masyarakat asing penuh stigma-stigma atau noda-noda sosial yang wajib disingkirkan, b). Para remaja mengalami tekanan-tekanan batin yang semakin berat dengan bertambahnya waktu pemenjaraan. Kemudian muncul kecenderungan-kecenderungan menutup diri secara social dan usaha untuk melarikan diri dari realitas yang traumatic sifatnya, terutama sekali peristiwa ini banyak terdapat pada penghuni-penghuni baru. c). Praktik-praktik homoseksual berkembang, khususnya remaja pria yang cantik dan lemah, menjadi korban yang mengenaskan, diperkosa oleh mereka yang kuat dan ganas. d). Para remaja mengembangkan reaksi-reaksi yang stereotype, yaitu cepat curiga, lekas marah, cepat membenci, dan mendendam. e). Mendapat stempel tidak bisa dipercaya dan tidak bisa diberi tanggung jawab.

Dari uraian diatas tidak dapat disangkal bahwa dalam diri remaja sebagai pelanggar hukum selalu terkumpul banyak ketegangan, kecemasan dan ketakutan yang sangat melelahkan. Ketegangan batin juga kerap muncul disebabkan oleh ketidak sesuaian (*diskrepansi*) antara aspirasi-aspirasi yang tinggi dengan hasil-hasil yang dicapai yang dianggap sangat tidak memadai dengan harapan dan ambisi. Lingkungan pemenjaraan yang sempit, pengap, panas dan lingkungan yang cenderung tidak kondusif adalah penyebab dari munculnya stress yang dialami oleh remaja. Ketidak sesuaian kondisi lingkungan seperti yang dipikirkan oleh remaja dengan realitasnya dapat memunculkan ketegangan sebagai reaksi seorang remaja untuk menyesuaikan dirinya. Selain ketegangan yang diakibatkan oleh penyesuaian diri, remaja yang mengalami proses pemenjaraan tidak lagi memiliki kebebasan untuk bersikap dan beraktivitas mereka juga dibatasi untuk berhubungan dengan keluarga, teman maupun saudara. Hal ini dapat menimbulkan stress pada remaja tersebut.

Respon stress individu terhadap stimulus lingkungan dapat ditunjukkan dari kondisi fisiologis, kognitif, afektif, serta perilakunya (Larkin, dalam Sholichatun, 2011). Respon yang dimunculkan oleh remaja secara fisiologis misalnya ketegangan otot, kondisi imunitas yang rendah yang ditunjukkan dalam bentuk terkenanya infeksi bakteri, virus dan jamur sehingga remaja penghuni Lapas lebih mudah terserang penyakit dan memiliki sistem imun yang lemah. Respon stress secara kognitif ditunjukkan dengan melemahnya konsentrasi, cemas, keputusasaan, pesimisme dan tidak memiliki harapan. Respon stress secara perilaku tampak dalam kecenderungan agresi verbal seperti berbicara kotor dengan teman, memaki, teriak, mengancam, mudah tersinggung serta menaruh diri, selain itu agresi non verbal yang tampak ialah memukul,

membanting, membakar dan menampar. Sedangkan respon stress secara afektif ditampakan dalam bentuk kemarahan, rasa bersalah dan rasa takut. Stress merupakan fakta hidup, tapi cara yang dipakai untuk menghadapi stress menentukan kemampuan untuk mengatasi stress tersebut. Remaja akan bereaksi berbeda terhadap stress tergantung dari berbagai faktor psikologis seperti bagaimana remaja memaknai peristiwa yang menimbulkan stress tersebut. (Nevid, Rathus & Greene, 2002).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh relaksasi terhadap stress pada remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak di Blitar Jawa Timur.

Remaja

Anak menurut Undang-Undang perlindungan anak (UU No 23 thun 2002), dalam pasal 1 angka 1 disebutkan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Kemudian dalam pasal 1 angka 2 dijelaskan mengenai perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak-anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh berkembang, dan partisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.

Ciri-ciri Remaja

Hurlock menyebutkan bahwa ciri-ciri remaja meliputi hal-hal sebagai berikut : a). Masa remaja sebagai periode yang penting, hal ini dikarenakan masa remaja memiliki akibat yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. b). Masa remaja sebagai periode peralihan, artinya adalah apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan

yang akan datang. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. c). Masa remaja sebagai periode perubahan, perubahan ini meliputi meningkatnya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok social untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru dengan berubahnya minat dan perilaku maka nilai-nilai juga berubah, remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. d). Masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. e). Masa remaja adalah masa mencari identitas, identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat. f). Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. g). Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic, dan h). Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Kenakalan Pada Remaja

Penyimpangan yang dilakukan terhadap remaja memiliki dua arti di dalam konteks yang berbeda, pertama adalah penyimpangan terhadap tata aturan, tata krama masyarakat seperti pulang larut malam, duduk dengan mengangkat kaki. Konteks lain menyebutkan bahwa penyimpangan juga berarti pelanggaran terhadap norma hukum yang kemudian disebut sebagai kenakalan (*juvenile delinquency*). (Sarwono, 2011). Kenakalan anak diartikan sebagai tindakan oleh seseorang yang belum dewasa yang sengaja melanggar hukum dan yang diketahui oleh anak itu sendiri bahwa jika perbuatannya itu sempat diketahui oleh petugas hukum ia bisa dikenai hukuman (M. Gold dan J. Petronio dalam Sarwono, 2011). Sedangkan Sarwono (2011), membuat penggolongan dan pembedaan terhadap tingkah laku remaja di dalam konteks penyimpangan

Lembaga Pemasyarakatan

Lembaga pemasyarakatan atau disingkat LP atau Lapas adalah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan di Indonesia. Sebelum dikenal dengan istilah Lapas, tempat tersebut disebut dengan istilah penjara. Lembaga Pemasyarakatan merupakan unit pelaksana teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Penghuni Lembaga Pemasyarakatan adalah narapidana (napi) dan warga binaan pemasyarakatan (WBP) yang statusnya masih tahanan karena belum diputuskan kesalahan dan hukuman yang akan diterima. Di dalam Lapas diawasi oleh pegawai negeri sipil yang menangani pembinaan narapidana dan tahanan di lapas yang disebut sebagai petugas pemasyarakatan atau dahulu lebih dikenal dengan istilah sipir penjara.

Stress

Menurut Taylor (dalam Kusuma & Gusniarti, 2008) stress merupakan hasil dari penilaian individu berkaitan dengan sumber-sumber pribadi yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan. Respon stress dapat berupa respon fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku.

Menurut Feldman (dalam Fauziah & Widuri, 2005) stress diartikan sebagai suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Maramis (2005) Stress juga dapat diartikan sebagai gejala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan arena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Stress juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.

Sumber Stress

Maramis (2005) mengungkapkan bahwa stress bersumber dari : a). Frustrasi yaitu individu sedang berusaha mencapai kebutuhan dan tujuannya, tetapi mendadak timbul halangan, ada aral melintang, yang merupakan frustrasi baginya dan yang dapat menimbulkan stress padanya. b). Konflik, Terjadi bila kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. c). Tekanan, Tekanan sehari-hari biarpun kecil tetapi bila bertumpuk dapat menjadi stress yang hebat, tekanan dapat datang dari dalam maupun dari luar, dari dalam misalnya norma atau aturan yang diyakini sedangkan dari luar misalnya tuntutan dari lingkungan. d). Krisis, Suatu keadaan yang mendadak menimbulkan stress pada seorang individu.

Dinamika Stress Pada Remaja

Seseorang yang mengalami stresor psikososial yang ditangkap melalui panca inderanya, melalui sistem saraf panca indra akan diteruskan ke susunan saraf pusat otak, yaitu bagian saraf otak yang disebut dengan *limbic system*, melalui transmisi saraf (*neurotransmitter/sinyal penghantar saraf*). Selanjutnya stimulus atau rangsangan psikososial tadi melalui susunan saraf otonom (*simpatis/parasimpatis*) akan diteruskan ke kelanjar hormonal (*endokrin*) yang merupakan sistem imunitas tubuh dan organ tubuh yang dipersyarafi.

Rangsangan psikososial akan mengakibatkan produksi hormon adrenalin meningkat yang kemudian masuk dalam peredaran darah dan mempengaruhi jantung (berdebar-debar), tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, emosi tidak terkendali dan akan merubah sikap remaja pada suatu kondisi tertentu. Apabila remaja tidak mampu mengatasi ketegangannya lama kelamaan remaja akan mengalami stress, kekebalan atau imunitas fisik dan mentalnya

menurun dan akhirnya jatuh sakit. Bila imunitas tubuh ini menurun maka yang bersangkutan rentan jatuh sakit baik secara fisik maupun mental. (Hawari, 2013)

Relaksasi

Chaplin (1975) menyebutkan bahwa relaksasi adalah kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi, atau suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Menurut Thantawy (1997) relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Jenis Relaksasi

Relaksasi menurut Utami (dalam Subandi, 2002) menyebutkan bahwa relaksasi terdiri dari relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera dan relaksasi melalui hipnose, yoga dan meditasi. a) Relaksasi otot adalah relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot. b) Relaksasi kesadaran indra, dalam pelaksanaan teknik ini individu akan diberikan satu pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang didapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan. c) Relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi

HIPOTESIS

Berdasarkan dari rumusan masalah dan landasan teori diatas, maka hipotesis yang

diajukan pada penelitian ini adalah : Ada pengaruh relaksasi terhadap stress remaja di Lapas.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian eksperimen dengan Desain eksperimen yang dipilih adalah *posttest only control group design*. Dalam desain eksperimen ini subjek dibagi menjadi dua kelompok secara random dengan jumlah total subjek sebanyak 70 orang yang terbagi kedalam kelompok kontrol 35 orang dan kelompok eksperimen 35 orang. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu relaksasi sebanyak 6 sesi pertemuan dan setelah waktu yang ditentukan dilakukan pengukuran terhadap variabel terduga pada kedua kelompok. Perbandingan hasil observasi antara kedua kelompok menunjukkan efek perlakuan. Skema desain eksperimen ini sebagai berikut :

KE ---→ (X) ---→ M1 (Post Test)

KC -- → (-) -- → M1 (Post Test)

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KC : Kelompok kontrol

(X) : Perlakuan relaksasi

(-) : Tidak mendapatkan perlakuan

M1 : Pengukuran/ Post test (Skala stress)

Pengujian terhadap pengaruh relaksasi otot progresif terhadap terhadap stress, menggunakan statistik non parametrik dengan menggunakan *Mann Whitney U-test*.

Alat ukur stress menggunakan skala baku DSI (*Daily Stress Inventory*) yang dikembangkan oleh Brandey & Jones (1989). Skala ini menggunakan 5 aspek yaitu: 1) Permasalahan interpersonal (*interpersonal problem*), 2) Kompetensi seseorang (*personal competency*), 3) Sumber stress dari pikiran (*cognitive stressor*), 4) Perselisihan dengan lingkungan (*enviromental hasless*), 5) sumber tekanan yang lain (*varied stressor*).

HASIL

Data kecenderungan stress pada kelompok kontrol memiliki tingkat stress yang sangat tinggi sebesar 32,56 % atau sekitar 10 remaja. Tingkat stress cukup tinggi di kelompok kontrol sebesar 67,74 % atau sebesar 21 remaja. Dan tidak ada seorangpun remaja di kelompok kontrol dengan tingkat stress pada kategori rendah/normal. Dari data diatas dapat diketahui pula bahwa tingkat stress remaja di kelompok eksperimen yang berada pada kategori normal/rendah sebesar 26,67 % atau 8 remaja. Tingkat stress dalam kategori cukup tinggi sebesar 73,33 % atau 22 remaja. Di dalam kelompok eksperimen ini tidak ada seorangpun yang berada pada tingkat stress yang sangat tinggi. Kesimpulan dari tabel diatas adalah subjek penelitian yang berada di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebagian besar berada pada tingkat stress cukup tinggi yaitu sekitar 67,74 % dan 73,33 %.

Uji hipotesa menunjukkan nilai Mann Whitney U Test sebesar 416,500 pada $p = 0,484$ ($p > 0,05$). Hal ini mengarahkan kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress antara penghuni lapas yang diberikan relaksasi dengan penghuni lapas yang tidak diberikan relaksasi

Dari hasil pengumpulan self report pada subjek kelompok eksperimen, diketahui bahwa sebagian besar subjek mengalami reaksi fisik sebagai akibat stress yang dialaminya seperti sakit pada punggung dan leher, kaki terasa lemas sehingga susah untuk digerakan, merasakan pusing, nyeri di persendian, badan terasa lemas, mudah capek dan linu. Kondisi ini dialami oleh 19 remaja, munculnya reaksi fisik tersebut dialami pada saat siang dan malam hari bahkan ada juga remaja yang mengalaminya setiap hari. Kondisi lain adalah reaksi kognitif seperti banyaknya pikiran, bingung, kepikiran orang tua dan teman, bosan, jenuh, dan sering melamun. Reaksi-reaksi

kognitif ini dialami oleh 14 remaja mereka mengaku kondisi tersebut sangat mengganggu, sehingga terkadang mereka menjadi susah untuk tidur apabila bisa tidur pada saat tengah malam terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali.

DISKUSI

Hipotesa dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh relaksasi terhadap stress pada remaja yang berada di Lapas Anak Blitar. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara dua kelompok yang menjadi subjek penelitian, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan relaksasi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan tingkat stress yang dialami sebagai pengaruh dari intervensi yang dilakukan. Intervensi relaksasi yang diberikan pada subjek penelitian di Lapas Anak Blitar terbukti tidak efektif untuk menurunkan tingkat stress yang dialaminya.

Stress merupakan suatu respon non spesifik karena individu mengalami beban yang berlebihan (Hans Selye dalam Hawari, 2013), beban yang berlebihan menurut Hawari, 2013 dapat berasal dari lingkungannya yang kemudian disebut sebagai stresor psikososial. Salah satu hal yang merupakan stresor psikososial adalah lingkungan hidup, hukum, faktor keluarga dan trauma. Apabila seseorang menangkap stresor psikososial tersebut maka stresor ini akan diteruskan menuju susunan saraf pusat otak yang disebut dengan limbic system. Melalui sistem saraf (*neurotransmitter/sinyal penghantar saraf*) selanjutnya stimulus psikososial tadi akan diteruskan kembali melalui susunan saraf otonom (*simpatis/parasimpatis*) ke kelenjar *hormonal/endokrin*. Pada saat inilah kemudian reaksi-reaksi sebagai akibat dari stress muncul seperti penurunan imunitas tubuh, ketegangan

pada otot, kaku di persendian, sakit pada punggung, munculnya kecemasan, takut, mudah lupa, hilang konsentrasi, kesedihan dan lain sebagainya. Respon stress seperti halnya uraian tersebut pada dasarnya dialami juga oleh remaja yang mengalami masa pemenjaraan di Lapas Anak Blitar. Akibat dari kesalahan yang dilakukan membuat remaja harus menjalani masa hukuman, hal ini merupakan stresor psikososial yang memungkinkan menjadi beban yang berat mengingat pada usia remaja seseorang masih dalam proses menuju kematangan. Selain itu untuk dapat melewati masa remajanya dengan tugas-tugas perkembangan yang rumit juga menjadi stresor yang menciptakan sebuah beban. Maka dari itu tidak dapat disangkal bahwa remaja mengalami stress pada saat berada di Lapas Anak Blitar.

Stress yang dialami oleh remaja akan memiliki efek yang jauh lebih besar apabila tidak ditangani dengan baik. Remaja yang mengalami stress pada tahap IV, menurut Amberg (dalam Hawari, 2003) akan mengalami gejala seperti : a) tidak memiliki semangat untuk menyelesaikan suatu aktifitas, b) ketidak mampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, c) gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, d) tidak memiliki semangat dan gairah, e) daya konsentrasi dan daya ingat menurun, f) timbul rasa takut dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Kondisi demikian ini disebutkan oleh Hans Selye (dalam Colbert, 2011) sebagai sebuah kondisi yang rentan dengan depresi dan penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian pada seseorang. Oleh sebab itulah, seorang remaja yang sedang mengalami stress perlu menetralkan tubuhnya agar stress tidak memunculkan efek yang lebih besar.

Kondisi stress ini dapat dinetralkan dengan membalikan efek stress yang melibatkan bagian syaraf *parasimpatis* dari

sistem syaraf pusat (Domin dalam Wulandari, 2006). Relaksasi merupakan suatu prosedur yang dapat menghambat peningkatan syaraf *simpatik* sehingga hormon penyebab *disregulasi* tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf *parasimpatis* yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf *simpatif*, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat tubuh internal. Sebagai akibatnya adalah terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stress. Relaksasi yang dilakukan secara kontinue dapat menurunkan stress yang dialami oleh remaja. (Davis, Eshelman & Mckay, 1995). Seseorang dapat merasakan manfaat dari terapi ini apabila dilakukan dengan prosedur yang benar dan dilakukan selama satu atau dua minggu dan dilakukan selama 2 kali 15 menit setiap harinya. (Davis, Eshelman & Mckay, 1995).

Prosedur relaksasi ini kemudian diterapkan pada remaja yang berada di Lapas Anak Blitar. Selama enam hari terapi remaja menjalani dua kali relaksasi, sehingga total relaksasi yang diberikan selama enam hari adalah dua belas kali menjalani relaksasi. Hasil yang diperoleh ternyata tidak menunjukkan penurunan stress secara signifikan. Remaja yang telah menjalani relaksasi tidak menunjukkan stress yang berbeda dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak mendapatkan relaksasi. Kondisi demikian tentunya berbeda dengan efek dari relaksasi yang seharusnya mampu menurunkan stress pada remaja.

Relaksasi yang telah dilakukan pada remaja kemungkinan hanya memberikan pengaruh yang relatif kecil bagi penurunan stress pada remaja. Terdapat variabel lain yang kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih besar menurunkan tingkat stress pada remaja. Salah satu variabel yang dimungkinkan adalah dukungan sosial bagi remaja. Remaja yang

mengalami fase perkembangan sangat membutuhkan suport sosial baik dari keluarga, lingkungan maupun teman sebayanya. (Monk, 2002). Beberapa remaja di Lapas Anak Blitar seperti NK, KD, DH, PRM, DAY, BS, RR, DW, TR, AKS merasakan kerinduan dan keinginannya bertemu dengan orang tua, teman maupun pacar. Kerinduan ini membuat mereka menjadi sedih, kepikiran sehingga menjadi susah tidur.

Sarason (1983) mengatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial terutama dari teman atau keluarga yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan remaja yang memiliki dukungan yang lebih rendah. Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja (Santrock, 2007). Remaja yang mendapatkan dukungan sosial akan merasakan dirinya dicintai, diperhatikan, sehingga meningkatkan harga diri mereka. Remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, keyakinan diri bahwa remaja mampu menguasai situasi. Apabila remaja mampu menguasai situasi, maka keadaan ini tentunya akan dapat mengatasi stress yang dialami oleh remaja.

Remaja yang mampu mengatasi stress ditunjukkan dengan tingkat stress yang rendah. Terdapat delapan remaja dengan tingkat stress yang rendah dengan enam diantaranya telah menjalani hukuman selama lebih dari sepuluh bulan. Fakta ini tentunya menjadi satu hal yang menarik apabila dibandingkan dengan jumlah remaja mengalami stress sangat tinggi. Dari sepuluh remaja ternyata 8 remaja masih menjalani masa pemenjaraan kurang dari 3 bulan, bahkan empat dari delapan remaja tersebut masih menjalani hukuman 1 bulan. Semakin lama remaja tinggal di Lapas ternyata

remaja lebih mampu untuk mengatasi stressnya. Stressor psikososial tampaknya dapat diatasi sehingga tidak sampai memunculkan stress, kondisi demikian menurut Selye disebut sebagai *Eustress* (Selye, 1950 dalam Hawari, 2013).

Lama tinggal di penahanan tampaknya juga mempengaruhi kondisi stress yang dialami oleh remaja. Semakin lama seorang remaja berada di lapas maka remaja akan semakin toleran terhadap stress. Remaja yang telah memiliki toleransi terhadap stress dapat dipastikan bahwa remaja telah mampu mengembangkan *strategi coping*. *Coping* bukan hanya sekedar menanyakan tentang apa yang harus dilakukan, namun merupakan sebuah ketrampilan kognitif, social, behaviour untuk mengatasi situasi yang mengambang, sulit diprediksi dan penuh tekanan (Bandura, dalam Mohino dkk, 2004). Remaja yang telah lama tinggal di Lapas memiliki kelompok teman yang lebih banyak sehingga mereka dapat saling cerita tentang persoalan yang dihadapinya. Teman yang banyak membuat remaja dapat meminta saran kepada teman sehingga menemukan sebuah informasi, petunjuk dan dukungan. Cara ini juga merupakan bagian dari strategi pemecahan masalah yang disebut sebagai strategi *seeking guidance and suport* (Moos, dalam Mohino, 2004) Lamanya masa tinggal di Lapas berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mohino dkk, 2004 membuat remaja mampu mengembangkan usaha-usaha kognitif untuk menyusun kembali sebuah masalah dalam cara yang positif dengan cara tetap menerima realitas situasi yang dihadapinya. Sedangkan pada tahap-tahap awal berada di lapas remaja cenderung menggunakan *emotional discharge*, ini merupakan strategi behavioral dengan mengekspresikan emosi secara tak terkontrol.

Bentuk ini memberikan pengaruh buruk terhadap keberhasilan adaptasi pada awal awal di lapas. Proses *coping* bukanlah sebuah

kejadian yang bersifat tunggal karena coping melibatkan transaksi dengan lingkungan secara terus menerus. (Sarafino, 1998). Faktor-faktor kontekstual dan personal mempengaruhi bagaimana individu menilai kejadian-kejadian kehidupan, serta cara-cara *coping* mana yang dipilihnya serta seberapa efektif *coping* tersebut untuk mengatasi stress. Kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan secara rutin di Lapas Anak Blitar seperti musik, karawitan, olahraga serta kegiatan-kegiatan agama merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah.

Remaja Lapas Anak Blitar memiliki jadwal rutin untuk kegiatan-kegiatan kerohanian, kesenian, olah raga dan sekolah. Seluruh remaja wajib mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut. Upaya ini sangat efektif untuk membantu remaja menghadapi stress yang di alaminya. Moos (dalam Mohino, 2004) menyatakan bahwa usaha-usaha behavioral untuk melibatkan diri dalam aktifitas pengganti seperti kegiatan keagamaan, kesenian, olahraga maupun sekolah akan menciptakan sumber-sumber kepuasan baru merupakan bentuk *coping* stress yang disebut sebagai *alternative reward* yang efektif menekan stress remaja. Selain itu remaja di Lapas Anak Blitar mulai menyadari bahwa keberadaannya di Lapas merupakan resiko dari perbuatannya, hal ini seperti yang diungkapkan oleh AR, BAK, dan MRN. Mereka menyadari bahwa perbuatan yang telah dilakukannya perlu mendapatkan hukuman sehingga mereka sudah siap dengan konsekuensi-konsekuensi dari pelanggaran hukum yang telah dilakukan. Kesadaran yang tinggi terhadap kesalahan merupakan strategi untuk mengurangi stress. Remaja mampu merestrukturisasi masalah sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas dari situasi yang dihadapi.

Stress yang dialami oleh remaja di reaksikan dalam kondisi fisik seperti sakit pada punggung dan leher, kaki terasa lemas sehingga

susah untuk digerakan, merasakan pusing, nyeri di persendian, badan terasa lemas, mudah capek dan linu. Selain reaksi fisik, stress juga direaksikan dalam bentuk seperti kognisi banyaknya pikiran, bingung, kepikiran orang tua dan teman, bosan, jenuh, dan sering melamun. Reaksi perilaku, seperti malas untuk melakukan aktifitas di lapas dan merasa tidak nyaman. Reaksi seperti kesedihan karena tidak bisa bertemu orang tua, teman, dan pacar, kerinduan kepada orang tua, takut, gelisah dan putus asa. Hasil analisa kualitatif dari self report ternyata menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan efektif untuk mengurangi reaksi-reaksi sebagai akibat terjadinya stress. Setelah relaksasi remaja merasakan perubahan dari reaksi fisik, kognitif, perilaku maupun emosi. Dampak secara fisik paling banyak dirasakan seperti lelah dan capek yang berkurang, badan terasa lebih segar, terasa lebih ringan, pegal dan sakit dipunggung menjadi berkurang serta otot-otot menjadi lebih lemas. Kondisi ini dirasakan oleh dua puluh orang subjek, bahkan ada salah seorang yang mengaku telah lama mengalami pegal di punggung setelah 3 kali pertemuan perlahan-lahan pegal itu menghilang.

Respon lain yang terungkap setelah proses relaksasi adalah pikiran yang lebih tenang dan menjadi lebih rileks, kondisi ini dirasakan oleh sepuluh orang remaja. Selain itu tiga remaja mengaku dirinya menjadi lebih semangat dalam beraktifitas dan satu remaja merasakan emosinya menjadi lebih terkendali setelah melakukan relaksasi. Namun demikian perubahan reaksi yang terjadi lebih banyak ke arah perubahan reaksi secara fisik sedangkan perubahan reaksi emosi tampak masih belum maksimal. Dari enam remaja yang mengalami reaksi kesedihan, rindu, takut, gelisah dan putus asa ternyata hanya satu orang yang dapat merasakan efek perubahan emosinya.

Berbeda dengan reaksi emosi tampaknya reaksi kognitif menunjukkan perubahan,

awalnya ada empat belas remaja mengungkapkan bahwa mereka banyak pikiran, bingung, kepikiran orang tua, susah tidur, melamun, bingung, bosan dan jenuh. Setelah relaksasi sebanyak sepuluh remaja merasakan lebih tenang, dan rileks. Perilaku yang ditunjukkan juga mengalami perubahan yang cukup signifikan, dari tujuh remaja yang merasakan malas melakukan sesuatu dan tidak nyaman dengan kondisi sekarang ternyata setelah relaksasi tiga remaja merasakan lebih semangat untuk beraktifitas.

Relaksasi pada dasarnya menurut Davis, Eshelman dan McKay, (1995) dapat digunakan untuk mengatasi gejala-gejala seperti cemas, depresi, putus asa, harga diri rendah, fobia/takut, ketegangan, sakit kepala, leher dan punggung, kram otot, letih, lesu lelah, insomnia dan kesulitan tidur. Gejala-gejala fisik yang timbul sebagai akibat beban dari stressor lingkungan oleh remaja di Lapas Anak Blitar mengalami penurunan. Hampir 90% remaja mengalami kondisi yang lebih baik secara fisik daripada sebelum melakukan relaksasi. Remaja merasakan capek, pegal di punggung, sakit kepala, kaku pada otot tidak lagi dirasakan oleh mereka setelah menjalani tahapan relaksasi.

Pengaruh relaksasi terhadap penurunan stress remaja di Lapas Anak Blitar tidak menunjukkan hasil yang signifikan, namun tetap dapat dirasakan manfaatnya oleh remaja. Intervensi pada dasarnya perlu dilakukan dengan kontrol yang ketat terhadap variabel-variabel lain yang dimungkinkan mengganggu atau memberikan pengaruh. Lapas Anak Blitar adalah institusi yang memiliki akses terbatas sehingga tidak mudah bagi peneliti untuk melakukan kontrol yang ketat. Peneliti tidak dapat membatasi remaja untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang diberikan dan tidak mungkin bagi peneliti untuk membatasi kegiatan yang dilakukan oleh pihak Lapas. Pembinaan Remaja di Lapas dimungkinkan juga memberikan pengaruh yang besar bagi

tingkat stress remaja. Lapas Anak di Blitar memiliki desain yang sangat berbeda dengan Lapas dewasa. Pagar Lapas Anak di Blitar dicat dengan berbagai warna yang terang, petugas lapas tidak diperkenankan membawa pentungan dan senjata ketika dalam kondisi normal serta tempat bertemu dengan keluarga dibuat senyaman mungkin.

Remaja diberikan kebebasan mengikuti berbagai kegiatan yang disediakan, bahkan ada program rekreasi sebagai reward bagi remaja yang disiplin serta menunjukkan kinerja yang baik. Kemudahan-kemudahan terhadap akses

bertemu keluarga ataupun institusi-institusi yang ingin berinteraksi dengan remaja di Lapas Anak Blitar tentunya juga memiliki pengaruh terhadap stress yang tidak mungkin dapat peneliti hindari atau cegah. Kondisi-kondisi demikian dimungkinkan menjadi suatu hal yang memiliki pengaruh terhadap hasil penelitian sehingga bagi peneliti selanjutnya apabila mengambil variabel yang sama atau subjek yang sama dapat mengantisipasi hal-hal tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar,S (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka belajar
- Azwar,S (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Pustaka belajar
- Abimanyu, Soli dan Marinhu. (1996). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta : Proyek Pendidikan Tenaga Akademik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Baron, Robert A dan Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Alih Bahasa Djuwita. R. Edisi 10, Jilid 1. Jakarta : Erlangga
- Bellinda, B. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stress Kerja Distributor. *Jurnal*. Universitas Islam Indonesia
- Chaplin, J.P. (1975). *A Dictionary of Psychology*. New York : A Laurel Edition
- Chaplin, J.P (2002). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta. Penerbit Raja Grafindo Persada
- Colbert. Don. (2011). *Stress Cara Mencegah dan Menanggulangnya*. Denpasar : Udayana University Press
- Denney, D.R (1983). *Relaxation and Stress Management Training*. In E.C Walker (Eds) *The Handbook of Clinical Psychology Vol. II (Theory, Research and Practice)* USA: Dow Jones – Irwin
- Davis, Eshelman & McKay, M (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress* (Terjemahan). Penerbit Buku Kedokteran
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Desmita. (2009). Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stress Sekolah. *Jurnal Ta'dib Vol 12, No1*
- Fausiah, F & Widury J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : UI Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga Jakarta
- Haspan, Yusuf, Ritonga Dkk. (2005). *Membangun Kekuatan Di Atas Ketidakpastian Perlindungan Hukum*. Medan : Pusaka Indonesia
- Hartono. L.A. (2007). *Stress dan Stroke*. Jogjakarta : Kanisius
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : KFUI
- Kartini, K. (2005). *Patologi Sosial Jilid 1*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion a New Synthetis*. New York : Spinger Publising Company Inc
- Monks, Knoers, R Haditono. (2004). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam*

- berbagai bagiannya.* Jogjakarta: Gajahmada University Press
- Mohino, S., Kirchner, T. & Forns, M. (2004). Coping strategies in young male prisoners. *Journal of Youth and Adolescence, Vol. 33, No. 1; 41-49*
- Maramis W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.* Surabaya : Airlangga University Press
- Nevid, J.S., Rathus S. A & Green B. (2002). *Psikologi Abnormal.* Edisi Kelima, Jilid Dua. Jakarta : Erlangga
- Paul, C.C. (2009). *Methods in Behavioral Reasearch.* Edisi ke 9.Pustaka Belajar Fk Undip Semarang
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B & Sarason, B.R. (1983). Assesing Social Support : The Social Support Questionaire. *Journal of Personality and Social Psychology*