

Dukungan Sosial, Religiusitas dan Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar

Rr. Vivi Dinatya Swastiani
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

M Farid
abidinbasuni@yahoo.co.id
Fakultas Psikologi
Universitas Darul Ulum Jombang

Abstract. *The purpose of this study was to determine the relationship between social support and religiosity with stress in adolescents who live in prisons son of Blitar. The subjects were 51 teenage boys who are undergoing punishment in prisons son of Blitar. Data collection study conducted by DSI Scale (Daily Stress Inventory) developed by Brandey & Jones (1989), adolescent religiosity scale compiled by Farid (2004), and social support scale developed by the researchers. Nonparamentrik statistical analysis using the Spearman's Rho shows the correlation between social support and stress of 0201 and $p = 0158$ ($p > 0.05$); the correlation between religiosity and stress of 0182 and $p = 0.200$ ($p > 0.05$). These results indicate that there is no relationship between social support and religiosity with stress in adolescents Children's occupants Prison Blitar.*

Keywords : *Stress, Social Support, Religiosity, Prison Kids, Teens*

Intisari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stres pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar. Subjek penelitian ini adalah 51 remaja laki-laki yang sedang menjalani pidana di Lapas Anak Blitar. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan Skala DSI (*Daily Inventory Stress*) yang disusun oleh Brandey & Jones (1989), Skala religiusitas remaja yang disusun oleh Farid (2004), dan skala dukungan sosial yang disusun oleh peneliti. Analisa statistik nonparamentrik dengan menggunakan Spearman's Rho menunjukkan nilai korelasi antara dukungan sosial dengan stres sebesar 0.201 dan $p = 0.158$ ($p > 0,05$); nilai korelasi antara religiusitas dengan stres sebesar 0.182 dan $p = 0.200$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan stres pada remaja penghuni Lapas Anak Blitar.

Kata kunci : Stres, Dukungan Sosial, Religiusitas, Lapas Anak, Remaja

PENDAHULUAN

Negara Kesatuan Republik Indonesia memiliki posisi strategis di antara benua Asia dan Australia serta di antara Samudera Pasifik dan Samudera Hindia. Posisi stretegis tersebut memberikan dampak positif dan negatif terutama dengan adanya keterbukaan, maka terjadi pertumbuhan yang cepat, baik dalam bidang ideologi, politik, ekonomi, budaya dan pertahanan keamanan. Banyak sekali

pertukaran dan pengaruh kebudayaan dari luar Negara Indonesia yang tentunya akan berpengaruh dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Selain pengaruh positif, ada juga pengaruh negatif yang mempengaruhi masyarakat dan menciptakan permasalahan yang berkaitan dengan masa depan bangsa, terutama pada generasi penerus bangsa.

Dampak negatif akibat era globalisasi seperti perkembangan teknologi, industri,

komunikasi, perdagangan bebas, dan MEA (Masyarakat Ekonomi ASEAN) akan menciptakan masalah baru dan mempengaruhi pola perilaku masyarakat. Sebagai contoh akan banyak masalah terkait dengan kependudukan, peningkatan kriminalitas, pencemaran lingkungan, penyalahgunaan narkoba, bahkan pelanggaran norma sosial dan hukum. Oleh karena itu remaja sebagai generasi muda yang merupakan aset negara harus dilindungi masa depannya. Hal tersebut karena generasi muda akan meneruskan roda kepemimpinan untuk mencapai negara Indonesia yang berkembang sejajar dengan negara-negara maju lainnya.

Pada umumnya masa remaja dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat mencapai usia matang secara hukum. Namun demikian hasil penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja. Hal lain menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada masa awal remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja.

Perkembangan fisik yang pesat yang disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja memberikan konsekuensi perlunya penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru. Pada setiap periode peralihan inilah remaja merasa tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan (Hurlock, 1980). Secara lebih luas ada perubahan remaja yang bersifat universal, yakni : meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, sehingga berubah pula nilai-nilai, serta bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan, menuntut kebebasan namun takut bertanggung jawab dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya.

Berbagai masalah psikologis yang dialami pada masa remaja itulah yang seringkali menyebabkan gangguan yang memicu terjadinya kenakalan remaja. Perilaku remaja yang membuat resah banyak orang ataupun masyarakat dan menjadi masalah sosial adalah kenakalan remaja. Banyak fenomena kenakalan remaja yang melibatkan anak-anak muda yang berperilaku tidak mengenal lagi norma-norma di masyarakat seperti berbuat tidak disiplin, merusak, terlibat perkelahian pelajar, penggunaan obat-obatan terlarang sampai dengan tindakan kejahatan atau kriminalitas lain yang ringan sampai dengan yang berat. Sebagaimana diketahui kenakalan remaja dalam psikologi dapat dikategorikan sebagai perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang terjadi karena adanya penyimpangan perilaku dari berbagai aturan sosial ataupun nilai dan norma sosial yang berlaku di masyarakat.

Remaja yang berkonflik dengan hukum dapat diproses secara hukum dan mendapat hukuman sesuai dengan undang-undang yang berlaku, serta ditempatkan ke dalam Lapas Anak. Melalui proses peradilan, remaja yang melanggar hukum akan diberi sanksi mulai dari pidana penjara hingga pengawasan. Pemenjaraan bertujuan untuk menjamin keamanan masyarakat, agar tak lagi mengalami gangguan kejahatan yang dilakukan oleh para remaja tersebut. Pemenjaraan ini juga bertujuan membatasi ruang gerak untuk bersosialisasi dengan lingkungan luar, diberi aturan yang mengikat, dan pengawasan yang ketat. Kehidupan yang ketat di Lapas tentu saja akan berpengaruh besar terhadap perubahan perilaku remaja yang berkonflik dengan hukum tersebut. Pembatasan hak dan ruang gerak menuntut remaja harus menyesuaikan diri dengan kehidupan yang ada di sana. Kehidupan di Lapas memiliki budaya, aturan, norma, kontrol, sanksi dan hukuman tersendiri. Pada akhirnya remaja yang bermasalah secara hukum dan

mendekam di dalam Lapas lama kelamaan akan mengalami tekanan atau stress.

Mengacu pada latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai stress pada remaja yang mendekam di Lapas Anak. Diantara banyak faktor yang dapat meredakan stress, peneliti memilih dukungan sosial dan religiusitas sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Sebagaimana diketahui strategi *religious coping* dalam menghadapi masalah dan konflik dapat mengurangi stres berlebihan yang dapat mengganggu kondisi psikologisnya. Dukungan dari orang lain dan lingkungan juga dirasa penting bagi remaja yang mendekam di Lapas. Berdasarkan kajian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan dukungan sosial berkaitan erat dengan tinggi rendahnya stres pada remaja yang memang rentan pada tekanan di sekitarnya.

Stres

Stres secara umum didefinisikan sebagai stimulus yang menantang homeostatis fisiologis yang mengubah keseimbangan dari fungsi fisiologis dari organisme (Wand, Gary 2008). Perlu disadari bahwa keadaan stres tersebut lebih mengarah pada keadaan non spesifik dan selalu berkualifikasi. Pernyataan senada mengenai stress adalah stress merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, Jeffrey S; Rathus, Spencer A; dan Greene, Beverly, 2003). Sedangkan Oltmanns dan Emery (2013) mendefinisikan stres sebagai peristiwa menantang yang membutuhkan adaptasi fisiologis, kognitif, atau perilaku.

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (dalam Kholidah & Alsa, 2012) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan

yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya.

Stres menurut Sarafino (dalam Ariyanto, 2015) merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa sudah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi.

Jenis Stres

Mumtahinnah (dalam Prabowo, 1998) menyebutkan jenis stres yang dibedakan menjadi dua bagian, yaitu *systemic stress* dan *psychological stress* sebagai berikut : a). *Systemic stress*, *Systemic stress* didefinisikan oleh Selye sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap tuntutan lingkungan. b). *Psychological Stress*, Menurut Lazarus (dalam Prabowo, 1998) *psychological stress* terjadi ketika individu menjumpai kondisi lingkungan yang penuh stres sebagai ancaman yang secara kuat menantang atau melampaui kemampuan copingnya.

Gejala Stres

Mumtahinnah (2010) menjelaskan gejala stres menurut Vlisides, Eddy dan Mozie (dalam Rice, 1998) secara umum, gejala stres diidentifikasi ke dalam empat tipe yang berbeda, yaitu: perilaku, emosi, kognitif dan fisik. a). *Gejala perilaku*, banyak diantara perilaku yang menunjukkan stress di antaranya yaitu penundaan dan menghindar, menarik diri

dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai atau peningkatan penggunaan obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktivitas dalam diri seseorang. b). *Gejala emosi*, sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah dan depresi. Gejala lainnya yaitu frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Di dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja. c). *Gejala kognitif*, di antara sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri, dan kehilangan harapan. d). *Gejala Fisik*, di antara gejala fisik dari stres adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemeteran dan kekejangan.

Dinamika Stres Remaja di Lapas

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun (2011) sejalan dengan sejumlah studi yang telah mengidentifikasi sumber-sumber stres yang dilaporkan terjadi pada penghuni Lapas (Whitehead & Steptoe dalam Fink, 1999). Hasil-hasil pengkajian pada sejumlah studi tersebut dapat terbagi dalam beberapa kategori. *Kategori pertama* yaitu bersumber dari hubungan personal. Keterpisahan dengan keluarga atau pasangan merupakan stresor utama dalam kehidupan para

penghuni Lapas. Pengembangan hubungan pertemanan juga merupakan aspek penting dalam adaptasi kehidupan di Lapas. Remaja Lapas menunjukkan kebutuhan akan dukungan sosial dari sebaya sehingga kemampuan untuk berteman di Lapas merupakan prediktor penting dari kesejahteraan psikologis mereka. Rasa takut ditolak oleh sesama remaja Lapas serta isolasi sosial dapat meningkatkan rasa cemas terutama pada fase awal keberadaan mereka di Lapas.

Kategori kedua yaitu yang berhubungan dengan faktor ekonomi, lebih banyak dirasakan secara langsung pada penghuni Lapas yang sudah dewasa dan telah bekerja sebelum mereka memasuki kehidupan Lapas. *Kategori ketiga* dari sumber stres adalah lingkungan di Lapas. Kurangnya privasi dan kesesakan merupakan problem serius yang ada di Lapas. Stres lain yang bersumber dari lingkungan Lapas adalah tingkat kebisingan, ketidnyamanan karena panas, kurangnya kontak dengan lingkungan natural, kurangnya stimulasi intelektual dan adanya rutinitas harian yang membosankan.

Dukungan Sosial

Rook (dalam Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Menurut Johnson dan Jhonson (dalam

Saputri dan Indrawati, 2011) dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial adalah pertukaran bantuan antara dua individu yang berperan sebagai pemberi dan penerima (Shumaker & Browne dalam Duffy & Wong, 2003). Definisi yang mirip datang dari Taylor, Peplau, & Sears (2000). Menurut mereka, dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana seorang individu memberikan bantuan pada individu lain. Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari orang lain ataupun dari kelompok (Sarafino, 2002).

Bentuk Dukungan Sosial

House dkk (dalam Sarafino, 2011) mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain: a). Dukungan Emosional (*Emotional Support*) : Dinyatakan dalam bentuk bantuan yang memberikan dorongan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati. b). Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*) : Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain. c). Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*) : Mencakup bantuan langsung, seperti memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna menyelesaikan tugas-tugas individu. d). Dukungan Informasi (*Informational Support*) : Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan

balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan. e). Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*) : Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*Companionship Support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktivitas sosial maupun hiburan.

Religiusitas

Taylor (2006) mengatakan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Orang yang memiliki keyakinan yang kuat menunjukkan angka yang lebih tinggi pada kepuasan hidup, kebahagiaan personal, dan lebih sedikit mendapat konsekuensi negatif mengalami trauma dalam kehidupan dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki keyakinan (religiusitas). Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013) mendefinisikan religiusitas sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling bermakna (*ultimate meaning*).

Religiusitas adalah tingkat pengabdian remaja kepada Tuhan, komitmen dan partisipasi kepada lembaga agama sertaperasaan kebermaknaan religi bagi kehidupannya yang meliputi tiga aspek, yaitu : *organizational religiosity*, *non-organizational religiosity* dan *intrinsic religiosity* (Koenig dalam Farid, 2011). a) *Organizational religiosity*, menunjukkan frekuensi remaja menghadiri acara-acara keagamaan, seperti peringatan hari besar agama, dakwah dan bakti sosial yang diselenggarakan oleh lembaga

agama. b) *Non-Organizational religiosity*, menunjukkan jumlah waktu yang disediakan remaja untuk menjalankan aktivitas-aktivitas keagamaan seperti sembahyang, kebaktian, membaca kitab suci, berdoa. c) *Intrinsic religiosity*, menunjukkan derajat remaja mengintegrasikan keberagamannya untuk kehidupan sehari-hari, seperti perasaan dekat dengan Tuhan, merasakan kehadiran Tuhan, pengalaman-pengalaman religi.

Dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas merupakan sebuah bentuk kepercayaan seseorang yang bersumber dari keyakinan adanya Tuhan Yang Maha Esa. Religiusitas bukan sekedar keyakinan dalam hati, lebih dari itu, ia merupakan sebuah komitmen seseorang untuk mengaplikasikan apa yang diyakini dalam bentuk ibadah atau ritual-ritual keagamaan yang juga turut mempengaruhi perilaku seseorang.

HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan masalah serta tinjauan pustaka diatas, maka hipotesa penelitian ini adalah : a) Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres remaja di Lapas Anak Blitar. b). Ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stres remaja di Lapas Anak Blitar.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan variabel bebas dukungan sosial dan religiusitas serta stress sebagai variabel tergantung. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang menjalani masa hukuman di Lapas Anak Blitar berjumlah 51 remaja laki-laki. Pemilihan subjek dilakukan secara random sampling. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu : Skala stres yang akan digunakan untuk mencari data stres pada remaja adalah DSI (*Daily Stres Inventory*) yang dikembangkan oleh Brandey &

Jones (1989); Skala Religiusitas Remaja yang disusun oleh M. Farid (2011) dan Skala Dukungan Sosial yang disusun sendiri oleh peneliti. Pengujian terhadap hubungan dukungan sosial, religiusitas dengan stress menggunakan analisa regresi ganda

HASIL

Berdasarkan hasil uji asumsi, yakni uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan, maka didapatkan bahwa asumsi linearitas tidak terpenuhi. Oleh karena itu langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan menggunakan analisis non parametrik Spearman's Rho. Hasil uji menunjukkan bahwa, a). Korelasi antara dukungan sosial dengan stres diperoleh hasil $Rho = 0.201$ dan $p = 0.158$ ($p > 0.05$) berarti tidak ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress remaja di Lapas Anak Blitar. Hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres remaja di Lapas Anak Blitar ditolak. b). Korelasi antara religiusitas dengan stres diperoleh hasil $Rho = 0.182$ dan $p = 0.200$ ($p > 0.05$) berarti tidak ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stress remaja di Lapas Anak Blitar. Hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan negatif antara religiusitas dengan stress remaja di Lapas Anak Blitar ditolak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan stress dan religiusitas dengan stress pada remaja di Lapas anak Blitar. Berdasarkan analisis diskriptif menunjukkan bahwa para remaja penghuni Lapas Anak Blitar memiliki tingkat stress yang cukup tinggi, dan memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, serta mendapatkan dukungan sosial yang cukup tinggi, namun belum mampu membuktikan hipotesis dari penelitian ini. Hasil pencapaian dari variabel dukungan sosial dan religiusitas

hanya menyumbangkan sedikit dari banyak variabel yang mempengaruhi variabel stres pada remaja penghuni Lapas pada saat itu. Hal ini berarti masih banyak variabel-variabel lain yang mempengaruhi penurunan stres pada remaja yang tinggal di Lapas.

Tidak terbuktinya kedua hipotesis tersebut berarti tidak sesuai dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya, yakni : remaja penghuni Lapas Anak yang mengalami stres ternyata tidak terkait dengan dukungan sosial yang didapatkannya, baik dari orang tua, teman, keluarga maupun Pembina di Lapas Anak. Selain itu tinggi rendahnya religiusitas tidak terkait dengan tinggi rendahnya stres pada remaja penghuni Lapas Anak Blitar. Ada beberapa hal yang menyebabkan tidak terbuktinya hipotesis penelitian ini, antara lain : Hasil uji dari hipotesa pertama : Tidak ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan stress. Stres pada penghuni Lapas dapat diminimalkan salah satunya dengan adanya bantuan atau dukungan dari lingkungan sekitar, yang disebut dengan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan (Johnson dan Jhonson dalam Saputri&Indrawati, 2011). Lingkungan yang memberikan dukungan tersebut adalah keluarga, kekasih atau anggota masyarakat. Akan ada banyak efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung (Sarafino dalam Saputri&Indrawati,2011). Namun demikian hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh dalam penurunan stress.

Sebagaimana diketahui para remaja penghuni Lapas Anak Blitar sejak awal perkembangannya mengalami masalah

emosional dan stres, sehingga mudah melakukan tindakan kriminal yang menyebabkan mereka menjadi penghuni Lapas Anak. Apalagi saat mereka tinggal di Lapas Anak, yang tercerabut dari hubungan sosial yang memadai, terkungkung, ada aturan yang membuat mereka tidak bisa hidup sebebaskan remaja yang lain. Kondisi tersebut yang menyebabkan mereka mengalami stress yang cukup tinggi dibanding remaja seusianya. Semakin lama mereka berada di dalam Lapas, maka tingkat stress merekapun semakin tinggi. Jadi kondisi di dalam dan di luar Lapas bagi mereka penuh dengan tekanan, walaupun di Lapas tekanan psikologisnya menjadi semakin tinggi. Jadi mereka terbiasa hidup tanpa asupan emosional yang cukup memadai yang membuatnya tidak membutuhkan dukungan dari orang lain, baik orang tua, saudara, keluarga maupun orang lain. Kehidupan yang keras, tanpa pengawasan, tanpa bantuan dari orang lain membuatnya tidak dapat mempersepsikan dengan baik apakah mereka membutuhkan dukungan atau tidak. Jadi mereka terbiasa tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya, sehingga besar kecilnya dukungan sosial tidak terkait dengan tinggi rendahnya stres. Artinya dukungan sosial tidak memberikan hal yang berarti dalam kehidupan sehari-harinya, terutama tidak menjadi bagian yang penting untuk mereduksi tingkat stres mereka. Apalagi data deskriptif menunjukkan bahwa dukungan sosial yang mereka dapatkan berada pada kategori cukup tinggi. Hal tersebut berarti mereka masih mendapatkan dukungan sosial yang memadai, namun tingkat stresnya pun masih relatif tinggi.

Hasil uji hipotesa kedua tidak ada korelasi yang signifikan antara religiusitas dan stress, Secara teori dapat dinyatakan bahwa mekanisme efektif untuk mengatasi stress dapat dilakukan melalui pendekatan keagamaan. Religi berperan penting dalam kehidupan banyak individu di masa dewasa dan terkait

dengan kesehatan dan coping-nya (dalam John, 2011). Loewenthal (2007) menyatakan bahwa seseorang di bawah tekanan stress yang muncul akibat kecemasan dapat menggunakan strategi *religious coping* untuk mengurangi efek stress dalam dirinya. Loewenthal dan MacLeod (2001) menyebutkan aktivitas keagamaan dan kepercayaan terhadap agama, ditemukan efektif sebagai penyelesaian gangguan kecemasan dan depresi yang merupakan dampak dari stress.

Dalam beberapa penelitian menunjukkan hasil yang signifikan bahwa agama memiliki dampak positif terhadap kesehatan psikologis seseorang. Dalam penelitian Abdulaziz dan Peter (2011) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *positive religious coping* dengan kesejahteraan psikologis individu, seperti melakukan ibadah- ibadah keagamaan. Pamela dan James (2004) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa agama dapat dijadikan sebagai pelindung untuk memperoleh kesejahteraan pada orang dewasa, yang mana religiusitas memiliki pengaruh besar untuk menghasilkan sesuatu yang bermakna positif.

Namun demikian dalam penelitian ini mendapatkan kenyataan bahwa religiusitas tidak mempengaruhi penurunan stress pada remaja di lapas anak. Para remaja yang berada di Lapas Nampak sekali masih melakukan kegiatan ritual (sholat atau sembahyang), mendapat dukungan keagamaan dari ulama atau rohaniawan, serta mengikuti kegiatan keagamaan yang lainnya. Namun demikian tekanan atau stress yang dialaminya karena tidak bisa berinteraksi dan berperilaku bebas membuatnya sulit untuk melakukan *coping stress* melalui berbagai dimensi religiusitas. Para remaja tersebut masih memerlukan interaksi dan kebebasan untuk mengungkapkan diri dan menjalin hubungan dengan lingkungan di sekitarnya. Hal tersebut Nampak dari keinginan mereka untuk lari dari Lapas dengan berbagai cara, merusak ruang tahanan, menyaru

sebagai pengunjung dan berbagai cara lain agar dapat keluar dari Lapas. Selain itu banyak kasus yang terungkap mereka masih tetap menggunakan obat-obatan terlarang atau narkoba. Narkoba bagi mereka sebagai cara yang efektif untuk menurunkan stress akibat kehidupan yang monoton dan terhambat untuk mendapatkan kebebasan. Kondisi stress tersebut tidak dengan mudah direduksi dengan berbagai cara untuk meningkatkan religiusitas mereka. Apalagi ditemukan dalam data deskriptif bahwa religiusitas mereka tergolong tinggi, namun hanya mampu untuk melupakan tekanan psikologis yang sifatnya sementara. Religiusitas tidak mampu untuk mereduksi secara total tingkat stress para remaja yang menghuni Lapas Anak Blitar. Jadi tinggi rendahnya religiusitas tidak terkait dengan tinggi rendahnya stress pada remaja penghuni Lapas Anak Blitar.

Selain itu ada hal lain yang mempengaruhi tidak terbuktinya hasil penelitian ini yakni: Remaja penghuni Lapas Anak Blitar memiliki reaksi berbeda sebagai bentuk penyesuaian terhadap sumber penyebab stresnya. Reaksi yang timbul tentu saja bervariasi tergantung dari bagaimana remaja tersebut menyikapi masalah yang dihadapinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholichatun (2011) sejalan dengan sejumlah studi yang telah mengidentifikasi sumber-sumber stres yang dilaporkan terjadi pada para penghuni Lapas (Whitehead & Steptoe dalam Fink, 1999). Hasil-hasil pengkajian pada sejumlah studi tersebut dapat terbagi dalam beberapa kategori.

Kategori pertama yaitu yang bersumber dari hubungan personal. Keterpisahan dengan keluarga atau pasangan merupakan stresor utama dalam kehidupan para penghuni Lapas. Pengembangan hubungan pertemanan juga merupakan aspek penting dalam adaptasi kehidupan di Lapas. Remaja Lapas menunjukkan kebutuhan akan interaksi sosial

dengan teman sebaya, sehingga kemampuan untuk berteman di Lapas merupakan prediktor penting dari kesejahteraan psikologis mereka. Rasa takut ditolak oleh sesama remaja Lapas serta isolasi sosial dapat meningkatkan rasa cemas terutama pada fase awal keberadaan mereka di Lapas. Kategori kedua yaitu yang berhubungan dengan faktor ekonomi, lebih banyak dirasakan secara langsung pada penghuni Lapas yang sudah dewasa dan telah bekerja sebelum mereka memasuki kehidupan Lapas. Kategori ketiga dari sumber stres adalah lingkungan di Lapas. Kurangnya privasi dan kesesakan merupakan problem serius yang ada di Lapas. Stres lain yang bersumber dari lingkungan Lapas adalah tingkat kebisingan, ketidanyamanan karena panas, kurangnya kontak dengan lingkungan natural, kurangnya stimulasi intelektual dan adanya rutinitas harian yang membosankan. Jadi berbagai kategori sumber stress itu yang bisa menyebabkan tinggi rendahnya stress bagi para remaja penghuni Lapas Anak Blitar.

Lebih jauh lagi Maitland & Sluder (dalam Sholichatun, 2011) memberikan sejumlah aspek *prison stress* yang serupa yaitu jauhnya mereka dari keluarga dan teman-teman, kejenuhan, perselisihan dengan sesama penghuni Lapas, hilangnya kebebasan, kurangnya pemilikan-pemilikan personal, dan suasana yang mengganggu di Lapas. Suasana yang mengganggu di Lapas termasuk di dalamnya adalah rasa khawatir menjadi korban (*fear of victimization*), kurangnya fasilitas hidup yang memadai serta kebisingan. Selain itu masih ada faktor-faktor lain selain dukungan sosial dan religiusitas yang berpengaruh dalam menurunkan stress pada remaja yang berada di dalam Lapas Anak. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ekasari dan Susanti (2009) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stres pada narapidana kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal

Bekasi. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara optimisme, penyesuaian diri dengan stres. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat optimisme dan penyesuaian diri, maka semakin rendah tingkat stress. Sebaliknya semakin rendah tingkat optimisme dan penyesuaian diri, maka semakin tinggi tingkat stresnya. Jadi optimisme bahwa dirinya akan menjadi lebih baik walaupun berada di Lapas menjadi salah satu variabel penting penentu tinggi rendahnya stress. Selain itu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, penuh ketidakbebasan, bahkan mungkin penuh dengan persaingan dan keterasingan menjadi tolok ukur yang penting tinggi rendahnya stress yang terjadi pada remaja penghuni Lapas Anak Blitar.

Peneliti mengakui bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini masih banyak kekurangan. Berbagai persiapan penelitian memang sudah direncanakan dengan matang, namun banyak hal-hal di luar kendali saat pengambilan data di lapangan yang tidak dapat diantisipasi. Penelitian ini diambil di dalam Lapas Anak yang merupakan salah satu dari dua tempat hunian bagi remaja yang melakukan tindakan kriminal di Indonesia yang berada di bawah naungan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Jadi segala sesuatu mulai dari perijinan dan persetujuan pengambilan data harus sesuai dengan prosedur yang sudah ditetapkan oleh Lapas Anak. Jadwal penelitian memang sudah disepakati, namun saat pengambilan data sedang diadakan sidang TPP secara mendadak oleh Ketua Lapas untuk mendiskusikan penghuni Lapas Anak yang akan diberikan kesempatan untuk mendapatkan Resosialisasi. Selain itu di Lapas Anak sedang dilaksanakan latihan upacara bendera rutin untuk tanggal 17 tiap bulannya, sehingga waktu untuk mengambil data menjadi tidak banyak dan mundur sampai dengan siang hari. Waktu

untuk mengambil datapun menjadi terbatas dan sebelum pukul 14.00 wib harus sudah selesai, karena penghuni Lapas Anak sudah harus masuk kamar masing-masing. Mengingat kondisi para responden yang telah mengikuti serangkaian acara sejak pagi hari, dan menjelang siang harus mengisi skala penelitian, sehingga sulit mendapatkan kondisi yang ideal

bagi para responden saat itu. Hal inilah yang menjadi di luar kendali dari penelitian ini. Namun demikian di sisa waktu yang pendek, peneliti sangat menghargai antusiasme para responden yang rata-rata berusia remaja ini untuk tetap mengisi skala yang telah disiapkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, Eko (2015). Pengaruh Relaksasi terhadap Stres pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Tesis*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Kholidah, Enik Nur & Alsa, Asmadi (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol.39. No. 1, Juni 2012
- Kumalasari, Fani dan Ahyani, Latifah Nur (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol.1 No.1 Juni 2012
- Mumtahinnah, Noviyah (2010). Hubungan antara Stres dengan Agresi pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Prabowo, H (1998). *Pengantar Psikologi Lingkungan*. Jakarta. Gunadarma.
- Saputri, Meta Amelia dan Indrawati, Endang Sri (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 9 No. 1 April 2011. Universitas Diponegoro Semarang.
- Sarafino, E.P; Smith, T.W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. 7th edition. United States : John Wiley & Sons, inc.
- Sholichatun, Yulia (2011). Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *Jurnal Psikologi Islam*. Psikoislamika. Vol.8 No.1 tahun 2011.
- Subandi, M.A (2013). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Cetakan Pertama. Pustaka Pelajar.
- Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology*. 6th edition. USA. Mc.Graw Hill.
- Wand, Gary, M.D (2008). The Influence of Stress on Transition from Drug Use to Addiction. *Alcohol Research & Health*. Vol. 31. No. 2. Johns Hopkins University School of Medicine. Baltimore. Maryland
- Nevid, Jeffrey S; Rathus, Spencer A; dan Greene, Beverly (2003). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1.
- Duffy, Karen Grover & Wong, Frank Y (2003). *Community Psychology*. 3rd edition. State University of New York. United States of America.
- Oltmanns, Thomas F dan Emery, Robert E (2013). *Psikologi Abnormal*. Edisi Ketujuh. Jakarta. Pustaka Belajar.
- Sarafino, E.P; Smith, T.W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. 7th edition. United States : John Wiley & Sons, inc.
- Hurlock, Elizabeth B (1980). *Psikologi Perkembangan*. : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima

