

Tingkat Stress pada Remaja Di Lapas Anak Blitar

Eko April Ariyanto

eko_ariyanto@untag-sby.ac.id

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *The purpose of this study was to determine the level of stress in adolescents who live in prisons Anak Blitar. The research subject is teenagers who are undergoing punishment in prisons Children Blitar number of 31 teens selected by random sampling. The data collection study conducted by DSI Scale (Daily Stress Inventory) compiled by Brandey & Jones (1989), and self-report. The data were processed with descriptive analysis of the results show that 32, 56% of adolescents in prisons Children experience stress levels are very high, 67.74% indicates that the category is quite high and there are no young people in prisons child who shows the level of stress in the normal category.*

Keywords : *Stress, Adolescents, Prison of Child*

Intisari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar. Subjek penelitian adalah remaja yang sedang menjalani pidana di Lapas Anak Blitar sejumlah 31 remaja yang dipilih dengan random sampling. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan Skala DSI (*Daily Inventory Stress*) yang disusun oleh Brandey & Jones (1989), dan *self report*. Data diolah dengan Analisa diskriptif yang hasilnya menunjukkan bahwa 32, 56 % remaja di Lapas Anak mengalami tingkat stress yang sangat tinggi, 67,74 % menunjukkan kategori yang cukup tinggi dan tidak terdapat remaja di Lapas Anak yang menunjukkan tingkat stress pada kategori normal/Rendah.

Kata Kunci : Stress, Remaja, Lapas Anak Blitar

PENDAHULUAN

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>).

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 menarik 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 mengukur tingkat stress pada remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak di Blitar Jawa Timur.

Remaja

Anak menurut Undang-Undang perlindungan anak (UU No 23 tahun 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 meningginya 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 meninggi, 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)

METODE

Penelitian ini menggunakan alat ukur stress 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*). Pengkategorian tingkat stress pada kelompok kontrol maupun eksperimen dilakukan dengan menggunakan standart penilaian skala DSI (*Daily Inventory Stress*). Skala ini akan menghasilkan tiga kategori stress berdasarkan norma bakunya seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 1 : Norma Kategori Stress Skala DIS

Nilai	Kategori
< atau sama dengan 2	Normal/Rendah
2,1 – 4	Cukup Tinggi
>4	Sangat Tinggi

HASIL

Subjek yaitu remaja di Lapas Anak Blitar memiliki tingkat stress yang sangat tinggi sebesar 32, 56 % atau sekitar sepuluh remaja. Tingkat stress cukup tinggi sebesar

67,74 % atau sebesar dua puluh satu remaja. Dan tidak ada seorangpun remaja dengan tingkat stress pada kategori rendah/normal. Selain itu dapat diketahui pula jenis stress yang dialami oleh subjek sebagai berikut:

Tabel 2 : Jenis Reaksi yang Dirasakan

Gejala	Sakit yang Dirasakan
Fisik	Sakit punggung, leher dan kaki terasa sakit, Pusing, nyeri di badan, badan lemas, lesu
Kognitif	Banyak pikiran, bingung, kepikiran orang tua, susah tidur, melamun, bingung, bosan, jenuh

Perilaku	Malas melakukan sesuatu, tidak nyaman
Emosi	Sedih, rindu orang tua, takut, gelisah, putus asa

PEMBAHASAN

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 peminjaraan 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.

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. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Fausiah, F & Widury J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : UI Press.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga Jakarta
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta:KFUI
- Kartini, K. (2005). *Patologi Sosial Jilid 1*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Kusuma, Perigiwati Pristiana & Gusniarti, Uly. (2008). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial Dengan Stress Pada Siswa

- Ekselerasi. *Gifted Review Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, Vol 02 No. 1. Hal : 31 – 43
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion a New Synthetis*. New York : Spinger Publisng Company Inc
- Maramis W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press
- Solichatun, Yulia. (2011). *Stress dan Strategi Coping Pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak*. *Psikoislami, Jurnal Psikologi Islam*. Vol 8, No1
- 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
- Support : The Social Support Questionaire. *Journal of Personality and Social Psychology*