

Resiliensi: Model Survival Konstruktif Melalui Regulasi Emosi Pada WBP

Diyah Fatwati Arifah
Universitas Padjadjaran
Fatwati.arifah@gmail.com
Retno Hanggarani Ninin
Universitas Padjadjaran
rhinin@unpad.ac.id

Abstrak

Indonesia, memiliki sistem penjara berbasis kearifan lokal yang membedakannya dengan penjara lain di seluruh dunia dalam memperlakukan narapidana yaitu dengan sistem pemasyarakatan. Tujuan pembinaanya mengedepankan upaya memperbaiki diri, integrasi kembali ke dalam masyarakat, serta dapat aktif berpartisipasi dalam pembangunan dan hidup secara wajar sebagai anggota komunitas yang baik dan bertanggung jawab. Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa kondisi penuh tekanan selama berada di LAPAS, tidak jarang menimbulkan respon emosi yang kontraproduktif terhadap kesehatan mental WBP. Akibatnya, perilaku yang muncul tidak sesuai dengan tujuan dan harapan dari pendekatan pemasyarakatan. Meski demikian, terdapat sebagian WBP yang menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan mental dalam menghadapi stres (resiliensi). Data wawancara menyajikan fakta bahwa resiliensi muncul melalui regulasi emosi yang berhubungan dengan penilaian terhadap fitur-fitur fungsional dari LAPAS. Bentuknya antara lain yaitu reinterprestasi situasi yang menekan, mengembangkan rasa humor, optimisme, makna hidup, aktif dalam merespon situasi, pemanfaatan optimal dukungan sosial, dan mengembangkan perilaku prososial.

Kata kunci: resiliensi; regulasi emosi; kesehatan mental WBP; pemasyarakatan.

Latar Belakang

Narapidana adalah seseorang yang menjalani pidana berupa kehilangan kemerdekaan dalam kurun waktu tertentu berdasarkan keputusan pengadilan. Penghilangan kemerdekaan bertujuan agar narapidana menyadari kesalahan dan tidak mengulangi tindak pidana. Pencapaian tujuan tersebut salah satunya dilakukan dengan cara menempatkan narapidana pada sel-sel di dalam penjara yang membuat narapidana terbatas untuk dapat melakukan kegiatan layaknya orang secara umum dalam waktu yang lama. Tidak jarang hal tersebut dipersepsikan oleh narapidana sebagai situasi yang menekan atau *stressor* yang

menimbulkan respon negatif. Respon negatif narapidana terhadap hukuman oleh beberapa literatur bahkan disebut sebagai penderitaan pemenjaraan (*pains of imprisonment*) (Skyes, dalam Haney, 2001). Maslow (dalam Sykes, 1958) mengindikasikan ada beberapa kondisi yang dapat menimbulkan frustrasi hingga menyerang kepribadian secara serius yaitu kondisi yang mengancam tujuan hidup individu, sistem pertahanan diri, harga diri dan perasaan aman seseorang. Menurut Sykes (dalam publikasi psychology.beauchamp.org.uk, 2014), pemenjaraan setidaknya memberi 5 batasan terhadap narapidana yaitu *deprivation of liberty* (kehilangan akan kebebasan), *deprivation of goods and services* (kehilangan akan hak kepemilikan barang dan pelayanan), *deprivation of heterosexual relationship* (kehilangan kesempatan untuk berhubungan dengan lawan jenis), *deprivation of autonomy* (kehilangan akan otonomi) dan *deprivation of security* (kehilangan akan rasa aman).

Indonesia, memiliki sistem penjara berbasis kearifan lokal yang membedakannya dengan penjara lain di seluruh dunia yaitu sistem pemasyarakatan, dimana pembinaan menjadi hal pokok dalam pelaksanaannya. Subyek terhukum pun disebut Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sebagai pengganti istilah “narapidana”. Tempat untuk melaksanakan pembinaan WBP adalah Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS). Menurut UU No. 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan, yang dimaksud sistem pemasyarakatan adalah suatu tatanan mengenai arah dan batas serta cara pembinaan WBP berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas WBP agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dan dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab. Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat dilihat bahwa sistem pemenjaraan Indonesia tidak hanya berfokus pada kejahatan individu, tetapi juga peran aktifnya sebagai bagian dari anggota komunitas dimana individu tinggal, melalui program-program pembinaan. Adapun tugas pembinaan WBP menurut Peraturan Pemerintah (PP) No. 31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan

Pembimbingan Warga Pemasarakatan, mencakup pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. pembinaan kepribadian diarahkan pada pembinaan mental dan watak agar WBP menjadi manusia seutuhnya, bertaqwa, bertanggungjawab kepada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan Pembinaan kemandirian diarahkan pada pembinaan bakat dan ketrampilan agar WBP dapat kembali berperan sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.

Kendati Indonesia menggunakan sistem pemasarakatan, tidak dipungkiri kehilangan kebebasan selama berada di LAPAS rentan menimbulkan stres dan mempengaruhi kesehatan mental WBP. Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres diartikan juga sebagai suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1999). Penelitian yang dilakukan Handayani & Fitri (2014) menunjukkan bahwa WBP yang memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan kecenderungan bunuh diri rendah hanya berkisar 20%, selebihnya berada pada kategori sedang dan tinggi. Peneliti kemudian melakukan studi awal berkaitan dengan potensi stress tersebut pada salah satu LAPAS di kota X pada Juni—Agustus 2017. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, diperoleh bahwa situasi di LAPAS kerap dipersepsikan secara negatif oleh sebagian besar WBP. Beberapa faktor yang menjadi stresor antara lain ketidak leluasaan WBP berinteraksi dengan orang-orang terdekat, keterbatasan WBP untuk dapat bekerja dan menentukan waktu espirasi, kerentanan WBP baru untuk didominasi oleh WBP senior, aturan dilarang membawa benda-benda tertentu, dan lain sebagainya.

Permasalahan

Berdasarkan fenomena tersebut, maka terdapat jarak antara tujuan ideal diselenggarakannya sistem pemasarakatan dengan realitas kondisi di LAPAS. Di satu sisi pemberian batasan-batasan di LAPAS memberi efek kepada WBP untuk menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana.

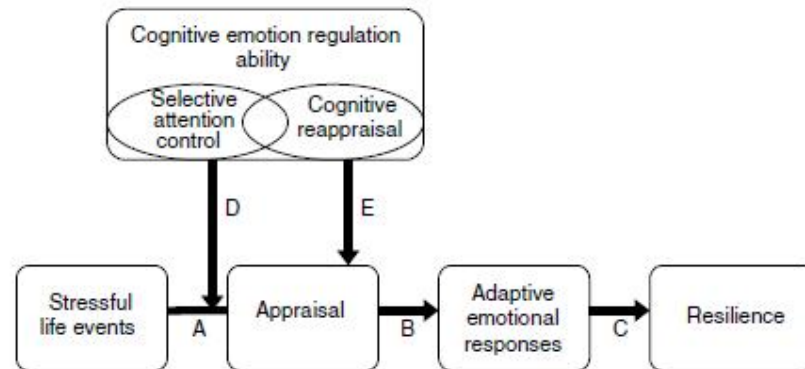
Akan tetapi disisi lain, kondisi menekan membuat WBP rentan mengalami stress, dan menurunkan kesehatan mental. Padahal salah satu tugas pembinaan dalam hal kepribadian diarahkan pada pembinaan mental dan watak. Lebih jauh lagi, kondisi tersebut rentan mempengaruhi aktivitas yang dilakukan dan menghambat untuk menjadi warga binaan yang aktif berperan dalam pembangunan, maupun hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab. Agar tujuan sistem pemasyarakatan dapat dicapai, WBP perlu memiliki kemampuan untuk mempertahankan maupun meningkatkan kesehatan mentalnya atau yang disebut sebagai resiliensi.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi WBP di LAPAS X dalam menghadapi stressor. Adapun manfaat penelitian ini secara teoritis menambah kajian empiris mengenai resiliensi, terutama pada komunitas khusus seperti di LAPAS. Selain itu menambah khasanah pengetahuan ilmiah dalam bidang psikologi terutama bidang psikologi komunitas dan kesehatan mental di Indonesia. Sedangkan manfaat secara praktis yaitu menjadi rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan mental WBP dan mencapai tujuan umum tugas pembinaan dalam sistem pemasyarakatan.

Tinjauan Teori

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mempertahankan atau meningkatkan kesehatan mental saat menghadapi stres, setelah gangguan singkat (Luthar, dkk, dalam Southwick, 2007). Pengalaman stressful yang dialami seseorang menimbulkan reaksi emosi yang lebih tinggi, sehingga salah satu aspek yang berkontribusi dalam pencapaian resiliensi adalah *cognitive emotion regulation* (Southwick, 2007). Adapun proses dari resiliensi melalui *cognitive emotion regulation* berdasarkan referensi tersebut adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Hubungan antara *stressful life events* dan *resilience* melalui *cognitive emotion regulation ability*

Berdasarkan model tersebut, ada 2 aspek yang menunjang terjadinya resilien yaitu *selective attention control* dan *cognitive reappraisal*. *Selective attention control* yaitu kemampuan seseorang dalam menyeleksi perhatiannya pada situasi tertentu yang menekan. Sebagai contoh, saat seseorang merasa tertekan saat berbicara di depan umum, ketegangannya akan menurun saat ia memusatkan perhatiannya pada tembok yang berada di belakang penonton. Sedangkan *cognitive reappraisal* adalah proses kognitif individu dalam melakukan pemaknaan kembali pada situasi menekan yang sedang dihadapi. Sebagai contoh, saat mendapatkan sakit, seseorang memaknakan kembali bahwa pengalaman sakitnya merupakan cara Tuhan untuk membuat ia beristirahat.

Berdasarkan 2 aspek tersebut, maka saat menghadapi situasi menekan, seseorang yang resilien dapat memilih objek atau situasi mana yang akan menjadi fokus perhatiannya, dan bagaimana ia memaknakan kembali situasi yang menekan tersebut. Kemudian proses kognisi dan emosi tersebut akan memunculkan respon emosi yang lebih adaptif sehingga memunculkan resilien. Adapun strategi dari *cognitive emotion regulation* agar memunculkan kondisi resilien yaitu (1) *Refarming/reappraisal*: pemaknaan kembali situasi menekan, (2) Humor, (3) Optimisme, (4) *Meaning-making*: membuat pemaknaan untuk menciptakan nilai pada individu, (5) *active coping*: melakukan kegiatan secara aktif, (6) Kompetensi sosial dan perilaku prososial (Feder, dkk, dalam Southwick, 2007).

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di LAPAS khusus Narkoba tingkat IIA kota X pada bulan Juni hingga Agustus tahun 2017. Subyek penelitian dipilih oleh pihak Lapas, menyesuaikan dengan ketentuan yang berlaku. Informan utama dalam penelitian ini adalah 7 orang WBP berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 21—40 tahun, rentang masa tahanan 2—5 tahun, tingkat pendidikan SMA, dan domisili di kota-kota daerah provinsi Jawa Barat. Sedangkan informan tambahan adalah petugas LAPAS. Teknik pengambilan data menggunakan wawancara dan menghasilkan data verbatim yang dianalisis secara tematik dan memanfaatkan referensi yang relevan dengan tema yang muncul pada data. Data tentang setting komunitas Lapas diperoleh melalui observasi langsung oleh peneliti pada lokasi-lokasi yang diizinkan dan memanfaatkan data sekunder yang disediakan oleh pihak Lapas. *Trustworthiness* dalam studi ini diupayakan melalui diskusi dengan sesama tim riset sejumlah tiga orang yang melakukan riset di tempat dan waktu yang sama dengan tema yang berbeda, serta dengan seorang supervisor (penulis kedua dalam artikel ini).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa kondisi penuh tekanan selama berada di LAPAS, tidak jarang menimbulkan respon emosi yang kontraproduktif terhadap kesehatan mental WBP.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa WBP mengutarakan keluhan baik secara kognisi, emosi, tingkah laku, maupun hubungan sosial selama di LAPAS. Penelitian tersebut dilakukan pada 7 sampel WBP (dengan koding P1, P2, D1, D2, B1, A1, A2), 6 petugas Lapas (dengan inisial Mr, Ry, Sd, Km, Sf dan Y1), dan 1 orang disekitar LAPAS (inisial Oj). Pada sisi kognisi, WBP mengatakan sering memiliki pemikiran-pemikiran tentang nasib keluarga yang ditinggalkan, baik yang sudah berkeluarga maupun yang belum. Pemikiran tersebut misalnya tentang ketercukupan nafkah keluarga yang ditinggalkan (D1, D2, B1, dan P1), keberlangsungan pengasuhan anaknya (D1 dan A1), kesetiaan istri (D1, dan D2), tempat tinggal setelah keluar dari LAPAS agar tidak diketahui

jaringan narkoba (D2), rencana pekerjaan paska bebas (B1), dan masa tahanan yang tidak kunjung berkurang (P2, D1, dan D2). Kondisi-kondisi tersebut tersebut memicu WBP mengalami stres.

Menurut Lazarus & Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Individu yang menghadapi situasi tersebut, dapat memunculkan beberapa reaksi negatif. Berdasarkan hasil wawancara, muncul reaksi-reaksi emosi pada WBP akibat stresor misalnya yaitu, rasa sedih dan rindu karena tidak kunjung bertemu keluarga (D1, D2, dan A1), gelisah menahan ketergugahan seksual yang tak dapat tersalurkan (D1, D2, dan A1), marah karena merasa dikhianati oleh teman sesama jaringan narkoba dan keluarga (B1, dan A1), kekesalan karena tidak dapat mengajukan Pembebasan Bersyarat (PB) (D1), ketakutan akan tekanan dari pihak yang lebih otoriter baik kepada petugas maupun sesama WBP (D1, A2, dan D2), bosan karena tidak ada kegiatan, makan dengan menu yang monoton, dan merasa jenuh karena waktu yang dilalui di LAPAS terasa sangat lama (D1, D2, P1, P2, dan B1). Selain itu, keterangan dari petugas yang sering menjadi tempat konsultasi WBP (Ry), keluhan yang disampaikan seputar rasa bersalah karena tidak menafkahi keluarga, kebingungan untuk mencari kerja paska bebas, dan kecewa saat mengetahui pengurangan tahanan tidak kunjung dikabulkan.

Respon emosi yang kurang adaptif pada pembahasan sebelumnya, berpotensi memunculkan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan dan harapan dari pendekatan pasyarakatan. Emosi tersebut memunculkan perilaku pada WBP seperti mondar-mandir tidak tenang (D1), mudah marah dan sulit mengendalikan diri (D2), sulit tidur (D1), lemas (D1), tidak mau membahas tema yang membuat tidak nyaman dengan menahan air mata dan kepalan tangan (P1, dan A1), serta mengeluarkan kata-kata atau perilaku yang tiba-tiba karena cemas berlebihan (D1, dan B1). Kondisi tersebut juga mempengaruhi WBP dalam berinteraksi dengan rekan sesama WBP maupun petugas, seperti menghindari berbicara terbuka dengan orang lain (D1, dan P1), dan konflik dengan sesama

WBP (B1).

Bentuk perilaku lain yang tidak sesuai dengan tujuan LAPAS yaitu melakukan pelanggaran. Adapun pelanggaran yang dilakukan contohnya yaitu membawa telepon genggam (B1, dan D2). Telepon tersebut digunakan WBP untuk menghubungi keluarga dan orang-orang terdekat, menjalankan bisnis, serta mengisi waktu luang dengan bermain game (B1, dan D2). Lebih jauh, akses telepon genggam tersebut dapat membuat WBP tetap melakukan transaksi dan konsumsi barang-barang terlarang (B1). Kondisi stres yang merupakan bagian dari kesehatan mental, pada dasarnya merupakan salah satu permasalahan yang sebagian besar dialami oleh WBP yang berada di LAPAS (Ahmad & Mazlan, 2014; *Prison Reform Trust* 15; Handayani & Fitri, 2014).

Meski secara umum situasi di pembatasan selama di LAPAS berpotensi menekan bagi WBP, terdapat WBP yang dapat resilien untuk mempertahankan kesehatan mentalnya. Kemampuan individu dalam mempertahankan atau meningkatkan kesehatan mental saat menghadapi stres, setelah gangguan singkat disebut resiliensi (Luthar, dkk, dalam Southwick, 2007). Data wawancara menyajikan fakta bahwa resiliensi muncul melalui regulasi emosi yang berhubungan dengan penilaian terhadap fitur-fitur fungsional dari LAPAS. Cara yang dilakukan WBP saat menghadapi kondisi-kondisi menekan yaitu dengan mengalihkan pusat perhatian (*selective attention control*) pada hal yang lain. Misalnya dengan cara tidur, berbicara dengan teman, bermain TTS, bermain catur di dalam sel (D1), serta memasak makanan sendiri (Oj).

Terdapat juga WBP yang melakukan mengendalikan perhatiannya (*selective attention control*) tidak lagi pada keterbatasan, tetapi pada pemanfaatan kesempatan melalui fasilitas yang disediakan oleh LAPAS. Misalnya WBP berinisiatif untuk melakukan konsultasi kepada petugas untuk mencari solusi (Ry), dan memanfaatkan kesempatan kunjungan maupun komunikasi via telepon dengan keluarga (D2). Selain itu, beberapa WBP mengalihkan kondisi stres tersebut dengan mengikuti kegiatan yang disediakan LAPAS seperti BINKER (D2, A1 dan P1), kegiatan kerohanian (P2 dan D1), berolahraga (D1, D2, P2, dan P2), menggambar (P1), membuat ketrampilan (P2), dan senam bersama setiap

pekan (D1, dan D2).

Kendati LAPAS menyediakan beberapa kegiatan, tidak semua WBP bersedia mengikutinya. Selain itu, fasilitas yang disediakan LAPAS tidak dapat menampung seluruh WBP. Oleh karena itu, regulasi emosi yang dilakukan WBP selain pemanfaatan fasilitas yaitu dengan merenung. WBP mengendalikan perhatian (*selective attention control*) tidak lagi pada keterbatasannya, tetapi pada sisi positif keberadaannya di LAPAS (*cognitive reappraisal*). Misalnya, dengan menjadikan situasi yang berada di LAPAS sebagai humor (D1), memikirkan bahwa apa yang terjadi merupakan kehendak dari Tuhan (D1), serta berpikir bahwa semua terjadi karena sebab-akibat (D2). Akibatnya perilaku yang muncul adalah usaha perbaikan diri baik secara pribadi, maupun hubungan WBP dengan anggota komunitas dan masyarakat.

Sebagai suatu komunitas yang memiliki ciri khas pembinaan dan pemasyarakatan, WBP yang resilien dapat memanfaatkan dengan optimal dukungan sosial. Salah satunya yaitu dengan cara membangun atmosfer kekeluargaan di dalam sel, dan menjalin relasi yang positif dengan WBP lain. Bentuk relasinya antara lain saling mendukung, menghibur, bahkan dan mengembangkan perilaku prososial lain seperti saling berbagi makanan. Fasilitas sosial lain yang dimanfaatkan WBP adalah berkonsultasi dengan petugas sebagai sarana pembinaan terutama dalam hal kepribadian untuk mencari solusi.

Kesimpulan

Keterbatasan WBP selama di LAPAS berpotensi untuk memicu stress selama masa tahanan. *Cognitive selective control* WBP pada hal menekan, WBP mengeluarkan emosi yang kurang adaptif seperti sedih, kecewa, marah dan bosan, yang dapat mengeluarkan perilaku negatif juga. Adapun WBP yang dapat mengelola kognisi dan emosinya, mengalihkan *cognitive selective control* pada kesempatan yang didapatkan selama di LAPAS dan melakukan *cognitive reappraisal*, sehingga muncul emosi yang lebih adaptif dan mencapai resilien.

Potensi resilien ini muncul melalui tema-tema regulasi emosi yang berhubungan dengan penilaian terhadap fitur-fitur fungsional dari LAPAS.

Bentuknya antara lain yaitu reinterprestasi situasi yang menekan, mengembangkan rasa humor, optimisme, makna hidup, aktif dalam merespon situasi, pemanfaatan optimal dukungan sosial, dan mengembangkan perilaku prososial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad & Mazlan. 2014. Stress and depression: a comparison study between men and women inmates in peninsular malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science Vol. 4 No. 2 [Special Issue – January 2014]*
- Chaplin, J. P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT RajaGrafindo.
- Haney, C. 2001. *The psychological impact of incarceration: implications for post-prison adjustment*. Working papers prepared for the “Prison to Home” Conference, January 30-31, 2002.
- Nn. *Prisons can seriously damage your mental health*. Prison Reform Trust, 15 Northburgh Street, London
- Sykes, M. 1958. *Pains of imprisonment*. Diunduh dari <http://psychology.beauchamp.org.uk/wpcontent/uploads/2014/06/painsofimprisonment.pdf>, 4 Oktober 2018.