

PROGRAM CARA MENGATASI NARAPIDANA HUKUMAN SEUMUR HIDUP



Diterima: 26 Desember 2021; Direvisi: 20 Januari 2022; Dipublikasikan: Februari 2022

Putra Aditya Bagus Setyaki¹, Mitro Subroto²
^{1,2,3}Politeknik Ilmu Pemasarakatan

Abstrak

Para narapidana mereka dituntut agar melakukan penyesuaian hidup di Lembaga Pemsayarakatan dalam jangka waktu yang sangat lama bahkan selama hidupnya. Penyesuaian terhadap lingkungan di dalam Lapas dapat menyebabkan berbagai macam gangguan psikologis bagi narapidana, terutama pada narapidana yang dijatuhi hukuman penjara seumur hidup karena situasi baru, bertemu dengan orang-orang dengan latar belakang yang berbeda dan dengan kasus yang berbeda pula. Untuk dapat mengatasi dan beradaptasi menghadapi tekanan emosional di Lapas, warga binaan dengan hukuman seumur hidup membutuhkan coping. Ketidakmampuan narapidana untuk mengelola emosinya sehingga dapat terjadi hal-hal yang tidak diinginkan hingga terjadinya upaya untuk melakukan bunuh diri. Perilaku koping yang efektif dan berjalan akan menghasilkan adaptasi, sehingga tekanan emosional seperti gangguan kecemasan, stres, dan depresi akan berkurang dan teratasi. Sementara itu, apabila perilaku koping tidak dapat berjalan dengan baik dan tidak efektif maka hal tersebut dapat menyebabkan maladaptif atau kegagalan adaptasi yang dapat berpengaruh dan memperburuk kondisi kesehatan seseorang. Oleh karena itu, hal tersebut sangat penting untuk menganalisis alasan dibalik perilaku coping yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup. Metode: Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan kuasi kualitatif pada subjek petugas yang pernah menangani narapidana hukuman seumur hidup. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data ialah wawancara dan observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis taksonomi. Uji keabsahan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Triangulasi yaitu triangulasi sumber, teknik dan waktu. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa narapidana seumur hidup menggunakan strategi coping yang berbeda dalam menghadapi stres yang terjadi selama di penjara, hal ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

Kata Kunci: *Mengatasi Berfokus pada Masalah, Narapidana Seumur Hidup, Koping Narapidana*

¹ Politeknik Ilmu Pemasarakatan

² Politeknik Ilmu Pemasarakatan

I. PENDAHULUAN

Narapidana hukuman seumur hidup ini selama berada di Lapas mengalami tekanan hidup yang disebabkan karena berbagai faktor. Tekanan hidup yang mereka rasakan, memunculkan berbagai gangguan kesehatan maupun dari segi fisik dan psikologis. Untuk dapat mengatasi dan menyesuaikan diri untuk menghadapi tekanan emosional di dalam Lapas maka narapidana hukuman seumur hidup membutuhkan koping, dikarenakan ketidakmampuan mereka dalam mengontrol emosionalnya sehingga dapat menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan hingga melakukan percobaan bunuh diri. Perilaku koping penting dilakukan dalam mengatasi tekanan/stres yang dialami. Untuk mengatasi masalah, setiap orang akan memperlihatkan perilaku koping yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada penilaian dan sumber daya yang dimiliki. Pengalaman hidup dan perasaan narapidana hukuman seumur hidup yang berada di Lapas belum banyak tereksplorasi. Penting untuk mengungkapkan dan memahami pengalaman dan perilaku koping narapidana hukuman seumur hidup. Hal ini akan membantu untuk mengurangi dan mengatasi rangkaian masalah kesehatan yang terjadi pada narapidana hukuman seumur hidup di Lapas. Perilaku koping yang berjalan dan efektif akan menghasilkan adaptasi, sehingga tekanan dalam emosional mereka seperti cemas, stres, dan depresi akan berkurang dan diatasi. Sedangkan apabila perilaku koping tidak efektif dapat mengakibatkan maladaptif (kegagalan adaptasi) yang akan memperburuk kondisi kesehatan seseorang.

Berdasarkan penelitian Thomas Helmesdan Richard Rahe (1987), berada dalam penjara dapat mengakibatkan stres dengan skala yang sama ketika seseorang kehilangan anggota keluarganya (Goncalves & Others 2016). Selanjutnya dalam kondisi stres yang dirasakan mengakibatkan individu akan mengalami depresi atau kecemasan yang berkepanjangan, menurut Tailor (1953) Kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Seseorang akan menderita kecemasan apabila orang tersebut tidak dapat mengatasi stressor psikososial yang ia hadapi. Narapidana seumur hidup yang mengalami stress dan kecemasan dalam menghadapi kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan, gangguan yang selalu muncul pada saat berada didalam penjara antara cemas yang berlebihan, merasa sedih dan depresi, merasa hidup tidak berharga serta sulit untuk antusias terhadap banyak hal. Oleh karena itu narapidana yang ada di lembaga pemasyarakatan membutuhkan kemampuan dan dukungan agar dapat mengurangi dan mengatasi kecemasan tersebut.

Cara ataupun upaya yang dilakukan oleh individu menangani kecemasan disebut sebagai koping. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), koping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang akan terus berubah agar individu mengelola tuntutan eksternal dan atau tuntutan internal yang dinilai melebihi kemampuannya. Selain itu menurut Stuart (1998), koping adalah upaya yang dilakukan untuk mengatasi tekanan baik yang berasal dari diri maupun lingkungan sehingga menghasilkan keringanan dan keseimbangan. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu menggunakan berbagai perilaku atau strategi koping dalam menghadapi stressor (Rasmun, 2004). Secara garis besar ada dua strategi koping yang digunakan individu yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah cara koping yang berfokus pada penyelesaian masalah sementara *Emotion focused coping* adalah cara koping yang berfokus pada emosi. Dalam upaya mengatasi masalah, metode yang digunakan biasanya melibatkan kombinasi dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Strategi koping yang dilakukan untuk narapidana hukuman seumur hidup akan dapat membantu mereka dalam menyesuaikan diri dengan tanggung jawab dan tekanan yang muncul melalui perilaku tertentu. Perilaku yang muncul dapat berupa respon tindakan negatif namun dapat juga berupa respon tindakan positif. Respon tindakan dari narapidana yang berbeda-beda

tergantung dari proses penilaiannya terhadap kondisi yang mereka hadapi. Narapidana hukuman seumur hidup selama mereka berada di Lembaga Pemasyarakatan mengalami berbagai hal akan tetapi yang harus kita pahami dan garis bawahi adalah tekanan hidup, dan yang diakibatkan oleh berbagai stressor seperti kehilangan hak hak mereka dalam hal kebebasan mereka, berpisah dari keluarga, kurangnya waktu besukan, kepadatan penghuni, kurangnya dukungan sosial, dan yang perlu di waspadai adalah karena lamanya pidana yang harus mereka jalani apalagi dengan hukuman seumur hidup. Ganster (dalam Nur & Shanti,2011) menyebutkan bahwa salah satu factor eksternal yang dapat meminimalisir stress adalah adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan dukungan sosial menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi seseorang maupun kelompok dari perilaku negatif selain untuk mencari nasehat,bantuan maupun informasi guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penelitian yang mengangkat judul strategi *Program Cara Mengatasi Narapidana Hukuman Seumur Hidup* dan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kualitatif deskriptif fenomenologi karena menghasilkan data berupa ucapan, tulisan dan perlakuan orang-orang yang diamati. Penelitian ini juga menggunakan metode FGD yang dimana FGD adalah suatu metode riset dimana didefinisikan sebagai “suatu proses pengumpulan informasi mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok”. Dengan perkataan lain FGD merupakan proses pengumpulan informasi bukan melalui wawancara saja, bukan perorangan, dan bukan diskusi bebas tanpa topik spesifik.

Metode FGD termasuk metode kualitatif. Seperti metode kualitatif lainnya (*direct observation, indepth interview*, dsb) FGD berupaya menjawab jenis-jenis pertanyaan *how-and why*, bukan jenis-jenis pertanyaan *what-and-how- many* yang khas untuk metode kuantitatif (survei, dsb). FGD dan metode kualitatif lainnya sebenarnya lebih sesuai dibandingkan metode kuantitatif untuk suatu studi yang bertujuan “*to generate theories and explanations*”. Tujuan umum metode ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada narapidana hukuman seumur hidup bahwa agar bisa menjalani hukumannya tanpa berfikir hal negatif. Terkait dengan penelitian ini, tujuan yang ingin diperoleh peneliti adalah untuk memberikan penjelasan dan memperkuat mental dan daya pikiran untuk narapidana tentang stigma negatif kehidupan dipenjara.

III. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan menggunakan metode FGD. Kemudian penulis melakukan observasi dan wawancara dengan beberapa pegawai yang pernah menempati di upt yang pernah mendapati narapidana hukuman seumur hidup dan hal-hal yang dilakukan untuk melakukan program-program pembinaan untuk narapidana hukuman seumur hidup terdapat beberapa pembinaan. Hal ini akan saya sampaikan bagaimana cara sebagai berikut:

Problem Focused Coping

1. Active coping

Narapidana hukuman seumur hidup yang sudah melakukan dimensi ini langsung menuju ke sumber masalah dan menyelesaikannya seperti ketika harga diri keluarganya di jelek-jelekan dan dihina maka dia akan melakukan pembunuhan tanpa memikirkan apa yang nanti akan terjadi dan konsekuensinya. Ketika cara penyelesaian masalahnya ternyata berdampak buruk maka dia segera memperbaiki diri, begitupun didalam penjara ketika ada orang yang menyinggung perasaannya maka dia langsung menuju ke orang itu lalu berusaha mengatasi masalahnya dengan jalan memukul, hal ini sesuai yang dikatakan oleh

informan ketika dilakukan penelitian. Selain itu, diungkapkan pula kepada peneliti bahwa setiap ada sesuatu atau orang lain yang dianggap mengganggu, narapidana langsung mendatangi dan menyelesaikan masalahnya saat itu juga. Hal yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup ini termasuk di dalam Active Coping seperti yang dinyatakan oleh Taylor (2003) bahwa Active Coping adalah individu memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha-usaha untuk menghadapi masalah dan berusaha melakukan upaya untuk mengatasi masalah secara bertahap. Coping yang dilakukan oleh narapidana dengan cara langsung memukul atau membunuh juga cenderung merupakan tindakan frontal dan agresif, hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa salah satu Problem Focused Coping adalah melakukan tindakan frontal (konfrontasi) yang agresif. Coping dengan cara frontal yang konfrontatif yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup juga merupakan coping yang maladaptive yaitu reaksi seseorang yang tidak sesuai.

2. Planning

Berdasarkan dimensi lainnya yang dilakukan oleh narapidana seumur dalam menghadapi stressor yang dihadapi yaitu dengan berpikir dan melakukan rencana-rencana tentang apa yang akan dilakukan kedepannya setelah menjalani hari-harinya didalam penjara agar mampu menghadapi situasi stress yang ada. Tindakan-tindakan yang seperti itu dapat dikatakan bisa membantu narapidana keluar dari situasi yang sangat menekan misalkan dengan melakukan aktifitas rutin yang berguna dengan melayani dan merawat orang yang sakit dengan alasan karena secara fisik mereka tidak mampu memenuhi kebutuhannya sendiri, hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan pernyataan yang diungkapkan oleh narapidana seumur hidup bahwa dia akan merawat orang sakit yang sudah berusia lanjut seperti merawat orang tuanya sendiri. Aktifitas rutin yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup ini benar-benar berguna dalam mengisi waktu yang dirasa sangat panjang dan tak berujung. Tindakan ini dilakukan karena mereka menganggap tidak ada lagi kegiatan lain yang bisa dilakukan didalam penjara, oleh karena itu mereka harus berpikir dan mempunyai rencana dalam mengatasi dan menghadapi masalahnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Karim dan Mufti Maulid Ati (2016) yang menyatakan bahwa Problem Focused Coping yang digunakan oleh narapidana berbeda-beda termasuk didalamnya Planning. Hal yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup ini merupakan Planning seperti yang dinyatakan oleh Taylor (2003) bahwa Planning yaitu berpikir cara menghadapi stresor. Planning atau perencanaan meliputi mengajukan strategi tindakan, berpikir mengenai langkah yang harus diambil dan bagaimana memilih cara terbaik dalam mengatasi masalah.

3. Using Instrumental Support

Dimensi yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup bervariasi seperti ketika narapidana merasakan kehilangan sesosok orang yang mereka anggap mampu memberikan solusi saat ia merasa sedih, kemudian narapidana tersebut akan mencari orang lain yang bisa membantunya menghadapi situasi dan masalah yang dihadapinya. Seperti yang dilakukan oleh salah satu narapidana seumur hidup, ketika baru berada di Lembaga Pemasyarakatan ia kemudian menunjukkan respon yang secara fisiologis seperti sakit kepala, pusing dan susah tidur karena memikirkan orang-orang dekat dengannya dan selalu memberikan nasehat saat ia sedang mengalami masalah. Berdasarkan hasil penelitian bahwa narapidana seumur hidup mengatakan sering memanfaatkan wartel yang disiapkan oleh Lapas pada bagian pembinaan untuk menelepon orang tuanya hanya untuk mendengarkan nasehat yang selama ini selalu didapatkan ketika masih berada diluar, hal ini juga dibenarkan oleh pegawai Lembaga Pemasyarakatan dalam hal ini pembina blok yang mengatakan bahwa narapidana seumur hidup sering meminta nasehat ketika dalam

kondisi yang tertekan atau tidak menyenangkan. Problem focused coping yang digunakan oleh narapidana pidana seumur hidup adalah Using Instrumental Support. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Nur Fazliney Shuhada Shuhaimi, Syakirah Hamizi & Salmi Razali (2018) yang menyatakan bahwa narapidana perempuan yang berada di penjara menggambarkan berbagai macam dukungan yang mereka terima dari staf di penjara. Hasil penelitian lain yang hampir sama ditemukan oleh Anita Rohman (2018) bahwa dinamika coping stres pada narapidana pengguna narkoba berbeda-beda.

4. Behavioral Disengagement

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa coping yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup ada yang memulai dari reaksi terhadap sumber-sumber stres yang ditunjukkan dengan respon stress dengan menyendiri, begitu pula apabila di tanya mengenai tentang keluarga dan masalahnya, hanya menjawab dengan singkat dan tersenyum. Narapidana itu mengatakan bahwa dirinya memang jarang berbicara kepada orang lain, narapidana juga tidak berusaha mencari solusi dan melakukan usaha yang dapat mengurangi stres yang dihadapinya, akan tetapi cenderung menyerah dan pasrah. Dimensi yang sama juga dilakukan oleh narapidana seumur hidup ketika baru masuk ke Lapas kondisi kesehatannya masih baik, akan tetapi saat ini jatuh sakit dan mengharuskannya di rawat karena sangat sulit berjalan. Sejak pertama divonis hukuman seumur hidup langsung tak sadarkan diri, dia membayangkan hukuman seumur hidup yang akan dijalani di usianya yang sudah tua dan sakit-sakitan akan tetapi tidak banyak yang bisa dilakukan dengan kondisi yang dialaminya sekarang selain dengan cara pasrah dan berserah kepada Allah. Hal tersebut menunjukkan bahwa narapidana seumur hidup ini melakukan Problem Focused Coping yaitu Behavioral Disengagement. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa narapidana seumur hidup menggunakan Problem Focused Coping dimensi Behavioral Disengagement yaitu seseorang yang mengurangi usaha dalam menghadapi situasi yang akan menimbulkan stres bahkan menyerah atau tidak melakukan apapun terhadap sumber stres tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita Rohman (2018) tentang sumber-sumber stres yang dimunculkan secara internal dan eksternal.

IV. KESIMPULAN

Terkait dengan Problem focused coping yang digunakan oleh narapidana pidana seumur hidup dalam penelitian ini adalah active coping seperti memperbaiki diri dan menyelesaikan permasalahan, planning seperti tidak berbuat yang aneh dan mengikuti aturan serta membangun harapan untuk merubah hukuman, using instrumental support seperti mencari nasehat, mencari dukungan keluarga atau teman dan behavioral disengagement yaitu menyendiri dan jarang berbicara, bersikap pasrah dan berserah diri kepada Allah SWT. problem focus coping yang digunakan oleh narapidana seumur hidup dalam penelitian ini berbeda-beda tetapi didalamnya termasuk planning.

Problem focused coping yang dilakukan oleh narapidana seumur hidup adalah active coping dan planning yang berarti bahwa narapidana menggunakan cara ini sebagai cara-cara yang konstruktif dan adaptif untuk menghadapi masalah. Sedangkan problem focused coping lainnya yang digunakan oleh narapidana pidana seumur hidup dalam penelitian ini adalah melakukan tindakan frontal yang agresif. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana melakukan coping maladaptif. Tindakan frontal (konfrontatif) yang agresif yang dilakukan oleh narapidana pidana seumur hidup juga berarti bahwa mereka cenderung terlibat dalam kekerasan.

REFERENSI

- Tiarani, N. Naskah Publikasi: Strategi Koping narapidana Seumur hidup. Surakarta: Program Studi Magister Psikologi Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah.
- Aljanata Gusti Patria Nagara. Strategi coping stress pada narapidana remaja di Lapas anak Kelas IA Kutoarjo. (2017)
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Indomedia Pustaka; 2016. (6)
- Anita Rohman, 2018. Dinamika coping stress pada narapidana pengguna narkoba di Lapas.
- Ann Marie Rocheleau. Ways of Coping and In Prison Violence;2015.
- Gero Sabrina, Batbual Bringiwati, Perempuan yang berada di Lapas perlu Mekanisma Koping Efektif. (2016)
- Mu'jizatullah, Waode Sitti, (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres pada Narapidana Masyarakat Wanita (Di Rutan Kelas IIB Balikpapan). Psikoborneo, Volume 7, 340-352.
- J.Maurus , 2018. Coping With Depression Jangan mau kalah dari Depresi
- Khasan, M., & Sujoko. Perilaku Koping Waria. Jurnal Sains Psikologi, Jilid 7, Nomor 1, 99-106: Surakarta (2018) (3):4