

Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan

Esti Cahya Ningsih^{*1}, Misrah²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

e-mail: esti0102192048@uinsu.ac.id, misrah@uinsu.ac.id

ABSTRACT. Mental health is physically and psychologically healthy, this greatly affects the health of the individual. The purpose of this study is to describe individual guidance in reducing the mental stress of convicts when carrying out their sentences for mistakes that have been committed in prisons. This study uses a descriptive qualitative method of collecting data through observation and in-depth and structured interviews. Qualitative research is carried out by analyzing phenomena and explaining true events. The results of this study explain that many inmates experience mental pressure, anxiety, and anxiety when they have just served their sentence. The individual guidance carried out by officers can reduce these problems. The form of business is carried out through various activities and approaches. The success of this individual guidance service is very good and increasing every month, through the existing approaches and activities which are very supportive in reducing the mental pressure of female prisoners in prisons.

Keywords: *Service Role; Guidance; Mental Pressure*

ABSTRAK. Kesehatan mental ialah sehat secara fisik maupun psikis, hal ini sangat mempengaruhi terhadap kesehatan pada diri individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan mengenai bimbingan individu dalam mengurangi tekanan mental narapidana saat menjalankan hukuman atas kesalahan yang telah diperbuat dirumah tahanan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif pengambilan data melalui observasi dan wawancara yang mendalam dan terstruktur, penelitian kualitatif dilakukan dengan menganalisis fenomena, menjelaskan peristiwa yang benar. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa banyak narapidana yang mengalami tekanan mental, kegelisahan, kecemasan saat baru menjalankan hukuman. Dengan adanya bimbingan individu yang dilakukan oleh petugas dapat mengurangi masalah tersebut. Bentuk usaha yang dilakukan melalui berbagai kegiatan, pendekatan. Keberhasilan layanan bimbingan individu ini sangat baik dan meningkat setiap bulannya, melalui pendekatan dan kegiatan yang ada sangat mendukung dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan didalam rumah tahanan.

Kata Kunci: Peran Layanan; Bimbingan; Kesehatan Mental

 <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.484>

How to Cite Ningsih, E., & Misrah², M. (2023). Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ialah suatu kondisi yang benar-benar utama pada setiap orang serupa halnya dengan kesehatan fisik (Putri et al., 2015). Sebab kesehatan yang paling penting bagi manusia selain kesehatan fisik adalah kesehatan mental. Apabila seseorang mempunyai mental yang sehat maka ia bisa bekerja secara maksimum dan mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah yang akan ditemui dalam hidupnya (Prabowo & Subarkah, 2020). Sehat artinya kondisi sempurna terhadap tubuh, baik secara fisik dan mental yang tak hanya terbebas

penyakit, Akan tetapi bisa kreatif serta beraktifitas secara optimal. Konsep sehat menekankan pada kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan dengan mudah, termasuk bisa menghadapi dan mengelola stress secara alami (Primatanti, 2022). Di Indonesia masalah kesehatan mental menjadi tantangan yang besar, permasalahan ini berhubungan dengan kerentanan serta kekuatan jiwa yang dimiliki (Dilia et al., 2022; Sutrisno & Nasucha, 2022; Uthman, 2023). Tak hanya mencakup kesehatan fisik saja tetapi sehat mental juga. Masalah kesehatan mental mengakibatkan terganggunya individu saat menjalankan kehidupan sehari-harinya. Khususnya pada proses beradaptasi untuk menghadapi persoalan yang timbul, ketidakmampuan saat menyelesaikan suatu masalah bisa menyebabkan stress secara berlebihan sehingga mengakibatkan kesehatan mental seseorang jadi rentan dan pada akhirnya dijelaskan terkena gangguan kesehatan mental (Yuliatun & Megawati, 2021).

Gangguan kesehatan mental berarti keadaan dimana seseorang merasakan kesusahan saat menyeimbangkan dirinya dengan kondisi di sekitarnya (Putri et al., 2015). Menurut aliansi nasional penyakit mental gangguan tersebut adalah suatu kondisi dimana seorang individu mengalami gangguan pada mood, kemampuan berinteraksi dengan orang lain pemikiran, perasaan (Ayu Rianti & Hidayat, 2020). Bahkan masalah kesehatan yang relatif seringkali muncul ialah mengenai mental. Dimana kondisi kegelisahan, tekanan jiwa dan stress sampai masalah percobaan bunuh diri dan perlukaan diri sering diberitahukan. Kejadian seperti ini berakibat bahwasannya kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan tidak lagi masalah prioritas rendah tetapi memang harus diprioritaskan agar menerima penanganan atau dilakukan intervensi (Primatanti, 2022), oleh karena itu kesehatan mental narapidana perlu diperhatikan. Berbagai persoalan akan ditemui warga binaan baik berasal dari dirinya sendiri ataupun lingkungannya, sebagaimana kondisi lapas yang tidak baik mengakibatkan penyebab masalah stres yang bisa menyebabkan narapidana mempunyai kesehatan mental yang tidak baik juga (Prabowo & Subarkah, 2020), sehingga perlunya dilaksanakan pembinaan terhadap narapidana.

Pembinaan mental narapidana merupakan suatu perjuangan agar memperbaiki serta memperbarui aktivitas atau perbuatan seseorang lewat pembinaan mental atau spiritualnya, sehingga memiliki akhlak terpuji, bertanggung jawab saat menjalani kehidupan, mempunyai kepribadian yang sehat dan akhlak terpuji (Asari et al., 2020; Raudah et al., 2021). Narapidana perempuan menjadi warga binaan di lembaga pemasyarakatan mereka yang melaksanakan tindak pidana disebabkan rendahnya kemandirian bagi diri mereka dan mental spiritual (Almu'tasim, 2018). Oleh karena itu, narapidana wanita memerlukan binaan yang baik. Tujuannya pada lembaga pemasyarakatan yaitu membina atas pelanggaran hukum, memulihkan hubungan yang baik pada dirinya ataupun kepada masyarakat ini ialah dasar prinsip pada prosedur pemasyarakatan. Dari prinsip tersebut narapidana yang berada di lembaga pemasyarakatan wajib menerima pembinaan supaya mereka bisa lebih baik dari sebelumnya. Ruang hukuman tersebut sesuai dengan jenis kelamin masing-masing tahanan, contohnya perempuan terpisah dengan laki-laki. Dengan artian bahwa pembinaan yang diberikan sama serta hasil yang diinginkan pula ke arah yang baik (Nugroho & Subroto, 2021).

Penelitian yang sama dilakukan di lapas wirogunan kota Yogyakarta bahwa masih banyak narapidana yang mengalami tekanan mental pada saat menjalani proses hukuman di lembaga pemasyarakatan. Hal ini terjadi karena ada bagian yang mengayomi bagian kemanusiaan seperti dukungan, sumber daya manusia, birokrasi, pembinaan dan tersedianya anggaran (Equatora, 2018). Usaha yang dilakukan agar merubah narapidana melalui proses bimbingan yang berdasarkan HAM dan memberikan penjagaan terhadap hak narapidana (Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, 2022), berupaya meninggikan karakter warga binaan pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan berupaya agar menyadarkan narapidana untuk menyesali perbuatannya (Rumadan, 2013).

Berbagai penelitian yang sudah dilakukan, beberapa penelitian mengenai stres terhadap narapidana perempuan sudah dilakukan di beberapa ibu kota, seperti di Samarinda (Kurniasari et al., 2021) dan Sulawesi Tenggara (Kendari) (Elpinar et al., 2019) pada penelitian tersebut

tampaknya lebih banyak narapidana mengalami tingkat stress, dengan kondisi tingkat stress narapidana mencapai 70,6% sehingga masih banyak narapidana perempuan yang mengalami stress selama menjalani proses masa tahanan. Di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Rantau Prapat ini juga menerapkan bimbingan individu yang diberikan kepada narapidana perempuan, bimbingan yang dilakukan sudah sesuai dengan bimbingan yang berlaku di lapas dan sudah mencapai sasaran yang diinginkan yaitu, narapidana yang mendapatkan bimbingan dapat mengurangi tekanan mental, menerapkan berbagai bentuk usaha yang dilakukan dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan serta keberhasilan layanan bimbingan individu pada narapidana perempuan yang mengalami tekanan mental. Jadi penelitian seperti ini perlu dilakukan untuk dapat memberikan informasi tentang bagaimana tingkat stress dan tekanan mental nya narapidana perempuan yang menjalani hukuman. Jadi tujuan pada penelitian ini ialah untuk mengetahui bimbingan individu dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan Kelas IIA Rantau Prapat.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yaitu struktur dan dasar penyelidikan yang dirangkai sedemikian rupa maka dari itu peneliti akan mendapatkan jawaban atas pertanyaannya, rencana itu bagaikan suatu kerangka menyeluruh mencakup program riset (Fadli, 2021). Metode ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yaitu menguraikan hal-hal yang dibagikan subjek atas peristiwa yang benar-benar terjadi dengan berpatokan pada pembahasan yang diberikan oleh peneliti dalam wawancara tentang bimbingan individu dalam mengurangi tekanan mental yang terjadi pada narapidana perempuan, penelitian ini dilaksanakan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA rantau prapat, berlokasi di jalan juang 45 No.209, ujung bandar, kecamatan rantau selatan kabupaten labuhanbatu. Yang dimaksud kualitatif ialah yang dipakai untuk meneliti pada keadaan obyek secara alamiah. Desain ini diaplikasikan supaya memperoleh data yang mendalam dan suatu hasil yang mengandung makna, berarti data yang sebenar-benarnya (Abdussamad, 2021).

Semua hasil penelitian didapatkan melalui bagian pembimbingan pemasyarakatan dan perawatan di lapas kelas IIA rantau prapat. Informan pada penelitian ini adalah tiga orang narasumber pembimbing warga binaan pemasyarakatan perempuan. Sumber data yang dilakukan peneliti yaitu dengan mendapatkan informasi melalui pembimbing menjadi sumber data yang diteliti untuk menjalankan proses wawancara atau tanya jawab berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti, proses tanya jawab ini dilakukan diruangan bimbingan kemasyarakatan dan perawatan. Peneliti mencatat serta merekam semua penjelasan yang dipaparkan oleh pembimbing mengenai penjelasan yang diberikan lalu informasi dikumpulkan serta diambil searah dengan pengkajian yang dibahas.

Teknik untuk mengumpulkan data dapat diperoleh pada penelitian ini adalah melalui wawancara, observasi kemudian dokumentasi. Observasi ialah cara pengumpulan informasi di mana melaksanakan peninjauan secara terus-menerus ke pembimbing agar mengetahui secara dekat aktivitas yang dilaksanakan. Jadi keterangan observasi yaitu suatu laporan yang dicatat dengan mengkaji atau mengadakan penulisan secara teratur dengan melihat lalu mengamati secara langsung (Ayudia et al., 2016). Kemudian Studi awal pada penelitian ini melaksanakan pengamatan terlebih dahulu agar mendapati masalah yang ada di lokasi sehingga peneliti dapat melihat masalah mengenai tekanan mental yang terjadi pada narapidana perempuan. Peneliti melaksanakan pendekatan secara personal dan membutuhkan waktu beberapa hari untuk mengetahui masalah yang diangkat. Setelah selesai observasi peneliti melakukan wawancara, Menurut Selamat mengatakan wawancara berarti upaya yang digunakan oleh peneliti guna mendapatkan keterangan lewat kegiatan interaksi sosial antara peneliti dengan yang diamati (Edi, 2016). Jenis wawancara yang digunakan adalah dengan cara terstruktur, yang dimana peneliti memberikan daftar pertanyaan kepada pembimbing pemasyarakatan dan perawatan. Persoalan

tersebut tidak keluar dari topik penelitian, yaitu mengenai tekanan mental yang dialami warga binaan pemasyarakatan perempuan.

Analisis data pada penelitian yang digunakan ini dilaksanakan di saat mengumpulkan data secara berlangsung, peneliti menganalisa serta mendeskripsikan proses subjek dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan dalam menjalani proses hukuman. Subjek yang diteliti berjumlah tiga orang petugas pembimbing dan pemasyarakatan. Pengertian analisis data sebagai upaya memecahkan dan mengatur secara teratur sesuai sistem catatan yang akan terjadi saat wawancara, observasi dan lainnya untuk mempertinggi pemahaman peneliti perihal masalah yang diteliti serta menyajikan menjadi hasil dan pembahasan (Rijali, 2019).

RESULT AND DISCUSSION

Result

Penerapan Bimbingan Individu oleh petugas lembaga

Berdasarkan hasil dari wawancara bersama dengan pak azhari dan ibu septi beliau mengatakan bahwa ada beberapa masalah yang melatarbelakangi narapidana menjalankan proses hukuman di dalam lapas yaitu:

Masalah yang utama adalah permasalahan ekonomi keluarga, masalah ekonomi kerap sekali membuat untuk melakukan kejahatan, Sehingga memang ada golongan yang merasa bahwa kebutuhan keluarga yang tidak dapat dipenuhi juga tidak dapat mengalahkan masalah yang muncul pada keluarganya. Ada orang yang melakukan kejahatan semata-mata untuk bertahan hidup, karena banyaknya permintaan kebutuhan keluarga dan penghasilan yang mereka peroleh tidak dapat mengatasi masalah tersebut. Maka untuk menjawab keresahan keluarga banyak dari mereka mengambil jalan mudah melalui kejahatan dan melakukan berbagai macam cara walaupun hasilnya tidak halal.

Permasalahan kedua yaitu lingkungan yang kurang baik, beberapa narapidana terjerat kasus narkoba, baik dari pemakai maupun penjual narkoba. Hal ini lah yang menyebabkan lingkungan merupakan masalah yang besar di dalam masyarakat, dan tidak dapat mengontrol diri sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Kontrol diri ialah kemampuan seseorang untuk memutuskan perilaku mereka dalam pandangan nilai dan aturan pada lingkungannya sehingga mengarah pada cara berperilaku yang positif. Mampunya dalam kontrol diri yang ada dalam diri seseorang membutuhkan peranan yang signifikan dalam berkomunikasi dengan orang lain untuk membentuk pengendalian diri yang matang, hal ini diperlukan mengingat fakta bahwa ketika seseorang diharapkan untuk mengembangkan cara-cara baru dalam berperilaku dan menguasainya cara berperilaku yang baik (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

Kemudian permasalahan ketiga ialah pendidikan karakter yang tidak mempunyai sehingga harus menjalani proses hukuman, hal ini dikarenakan rendahnya karakter seorang individu.

Daftar warga binaan pemasyarakatan perempuan

Nama	Umur	Alamat	Perkara
WT	38 Tahun	Pdg.bulan	Narkoba
HD	48 Tahun	Pd.matinggi	Tipikor
JN	30 Tahun	S.Berombang	Narkoba
YN	63 Tahun	Sri kasih	Narkoba
DN	31 Tahun	Sigambal	Penggelapan
DW	48 Tahun	Aek kanopan	Narkoba
JJ	57 Tahun	Aek nabara	Penipuan
NV	40 Tahun	Aek nabara	Pencurian
ITA	42 Tahun	Jln baru	Pencurian
OCA	38 Tahun	Sigambal	Narkoba

AJ	39 Tahun	Asam jawa	Narkoba
RN	25 Tahun	Sikampak	Narkoba
AAAY	36 Tahun	Jl. Baru	Penggelapan
AN	44 Tahun	P. pasir	Narkoba
ALING	45 Tahun	Sirandorung	Narkoba
EDG	25 Tahun	Sigambal	Narkoba
ST	41 Tahun	Ajamu	Narkoba
NS	27 Tahun	Ajamu	Penggelapan
JM	45 Tahun	Negeri lama	Narkoba
ANI	40 Tahun	S.berombang	Narkoba
EVI	33 Tahun	Pulau jantan	Pencurian
IND	22 Tahun	Kuala bangka	Pembunuhan
VT	43 Tahun	Gg.bogor	Pencurian

Dilihat dari data yang sudah tercatat bahwasannya mayoritas warga binaan berasal dari labuhan batu dan labuhan batu utara dengan masalahnya masing-masing, Hasil data diatas diambil dari data bagian bimbingan pemasyarakatan.



Gambar 1. Wawancara dengan pembimbing



Gambar 2. Bersama warga binaan perempuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan mental narapidana dalam menjalankan hukuman, faktornya yaitu beberapa narapidana perempuan mengalami kecemasan terhadap kondisi keluarga yang ditinggalkan, terutama terkait pemenuhan kebutuhan pokok dan pendidikan anak. Dari penjelasan tersebut bahwa keberadaan di dalam lapas sangat berpengaruh terhadap kondisi tekanan mental narapidana perempuan yang sangat memicu adanya konflik batin yang dapat mengganggu kesehatan diri individu tersebut.

Berbagai penjelasan dari bagian pembimbing pemasyarakatan dan keperawatan menyatakan bahwa kondisi mental narapidana perempuan sangat terganggu, dari yang mengalami kecemasan, dan beberapa narapidana mengalami depresi, karena belum memahami keadaan lingkungan di lapas dan ketika baru memasuki rumah tahanan beberapa narapidana merasa terancam terhadap hukuman yang dijalani. Sehingga terlihat raut wajahnya yang penuh dengan rasa bersalah, ketakutan, dan kecemasan.

Menurut keterangan dari ibu rospita selaku kepala bimbingan kemasyarakatan dan perawatan menjelaskan bahwa “narapidana yang baru masuk itu biasanya merasakan ketakutan yang berlebihan, mungkin karena belum pernah masuk di lingkungan ini, mereka beranggapan bahwa awal-awal berjalan proses tahanan itu serem, mungkin mereka merasa takut didalam itu seperti apa, terus mengenai makannya dan tidurnya bagaimana, teman-teman didalam lapas seperti apa. Akan tetapi kalau yang sudah lebih dari satu kali masuk ya perasaannya biasa saja, karena mereka sudah mengetahui keadaan disini seperti apa, namun setiap minggunya ada jadwal layanan bimbingan individu sesuai dengan prosedur lapas sehingga narapidana yang baru masuk bisa beradaptasi dengan lingkungan rumah tahanan”.

Bahwa terkait kondisi narapidana perempuan yang berada di lapas kelas IIA Rantau Prapat merasa tertekan saat baru menjalani proses hukuman, yang dimana hal-hal yang dijelaskan

diatas dapat mengganggu kondisi kesehatan mental dan kesehatan fisik, psikis. Karena masih ada narapidana yang kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, harus memulai kehidupan yang sangat terbatas dalam bersosialisasi, jauh dari kata bebas, memulai kehidupan sosial dengan berlatarbelakang yang berbeda, jauh dari keluarga, hal seperti itulah yang membuat narapidana mengalami tekanan mental, namun dengan adanya bimbingan individu yang diterapkan hal tersebut bisa mengurangi tekanan mental narapidana. Tujuan bimbingan individu ini dilakukan agar memperbaiki kepaduan ikatan kehidupan serta penghidupan terhadap warga binaan, karena di lapas ini memegang prinsip yaitu: memberikan bimbingan bukan pula penyiksaan supaya mereka sadar dan bertobat dan bimbingan yang diberikan pada narapidana harus berdasarkan Pancasila. Jadi fungsi bimbingan individu ini untuk pemahaman diri secara utuh dan penuh, individu diharuskan mengetahui tentang kekurangan dan kelebihan ada pada dirinya, dan tantangan, kesempatan yang terdapat di eksternalnya, agar mampu memiliki kepribadian yang mengintegrasikan diri dalam segala aspek kehidupannya secara seimbang dan selaras.

Sebagaimana membahas tentang bimbingan merupakan sesuatu cara memberikan dukungan untuk individu yang dilaksanakan dengan berkelanjutan, agar pribadi itu bisa mengenal dirinya maka dari itu ia mampu memfokuskan dirinya dan berbuat secara wajar, searah pada keadaan lingkungan keluarga, tuntutan, sekolah, masyarakat serta kehidupan umumnya. Dengan begitu dia bisa membagikan hal-hal baik yang berarti bagi kehidupan masyarakat dan kebahagiaan hidup. Bimbingan berguna mendukung individu memperoleh perkembangan diri menjadi optimal sebagai manusia bersosial (Awad, 2013).

Bimbingan yang dilaksanakan ini memegang prinsip-prinsip yaitu: Diberikan untuk seluruh individu, pada bimbingan ini lebih bersifat pengembangan dari pada kuratif (penyembuhan) dan preventif. Bersifat individualis, prinsip ini untuk memberi dukungan berarti individu setiap personal itu unik dan bimbingan ini untuk memaksimalkan perkembangan keunikannya. Penentuan keputusan adalah keadaan yang melekat pada bimbingan, dihadapkan agar membantu untuk melaksanakan pengambilan keputusan dan pilihan (Aqib, 2020).

Bentuk usaha yang dilakukan petugas pembimbing

Berdasarkan hasil wawancara bersama bapak Azhari beliau mengatakan ada beberapa usaha yang dilakukan pembimbing pemsyarakatan dalam mengurangi tekanan mental warga binaan pemsyarakatan perempuan dilapas kelas IIA rantau prapat. Usaha yang dilaksanakan untuk mengatasi tekanan mental narapidana perempuan ini ada beberapa cara yang dilakukan, agar mempunyai kegiatan yang dapat bermanfaat sehingga bisa mengurangi tekanan mental narapidana. Kegiatan yang ada di lapas yang diterapkan agar memperbaiki perilaku warga binaan untuk menjadi lebih baik serta disebut juga sebagai usaha petugas untuk mengatasi tekanan mental narapidana perempuan karena sulit beradaptasi, kebosanan, pengetahuan spiritual yang minim dan faktor keluarga maka diberikan suatu kegiatan yang bersifat membangun, seperti:

a. Mengikuti kegiatan ceramah (pengajian) dan Hadrah

Kegiatan tersebut dilaksanakan seminggu sekali saat hari Jum'at yang memiliki tujuan agar memberi pemahaman mengenai bermacam-macam hal yang berhubungan oleh perbaikan tingkah laku dalam rumah tahanan, dengan adanya kegiatan keagamaan seperti ini pengetahuan warga binaan semakin bertambah, bapak azhari mengatakan "dengan begini warga binaan mendapatkan ilmu ketika menjalankan masa tahanan, jadi disini mereka tidak buta mengenai agama karena masih ada ceramah yang disampaikan oleh ustadzah yang petugas panggil dari luar". Untuk yang non muslim itu mereka mendapatkan bimbingan ibadah pada hari minggu, jadi baik muslim dan non tetap menjalankan kegiatan keagamaan sesuai dengan keyakinannya. Dari kegiatan inilah diharapkan terbukanya kesadaran dan terbuka pintu hatinya untuk bertobat dan berubah atas segala kesalahan yang pernah diperbuat.

Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 124

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk.

Hadrah (Rebana) ialah sejenis alat musik mengadung keislaman serta melantunkan Sholawat Nabi dibarengi dengan tabuhan dengan alat tertentu, umumnya dilaksanakan satu bulan sekali. Usaha ini membantu narapidana merasa terhibur melalui latihan tersebut sesama warga binaan dituntut untuk berkomunikasi dengan baik agar mendapatkan kesesamaan nada yang diciptakan dari setiap pukulan pada rebana, dari hal inilah terciptanya suasana canda tawa sehingga dapat mencairkan suasana yang awalnya sedih menjadi bahagia, tujuannya dilakukan hadrah ini agar bisa membuat merasa tenang warga binaa perempuan.

b. Kegiatan Tahfidz

Kegiatan ini rutin dilakukan setiap hari bertujuan agar narapidana perempuan mampu membaca, mempelajari, memahami, dan mengamalkan serta menghafalkan Al-Quran dengan baik dan dibimbing langsung oleh pembimbing keagamaan. Yang dimana dengan adanya kegiatan keagamaan menyadarkan warga tahanan bahwa dalam kehidupan tidak semua mengedepankan tentang dunia saja tetapi juga mengetahui tentang ilmu agama yang menjadi sesuatu amalan yang akan di bawa keakhirat kelak nantinya. Maka dengan adanya kegiatan tersebut bisa memberikan pengetahuan dan pemahaman bahwa akhirat dengan dunia harus seimbang.

Sebagaimana dalam Qs. Gafir ayat 39

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْأَخْرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: Wahai kaumku! Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan sementara dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.

c. Pengembangan kreativitas

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa narapidana perempuan dianjurkan untuk mengikuti pembinaan dalam mengembangkan kreativitas yang di milikinya, adapun yang dikembangkan seperti merajut dan mengayam. Kemudian hasil yang mereka buat itu dipasarkan sehingga dari karya tersebut bisa mendapatkan penghasilan. Karena kreativitas ini bisa menjadi sarana untuk memunculkan bakat dan merangsang otak selama berada di rumah tahanan.

d. Melakukan pendekatan persuasif

Yaitu pendekatan yang merupakan teknik komunikasi dengan cara pendekatan psikologi (yaitu mengamati analisi pada jiwa manusia) agar warga binaan dapat mengubah perilaku sesuai dengan kehendak dan kemauan narapidana itu sendiri. Tujuan pendekatan ini yang diharapkan ialah adanya perubahan sikap, perilaku yang seolah-olah bukan kehendak dari pembimbing tetapi justru atas kehendak warga tahanan sendiri.

e. Kegiatan olahraga

Untuk olahraganya yaitu senam, voli dan tenis meja. Yang dimana senam dilakukan rutin setiap pagi hari, voli dan tenis meja dilaksanakan secara terjadwal. Tujuan kegiatan olahraga ini dilakukan untuk kebugaran jasmani narapidana agar menyegarkan pikiran, otak yang terpikir mengenai masalah selama menjalani hukuman sehingga keadaan mereka bisa lebih semangat, gembira dan ceria. Oleh sebab itu melalui penerapan seperti ini semakin meningkatnya kerjasama serta komunikasi antar sesama narapidana, karena olahraga ini juga sangat penting dilakukan agar menjaga kesehatan selama berada di dalam lapas.

f. Memperhatikan kesehatan dan asupan gizi

Jadi setiap bulannya ada bagian kesehatan dilapas yang mengecek kesehatan warga binaan perempuan mengenai kondisi kesehatannya, jadi kesehatan dan pola makan mereka juga diperhatikan agar tetap terjaga kesehatannya karena sehat fisik sangat mempengaruhi kesehatan mental narapidana disini. Yang dimana keduanya mempunyai keterkaitan satu

dengan lainnya sebagaimana manusia apabila terganggu jasmaninya hingga ia bisa dimungkinkan terganggu jiwa atau psikisnya juga.

g. Memberi layanan kunjungan keluarga baik secara virtual maupun secara langsung

Pihak lapas membebaskan kepada keluarga warga tahanan untuk berkunjung jadi narapidana itu masih mendapat dukungan, semangat dari keluarga, setiap harinya itu dibebaskan bermain handphone untuk menghubungi keluarganya jadi bagi yang tidak di kunjungi keluarga masih bisa berkomunikasi secara virtual lewat videocall, hal ini lah yang sangat mendukung mereka dalam beraktivitas karena tidak terfokus pada lingkungan tahanan saja. Karena pada dasarnya dukungan emosional didapatkan ketika seseorang mengerti, menghargai, mempercayai, dan mengetahui dirinya lebih baik dari sebelumnya, mereka akan bisa lebih terbuka terkait aspek kehidupan baru dari pengalaman hidupnya selama berada di rumah tahanan. Dukungan keluarga ini diharapkan bisa memberikan mereka motivasi dalam diri warga binaa.

Dari berbagai cara atau kegiatan yang dijelaskan diatas terkait usaha yang dilakukan oleh petugas pembimbing pemsayarakatan selama mengatasi tekanan mental narapidana perempuan sangat baik dengan berbagai kegiatan yang dilaksanakan. Sehingga selama menangani tekanan mental ini ada tindakan lanjut dari pembimbing yang sangat diperhatikan dengan benar melalui macam-macam kegiatan yang bersifat memotivasi, memberi semangat, membimbing memberi arahan secara tahap demi tahap yang bertujuan untuk meningkatkan semangat narapidana atas kebosanan, kegelisahan dan berbagai masalah yang membuat tertekan mentalnya.

Hasil usaha petugas dalam mengurangi tekanan mental

Berdasarkan hasil dari wawancara mengenai keberhasilan pembimbing dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan bahwa dari berbagai cara dan usaha yang telah dilakukan oleh petugas bimbingan pemsayarakatan dalam mengatasi tekanan mental narapidana perempuan di lapas kelas IIA rantau prapat mendapatkan hasil yang sangat baik, untuk hasil tersebut tidak dapat berhasil 100% baik dalam memperbaiki diri dan mengurangi tekanan mental semua narapidana perempuan. Namun demikian pada usaha yang sudah dilakukan lebih meningkat mengenai masalah tekanan mental dan perbaikan diri setelah mendapatkan bimbingan, pembinaan, pendampingan oleh pembimbing selama dirumah tahanan.

Sebagaimana menurut penjelasan dari bapak azhari bahwa “hasil yang diperoleh dari berbagai usaha dan pendekatan untuk mengatasi tekanan mental narapidana itu sudah tercapai dengan baik, keberhasilannya mencapai pada hasil 90%, kemudian warga binaan juga dapat menyadari terkait permasalahan, perbuatan atas kesalahannya yang membuat mereka menjalankan hukuman. Narapidana perempuan pada akhirnya bisa beradaptasi dengan baik disini, bahkan mereka mengalami peningkatan kualitas hidupnya, baik dari rohaninya maupun jasmaninya. Seperti yang sudah dikatakatan di awal, saat mereka baru menjalani hukuman warga tahanan itu mengalami keterpurukan, stress, mentalnya tidak sehat tetapi setelah menjalani beberapa bulan mereka bisa menyesuaikan diri disini, ya itu semua karena mendapatkan bimbingan jadi mereka disini tidak kami biarkan begitu saja karena tujuan kami mengembalikan mereka dengan baik dan dapat diterima kembali oleh keluarga dan masyarakat”.

Dari hasil usaha yang sudah dilakukan oleh pembimng dengan segala usahanya saat melakukan bimbingan, pembinaa serta pendampingan terhadap warga binaan menghasilkan hal-hal yang positif sehingga bisa membawa perubahan pada warga tahanan perempuan. Yang dimana perubahannya seperti komunikasi yang baik sesama warga binaan, terkait perubahan prilaku dari yang sebelumnya walaupun belum menyeluruh atau belum mencapai, jadi dengan berbagai pendekatan dan kegiatan yang dilakukan diatas benar-benar membatu para narapidana dalam mengatasi tekanan mental selama berada di rumah tahanan.

Discussion

Bimbingan merupakan cara yang paling umum dalam memberikan dukungan yang diterapkan oleh seorang tenaga ahli untuk satu ataupun sekelompok orang, baik dewasa, remaja maupun anak-anak (Lubis et al., 2021; Supriyanto et al., 2019). sehingga orang yang memperoleh pengarahan dapat mengembangkan kemampuannya sendiri, bebas dengan memanfaatkan kemampuan individu, sarana yang ada serta mampu mengembangkan berdasarkan norma-norma yang ada (Febrini, 2020). Bimbingan Islam ialah pemberian bantuan kepada individu sehingga mereka dapat hidup sesuai dengan ketentuan dan pedoman Allah, sampai mereka dapat memperoleh kesenangan di dunia dan akhirat dan mengantarkan individu untuk kebahagiaan baik secara tulus dan mendalam diakhirat dan dunia ini (Dauly, 2021).

Hasil penelitian dari berbagai kegiatan sudah dilaksanakan selama dilapas, kegiatan keagamaan, pendekatan serta kegiatan olahraga sangat efektif dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan karena mereka merasa bahagia, mendapat tambahan pengetahuan serta dapat mengurangi tekanan mental yang dirasakan selama menjalani hukuman di rumah tahanan. Pada dasarnya cara penanganan pembimbing setiap lembaga pemasyarakatan itu tidak sama, namun mempunyai arah yang serupa yakni mengembalikan kepada masyarakat dengan baik. Jadi kesehatan jiwa ini mengacu pada kesehatan semua aspek perkembangan seorang baik psikis atau fisik. Hal ini mencakup hubungan dengan orang lain, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, berkaitan dengan pengambilan keputusan serta menangani stress. Kesehatan jiwa setiap seseorang berbeda dan mengalami dinamisasi pada setiap perkembangannya. Yang tidak terlepas dari permasalahan yang harus diselesaikan dengan berbagai pilihan penyelesaiannya (Diana Vidya Fakhriyani, 2021).

Penelitian yang sejalan (Ernadewita & Rosdialena, 2019) menunjukkan bahwa sabar menjadi pengobatan kesehatan mental, kaitannya dengan kesehatan mental sabar memiliki banyak makna. Sabar dalam menghadapi bencana, saat menjalankan proses hukuman, dalam menghadapi kenikmatan, Tabah dalam menghadapi musibah, sabar dalam peperangan, sabar dalam menahan amarah. Dengan sabar bisa menjaga kesehatan mental seseorang dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya (Arista et al., 2023; Halomoan et al., 2023; Saputro & Darim, 2022).

Hasil penelitian yang membahas terapi pemaafan benar memiliki manfaat untuk menambah hal yang positif kepada narapidana tentang mengetahui arti hidup. Makna pemaafan dan hidup membuktikan dapat mengurangi tekanan mental narapidana. Hal ini juga terlihat dari persepsi selama terapi dilaksanakan. Selain itu, pertimbangan dan perasaan pesimis pada orang dapat berkurang dan menyatakan bahwa tahanan sekarang dapat menerima lingkungan penjara. Pada tahap terapi pemaafan meliputi; membedakan perasaan negatif dalam diri sendiri, mengelola perasaan pesimis yang mendalam, mendapatkan sudut pandang baru, menumbuhkan pertimbangan yang baik dan cara berperilaku, menetapkan tujuan hidup baru dan terbebaskan diri dari hal-hal emosi (Mustary, 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian yang sejalan, berbagai pendekatan dan terapi mampu mengurangi stress dan tekanan mental para narapidana didalam rumah tahanan secara efektif. Beberapa terapi dan pendekatan ini, termasuk terapi pemaafan (Yuliatun & Megawati, 2021), melalui terapi bacaan Al-Quran (Nur Hidayah Ibrahim Star & Bidin, 2018), terapi sabar (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Selain penerapan berbagai terapi ini, pembimbing harus menerapkan pendekatan-pendekatan yang mendukung untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana (Fikriyati et al., 2023).

Terlepas melalui hasil yang telah diperoleh, pada penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu terbatasnya waktu untuk berkomunikasi dengan narapidana sehingga semua data di ambil dari informan yaitu tiga orang pembimbing pemasyarakatan. Oleh karena itu pembimbing hendaknya mampu menerapkan berbagai terapi untuk mencapai target tujuan secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang sudah di jelaskan dapat disimpulkan bahwa tahapan pemberian bimbingan individu sudah diterapkan, dimana pada pemberian bimbingan individu narapidana memperoleh dampak yang baik dengan hasil yang efektif, yang awalnya memasuki rumah tahanan penuh dengan rasa takut, cemas yang berlebihan, tekanan mental yang tinggi, merasa terpuruk dan banyak perubahan yang di alami di rumah tahanan, mereka mendapatkan layanan bimbingan individu dengan baik. Pembimbing memberi berbagai bentuk usaha dengan pendekatan dan kegiatan-kegiatan yang positif berdampak perubahan yang baik pada narapidana perempuan sehingga dengan kegiatan yang membangun tersebut bisa mengurangi tekanan mental narapidana selama menjalankan hukuman di rumah tahanan. Dengan pemberian bimbingan, pendekatan serta kegiatan yang positif dapat mencapai keberhasilan diantaranya terjalinnya hubungan komunikasi antar sesama warga binaan baik muslim dan non, memiliki rasa toleransi, bisa menerima proses hukuman dengan hati yang ikhlas, memiliki kesadaran dan perubahan atas kesalahan yang telah diperbuat, memiliki kreativitas tambahan dari kegiatan yang di adakan oleh lapas, sehingga dengan hasil-hasil tersebut dapat mencapai keberhasilan 90% terhadap narapidana walaupun tidak total 100% karena semua membutuhkan proses dan tahapan dalam mengurangi tekanan mental dari setiap individu. Keterbatasan penelitian ini tidak mewawancarai narapidana secara langsung dikarenakan keterbatasan waktu antara peneliti dengan tahanan wanita, sebaiknya bagi peneliti selanjutnya untuk mewawancarai narapidana perempuan dalam proses penelitian. Dilihat dari hasil penelitian penulis menyarankan agar pembimbing dapat memberikan metode terapi terhadap tekanan mental narapidana perempuan agar mencapai hasil yang efektif dan optimal.

REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna, Ed.; Pertama).
- Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, M. F. F. (2022). TRANSFORMASI RELIGIUS NARAPIDANA MELALUI PEMBINAAN KEROHANIAN ISLAM DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA BENGKULU. 2005–2003 ,(8.5.2017)2 ,7787.
- Almu'tasim, A. (2018). *SISTEM PEMBINAAN MENTAL SPIRITUAL NARAPIDANA WANITA DI LAPAS KELAS II B MOJOKERTO JAWA TIMUR*. 4(2), 45–62.
- Aqib, Z. (2020). *Bimbingan dan Konseling* (Pertama). YRAMA WIDYA.
- Arista, H., Mariani, A., Sartika, D., Murni, D., & Harahap, E. K. (2023). Gaya Kepemimpinan Kepala Madrasah dalam Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik (Input, Proses dan Output). *Kharisma: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.59373/kharisma.v2i1.13>
- Asari, H., Lubis, S. A., & Sabariah, H. (2020). Non-Formal Islamic Education for Women Prisoner in Rumah Tahanan Negara. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), Art. 3. <https://doi.org/10.31538/nzh.v3i3.844>
- Awad, F. B. (2013). Pembelajaran kreatif dalam tinjauan bimbingan & konseling. *Al Munzir*, 6(2).
- Ayu Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 1(1), 25–31.
- Ayudia, Suryanto, E., & Waluyo, B. (2016). ANALISIS KESALAHAN PENGGUNAAN BAHASA INDONESIA DALAM LAPORAN HASIL OBSERVASI PADA SISWA SMP. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283–296. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>

- Diana Vidya Fakhriyani. (2021). Buku Kesehatan Mental. In *Duta Media Publishing*.
- Dilia, D. I., Rony, R., & Trianawati, A. (2022). Pengaruh Ta'zir Terhadap Akhlak Santri Putri Pondok Pesantren. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 1(1), Art. 1. <https://doi.org/10.59373/attadzkir.v1i1.1>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori Wawancara Psikodiagnostik (Pertama)*. LeutikaPrio.
- Elpinar, Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan dukungan emosional keluarga dan kebutuhan spiritual dengan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendiri. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–9.
- Equatora, M. A. (2018). Efektivitas Pembinaan Kemandirian Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 19–26. <https://doi.org/10.15408/empati.v7i1.9648>
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Febrini, D. (2020). *Bimbingan dan Konseling*.
- Fikriyati, M., Katoningsih, S., & Hasan, S. (2023). Use of Loose Part Media With Cardboard and Sand Materials in Islamic Children's Schools. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), Art. 1. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i1.2858>
- Halomoan, I. S., Moeis, I., & Yakubu, A. (2023). An overview of the Strength of Implementing Democratic Values in an Islamic Boarding School Atmosphere. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), Art. 2. <https://doi.org/10.31538/nzh.v6i2.2865>
- Kurniasari, L., Mustikarani, L., & Ghozali, G. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Spiritual untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Narapidana Perempuan. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 210–215. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.228>
- Lubis, L., Hadijaya, Y., & Wardani, S. (2021). Implementation of Guidance and Counseling Service Management. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(3), Art. 3. <https://doi.org/10.31538/ndh.v6i3.1678>
- Mustary, E. (2021). *Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu*. 3, 70–76.
- Nugroho, A., & Subroto, M. (2021). Pembinaan Mental terhadap Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 10(2), 293–300. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.9887>
- Nur Hidayah Ibrahim Star, & Bidin, S. N. B. S. (2018). Terapi Bunyi Melalui Bacaan Al-Quran Dan Kesannya. *International Seminar on Al-Quran in Contemporary Society, 15-16 September*, 336–345.
- Prabowo, S. A., & Subarkah, M. Z. (2020). Hubungan Aktivitas Keagamaan dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108509>
- Primatanti, P. A. (2022). Pemberdayaan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita dalam Manajemen Stres di Lapas Kelas IIB Tabanan. *Warmadewa Minesterium Medical ...*, 1(1).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).

- Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Raudah, R., Hidir, A., Nor, M., & Erliani, S. (2021). Understanding Educational Management in The Context of Environmental Protection for Madrasah Application. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), Art. 2. <https://doi.org/10.31538/nzh.v4i2.1586>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rumadan, I. (2013). Problem Lembaga Pemasarakatan Di Indonesia Dan Reorientasi Tujuan Pemdanaan. *Jurnal Hukum Dan Peradilan*, 2(2), 263. <https://doi.org/10.25216/jhp.2.2.2013.263-276>
- Saputro, A. N. A., & Darim, A. (2022). Strategi Kepala Sekolah Dalam Kebijakan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Kharisma: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 1(1), Art. 1.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), Art. 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3927>
- Sutrisno, S., & Nasucha, J. A. (2022). Islamic Religious Education Project-Based Learning Model to Improve Student Creativity. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 1(1), Art. 1. <https://doi.org/10.59373/attadzkir.v1i1.3>
- Uthman, Y. O. O.-O. (2023). Effective Repentance: Its Concept, Islamic Standpoint, And Way Of Its Application. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 2(1), Art. 1. <https://doi.org/10.59373/attadzkir.v2i1.14>
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur Forgiveness Therapy To Improve Individual Mental Health: A Literature Study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5325>