

BAB II

BIMBINGAN KEAGAMAAN DALAM *COPING STRESS* NARAPIDANA

2.1. Bimbingan Keagamaan

2.1.1. Pengertian Bimbingan Keagamaan

Pengertian harfiah “Bimbingan” adalah “menunjukkan, memberikan jalan atau menuntun” orang ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini, dan masa mendatang. Istilah “Bimbingan” merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris yaitu “*guidance*” yang berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti menunjukkan (Arifin;1994:1).

Bimbingan mempunyai banyak rumusan sesuai dengan pekerjaan yang di tekuni oleh peminat dan ahlinya. *Pertama*, bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan serta mendapatkan kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya (Frank Parson, dalam Jones, 1951). *Kedua*, bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis melalui mana siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap kehidupan (Dunsmoor dan Miller, dalam Mc Daniel, 1969). *Ketiga*, bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri (Chiskolm, dalam Mc Daniel, 1969). *Keempat*, bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-

individu setiap usia untuk membantu kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri (Prayitno dan Erman Amti, 2008: 93-94).

Pengertian agama sebagai salah satu istilah yang kita pakai sehari-hari sebenarnya bisa di lihat dari 2 aspek. *Pertama*, aspek subjektif (pribadi manusia). Agama mengandung pengertian tentang tingkah laku manusia yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamaan, berupa getaran batin yang dapat mengatur dan mengarahkan tingkah laku kepada pola hubungan masyarakat, serta alam sekitarnya. *Kedua*, aspek objektif (*doktrinair*). Agama dalam pengertian ini mengandung nilai-nilai ajaran Tuhan yang bersifat menuntun manusia kearah tujuan yang sesuai dengan kehendak ajaran tersebut. Agama dalam pengertian ini belum masuk kedalam batin manusia atau belum membudaya dalam tingkah laku manusia (Arifin, 1994:1-2).

Bimbingan keagamaan dapat diartikan sebagai “usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahir maupun batiniah yang menyangkut kehidupan di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental spiritual (Arifin, 1994:2).

Menurut musnamar (1992) bimbingan keagamaan merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Menurut Hallen (2002: 22) Bimbingan keagamaan merupakan proses pemberian bantuan yang terarah, konsisten dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan

potensi dan fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits kedalam diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa bimbingan keagamaan merupakan usaha yang di lakukan seorang pembimbing membantu menyelesaikan permasalahan seorang terbimbing dalam menjalankan kehidupan sehari-hari agar sesuai dengan tuntutan agama yang di percayainya serta norma-norma yang ada di masyarakat agar dapat hidup bahagia dunia dan akhirat.

2.1.2. Dasar-dasar Bimbingan Keagamaan

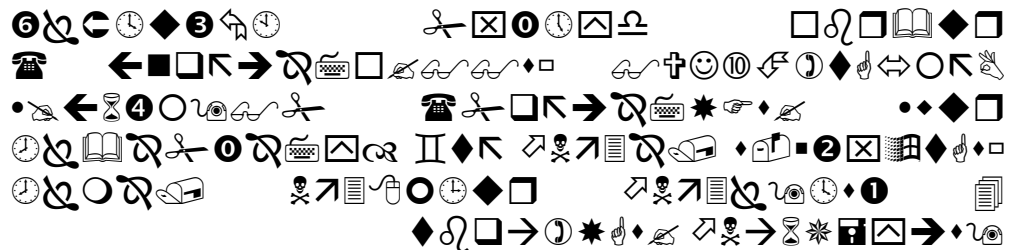
Dasar-dasar bimbingan keagamaan adalah sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an beserta hadits dari Rasulullah SAW sebagai berikut:

a. Surat Ali Imron ayat 104 (Depag, 2006: 63):



Artinya : *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar dan merekalah orang-orang yang beruntung.*

b. Surat Al-An'am ayat 153 (Depag, 2006: 149):



Artinya : *Dan bahwa (yang Kami perintahkan ini) adalah jalanKu yang lurus, Maka ikutilah Dia, dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan (yang lain),karena jalan-jalan itu mencerai beraikan kamu dari jalanNya. yang demikian itu diperintahkan Allah agar kamu bertakwa.*

c. Surat Al-Ashr ayat 1-3 (Depag, 2006: 601):



Artinya:1. *Demi masa.*

2. *Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,*
3. *Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

d. Hadits bukhori dan muslim (Achmad Sunarto, 1999: 208):

عَنْ أَبِي رُقَيْبَةَ تَمِيمِ بْنِ أَوْسٍ الدَّارِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ : أَنَّ النَّبِيَّ قَالَ : الدِّينُ النَّصِيحَةُ (رواه مسلم)

Artinya: *Dari Abu Ruqayyah Tamim bin Aus Ad-Daariy ra., ia berkata :Nabi SAW. Bersabda : “Agama itu adalah nasehat*

2.1.3. Fungsi Bimbingan Keagamaan

Menurut Musnamar fungsi bimbingan dan konseling Islam (1992:34) dapat dirumuskan sebagai berikut: *Pertama*, fungsi *freventif / korektif* atau pencegahan yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah lagi pada dirinya. *Kedua*, fungsi *kuratif* atau *korektif* yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya. *Ketiga*, fungsi *preservatif* dan *development* mental, yakni memelihara dan meningkatkan

keadaan yang telah baik menjadi lebih baik. *keempat*, fungsi *preservative* dan *development* mental sarannya di tujukan pada individu yang telah/pernah mengalami masalah dan memecahkannya.

Adanya fungsi tentunya tidak lepas dari materi yang di berikan. Materi dakwah yang dikemukakan oleh Al-Qur'an seputar tiga masalah pokok antara lain: aqidah, akhlak dan hukum (M.Quraish Shihab, 2007: 303). *Pertama*, aqidah yang secara bahasa berarti ikatan. Secara terminologi berarti landasan yang mengikat keimanan, itu sebabnya ilmu tauhid sebagai ketentuan-ketentuan dasar mengenai keimanan seorang muslim merupakan landasan dari segala perilakunya. Bahkan sebenarnya aqidah merupakan landasan bagi ketentuan-ketentuan syari'ah yang merupakan pedoman bagi seseorang berperilaku di muka bumi ini (Daradjat, 1984:318). *Kedua*, akhlak yang secara bahasa berarti perangai, tabi'at, adat. Secara etimologi akhlak itu berarti perangai, adat, tabi'at atau sistem perilaku yang dibuat (Daradjat, 1984:254). *Ketiga*, hukum/syariah adalah ketentuan-ketentuan agama yang merupakan pegangan bagi manusia di dalam hidupnya untuk meningkatkan kualitas dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Daradjat, 1984:302).

2.1.4. Metode Bimbingan Keagamaan

Secara harfiah pengertian metode adalah “jalan yang harus dilalui” untuk mencapai suatu tujuan, karena kata “metode” berasal dari “meta” yang berarti melalui dan “hados” berarti jalan. Namun pengertian hakiki dari metode adalah segala sarana yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Ada beberapa metode yang lazim dipakai dalam bimbingan atau penyuluhan agama. Sasarannya adalah mereka yang berada dalam kesulitan mental spiritual yang disebabkan faktor-faktor kejiwaan dari dalam dirinya sendiri, seperti tekanan batin (*depressi mental*), gangguan perasaan (*emotional disturbance*), serta faktor dari lingkungan. Diantara metode yang digunakan tersebut : *Pertama*, metode wawancara merupakan salah satu cara memperoleh fakta-fakta kejiwaan yang dapat dijadikan bahan pemetaan tentang bagaimana sebenarnya kejiwaan terbimbing pada saat memerlukan bantuan. *Kedua*, metode “*group guidance*” bimbingan secara berkelompok merupakan cara pengungkapan jiwa atau batin serta pembinaannya melalui kegiatan kelompok seperti ceramah, diskusi, seminar, simposium, atau dinamika kelompok dan sebagainya. *Ketiga*, metode non-direktif (cara yang tidak mengarah) cara ini digunakan untuk mengungkapkan segala perasaan dan pikiran yang tertekan sehingga menghambat kemajuan terbimbing. *Keempat*, metode *psikoanalitis* (penganalisisan jiwa) yaitu menganalisis gejala tingkah laku yang serba salah, dengan menitik beratkan atas perbuatan salah yang terjadi berulang-ulang. *Kelima*, metode *direktif* (metode yang bersifat mengarahkan), metode ini bersifat mengarahkan kepada terbimbing untuk berusaha mengatasi kesulitan/problema yang dihadapi. *Keenam*, metode sosiometri, yaitu suatu cara yang dipergunakan untuk mengetahui kedudukan terbimbing dalam hubungan kelompok (Arifin, 1994:43-50).

2.2. Narapidana

2.2.1. Pengertian Narapidana

Narapidana berasal dari dua suku kata yaitu nara berarti orang dan pidana berarti hukuman dan kejahatan (pembunuhan, perampokan, pemerkosaan, narkoba, korupsi dan sebagainya). Jadi pengertian narapidana diartikan sebagai orang tahanan, orang buian, pesakitan (orang yang menjalani hukuman) karena melakukan tindak pidana (Kamus Bahasa Indonesia, 1994: 510).

Menurut peneliti narapidana adalah orang yang telah melakukan kesalahan menurut hukum dan dimasukkan dalam penjara sesuai keputusan pengadilan. Status narapidana dimulai ketika terdakwa tidak lagi bisa mengajukan banding, pemeriksaan kembali perkara, tidak ditolak permohonan agrasi kepada presiden atau menerima keputusan hakim pengadilan.

Narapidana merupakan seorang yang melakukan tindak kejahatan dan dari akibat perbuatannya, dia diberi sanksi hukuman penjara dengan durasi waktu yang telah ditentukan sesuai dengan perbuatan atau kejahatannya menurut undang-undang yang berlaku (Kartini Kartono, 1983: 201). Narapidana adalah orang hukuman (Soedarsono,1992: 293). Menurut Waluyo (2000: 36) Narapidana adalah seorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

Dari segi definisinya, maka dapat diketahui bahwa ciri-ciri narapidana adalah :

- a. Ditempatkan di Lembaga Pemasyarakatan (LP) atau Rumah Tahanan (Rutan) negara.

- b. Dibatasi kemerdekaannya dalam hal-hal tertentu. Misalnya kebebasan bergaul dengan masyarakat, kebebasan bergerak atau melakukan aktifitas di masyarakat.

Sistem lembaga pemasyarakatan di Indonesia memisahkan antara laki-laki dan perempuan, serta masih mengklasifikasikannya guna mempermudah dalam pengawasan. Pengawasan narapidana dibagi dalam tiga (Harsono 1995). Yaitu: *Pertama, Maximum Security*, diberikan kepada narapidana dalam klasifikasi B-1, residivis, narapidana karena kasus subversi, pembunuhan berencana, perampokan, pencurian dengan kekerasan. *Kedua, Medium Security*, diberikan kepada narapidana yang lebih ringan pidananya atau yang masuk dalam kategori pidana berat, tetapi telah mendapatkan pembinaan dan menunjukkan sikap serta tingkah laku yang baik selama dalam Lembaga Pemasyarakatan. *Ketiga, Minimum Security* merupakan narapidana yang telah mendapat pembinaan dan telah dinyatakan layak untuk mendapat pengawasan ringan.

Minimum Security di bagi menjadi tiga. *Pertama, High Consciousness* (mereka yang telah memiliki kesadaran penuh) yaitu narapidana yang secara mental spiritual telah mengenal dirinya sendiri, telah mampu memotivasi diri sendiri, mampu berfikir secara positif dan sudah mulai mengembangkan diri sendiri kearah yang positif. *Kedua, Half Consciousness* yaitu narapidana yang masih setengah sadar akan dirinya sendiri, termasuk narapidana yang baru tergugah hatinya ketika tahu akan nilai-nilai hidup yang positif, cara berfikir positif, dan pandangan-pandangan tentang hidup dan kehidupannya. *Ketiga, Low Consciousness* merupakan narapidana yang masih sangat rendah tingkat

kesadaran akan diri sendiri. Narapidana ini baru saja masuk Lembaga Pemasyarakatan, sehingga pengenalan terhadap diri sendiri segera diberikan.

2.2.2. Kondisi Psikologis Narapidana

Kondisi psikologis yang berhubungan dengan penderitaan narapidana dibagi menjadi lima, antara lain: *Pertama*, Hilangnya kemerdekaan hidup. *Kedua*, Kehilangan kewajaran hubungan sex dengan lawan jenis. *Ketiga*, Kehilangan rasa aman. *Keempat*, Kehilangan hak milik dan pelayanan sebagai seorang manusia. *Kelima*, Kehilangan kemauan untuk bertindak sendiri (Lubis dkk, 1978).

Narapidana yang bertempat tinggal dalam penjara tentunya merasakan penderitaan yang belum pernah dialami sebelum dia menjadi penghuni lembaga pemasyarakatan. Kehidupan yang bebas, bergaul dengan masyarakat luas, pergaulan rumah tangga, rasa aman dalam menjalankan kehidupan, memiliki nilai-nilai dan memiliki harta benda dan bertindak atas kemauannya sendiri, semuanya menjadi lenyap ketika memasuki lembaga pemasyarakatan sebagai narapidana.

2.3. Coping Stress

2.3.1. Pengertian Stres

Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi tubuh ini dinamakan stres, manakala fungsi organ-organ tubuh itu sampai terganggu dinamakan stres (Dadang Hawari, 1996:44).

Menurut peneliti, stres merupakan respon balik seseorang terhadap kondisi atau tuntutan psikologis yang di hadapinya. Stres yang optimal akan membuat motivasi menjadi tinggi, orang menjadi lebih bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam, menjadi tenang, dan lain-lain. adapun stres yang terlalu rendah akan mengakibatkan kebosanan, motivasi menjadi turun, sering bolos, dan mengalami kelesuan. Sebaliknya jika tingkat stres terlalu tinggi menyebabkan insomnia, lekas marah, meningkatnya kesalahan, kebimbangan, dan lain-lain (Siswanto,2007: 48).

Stres berbeda dengan *stressor* yang merupakan penyebab adanya stres. Stres itu sendiri merupakan akibat dari interaksi (timbang-balik) antara rangsangan lingkungan dan respons individu (Siswanto, 2007: 50).

Stressor meliputi berbagai hal. *Pertama*, Lingkungan fisik bisa menjadi sumber stres, seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang/gelap, suara yang terlalu bising dan polusi merupakan sumber-sumber potensial yang bisa menjadi stresor. *Kedua*, kepadatan juga bisa mengakibatkan stres. *Ketiga*, Stres dari individu sendiri. *Keempat* Stres berasal dari kelompok. *Kelima* stres bersumber dari keorganisasian (Siswanto, 2007:52).

Stres merupakan tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab, sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Fakto-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang, manakala tuntutan pada diri seseorang itu melampaui kemampuannya, maka keadaan demikian disebut stres. Stres dalam kehidupan

merupakan sesuatu hal yang tidak dapat dihindari. Dr. Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan tokoh dibidang stres yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut: stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan, maka hal ini dinamakan stres (Dadang Hawari, 1996: 45). Menurut Lazarus, stres terjadi ketika individu memandang situasi sebagai yang membebani atau melampaui sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraan/kebahagiaan (Wrence A. Pervin, Daniel Cervone, dan Oliver P. John, 2010: 496).

Gejala-gejala Stres pada narapidana yang dikemukakan oleh Dwi Atmaja, Hardjana (1994) bahwa terdapat kriteria dalam gejala-gejala stress, antara lain : *Pertama*, gejala fisik, seperti: Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomania atau susah tidur, bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama bagian bawah, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat-urat tegang terutama leher dan bahu, keringat berlebih, terganggu pencernaan atau bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi, bertambah banyak melakukan kekeliruan dan kesalahan dalam kerjaan hidup. *Kedua*, gejala emosional seperti: gelisah dan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merasa jiwa dan hati atau mood berubah-ubah dengan cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun serta merasa tidak aman, marah-maraha, gampang menyerang orang dan bersikap bermusuhan, emosi mengering kehabisan sumber daya mental. *Ketiga*, gejala kognitif, seperti: Susah berkonsentrasi dan

memusatkan pikiran, sulit mengambil keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja yang rendah. *Keempat*, gejala interpersonal, seperti: Kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah memperlakukan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi perjanjian, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, membiarkan orang lain (<http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/02/gejala-stress.html>).

Akibat stres itu sendiri kebanyakan adalah berdampak negatif karena sering mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, radang sendi rheumatoid, alergi, gangguan kulit, pusing/sakit kepala, sulit menelan, panas ulu hati, mual, berbagai keluhan perut, keringat dingin, sakit leher, capek menahun, sering buang air kecil, kejang otot, mudah lupa, terserang panik, sembelit, diare, isomnia (Siswanto, 2007: 50). Stres jika terjadi berkepanjangan serta kekawatiran yang berkepanjangan bisa mengakibatkan penyakit yang lebih berat seperti kanker ganas (Amin Syukur; 2007: 115).

Setiap individu tak pernah lepas dari masalah dan sering masalah-masalah tersebut menyebabkan individu tersebut mengalami stres. Cox (Gibson,dkk.,1990) mengategorikan stres menjadi lima. *Pertama*, Akibat

subjektif, yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah, perasaan terpencil. *Kedua*, Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena terbentuk perilaku-perilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penyalagunaan obat, peledakan emosi, perilaku implusif, tertawa gelisah. *Ketiga*, Akibat kognitif, yaitu akibat yang mempengaruhi proses berpikir, meliputi ketidakmampuan untuk mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecemasan dan mengalami rintangan mental. *Keempat*, Akibat fisiologis, yaitu akibat-akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut jantung/tekanan darah naik, mulut menjadi keringat, berkeringat, pupil mata membesar, sebentar-sebentar panas dan dingin. *Kelima*, Akibat keorganisasian, yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja meliputi absen, produktifitas rendah, mengasingkan diri dari teman sekerja, ketidakpuasan kerja, menurunkan keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi (Siswanto,2007:51).

Maksud dari peneliti, bahwa setiap keadaan yang ada dalam lembaga masyarakat ini mampu mengakibatkan stress yang berdampak pada narapidana baik bersifat fisik maupun psikologis, mulai dari lingkungan, tempat yang melebihi kapasitas, cara pandang terhadap hukuman yang dijalani.

2.3.2. Pengertian *Coping Stress*

Koping termasuk konsep sentral dalam memahami kesehatan mental. Koping berasal dari kata *Coping* yang bermakna harfiah

pengatasan/penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Koping sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri), namun koping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*) (Siswanto, 2007:59).

Koping merupakan proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressfull*. Koping tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya secara fisik (Rasmi dan Ramusun 2001:29). Koping itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan/luka/kehilangan/ancaman. Jadi koping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Jadi koping merupakan bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stres/tekanan (Siswanto, 2007:60).

Menurut Lazarus dan Launier koping adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intrapsikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melalui kemampuan seseorang. Koping merupakan cara-cara yang di gunakan oleh individu untuk menghadapi situasi yang menekan (Rahayu, 1997: 63).

Bila individu mampu menyesuaikan diri dengan sehat, baik dan sesuai dengan stres yang dihadapinya, meskipun stres atau tekanan tersebut tetap ada, individu yang bersangkutan tetaplah hidup secara sehat. Bahkan tekanan-tekanan/gangguan-gangguan tersebut memungkinkan individu untuk

memunculkan potensi-potensi manusiawinya dengan optimal. Penyesuaian diri dalam menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah koping (Siswanto, 2007:59).

Menurut peneliti, koping merupakan usaha-usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tekanan-takanan baik psikis maupun psikologis serta penyesuaian diri dengan situasi yang menekan agar bisa menumbuhkan potensi dirinya secara optimal.

2.3.3. Jenis-jenis *Coping Stress*

Kaitan antara koping dengan mekanisme pertahanan diri, ada ahli yang melihat pertahanan diri sebagai salah satu jenis koping (Lazarus, 1976). Ahli lain melihat antara koping dengan mekanisme pertahanan diri sebagai dua hal yang berbeda (Harber & Runyon, 1984). Sedangkan Menurut Lazarus koping dibagi menjadi dua jenis. *Pertama*, Tindakan langsung (*Direct Action*). *Kedua*, peredaan atau peringanan (Siswanto, 2007: 60).

Koping tindakan langsung adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Koping jenis ini di bagi menjadi empat jenis tindakan antara lain sebagai berikut: *Pertama*, Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka, individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut. *Kedua*, Agresi merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu

dengan menyerang agen yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi ini dilakukan bila individu merasa/menilai dirinya lebih kuat/berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut. *Ketiga*, Penghindaran (*Avoidance*). Tindakan ini terjadi bila agen yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut. *keempat*, Apati merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja agen yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

Peredaan dan peringanan (*palliation*) ini mengacu pada mengurangi/ menghilangkan/ menoleransi tekanan-tekanan kebutuhan fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Jenis koping ini dibagi menjadi dua bagian: *Pertama*, Diarahkan pada gejala (*symptom directed modes*). Macam koping ini digunakan jika gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguan yang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. *Kedua*, Cara Intrapsikis (*intrapsychic modes*) adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan-perengkapan psikologis kita, biasa kita kenal dengan istilah mekanisme pertahanan diri (*Defense mechanism*) (Siswanto, 2007: 63).

Ada berbagai macam *Defense mechanism* antara lain: *Pertama*, Identifikasi, yaitu menginternalisasi ciri-ciri yang dimiliki orang lain yang dianggap berkuasa dan dianggap mengancam. *Kedua*, Pengalihan (*Displacement*)

yaitu memindahkan reaksi dari obyek yang mengancam ke obyek yang lain karena obyek yang asli tidak ada atau berbahaya bila diagresi secara langsung. *Ketiga*, Represi yaitu menghalangi impuls-impuls yang ada atau tidak bisa diterima sehingga impuls-impuls tersebut tidak dapat diekspresikan secara langsung/sadar dalam tingkah laku. *Keempat*, Denial yaitu melakukan bloking atau menolak terhadap kenyataan yang ada karena kenyataan yang ada dirasa mengancam integritas individu yang bersangkutan. *Kelima*, Reaksi formasi, yaitu dorongan yang mengancam diekspresikan kedalam bentuk tingkah laku secara terbalik. *Keenam*, Proyeksi mengatribusikan atau menerapkan dorongan-dorongan yang dimiliki pada orang lain karena dorongan-dorongan tersebut mengancam integritas. *Ketujuh*, Rasionalisasi/ Intelektualisasi yaitu dua gagasan yang berbeda dijaga supaya tetap terpisahkan karena bila bersama-sama akan mengancam. *Kedelapan*, Sublimasi yaitu dorongan atau impuls yang ditransformasikan menjadi bentuk-bentuk yang diterima secara social sehingga dorongan atau impuls tersebut menjadi sesuatu yang benar-benar berbeda dari dorongan atau impuls aslinya (Siswanto, 2007: 64).

Penyesuaian diri merupakan salah satu aspek penting dalam usaha manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan

dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas (M.Nur Ghufron & Rini Risnawita S, 2010: 49).

Menurut schneiders (1964) macam penyesuaian diri terdapat empat macam. *Pertama*, penyesuaian diri personal. *Kedua*, penyesuaian diri sosial. *Ketiga*, penyesuaian diri marital. *Keempat*, penyesuaian diri vokasional.

APA 1994 (*American Psychiatric Association*) yang menerbitkan DSM-IV (*Defense Mechanism*) menyebutkan sejumlah koping sehat yang merupakan bentuk penyesuaian diri yang paling tinggi dan paling baik (*high adaptive level*) dibanding jenis koping lainnya. Jenis koping tersebut selain yang disebutkan diatas adalah sebagai berikut: *Pertama*, Antisipasi, hal ini berkaitan dengan kesiapan mental dari seseorang dalam menghadapi sebuah persoalan yang diluar perkiraannya atau kesiapan mental dalam menerima perangsang. *Kedua*, Afiliasi berhubungan dengan kebutuhan untuk berhubungan atau bersatu dengan orang lain dan bersahabat dengan mereka. *Ketiga*, Altruisme merupakan salah satu bentuk koping dengan cara mementingkan kepentingan orang lain. *Keempat*, Penegasan diri (*Self assertion*), individu berhadapan dengan konflik emosional yang menjadi pemicu stres dengan mengekspresikan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya secara langsung tetapi dengan cara yang tidak memaksa atau memanipulasi orang lain. *Kelima*, Pengamatan diri (*Self observation*), pengamatan diri sejajar dengan intropeksi yaitu individu melakukan pengujian secara obyektif proses-proses kesadaran sendiri atau mengadakan pengamatan terhadap tingkah laku, motif, ciri, sifat sendiri, dan seterusnya untuk

mendapatkan pemahaman mengenai diri sendiri yang semakin mendalam (Siswanto, 2007: 66-68).

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi dua. *Pertama*, faktor internal yaitu faktor yang berasal dari individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental dan motivasi. *Kedua*, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan (M.Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, 2010: 55-56)

Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari kebiasaan lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain maupun lingkungan. Setiap individu dalam melakukan koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukan bervariasi, tergantung kemampuan dan kondisi individual. Berikut dua macam koping yaitu *pertama*, Koping Psikologis. *Kedua*, Koping psiko sosial (Rasmi dan Rasmun, 2001: 30-33).

Pertama, Koping Psikologis. Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada 2 faktor yaitu: a). Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor. Artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterimanya. b). Keefektifan strategi koping yang digunakan oleh individu. Artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan

adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan fisik maupun psikologis.

Kedua, Koping Psiko-Sosial merupakan reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Stuart dan Sundeen (1991), mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori koping yang biasa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan. *Petama*, Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*) cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. *Kedua*, Reaksi yang Berorientasi pada Ego. Reaksi ini digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau kecemasan, jika individu melakukannya dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal (Rasmi dan Rasmun, 2001: 30-33).

2.3.4. Metode Coping Stres

Metode merupakan cara yang teratur dan sistematis untuk pelaksanaan sesuatu/cara kerja. Wrence A. Pervin, Daniel Cervone, dan Oliver P. John (2010: 496) mengungkapkan berbagai cara dalam metode koping stres yang ada, yaitu: *Pertama*, Koping berfokus pada masalah. Merujuk kepada upaya untuk menangani masalah dengan mengubah fitur situasi yang menekan. *Kedua*, Koping berfokus emosi. Individu berjuang memperbaiki kondisi emosional internalnya, misalnya dengan penenangan emosional atau mencari dukungan sosial.

Bell (1977) mengemukakan 2 metode yang dapat digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis. *Pertama*, Metode koping jangka panjang merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama. *Kedua*, Metode *Coping* Jangka Pendek. Cara ini digunakan untuk mengurangi stres/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang (Rasmi, Rasmun 2001: 37-38).

Beradaptasi terhadap penyakit memerlukan berbagai strategi tergantung keterampilan koping yang bisa digunakan dalam menghadapi situasi sulit. Menurut Mooss (1984) yang dikutip Brunner dan Suddarth (2002) mengungkapkan tujuh koping yang negatif (Nursalam, M.nur dan Ninuk Dian Kurniawati, 2008: 25-27). *Pertama*, Koping yang negatif. Strategi jenis ini di bagi beberapa bagian diantaranya. a) Menyalahkan diri sendiri (*self-blame*), b) Pasrah(*wishfull thinking*). *Kedua*, Mencari informasi. Hal ini mencakup keterampilan mencari informasi di antaranya: Mengumpulkan informasi yang dapat menghilangkan kecemasan akibat salah konsepsi, ketidakpastian dan menggunakan sumber intelektual secara efektif. *Ketiga*, Meminta dukungan emosional.

Koping yang positif ada 3 teknik dalam mengatasi stres di antaranya: *Pertama*, pemberdayaan sumber daya psikologis (potensi diri) merupakan kepribadian dan kemampuan individu dalam menghadapi stres yang disebabkan situasi dan lingkungan (Pearlin dan schooler, 1978). *Kedua*, rasionalisasi (teknik kognitif). Respon individu secara rasional adalah dia akan menghadapi secara

terus terang, mengabaikan atau memberitahukan kepada diri sendiri bahwa masalah tersebut bukan sesuatu yang penting untuk dipikirkan dan semuanya akan berakhir dengan sendirinya. *Ketiga*, teknik perilaku. Teknik ini dapat dipergunakan untuk membantu individu dalam mengatasi situasi stres. (Nursalam, M.Nur dan Ninuk Dian Kurniawati, 2008: 26-27).

Maksud peneliti disini adalah strategi yang digunakan dalam mengatasi situasi atau kondisi yang menekan sangat penting sehingga tujuan yang ingin di capai bisa maksimal hasilnya.

2.4. Arti Penting Bimbingan Keagamaan dengan *Coping Stress* bagi Narapidana

Dulu orang mengatakan bahwa mental yang sehat terletak dalam badan yang sehat, namun sekarang terbukti tidak demikian, mental yang sehat sangat menentukan pada jasmani dan rohani yang sehat. Mental yang terganggu, berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan hidup setiap individu dalam masyarakat, ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan kebutuhan psikologis setiap manusia untuk di penuhi demi tercapainya kehidupan yang maksimal baik di dunia maupun akhirat (Komarudin, dkk., 2008: 177).

Melihat pendapat diatas, maka bimbingan keagamaan amat baik bagi narapidana dalam mewujudkan narapidana yang sehat baik lahir maupun batin. Jika narapidana tidak mendapatkan perhatian dari kedua segi tersebut tidak menutup kemungkinan jika kondisi narapidana menjadi lebih tidak terkontrol. Narapidana merupakan orang telah melakukan pelanggaran hukum, yang mana ketika melakukan pelanggaran hukum tersebut mereka tidak menyadari bahwa ada hak orang lain yang telah mereka ambil.

Kesehatan jiwa tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi di samping itu, orang yang sehat mentalnya juga memiliki karakter utama. *Pertama*, sikap kepribadian yang baik bagi diri sendiri dalam arti dia dapat mengenal dirinya sendiri. *Kedua*, pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri dengan baik. *Ketiga*, intergrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. *Kempat*, otonomi diri yang menyangkut unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan bebas. *Kelima*, persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial. *Keenam*, kemampuan untuk menguasai lingkungan, bersosialisasi, dan berinteraksi dengannya secara baik (Moh. Sholeh Imam Musbikin, 2005: 21). Hal inilah yang di usahakan dalam bimbingan keagamaan bagi narapidana agar narapidana dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dengan baik, agar tekanan-tekanan tersebut dapat terorganisasi dengan baik.

Dr. M. Utsman Najati memaparkan indikator kesehatan jiwa berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah sebagai berikut. *Pertama*, dilihat dari hubungan individu dengan Tuhannya, yakni beriman kepada Allah, beriman kepada malaikat-Nya, kitab-Nya, rasul-Nya –baik buruknya. Juga dengan menaati semua perintah Allah dan menjauhi segala larang-Nya. *Kedua*, dilihat dari individu dengan dirinya sendiri, yakni dengan mengetahui potensi dirinya, menyelaraskan ambisi sesuai dengan kemampuannya, selalu berusaha untuk mencapai optimalisme kemanusiaanya sesuai dengan kemampuannya, memenuhi semua motif dorongannya dengan cara yang halal dan proposional, mengendalikan semua motif yang tidak selaras dengan ajaran Islam,

mengendalikan emosi dan perbuatannya serta mengarahkannya kepada orientasi yang benar, merasakan kebebasan, tanggung jawab dan kemandirian, selalu berusaha mengaktualisaikan dirinya, berjuang untuk mengatasi tekanan kehidupan dan menjaga kesehatan fisik dan psikisnya. *Ketiga*, dilihat dari hubungan individu dengan sesamanya, yakni dengan melakukan hubungan baik yang dipenuhi dengan rasa cinta dan kasih sayang, memberikan hal kepada pemiliknya dan merasakan tanggung jawab sosial yang utuh. *Keempat*, dilihat dari hubungan individu dengan alam semestanya, yakni dengan mengetahui posisinya di alam semesta (Muhammad Taufiq Izzudin, 2006: 447-448).

Bimbingan keagamaan juga mempunyai tujuan yang jelas. Sebagaimana di ungkapkan oleh faqih(2001: 62) adalah sebagai berikut: *Pertama*, Membantu individu atau kelompok individu mencegah timbulnya masalah-masalah dalam kehidupan keagamaannya. *Kedua*, Membantu individu memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan keagamaannya. *Ketiga*, Membantu individu menetapkan pilihan upaya pemecahan problem dengan syariat Islam. *Keempat*, Membantu individu memelihara situasi dan kondisi kehidupan keagamaan dirinya menjadi lebih baik.

Prinsip-prinsip bimbingan dan pembinaan terhadap narapidana ini telah di rumuskan oleh Menteri Kehakiman RI dalam pembukaan rapat kerja terbatas Direktorat Jendral Bina Tuna Warga tahun 1976 menandakan kembali untuk bimbingan dan pembinaan sistem pemasyarakatan yang sudah dirumuskan dalam konferensi lembaga tahun 1964 yang terdiri dari sepuluh rumusan prinsip untuk bimbingan dan pembinaan narapidana (Dwidja Priyatno,2009: 98). *Pertama*, orang

tersesat harus diayomi dengan memberikan bekal hidup sebagai warga yang baik dan berguna dalam masyarakat. *Kedua*, penjatuhan pidana adalah bukan tindakan balas dendam dari negara. *Ketiga*, rasa tobat tidaklah dapat dicapai dengan menyiksa melainkan dengan bimbingan. *Keempat*, negara tidak membuat seseorang narapidana lebih buruk atau lebih jahat dari pada sebelum ia masuk lembaga. *Kelima*, selama kehilangan kemerdekaan bergerak, narapidana harus dikenalkan dengan masyarakat dan tidak boleh diasingkan dari masyarakat. *Keenam*, pekerjaan yang diberikan kepada narapidana tidak boleh bersifat mengisi waktu atau hanya diperuntukan bagi kepentingan lembaga atau negara saja, pekerjaan yang diberikan harus ditunjukan untuk pembangunan negara. *Ketujuh*, bimbingan dan didikan harus berdasarkan azas pancasila. *Kedelapan*, tiap orang adalah manusia dan harus diperlakukan sebagai manusia meskipun ia telah tersesat tidak boleh ditunjukan kepada narapidana bahwa itu penjahat. *Kesembilan*, narapidana itu hanya dijatuhi pidana hilang kemerdekaan. *Keepuluh*, sarana fisik bangunan lembaga dewasa ini merupakan salah satu hambatan pelaksanaan sistem pemasyarakatan.