

**STRATEGI REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING
RELIGIUS NARAPIDANA WANITA DALAM MASA
PEMBINAAN**

**(Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu
Semarang)**



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Ushuluddin

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh:

ERLINA ANGGRAINI

114411026

FAKULTAS USHULUDDIN JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2015

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)*” adalah hasil kerja saya dan didalamnya tidak berisi pemikiran orang lain kecuali informasi dari referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 17 Juni 2015

Deklarator,



Erlina Anggraini

NIM. 114411026

**STRATEGI REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING
RELIGIUS NARAPIDANA WANITA DALAM MASA
PEMBINAAN**

**(Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu
Semarang)**



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Ushuluddin

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)

Oleh:

ERLINA ANGGRAINI

114411026

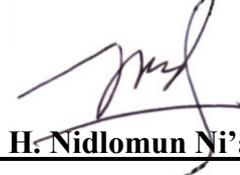
Semarang, 17 Juni 2015

Disetujui oleh,

Pembimbing I


Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati
NIP. 19520427 197702 2 001

Pembimbing II


Drs. H. Nidlomun Ni'am, M. Ag
NIP. 19580809 199503 1 001

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (tiga) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Erlina Anggraini

NIM : 114411026

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : **Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)**

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diijinkan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Juni 2015

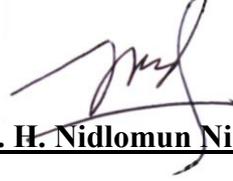
Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati

NIP. 19520427 197702 2 001

Pembimbing II



Drs. H. Nidlomun Ni'am, M. Ag

NIP. 19580809 199503 1 001

PENGESAHAN

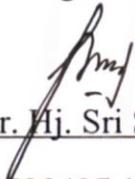
Skripsi Saudari ERLINA ANGGRAINI dengan nomor Induk Mahasiswa 114411026

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada Rabu tanggal 17 Juni 2015 dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu Ushuluddin.

Ketua Sidang

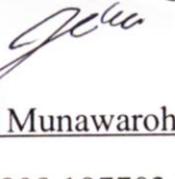
Dr. Sulaiman Al-Kumayi, M. Ag.
NIP. 19730627 200312 1 003

Pembimbing I


Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati

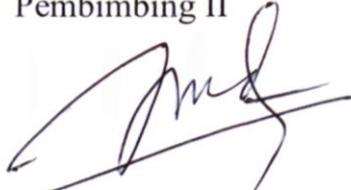
NIP. 19520427 197702 2 001

Penguji I


Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M. Ag.

NIP. 19510808 197703 2 001

Pembimbing II


Drs. H. Nidlomun Ni'am, M. Ag

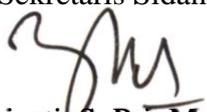
NIP. 19580809 199503 1 001

Penguji II


Bahroon Anshori, M. Ag

NIP. 19750503 3200604 1 001

Sekretaris Sidang


Fitriyati, S. Psi, M. Psi.

NIP. 19690725 200501 2 002

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain." (Qs. Al-Insyiroh: 6-7)

"Pengetahuan adalah cahaya hati dan ilmu adalah lentera akal. Dalam setiap pengalaman pasti ada suatu pelajaran"

-Ali bin Abi Thalib-

Jangan menduga-duga hal buruk, karena niat Tuhan adalah untuk selalu membahagiakan hamba-Nya

-Mario Teguh-

"Semakin sulit suatu pekerjaan untuk dilakukan, semakin bernilailah pekerjaan itu"

-Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M. A.-

TRANSLITERASI

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI Tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zal	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik dibawah)

ظ	Za	z	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	... ‘	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	... ’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	a
ِ	Kasrah	I	i
ُ	Dhammah	U	u

2. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf yaitu:

c	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ي	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
ا...و	Fathah dan Wau	Au	a dan u

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	A dan garis diatas
ي...ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis diatas
و...و	Dhammah dan wau	Ū	U dan garis diatas

Contoh: قَالَ : *qāla*

قِيلَ : *qīla*

يَقُولُ : *yaqūlu*

d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. *Ta marbutah* hidup, transliterasinya adalah /t/

Contohnya: رَوْضَةٌ : *rauḍatu*

2. *Ta marbutah* mati, transliterasinya adalah /h/

Contohnya: رَوْضَةٌ : *rauḍah*

3. *Ta marbutah* yang diikuti kata sandang al

Contohnya: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *rauḍah al-atfāl*

e. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama yang diberi tanda *syaddah*.

Contohnya: رَبَّنَا : *rabbanā*

f. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Kata sandang *syamsiyah*, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya.

Contohnya: الشِّفَاءُ : *asy-syifā'*

2. Kata sandang *qamariyah*, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /I/

Contohnya: الْقَلَمُ : *al-qalamu*

g. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata baik itu *fi'il*, *ism* maupun *huruf*, ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا : *man istaṭā'a ilaihi sabīla*

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : *wa inna lahua khairurrāziqīn*

h. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof apabila terletak di tengah dan di akhir kata. Bila *hamzah* terletak diawal kata dalam bahasa Arab dilambangkan dengan *alif*.

Contoh: تَأْخُذُونَهُ : *Ta'khuzūnahu*

النَّوْءُ	: <i>an-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
إِنَّ	: <i>Inna</i>

i. Huruf kapital

Penggunaan huruf kapital adalah sama seperti dalam EYD yakni digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Jika didahului dengan kata sandang maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama tersebut.

Contoh: وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ : *wa ma Muhammadun illā rasul*

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa hormat penulis haturkan syukur kepada Allah SWT serta ucapan terima kasih kepada insan-insan pilihan Allah yang telah memberi banyak doa, dukungan, ilmu dan pengarahan, penulis persembahkan karya ini kepada:

Yang terhormat Ibu dan Bapak, Purwati dan Mohammad Sholeh, di Jawa Timur yang senantiasa mendoakan dan memotivasi penulis untuk berjuang meniti ilmu Allah. Yang penulis sayangi saudari Enny Ika Nurmalia dan Tryani Wulandari. Segenap keluarga besar Mbah Suwandi, khususnya Rahayu Istiningsih dan Farannisa Arum Farzana.

Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M. A., Ibu Dra. Hj. Fathimah Usman, M. Si. dan segenap keluarga, Ibu Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati, Bapak Drs. H. Nidhomun Ni'am, M. Ag., Kyai Fadlolan Musyafa, Bapak Dr. H. Sulaiman Al-Kumayi, M. Ag., Bapak Imam Taufiq dan Ibu Arikhah, serta Bapak Wisnu Buntaran. Karena mereka senantiasa sabar dan tulus menempa penulis dengan ilmu-ilmu yang sangat berharga sekaligus menjadi motivator, teladan dan pembimbing bagi penulis.

Yang penulis banggakan Sonia So'imatus Sa'adah, Eka Transiana, Lusiana Watiningsih, yang senantiasa mendukung, berbagi ilmu dan memotivasi penulis untuk terus berjuang menjadi pembelajar yang tangguh dan menjadi muslimah yang lebih baik.

Ruwaida, Shofa, Kholiq, Esti, Lili, Ian, Ni'mah, Iim, Lia dan juga teman-teman TP 2011 lainnya, mbak Indar, sahabat-sahabat minerva, sahabat-sahabat majalah Amanat Walisongo, sahabat-sahabat terbaik di Jatim: Sherly, Elmi, Eka, Rahma dan lainnya yang telah banyak membantu dalam proses belajar selama ini.

Serta semua pihak yang telah mendoakan dan membantu dalam penggarapan skripsi ini. Semoga Allah memberi rahmat dan keberkahan kepada kita semua.
Amin

KATA PENGANTAR

Bismillâhirrahmânirrahîm

Alhamdulillahirobbil‘alamîn, puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa mencurahkan kenikmatan dan memberi petunjuk kepada para hamba-Nya agar mampu berjalan di jalan yang Allah ridhoi. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda agung sayyidina Muhammad saw., yang telah mengantarkan umat manusia pada peradaban yang beradab.

Peneliti bersyukur dapat menyelesaikan karya ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “*Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Selama Dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)*”. Dan berharap hasil dari karya ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

Namun karya ini bukanlah hasil jerih payah peneliti pribadi, melainkan wujud akumulasi dari usaha, doa, bantuan dan motivasi dari banyak pihak. Oleh karena itu sudah sepantasnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Muhibbin Noor, M. A., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M. Ag. selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan segenap staf yang telah membantu dalam pengurusan skripsi.
3. Para Pembimbing, Ibu Prof. Dr. Hj. Sri Suhandjati dan bapak Drs. H. Nidlomun Ni'am, M. Ag. yang telah sabar membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Dr. H. Sulaiman Al-Kumayi, M. Ag. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus motivator bagi penulis untuk selalu optimis dalam meraih sesuatu yang dicita-citakan. Tak lupa kepada Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Psi, selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Bapak Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A. dan Ibu Dra. Hj. Fathimah Usman, M. Si. selaku motivator, teladan sekaligus pembimbing bagi penulis.

6. Bapak Wisnu Buntaran, Ibu Arikhah beserta seluruh dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
7. Pihak Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang.
8. Orang tua dan segenap kerabat.
9. Sonia So'imatus Sa'adah, Eka Transiana, Lusiana Watiningsih, yang senantiasa mendukung, berbagi ilmu dan memotivasi penulis untuk terus berjuang. Sahabat-sahabat TP 2011, sahabat-sahabat minerva, rekan-rekan Amanat dan sahabat-sahabat di Jatim.

Semua pihak yang telah mendoakan dan membantu dalam penggarapan skripsi ini. Semoga Allah memberi rahmat dan keberkahan kepada kita semua. Amin

Penulis berharap semoga karya sederhana ini bisa mampu memberi manfaat bagi penulis dan kalangan pembaca sekalian. Amin

Semarang, 17 Juni 2015



Erlina Anggraini

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
HALAMAN ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Metodologi Penelitian.....	10
F. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING RELIGIUS NARAPIDANA WANITA	
A. Regulasi Emosi.....	16
1. Pengertian.....	16
2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi....	18
4. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	21
5. Strategi Regulasi Emosi.....	21
B. Koping Religius.....	23
1. Definisi Koping Religius.....	23
2. Strategi Koping Religius.....	25

3. Koping Religius Positif dan Negatif.....	25
4. Dampak Koping Religius.....	28
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koping Religius...	28
C. Narapidana Wanita.....	31
D. Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa.....	32
BAB III DATA HASIL PENELITIAN	
A. Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Semarang.....	36
1. Sejarah Singkat Lapas Wanita Klas II A Semarang.....	36
2. Visi, Misi, Tujuan, Sasaran Lapas Wanita Klas II A Semarang.....	38
3. Kegiatan Harian WBP di Lapas.....	39
4. Peraturan Pembinaan dan Pembimbingan WBP.....	39
5. Lingkup Pembinaan.....	42
6. Perawatan Narapidana dan Tahanan.....	44
7. Struktur Organisasi.....	46
B. Profil Subjek Penelitian.....	46
BAB IV ANALISIS STRATEGI REGULASI EMOSI DAN KOPING RELIGIUS	
A. Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita.....	52
B. Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita.....	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	72
C. Penutup.....	72
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi regulasi emosi dan koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. Hidup dalam rutan, penjara atau lembaga pemasyarakatan (Lapas) pasti menimbulkan berbagai tekanan yang akan berdampak pada kehidupan sosial, keadaan fisik dan juga psikis narapidana, apalagi bagi narapidana baru (bukan residivis). Dampak fisik dan psikologis yang dialami oleh narapidana dapat membuat mereka merasa tidak bermakna (*meaningless*) yang ditandai dengan perasaan hampa, gersang, bosan, dan putus asa. Konflik batin seperti perasaan sedih, menyesal, khawatir, tertekan, merasa terbatas, rindu keluarga, jenuh dan perasaan tidak mengenakkan lainnya muncul dalam diri mereka. Ini artinya bagi sebagian besar narapidana, penjara bukan saja hukuman fisik (serba terbatas) melainkan juga hukuman psikologis. Untuk itu narapidana harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam tekanan, kemampuan ini disebut regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang baik tentu akan sangat membantu narapidana dalam menghadapi masa-masa yang sulit dan penuh tekanan dalam masa pembinaan.

Penulis berusaha mendeskripsikan bagaimana strategi regulasi emosi dan koping religius narapidana wanita dalam menghadapi berbagai stresor, yang notabene cenderung lebih emosional dibandingkan laki-laki. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi kasus di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 narapidana Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang yang dipilih secara acak.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedelapan subjek memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi keadaan/situasi yang menekan (stresor). Ketika narapidana mampu meregulasi emosinya secara tepat (adaptif) maka ia akan mudah dalam menghadapi situasi yang sulit seperti mampu berpikir positif, mampu mengontrol diri dengan baik, dan bersikap secara baik. Namun apabila tidak mampu meregulasi emosinya secara tepat (non-adaptif) maka akan berdampak pada perilaku eksternal (agresif), maupun internal (cemas, depresi, distres).

Begitu pula dengan penggunaan koping yang dipilih, apabila subjek memilih menggunakan koping religius positif dalam menghadapi stresor maka akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan, keyakinan, ketenangan dan keoptimisan dalam menghadapi masa-masa sulit. Sementara bagi narapidana yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah atau jarang beribadah kepada Allah dan tidak meyakini akan pertolongan Allah, mereka sering merasa gelisah, berlarut-larut sedih, emosinya labil, tidak bersyukur, merasa tidak puas dengan Allah ataupun saran dari alim ulama', sehingga kualitas hidup mereka menjadi buruk baik secara psikis maupun sosial.

Abstract

This study aims to know emotion regulation strategies and religious coping of inmates in Clas II A women's prison of Bulu Semarang. Staying at detention center or prison definitely makes someone stress and automatically influences to their social life, health-physic, and psychic. Moreover for new inmates (unrecidivist), the effect can be worse. The new atmosphere of the jail can make them feel meaningless, useless, bore, and give up. It means they get both of physic and psychology punishment. Therefore the inmates should be able to control their emotion and be adaptive in their 'new live'. This ability is called emotion regulation. Surely, the good ability will help them to face many kinds of stressors in their life.

This study describes emotion regulation strategies and religious coping of women inmates because as known in most of the society, the women are more sensitive than the men. The method of this research is qualitative. The Informants of this study are inmates of Clas II A women's prison of Bulu Semarang which taken by random system. The researcher finds that the inmates will be easier to face stressors if they have good-emotion regulation, such as having positive thinking and controlling their attitude and feeling. But if they can not regulate their emotion well, they will be easy to feel anxiety, depression and distress. They are also will be more aggressive.

In another hand, if they choose to use positive religious coping when they are in difficulty that they will be closer to Allah, belief, calmness and optimistic facing their future. While the other inmates who have lower religious, or they do not believe in God and His help, they will be easy to feel worry, depression, aggressive, thankless, unsatisfied to Allah and the scholar suggestion, so their quality of life, psychic and social life are worse than the first party.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan rekam jejak Badan Statistik Indonesia 2014 dinyatakan bahwa tingkat tindak pidana di Indonesia masih sangat tinggi. Pada tahun 2011 tindak kriminal yang terjadi di Indonesia sebanyak 347.605 kasus. Kemudian pada tahun 2012 turun sekitar 1,85 persen namun pada tahun 2013 kembali meningkat sebesar 0,27 persen.¹ Provinsi Jawa Tengah memiliki tingkat kriminalitas jauh di bawah tingkat kriminalitas nasional, meski demikian berdasarkan catatan dari Badan Pusat Statistik Jawa Tengah menyatakan bahwa kota Semarang yang merupakan Ibukota Provinsi Jawa Tengah menjadi penyumbang jumlah kejahatan tertinggi. Meskipun angka tersebut menurun pada tahun 2012 yakni dari 4.252 kasus menjadi 3.947 kasus, namun tidak merubah posisi Kota Semarang sebagai urutan pertama.²

Data dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM menyebutkan bahwa pada tahun 2012 jumlah narapidana dan tahanan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Semarang hanya 165, namun meningkat pada tahun 2013 menjadi 247 dan lapas ini dinyatakan *overload* karena kapasitas Lapas hanya berkisar untuk 219 orang. Meningkat lagi pada tahun 2014

¹ [Http://regional.kompasiana.com/2014/10/24/tindak-pidana-di-indonesia-masih-tinggi-ini-penyebabnya-697771.html](http://regional.kompasiana.com/2014/10/24/tindak-pidana-di-indonesia-masih-tinggi-ini-penyebabnya-697771.html) , diakses pada 26 Januari 2015 pukul 16.18 WIB

² Nur Widi Astuti, *Analisis Tingkat Kriminalitas di Kota Semarang dengan Pendekatan Ekonomi Tahun 2010-2012*, (Skripsi: Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang, 2014), h. 4

menjadi 298 orang, dan data terakhir yang tertulis pada 25 Januari 2015 menyatakan bahwa jumlah narapidana dan tahanan wanita saat ini berkisar 271 orang.³ Pada 25 Mei 2015 berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Dyah, salah satu petugas Lapas, menyebutkan bahwa jumlah narapidana dan tahanan meningkat menjadi 307 orang.⁴ Meski begitu jumlah narapidana dan tahanan yang tertera ini tidak seluruhnya warga asli Kota Semarang, melainkan dari berbagai Kota di Indonesia. Jadi meskipun Kota Semarang menyumbang jumlah kasus kriminal tertinggi di Jawa Tengah namun jumlah narapidana dan tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bulu Semarang ini bukan keseluruhan warga asli Semarang.

Ada dua faktor yang dapat menimbulkan kejahatan yakni faktor intern yang meliputi sifat khusus dan sifat umum dalam diri individu, dan juga karena faktor ekstern.⁵ Sifat khusus dalam diri individu antara lain sakit jiwa, daya emosional, rendahnya mental dan anatomi. Sedangkan sifat umum dalam diri individu antara lain umur, kekuatan fisik, kedudukan individu di dalam masyarakat, pendidikan individu, keadaan ekonomi (perubahan harga, pengangguran, urbanisasi), faktor agama, faktor bacaan dan faktor film.

Orang-orang yang melanggar hukum atau melakukan tindak kriminal seperti pembunuhan, penganiayaan, pemerkosaan, korupsi, dan lain sebagainya itu akan dijatuhi hukuman kurungan (penjara) selama ketentuan waktu yang telah ditetapkan oleh pengadilan. Berdasarkan Kitab Undang-Undang hukum Acara Pidana pasal 1,

³ www.ditjenpas.go.id, diakses pada 26 Januari 2015 pukul 16.50 WIB

⁴ Wawancara dengan Ibu Dyah di Lapas Klas IIA Wanita Semarang , 25 Mei 2015

⁵ Nur Widi Astuti, *op. cit.* , h. 1

seseorang dikatakan sebagai tersangka apabila perbuatannya atau keadaannya berdasarkan bukti permulaan patut diduga sebagai pelaku tindak pidana; dikatakan sebagai terdakwa yakni seorang tersangka yang dituntut, diperiksa dan diadili di persidangan; sedangkan terpidana adalah seorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.⁶

Menurut KUHP pasal 10, terpidana atau narapidana adalah predikat lazim yang diberikan kepada orang yang terhadapnya dikenakan pidana hilang kemerdekaan, yakni hukuman penjara (kurungan).⁷ Harsono mengatakan bahwa narapidana adalah seseorang yang telah dijatuhi vonis bersalah oleh hukum dan harus menjalani hukuman atau sanksi, yang kemudian akan ditempatkan di dalam sebuah bangunan yang disebut rutan, penjara atau lembaga pemasyarakatan.⁸ Dan seketika itu pula hak-hak mereka sebagai warga negara akan terbatas, kecuali beberapa hak yang tetap dilindungi dalam lembaga pemasyarakatan.

Beberapa hak yang tetap dilindungi tersebut yakni hak beribadah, hak perawatan jasmani dan rohani, hak pelayanan kesehatan dan makanan yang layak, hak pendidikan, hak menyampaikan keluhan, hak memperoleh informasi, hak memperoleh upah dari pekerjaannya, hak remisi, hak menerima kunjungan, hak mendapat kesempatan berasimilasi termasuk mengunjungi keluarga, hak

⁶ [Http://www.hukumonline.com/klinik/detail/cl4236](http://www.hukumonline.com/klinik/detail/cl4236) , diakses pada tanggal 24 Januari 2015 pukul 20.57 WIB

⁷ KUHP & KUHP, *Buku Perundang-Undangan Cetakan ke-4*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2002), h. 32

⁸ Evy Nurrahma, *Perbedaan Self Esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Malang*, (Jurnal Psikologi: Universitas Brawijaya Malang), h. 2

mendapatkan pembebasan bersyarat, hak cuti menjelang bebas, serta hak-hak lain sesuai peraturan yang berlaku.

Rutan dan lapas adalah Unit Pelaksana Teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia. Meski demikian, secara umum rutan dan lapas memiliki fungsi yang berbeda. Perbedaan tersebut dapat dilihat dalam kolom dibawah ini⁹:

Rutan	Lapas
Tempat tersangka/terdakwa ditahan sementara sebelum keluarnya putusan pengadilan yang berkekuatan hukum tetap guna menghindari tersangka/terdakwa tersebut melarikan diri atau mengulangi perbuatannya.	Tempat untuk melaksanakan pembinaan Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan.
Yang menghuni Rutan adalah tersangka atau terdakwa	Yang menghuni Lapas adalah narapidana/terpidana
Waktu/lamanya penahanan adalah selama proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan	Waktu/lamanya pembinaan adalah selama proses hukuman/menjalani sanksi pidana
Tahanan ditahan di Rutan selama proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di Pengadilan Negeri, Pengadilan Tinggi, dan Mahkamah Agung	Narapidana dibina di Lapas setelah dijatuhi putusan hakim yang telah berkekuatan hukum tetap

Hidup dalam rutan, penjara atau lembaga pemasyarakatan (Lapas) pasti akan menimbulkan berbagai tekanan yang akan berdampak pada kehidupan sosial, keadaan fisik dan juga psikis narapidana, apalagi bagi narapidana baru (bukan residivis). Bagi narapidana residivis (lebih dari satu kali) situasi rutan atau lapas

⁹ <http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt4b22ef6f96658/perbedaan-dan-persamaan-rutan-dan-lapas> , diakses pada tanggal 24 Januari 2014 pukul 20.18 WIB

bukan lagi hal yang baru, dengan begitu penderitaan psikis yang dirasakan pasti berbeda/lebih sedikit dibanding dengan narapidana baru.

Hal serupa dikatakan oleh Dirdjosisworo bahwa narapidana adalah orang-orang yang dipidana yang kehilangan kemerdekaan serta menjalankan pidananya dalam lingkungan tertentu dan terbatas yang membawa akibat bermacam-macam derita.¹⁰ Misalnya perasaan sedih karena harus meninggalkan anak dan keluarga, sedih karena keluarga besar menghina dan memarahinya, kesal dengan ulah teman sesama narapidana, dan banyak lagi emosi-emosi negatif lainnya. Terlebih apabila mereka adalah wanita yang notabene lebih emosional dibandingkan dengan pria, alasan inilah yang menjadi pertimbangan penulis dalam memilih meneliti regulasi emosi dan coping religius narapidana di Lapas wanita dibandingkan narapidana di Lapas laki-laki.

Saat menjelang masa bebas pun tak sedikit narapidana yang merasa takut dan khawatir dalam menghadapi masyarakat, pasalnya status mantan narapidana pasti mendapat kesan negatif dari masyarakat, hal ini dikarenakan masyarakat menaruh kewaspadaan yang berlebihan terhadap mereka, sehingga mantan napi sering kesulitan kembali ke tengah masyarakat karena predikat negatif narapidana¹¹ dan noda-noda yang “tidak terhapuskan” itu selama-lamanya akan melekat pada dirinya. Adanya stigma ini membuat napi kehilangan rasa percaya diri, cemas, takut, bahkan sampai mengalami depresi ringan hingga berat ketika menghadapi

¹⁰ Dirdjosisworo, *Sejarah dan Azaz-Azaz Penologi (Pemasyarakatan)*, (Bandung: Armico, 1984), h. 233

¹¹ Leonie Fitriani Ndoen, *Pengungkapan Diri Pada Mantan Narapidana*, (Jurnal Psikologi: Universitas Gunadharma, 2012), h. 2

masa bebas dan pasti akan menghadapi masyarakat setelah masa pembinaan mereka di lembaga pemasyarakatan berakhir.¹²

Frankl menyatakan bahwa dampak fisik dan psikologis yang dialami oleh narapidana dapat membuat narapidana merasakan perasaan tidak bermakna (*meaningless*) yang ditandai dengan perasaan hampa, gersang, bosan, dan putus asa.¹³ Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara awal dengan beberapa narapidana di lembaga pemasyarakatan wanita klas II A Bulu Semarang. Konflik batin seperti perasaan sedih, menyesal, khawatir, tertekan, merasa terbatas, rindu keluarga, jenuh dan perasaan tidak mengenakkan lainnya muncul dalam diri mereka. Ini artinya bagi sebagian besar narapidana, penjara bukan saja hukuman fisik bagi mereka (serba terbatas) melainkan juga hukuman psikologis.

Keadaan seperti ini menjadi sebuah stresor yang menimbulkan stres bagi sebagian besar narapidana. Stres menurut Clonninger adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapat masalah atau tantangan dan belum menemukan jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya¹⁴, sedangkan yang dinamakan stresor adalah situasi yang penuh tekanan, dan dalam hal ini kehidupan dalam penjara atau lepas adalah sebuah stresor bagi sebagian besar narapidana.

¹² Kartono Kartini, *Patologi Sosial: Jilid 1*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1992), h. 169

¹³ *Ibid*, h. 3

¹⁴ Suyono, *Pengaruh Gendhing terhadap distres yang dialami oleh siswa underachiever*, (Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011), h. 10

Untuk itu narapidana harus memiliki kemampuan untuk bisa mengontrol emosi mereka agar tetap efektif dan adaptif dalam tekanan, kemampuan ini disebut regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang baik tentu akan sangat membantu narapidana dalam menghadapi masa-masa yang sulit dan penuh tekanan dalam tahanan. Emosi-emosi negatif yang maladaptif akan menjadi lebih positif dan adaptif.

Bahkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.¹⁵

Apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu akan terus menerus menderita dengan perasaan negatifnya, namun individu yang mampu meregulasi emosinya akan lebih produktif dalam memanfaatkan waktunya dan memandang kehidupan bukan dari sisi buruknya saja. Kemampuan regulasi emosi ini juga pasti akan mempengaruhi coping narapidana. Berdasarkan wawancara awal, ada beberapa narapidana yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik sehingga ia sering merasa sedih, menangis, kesepian dan jenuh meskipun sudah setahun lebih berada dalam tahanan.

¹⁵ Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, (Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), h. 6

Namun ada pula narapidana yang sangat bersyukur ditempatkan di Lapas karena dengan begitu ia menjadi sadar dan merasa didekatkan dengan Sang Pencipta, waktu senggangnya diisi dengan beribadah, sehingga hatinya merasa tenang dan pikiran menjadi positif. Mereka mengaku bahwa dengan menjalankan ibadah seperti sholat lima waktu berjamaah, sholat sunnah, mengaji al-Qur'an, dan puasa membuat hati mereka *adem* dan *husnuzon* dengan ketentuan Allah SWT.

Dari pemaparan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang bagaimana strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas hal yang ingin penulis kaji adalah:

1. Bagaimana strategi regulasi emosi narapidana wanita dalam masa pembinaan?
2. Bagaimana perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian adalah:
 - a. Untuk mengetahui strategi regulasi emosi narapidana wanita dalam masa pembinaan.
 - b. Untuk mengetahui perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan mampu memberikan manfaat bagi pengembangan dan penyebaran ilmu-ilmu keislaman dan juga ilmu psikologi.
- 2) Sebagai jendela informasi bagi penulis lain yang ingin menelusuri lebih dalam berkaitan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini.
- 3) Menambah perbendaharaan dalam kepustakaan.

b. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti lain yang ingin meneliti dengan tema yang sama namun di waktu yang berbeda.
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana bagi mahasiswa tentang bagaimana strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita.

D. Kajian Pustaka

Sejauh pengetahuan penulis selama mengkaji karya-karya ilmiah yang berjudul *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)* belum ada penelitian dengan judul yang sama dengan penelitian ini. Namun penulis menemukan karya ilmiah yang sedikit memiliki kemiripan dengan judul penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

Skripsi berjudul “*Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*” karya Rini Setyowati mahasiswi jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2010. Penelitian ini merupakan suatu *quasi experimental research* dengan model *non-randomized control group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak ADHD di Sekolah Luar Biasa Bagian Tuna Netra, SLB Alamanda dan Mutiara Center Yayasan Perguruan Al-Islam di Surakarta dengan teknik *purposive sampling*. Dalam skripsi ini dinyatakan bahwa para ibu yang memiliki anak ADHD (*Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*) merasa stres dalam mengurus anaknya, bahkan tak jarang emosi negatif sering dimunculkan disertai dengan ucapan dan perlakuan yang kasar. Pelatihan keterampilan regulasi emosi efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak ADHD. Hal ini dapat diketahui dari analisis kuantitatif dan kualitatif yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres antara sebelum dan sesudah pelatihan keterampilan regulasi emosi pada kelompok eksperimen.¹⁶

Skripsi berjudul “*Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” karya Dian Rahmawati mahasiswi Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2013. Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*

¹⁶ Rini Setyowati, *op. cit.*, h. 134

dengan subjek penelitian sebanyak 14 mahasiswa psikologi UNS yang mempunyai tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah dan sedang. Hasil penelitian kuantitatif tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh menulis catatan harian terhadap peningkatan tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa psikologi UNS dan teknik menulis catatan harian efektif dalam peningkatan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi.¹⁷

Skripsi berjudul “*Coping Stres Pada Narapidana Wanita Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga*” karya Indri Nurhastuti, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Tahun 2003. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, *Incidental Sampling*. Dikemukakan bahwa narapidana baru atau bukan residivis pasti merasakan stres, berbeda dengan narapidana residivis yang sebelumnya sudah mengetahui bagaimana hidup di dalam penjara. Dalam skripsi ini disimpulkan bahwa narapidana wanita yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dari keluarga maka semakin meningkat usaha mengatasi stresnya. Begitu pula sebaliknya, narapidana wanita yang memiliki dukungan sosial yang rendah dari keluarga maka usaha dalam mengatasi stres akan rendah.

Jurnal Penelitian Psikologi Volume 2 nomor 1 Edisi Juni 2012 yang berjudul “*Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau Systemic Lupus Erythematosus)*” karya Ahyani Radhiyani Fitri Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan

¹⁷ Dian Rahmawati, *Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, (Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2013), h. x

wawancara semi terstruktur dengan pertanyaan terbuka. Dalam Jurnal ini dinyatakan bahwa penyakit lupus yang dialami individu atau disebut odapus seringkali menimbulkan berbagai pengalaman emosi yang tidak terlepas dari perjalanan penyakitnya baik itu sebelum, pada saat atau setelah diagnosa. Hasil penelitian menunjukkan subjek memiliki regulasi emosi dengan jenis seleksi dan modifikasi situasi, perubahan fokus perhatian dan kognitif serta modulasi respon. Hasil penelitian juga menunjukkan odapus memiliki hubungan transendental dengan Tuhan serta memiliki dukungan sosial keluarga sebagai salah satu bentuk dari regulasi emosi yang digunakan.¹⁸

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian Rini Setyowati lebih memfokuskan pada eksperimen keterampilan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak ADHD. Sedangkan pada penelitian Dian Rahmawati menunjukkan keefektifan menulis catatan harian pada 14 mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan sedang dalam meningkatkan kemampuan meregulasi emosinya. Selanjutnya pada penelitian Indri Nurhastuti menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial dari keluarga yang didapat oleh narapidana akan mampu meningkatkan usaha dalam mengatasi stresnya (*coping*). Berbeda lagi dengan penelitian Ahyani Radhiyani Fitri yang menggunakan metode kualitatif fenomenologi tentang strategi regulasi emosi yang digunakan oleh para odapus. Sedangkan pada skripsi yang peneliti tulis

¹⁸ Ahyani Radhiyani Fitri, *Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau Systemic Lupus Erythematosus)*, (Jurnal Psikologi Volume 8 Nomor 1: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2012), h. 1

ini lebih berfokus pada strategi regulasi emosi dan koping religius narapidana wanita di Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang.

E. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif karena dilakukan pada kondisi yang alamiah dan bersifat penemuan. Menurut Moleong penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.¹⁹ Dalam kaitannya dengan ini, regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita bukanlah suatu perlakuan yang penulis sengaja melainkan hal yang alamiah.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yakni berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. Desain penelitian kualitatif ini ialah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan, pada penelitian ini juga tidak diperlukan administrasi atau pengontrolan terhadap suatu perlakuan.²⁰ Tujuan dari penelitian deskriptif ialah membuat

¹⁹ Sulaiman Al-Kumayi, *Diktat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*, (IAIN Walisongo Semarang, 2014), h. 5

²⁰ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005), h. 234

penggambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.²¹ Dengan begitu, penelitian ini akan menggambarkan atau mendeskripsikan regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang.

Metode pendekatan dan cara yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini juga melalui pendekatan studi kasus. Dalam studi kasus penulis mencoba untuk mencermati individu atau sebuah unit secara mendalam.²² Dengan begitu penulis berusaha untuk menemukan semua variabel penting yang terkait diri subjek, perilaku keseharian subjek, penyebab terjadinya hal tersebut, alasan perilaku itu dilakukan, bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku tersebut.²³

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Yakni sumber utama atau pokok yang dijadikan baham-bahan penelitian analisis atau kajian.²⁴ Maka dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai sumber primer adalah informasi yang diperoleh dari beberapa

²¹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), h. 18

²² Suharsimi Arikunto, *op. cit.*, h. 238

²³ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009), h. 57

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1989), h. 142

narapidana wanita yang berada di Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang dan salah seorang konsultan lapas yakni Ahmad Sholihin.

b. Sumber Data Sekunder

Yakni sumber yang menjadi penunjang dan pelengkap dalam melakukan suatu analisis.²⁵ Maka sumber sekunder dalam penelitian ini ialah jurnal-jurnal yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, *handbook*, artikel, hasil skripsi dan tesis.

3. Populasi dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana dan tahanan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yakni memilih sampel sesuai karakteristik tertentu. Karakteristik itu ditentukan agar subjek penelitian bersifat homogen. Adapun karakteristik itu mencakup:

- a. Berusia 18-60 tahun.
- b. Narapidana Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang.

Subjek penelitian berjumlah 8 orang yang memiliki perbedaan masa hukuman, tindak kriminal yang dilakukan, latar pendidikan dan usia. Dari delapan subjek ini penulis akan mengetahui bagaimana regulasi emosi dan koping religius masing-masing subjek penelitian. Dan diperkirakan mampu

²⁵ *Ibid*, h. 143

mengetahui strategi regulasi emosi dan koping religius narapidana wanita di Lapas Wanita Klas II A Semarang.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Teknik Dokumen

Penulis mengumpulkan beberapa dokumen yang dijadikan literatur dalam penelitian ini diantaranya adalah *handbook*, jurnal-jurnal ilmiah dalam negeri dan luar negeri terkait regulasi emosi dan koping religius, hasil skripsi dan tesis dari perpustakaan, toko buku, maupun media internet sehingga memungkinkan penulis dapat memanfaatkan data informasi *online* yang berupa data maupun informasi teori, secepat atau semudah mungkin.

b. Teknik Wawancara

Selain menggunakan alat bantu berupa perlengkapan untuk mencatat hasil wawancara, penulis juga menggunakan alat perekam. Jenis wawancara yang dipakai adalah wawancara semi-terstruktur, wawancara jenis ini pertanyaannya terbuka dan lebih fleksibel namun terkontrol dan ada batasan tema pada alur pembicaraan, sehingga tidak kaku ataupun terkesan “*ngalor-ngidul*”. Penulis melakukan wawancara dengan beberapa narapidana wanita di Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang. Selain itu penulis juga melakukan wawancara dengan petugas Lapas dan salah satu konsultan di Lapas yakni Ahmad Sholihin.

c. Teknik Observasi

Dalam penelitian ini penulis tidak hidup bersama atau ikut terlibat dalam semua aktivitas narapidana di Lapas namun hanya sebagai penonton atau penyaksi terhadap gejala atau kejadian yang menjadi topik penelitian, ini dinamakan dengan observasi non-partisipan.²⁶

5. Analisis Data

Penulis mengolah data yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara, observasi dan pembelajaran dokumen-dokumen seperti jurnal, *handbook*, skripsi, tesis, dan lainnya kedalam bentuk kalimat deskriptif sehingga penulis dan pembaca lebih mudah dalam memahami.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini terdiri dari 3 bagian, yakni bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini terdapat halaman judul, halaman deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, transliterasi, daftar isi, abstrak penelitian.

²⁶Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), h. 40

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab yang masing-masing babnya memiliki sub bab, dengan susunan sebagai berikut:

BAB I yakni pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II yakni landasan teori yang terdiri dari empat subbab. Subbab pertama yakni tentang regulasi emosi yang mencakup pengertian, ciri-ciri regulasi emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, aspek-aspek regulasi emosi dan strategi regulasi emosi. Subbab kedua adalah koping religius yang meliputi definisi, strategi koping religius, koping religius positif dan negatif, dampak koping religius dan faktor-faktor yang mempengaruhi koping religius. Subbab ketiga adalah pembahasan tentang narapidana wanita dan dampak hidup dalam penjara. Subbab keempat adalah mengenai al-Qur'an dan tekanan jiwa.

BAB III yakni data-data hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan pengumpulan dokumentasi yang ada. Adapun data-data itu berupa gambaran umum terkait Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang dan narapidana wanita yang dijadikan sampel penelitian.

BAB IV adalah analisis data yang mencakup bagaimana bentuk regulasi emosi narapidana wanita dan perilaku koping religius mereka, karena masing-

masing subjek memiliki perbedaan respon ketika menghadapi stresor dan cara pengatasiannya.

BAB V yakni kesimpulan dari pembahasan sekaligus ringkasan jawaban dari rumusan masalah, saran untuk narapidana dan untuk masyarakat, lalu penutup.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.

BAB II
REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING RELIGIUS
NARAPIDANA WANITA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur emosi. Menurut Jackson regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengatur diri untuk tetap efektif di dalam tekanan yang menerpa, tetap positif memandang masa depan dan bersikap realistis dalam perencanaannya.¹ Gross menyatakan, regulasi emosi sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.² Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif maupun negatif.³

Menurut Gottman dan Katz, regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan

¹ Cantika Yeniari Pasudewi, *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres*, (Jurnal Psikologi Sosial dan Industri, 2012), h. 15

² J. J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative*, (Review of General Psychology, Vol. 2 no. 3, 1998), h. 271-299

³ J. J. Gross, *Emotion Regulation: Past, Present, Future*, (Cognition and Emotion, Vol. 13 no. 5, 1999), h. 551-573

perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.⁴

Apabila seseorang memiliki kemampuan ketrampilan regulasi emosi yang baik maka reaksi yang akan dikeluarkan pun akan positif, berbeda apabila ketrampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.⁵

Dan penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman dan Nowicki menyatakan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah, sementara emosi-emosi negatif malah menghambatnya.⁶ Itu artinya seseorang yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan

⁴ Nila Anggreiny, *Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, (Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014), h. 22

⁵ Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, (Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), h. 6

⁶ *Ibid*

yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu yang bersangkutan akan mengalami stres yang berkelanjutan bahkan rentan mengalami stres lagi ketika dihadapkan dengan suatu tekanan. Individu yang terus menerus merasakan stres akan mengalami berbagai gangguan, seperti gangguan fisik, psikis maupun sosial.

2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Sebagaimana dikutip oleh Nila Anggreiny dalam tesisnya, Goleman mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam enam kecakapan⁷, yakni:

- a. Kendali diri, yakni mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati.
- d. Memiliki adaptibilitas, yakni luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- f. Memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan.

Sedangkan menurut Martin ciri-ciri dari individu yang memiliki regulasi emosi adalah:

⁷ Nila Anggreiny, *op. cit.*, h. 24

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- e. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang, di antaranya adalah:

- a. Usia

Dalam hasil penelitiannya, Maider menyatakan bahwa semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya akan semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi seseorang semakin terkontrol.

- b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Menurut Fischer, perempuan yang identik lebih feminim menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga karena itu menunjukkan kemaskulinan (regulasi pada perasaan marah dan bangga). Sedangkan

laki-laki mengekspresikan emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (regulasi terhadap emosi takut, sedih dan cemas).

c. Religiusitas

Menurut Krause, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.⁸

d. Kepribadian

Menurut Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki koping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.⁹

e. Pola Asuh

Cara orang tua dalam mengasuh anak ternyata dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Moris et al bahwa peran orang tua terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri dari sejauh mana aktivitas orang tua dalam menumbuhkembangkan kemampuan

⁸ *Ibid*, h. 26

⁹ *Ibid*

regulasi anak. Secara terinci peran orang tua dapat dibedakan menjadi 3 yakni pencipta iklim emosional, pendidik dan juga model.¹⁰

Hal ini juga didukung oleh penelitian Wiwien Dinar Prastiti bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan regulasi emosi yang tepat bagi anak adalah orang tua memberikan teladan pengelolaan emosi yang baik, memberikan pengarahannya dan bimbingan pengelolaan emosi yang tepat, dan mencipta iklim emosional yang baik.¹¹

f. Budaya

Kemampuan seseorang dalam menampilkan respon emosi dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma masyarakat. Dan dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

g. Tujuan dilakukannya Regulasi Emosi

Yakni apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

¹⁰ A.S. Moris, J.S. Silk, L. Steinberg, S.S. Myers & L.R. Robinson, *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*, (Journal of Social Development, vol. 16 (2), 2007), h. 361-388

¹¹ Wiwien Dinar Prastiti, *Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi, 2013), h. 330

h. Frekuensi Individu melakukan Regulasi Emosi

Yakni seberapa sering individu melakukan regulasi emosi yang berbeda untuk mencapai tujuannya.

i. Kemampuan Individu dalam melakukan Regulasi Emosi

Yakni kemampuan individu dalam meregulasi emosinya.

4. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross mengemukakan ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yakni:

- a. *Strategies to Emotion Regulation*, yakni keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang ia hadapi, memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif dan dapat menenangkan pikiran dengan cepat setelah merasakan emosi yang meluap.
- b. *Engaging in Goal Directed Behaviours*, yakni kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif sehingga ia tetap bisa berpikir dan bertindak suatu hal dengan baik.
- c. *Control Emotional Responses*, yakni kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan emosi yang dinampakkannya (secara fisik seperti nada suara dan tingkah laku), sehingga ia mampu menampilkan emosi yang tepat dan tidak berlebihan.

d. *Acceptance of Emotional Responses*, yakni kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

5. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berpikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi sebenarnya.¹²

Gross membuat daftar 5 rangkaian proses regulasi emosi, akan tetapi strategi tersebut dapat dilakukan tanpa melalui seluruh tahap proses tersebut¹³. Adapun strategi regulasi emosi menurut Gross tersebut adalah:

1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Yakni pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dukungan sosial dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekatkan atau menjauhkan dampaknya. Misal: menghindari rekan kerja yang emosional, pergi berlibur ke pegunungan, dan lain sebagainya.

¹² J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (*Handbook of Emotion Regulation*, New York, 2006), h. 9-10

¹³ *Ibid*

2. Perubahan/Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Yakni memodifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Proses regulasi emosi ini sama dengan *problem-focused coping* (PFC) yakni strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Misal: memberikan motivasi pada orang-orang yang tertimpa bencana, menunjukkan sikap peduli dan empati, mengajak bicara agar emosi berubah lebih tenang, dan lain sebagainya.

3. Penyebaran Perhatian (*Attentional deployment*)

Yakni suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya, atau bisa juga diartikan memfokuskan perhatian pada hal yang berbeda dari situasi yang dihadapi. Misalnya, ketika seseorang menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan ia akan melibatkan pikiran dan perasaan yang menyenangkan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan itu, atau seorang aktor yang melibatkan pikiran pengalaman tidak menyenangkannya agar peran yang ia bawakan menjadi semakin meyakinkan.

4. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Yakni perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-

tuntutannya. Misalnya seorang narapidana yang divonis hukuman 4 tahun penjara tidak merasa bahwa itu sebagai masa terburuk, tetapi masa tenang untuk bisa lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

5. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Yakni upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif. Misalnya melaksanakan sholat untuk mengurangi atau meniadakan agresivitas saat marah, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologis seperti ketegangan otot atau migrain karena stres, makan, dan lain sebagainya.

B. Koping Religius

1. Definisi Koping Religius

Pada umumnya, seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (stresor) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (*back to religion*). Artinya koping (penyelesaian masalah) yang dilakukan menggunakan pendekatan ketuhanan, hal ini dinamakan dengan koping religius.

Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch, koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan

masalah-masalah dalam kehidupan.¹⁴ Sedangkan menurut Pargament koping religius adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan.¹⁵ Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya.

Pargament menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.¹⁶ Mosher dan Handal menyatakan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya penyesuaian diri pada seorang remaja.¹⁷ Hal ini membuktikan bahwa koping religius mampu menjadi alternatif dalam mengurangi pengaruh negatif stres yang terjadi pada individu. Hemat penulis bukan hanya pada seorang remaja melainkan juga pada usia dewasa dan usia lanjut.

¹⁴ Muhana Sofiati Utami, *op. cit.*, h. 49

¹⁵ Baiq Dwi Suci Angraini, *Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 02 no. 01 tahun 2014), h. 142

¹⁶ Wendio Angganantyo, *Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian*, (Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 2 no. 01 Januari 2014), h. 51

¹⁷ Muhana Sofiati Utami, *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*, (Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada, volume 39 no. 1, Juni 2012), h. 49

Dalam penelitian yang dilakukan oleh McMahan dan Biggs membuktikan dalam penelitiannya bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan koping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup.¹⁸ Karena kekuatan spiritual atau kerohanian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya.

2. Strategi Koping Religius

Pargament, seorang pelopor koping religius, mengidentifikasi strategi koping religius menjadi 3 yaitu¹⁹:

- a. *Collaborative*, yakni strategi koping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- b. *Self-directing*, artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
- c. *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya.

3. Koping Religius Positif dan Negatif

Namun meskipun dirasa ampuh dalam mengatasi suatu masalah, Pargament mengemukakan bahwa koping religius tidak hanya berdampak

¹⁸ Wendio Angganantyo, *op. cit.*, h. 52

¹⁹ Muhana Sofiati Utami, *op. cit.*, h. 49

positif melainkan juga negatif bagi kesehatan mental. Harris et.al juga menyatakan hal yang serupa²⁰:

Religious coping (i.e. how one uses religion to manage stressful experiences) is one aspect of religious functioning that can have positive and negative relationships with mental health.

Menurut Pargament, Koenig dan Perez, coping religius positif adalah sebuah ekspresi spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain.²¹ Bentuk coping religius positif ini diasosiasikan dengan tingkat depresi yang rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jim dkk. bahkan menyatakan bahwa pasien-pasien penderita kanker yang menggunakan coping religius positif dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.²² Hal ini membuktikan bahwa coping religius positif sangat berhubungan dengan sikap optimis seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan.

Coping religius positif diidentifikasi memiliki beberapa aspek²³, yaitu:

²⁰ J. Irene Harris et.al, *Religious Distress and Coping with Stressful Life Event*, (Journal Of Clinical Psychology: Wiley Online Library Vol. 68, t.th.), h. 1277

²¹ Baiq Dwi Suci Anggraini, *loc. cit.*

²² J. Irene Harris et.al, *op. cit.*, h. 1278

²³ Muhana Sofiati Utami, *op. cit.*, h. 61-62

- a. *Benevolent Religious Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya *husnuzon* pada ketetapan Allah.
- b. *Collaborative Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Misal merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan hidup.
- c. *Seeking Spiritual Support*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Misal ketika mendapat ujian ia merasa Allah menyayanginya sehingga Allah pasti menolongnya.
- d. *Religious Purification*, yaitu mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius. Misal bertobat kepada Allah dan melakukan amalan baik untuk mengganti amalan buruk yang pernah dilakukan.
- e. *Spiritual Connection*, yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya meyakini bahwa segala sesuatu memang sudah ketetapan dari Allah.
- f. *Seeking Support from Clergy or Members*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
- g. *Religious Helping*, yaitu usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama. Misal dengan mendoakan saudara atau teman yang terkena musibah.

h. *Religious Forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Sedangkan koping religius negatif adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna.²⁴ Koping religius negatif diasosiasikan dengan distres, fungsi kognitif yang buruk, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk.

Bentuk dari koping religius negatif meliputi penilaian negatif terhadap agamanya dan juga munculnya sikap pasif pada individu ketika menghadapi suatu masalah, yakni hanya menunggu solusi dari Tuhan tanpa aktif bertindak. Beberapa aspek koping religius negatif yaitu:

- a. *Punishing God Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu.
- b. *Demonic Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat/setan. Misalnya terkena santet atau pelet.

²⁴ J. Irene Haris, *op. cit.*, h. 142

- c. *Reappraisal of God's Power*, yaitu menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misal seseorang berdoa kepada Allah agar membalas kejahatan orang lain.
- d. *Self-directing Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan kepada Tuhan.
- e. *Spiritual Discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan.
- f. *Interpersonal Religious Discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama atau saudara seiman.

4. Dampak Koping Religius

a. Dampak Positif

WHO (*World Health Organization*) yang merupakan organisasi kesehatan tingkat dunia menyatakan bahwa individu dikatakan sehat seutuhnya bukan hanya dilihat dari aspek fisik, mental dan aspek sosialnya saja melainkan juga sehat dari aspek spiritual. Yang kemudian oleh *American Psychiatric Association* (APA) dikenal dengan "*Bio-psycho-social-spiritual*". Religiusitas memiliki kekuatan yang dapat membangkitkan rasa percaya diri, ketenangan jiwa dan optimisme bagi seseorang dalam menghadapi ujian dalam hidupnya.

Orang yang beragama memiliki keyakinan kepada *Zat Yang Maha Esa* dan senantiasa bersikap pasrah (berserah diri) kepada-Nya, sikap pasrah itu memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga

muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, senang, tenang, nyaman dan aman.²⁵ Oleh karena itu coping religius efektif dalam memulihkan penyakit mental seseorang, sebagai penyelesaian gangguan kecemasan dan depresi sehingga tekanan darah menjadi stabil.

Pamela dan James dalam penelitiannya menunjukkan bahwa agama dapat dijadikan sebagai pelindung untuk memperoleh kesejahteraan pada orang dewasa, yang mana religiusitas memiliki pengaruh besar untuk menghasilkan sesuatu yang bermakna positif.²⁶ Menurut Pargament, manfaat dari coping religius dapat membangun kelekatan dengan orang lain, kontrol diri, mengurangi kecemasan, sebagai jalan mencari dan menemukan cara-cara untuk lebih dekat dengan Tuhan.²⁷

Maka jelaslah bagaimana hubungan antara agama dengan kesehatan mental, sangat erat dan memberikan dampak positif apabila sikap keagamaan itu kuat. Agama dan ritual ibadahnya bisa memberikan makna hidup pada diri seseorang, sehingga menjadikan hidup manusia tidak hampa karena sejatinya manusia adalah *homo religious* (makhluk beragama).

²⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996), h. 142

²⁶ Baiq Dwi Suci Anggraini, *op. cit.*, h. 138

²⁷ *Ibid.*, h. 142

b. Dampak Negatif

Dampak negatifnya ialah seperti merasa ditinggalkan oleh Tuhan dan ketidakadilan-Nya yang menyakitkan sehingga muncul kondisi menekan lain selain kondisi yang ditimbulkan oleh masalah sebelumnya. Hal demikian terjadi karena sikap keberagamaannya kurang kuat sehingga persepsi yang muncul adalah negatif terhadap Tuhan (*su'uzon*) dan berakibat buruk pada keadaan mental, fisik dan bisa jadi berefek buruk pada kehidupan sosial.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koping Religius

a. Pendidikan

Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan koping religius atau tidak dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Menurut Rasulullah saw. fungsi dan peran orangtua bahkan mampu untuk membentuk arah keyakinan anak-anak mereka. Setiap bayi yang terlahir sudah memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan agama yang akan dianut anak sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan dan pengaruh kedua orang tua mereka.²⁸

Apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap dan/atau didikan keagamaan pada anak sehingga anak tidak memiliki pengalaman keagamaan maka ketika dewasa ia akan cenderung kepada sikap negatif

²⁸ Jalaluddin, *op. cit.*, h. 204

terhadap agama.²⁹ Lain halnya jika orang tua telah memperkenalkan konsep keimanan kepada Tuhan dan membiasakan anak pada ritual keagamaan sejak kecil, maka sikap keagamaannya pun akan menjadi positif.

Namun faktor pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya penentu rasa keagamaan seorang individu, melainkan juga peran pendidik dalam lingkup formal. Seorang guru (terutama guru agama) memiliki tugas yang cukup berat dalam meluruskan pemahaman dan keyakinan anak yang terdidik dalam keluarga yang rusak pengetahuan keagamaannya. Apabila guru agama di Sekolah Dasar mampu membina sikap positif terhadap agama dan berhasil dalam membentuk pribadi dan akhlak anak, maka untuk mengembangkan sikap itu pada masa remaja menjadi mudah dan anak akan memiliki pegangan serta bekal dalam menghadapi berbagai kegoncangan yang biasa terjadi pada masa remaja.³⁰ Demikian sebaliknya, apabila seorang guru gagal maka anak akan gagal dalam mengatasi kegoncangan pada usia remajanya. Misal akan berdampak pada kenakalan remaja, remaja yang suka tawuran, dll.

b. Pengalaman

Pengalaman seorang individu atau pengalaman orang lain juga turut mempengaruhi penggunaan koping religius pada seorang individu. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan

²⁹ *Ibid.*, h. 69

³⁰ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), h. 69

ibadah sholat tahajud dan mendapat manfaat dari *ke-istiqomah-an* beribadahnya tersebut menjadi salah satu faktor penggunaan koping religius (dalam hal ini adalah sholat tahajud) bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

c. Kebudayaan Setempat

Kebudayaan yang dianut oleh suatu kelompok atau masyarakat dapat mempengaruhi penggunaan koping religius pada individu karena percaya dengan melakukan hal keagamaan tersebut maka persoalan yang dihadapi akan teratasi.s

Misalnya tiap musim panas di desa Panjaitan melaksanakan sholat *istisqa* untuk memohon kepada Allah agar diturunkan hujan karena di tiap musim panas sumber mata air yang keluar sangat sedikit sehingga sawah di desa tersebut kering kerontang, padahal bertani adalah mata penaharian utama masyarakat desa Panjaitan.

d. Usia

Usia memiliki pengaruh dalam penggunaan koping religius. Hal ini berkaitan dengan pengalaman seseorang, semakin dewasa usia seseorang maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat dan semakin bijak dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah.

C. Narapidana Wanita

Narapidana adalah orang hukuman, yaitu orang yang dimasukkan kedalam lembaga pemasyarakatan karena telah dijatuhi pidana oleh pengadilan.³¹ Menurut KUHP pasal 10, narapidana adalah predikat lazim yang diberikan kepada orang yang terhadapnya dikenakan pidana hilang kemerdekaan, yakni hukuman penjara (kurungan).³² Sedangkan menurut Dirdjosisworo narapidana adalah orang-orang yang dipidana yang kehilangan kemerdekaan serta menjalankan pidananya dalam lingkungan tertentu dan terbatas yang membawa akibat bermacam-macam derita.³³ Jadi yang dimaksud dengan narapidana wanita adalah wanita yang dijatuhi pidana oleh pengadilan dan dimasukkan kedalam lembaga pemasyarakatan.

Hidup dalam penjara atau lembaga pemasyarakatan (Lapas) tentu sangat berbeda dengan hidup di luar. Narapidana yang berada di lapas tidak bisa keluar masuk lapas sesuka hati mereka, mereka harus tinggal di dalamnya dengan kegiatan seadanya selama masa hukuman yang telah ditentukan oleh pengadilan.

Menurut Harsono, narapidana tidak hanya kehilangan kemerdekaan untuk bergerak melainkan efek lain akan dirasakan seperti kehilangan kepribadian diri, merasa kurang aman, dicurigai, selalu diawasi, kehilangan kemerdekaan individual sehingga napi merasa tertekan, keterbatasan komunikasi dengan siapapun, kehilangan perhatian sehingga mudah marah, naluri seks terampas, kehilangan

³¹ A. Hamzah, *Kamus Hukum*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986), h. 389

³² KUHP & KUHP, *Buku perundang-undangan cetakan ke-4*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2002)

³³ Dirdjosisworo, *Sejarah dan Azaz-Azaz Penologi (Pemasyarakatan)*, (Bandung: Armico, 1984), h. 233

harga diri dan percaya diri.³⁴ Bukan hanya itu hidup dalam lapas akan menimbulkan tekanan batin karena harus jauh dari keluarga, terbebani oleh masalah yang berasal dari keluarga di rumah karena tidak bisa berbuat apa-apa, kekhawatiran akan tanggapan masyarakat dan juga soal pekerjaan.

Frankl menyatakan bahwa dampak fisik dan psikologis yang dialami oleh narapidana dapat membuat narapidana merasakan perasaan tidak bermakna (*meaningless*) yang ditandai dengan perasaan hampa, gersang, bosan, dan putus asa.³⁵ Apalagi notabene wanita lebih emosional dibandingkan laki-laki.

D. Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa

Allah SWT menguji manusia dengan baik dan buruk (QS. Al-A'raf: 168 dan QS. Al-Anbiya': 35), bahaya dan kenikmatan (QS. Az-Zumar: 49), kesenangan dan kesedihan, kepintaran dan kebodohan, kekayaan dan kekurangan harta serta jiwa (QS. Al-Baqarah: 155), dan lain sebagainya. Menurut Ishaq Husaini, alasan diturunkannya cobaan adalah untuk³⁶:

- a. Menyelamatkan manusia dari kelalaian agar kembali kepada Tuhan.
- b. Menciptakan kesabaran dan ketegaran dalam diri orang beriman serta menghidupkan penyakit batin dalam diri kaum munafik.
- c. Menggariskan hikmah dan keadilan Ilahi

³⁴ Indri Nurhastuti, *Coping Stres pada Narapidana Wanita Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga*, (Skripsi: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2003), h. 2

³⁵ Kartono Kartini, *op. cit.*, h. 3

³⁶ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, (Jakarta: Sadra Press, 2012), h. 26

d. Menumbuhkan jiwa manusia.

Selain itu, cobaan yang Allah datangkan melalui keragaman bentuk itu juga bertujuan untuk mengetahui siapa diantara hamba-hamba-Nya yang beriman dan paling baik amalnya. Dan balasan untuk orang-orang yang beriman dan beramal saleh tak lain adalah pahala yang berlipat ganda dan surga.

Seringkali ujian yang Allah turunkan kepada manusia menimbulkan tekanan jiwa pada diri individu tersebut. Dan efek dari tekanan jiwa pun berbeda satu sama lain, baik dari segi fisik, psikis maupun sosialnya. Namun sebenarnya Allah SWT telah memberikan solusi atau kunci untuk memperoleh ketenangan jiwa tersebut, sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28³⁷:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Quraish Shihab menafsirkan bahwa ayat ini adalah tentang *zikrullah*/ mengingat Allah yang melahirkan ketentraman hati, bukan sekedar ucapan lidah. Menurutnya, semewah apapun kehidupan seorang individu tidak akan baik jika tidak disertai dengan ketentraman hati, dan ketentraman hati baru bisa dirasakan

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV. Penerbit Jumānatul ‘Alī-Art (J-Art), 2005), h. 253

apabila hati yakin dan percaya kepada yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan.³⁸

Juga dalam QS. Al-Insyiroh ayat 5-6 disebutkan bahwa bersama datangnya kesusahan pasti ada kemudahan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Jadi, meskipun Allah SWT telah menyatakan akan menguji para hamba-Nya, Allah pula yang memberikan penawar dampak emosi yang ditimbulkan oleh situasi-situasi yang menekan tersebut yakni dengan berzikir/mengingat Allah (yang meliputi shalat, membaca Al-Qur’an, puasa, bershalawat, berbuat baik kepada sesama, membantu kerabat dan orang lain yang membutuhkan, dan lain sebagainya).

Selain itu hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai ketenangan hati adalah:

1. Berpikir positif (*husnuzon*). Menurut Ibrahim Elfiky, berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Dikatakan sebagai sumber kekuatan karena akan membantu menemukan solusi terhadap setiap persoalan. Sedangkan disebut sumber kebebasan karena akan

³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, (Ciputat: Lentera Hati, 2000), h. 272-274

membebaskan dari perasaan sakit karena terpenjara dalam pikiran negatif dan penyakit fisik.³⁹

2. Meningkatkan Spiritualitas, yakni dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah dan senantiasa berdoa dan menggantungkan segala harapan hanya kepada Allah SWT.
3. Menghindari Obat-obatan.
4. Mendapat Dukungan Sosial Keluarga.
5. Memperbaiki perilaku. Misal dengan relaksasi, tidur, olahraga.
6. Menata Hati, yakni dengan cara mengobati hati yang sakit dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menjauhkan diri dari penyakit-penyakit hati seperti dengki, sombong, kikir, prasangka buruk, dan lain sebagainya, serta senantiasa menetapkan hati agar selalu mengarah pada kebaikan.

³⁹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Postif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014), h. 207

BAB III

DATA HASIL PENELITIAN

A. Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Semarang

1. Sejarah Singkat Lapas Wanita Klas II A Semarang

Awalnya, pada masa penjajahan Belanda tempat ini dinamakan penjara wanita Bulu dan menggunakan sistem kepenjaraan. Namun setelah diadakannya sebuah konferensi Nasional Kepenjaraan pada tanggal 27 April 1964 yang diikuti oleh seluruh direktur penjara Indonesia, istilah pemenjaraan diubah menjadi pemasyarakatan, dan penjara wanita Bulu ini diubah nama menjadi **Lembaga Pemasyarakatan Wanita Bulu** dibawah Direktorat Jenderal Bina Tuna Warga. Dan selanjutnya diubah lagi menjadi **Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Wanita Semarang** dibawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM.

Istilah pemasyarakatan pertama kali dicetuskan oleh seorang Menteri Kehakiman Republik Indonesia, DR. Suhardjo, SH., saat menerima anugerah gelar Doktor Honoris Causa di Istana Negara pada tanggal 5 Juli 1963. Dalam pidatonya yang berjudul “Pohon Beringin Pengayoman” Suhardjo menyampaikan bahwa tujuan adanya pidana penjara adalah pemasyarakatan, bukan membuat narapidana menjadi tuna sosial. Maka sejak itulah sistem kepenjaraan dirubah menjadi sistem pemasyarakatan.

Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Semarang merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bidang pemasyarakatan termasuk dalam wilayah kerja Kantor Wilayah Departemen Hukum Jawa Tengah yang berlokasi di Jl. Mgr. Soegiyopranoto no. 59 Semarang. Bangunan yang saat ini dinamakan Lapas Wanita Klas II A Semarang ini merupakan bangunan lama alias peninggalan masa Belanda, tepatnya didirikan pada tahun 1894 dengan kapasitas hunian mencapai 219 orang.

Oleh karena usia bangunan ini sudah sangat lama maka ini termasuk bangunan bersejarah dan diberi status sebagai Benda Cagar Budaya Tidak Bergerak yang harus diamankan sesuai dengan UU RI no. 5 tahun 1992, sebagaimana dalam PP. Republik Indonesia no. 10 tahun 1993 tentang Pelaksanaan UU no. 5 Tahun 1992 Tentang Benda Cagar Budaya, yang berbunyi:

“Benda buatan manusia, bergerak atau tidak bergerak yang berupa kesatuan atau kelompok, atau bagian-bagiannya atau sisa-sisanya, yang berumur sekurang-kurangnya 50 (lima puluh) atau mewakili masa gaya yang khas dan mewakili masa

gaya sekurang-kurangnya 50 (lima puluh) tahun, serta dianggap mempunyai nilai penting bagi sejarah, ilmu pengetahuan dan kebudayaan. Perlindungan dan pemeliharaan benda cagar budaya dilakukan dengan cara penyelamatan, pengamanan, perawatan, dan pemugaran.”¹

Bangunan ini berdiri di tanah seluas 19.226 m² dan terdiri dari²:

- a. 9 blok, 8 blok untuk ruang hunian, 1 blok Rumah Sakit.
- b. 1 blok sel yang didalamnya berisi 12 sel.
- c. Gedung Perkantoran
- d. Ruang Kunjungan
- e. Ruang Konseling
- f. Ruang Kesehatan
- g. Ruang Aula
- h. Ruang Gereja, Ruang Kelas
- i. Mushola
- j. Perpustakaan
- k. Salon
- l. Kantin
- m. Dapur
- n. 4 ruang Bimker
- o. *Showroom*

Ruang gereja dijadikan satu dengan ruang kelas, kelas ini diperuntukkan bagi narapidana yang ingin kejar paket. Dan *showroom* adalah tempat untuk meletakkan/mempertunjukkan hasil karya-karya kerajinan tangan para narapidana. (Berdasarkan wawancara dengan Ibu Dyah, salah seorang petugas lapas, dan seorang narapidana bernama Azizah)

2. Visi, Misi, Tujuan, Sasaran, Lapas Klas II A Wanita Semarang³

a. Visi

¹ Pemerintah Prop. Daerah Tingkat I Jawa Tengah, *PP. Republik Indonesia no. 10 tahun 1993, Tentang Pelaksanaa UU no. 5 Tahun 1992 Tentang Benda Cagar Budaya, Proyek Pembinaan Kepurbakalaan, Kesejarahan dan Permusiuman di Jawa Tengah*, 1994, h.2

² Brosur Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang

³ *Ibid*

Memulihkan kesatuan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan WBP (Warga Binaan Pemasyarakatan) sebagai individu, anggota masyarakat dan makhluk Tuhan Yang Maha Esa (membangun manusia mandiri).

b. Misi

Melaksanakan perawatan, pembinaan dan pembimbingan WBP dalam kerangka penegakan hukum, pencegahan dan penanggulangan kejahatan serta pemajuan dan perlindungan hak asasi manusia.

c. Tujuan

Membentuk WBP agar menjadi manusia seutuhnya menyadari kesalahannya, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.

d. Sasaran

Sasaran pembinaan dan pembimbingan WBP adalah meningkatkan kualitas WBP yang pada awalnya sebagian atau seluruhnya dalam kondisi kurang, yaitu:

- Kualitas ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Kualitas intelektual
- Kualitas sikap dan perilaku
- Kualitas profesionalisme/ketrampilan
- Kualitas kesehatan jasmani dan rohani

3. Kegiatan Harian WBP di Lapas⁴

Kegiatan harian rutin WBP di lapas dimulai pada pukul 06.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Jam 06.00 WIB – 09.00 WIB : Olah raga/senam, mandi cuci kakus (MCK), makan pagi, apel pagi, membersihkan area sekitar.

Jam 09.00 WIB – 13.30 WIB : Masuk kegiatan sesuai pembinaan yang telah diberikan melalui sidang TPP (Tim Pengamat Pemasyarakatan), Kegiatan agama (pembinaan rohani sesuai agama masing-masing), kesenian, nonton TV, apel siang, makan siang, istirahat. Untuk kegiatan ketrampilan ada beberapa pilihan yang bisa dipilih sesuai minat WBP, diantaranya yakni sulam, menjahit, mote dan kristik, renda,

⁴ *Ibid*

pendobian, salon, masak, budidaya tanaman hias. Pembinaan kegiatan ketrampilan tersebut merupakan bentuk kerjasama dengan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan LSM dan perorangan, Organisasi Wanita Semarang.

Jam 15.00 WIB – 17.00 WIB : Kebersihan lingkungan, mandi, antri makan, istirahat (kembali ke blok masing-masing).

4. Peraturan Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan

Adanya pembinaan dan pembimbingan dimaksudkan agar WBP tidak merasa jenuh selama menjalani masa pembinaan dalam Lapas, dan juga agar WBP memiliki kemandirian serta ketrampilan sehingga saat mereka harus kembali ke masyarakat mereka memiliki keahlian yang bisa dijadikan sumber penghasilan. Hal ini telah dirancang dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan.

Berikut adalah bunyi Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan⁵:

BAB I

Ketentuan Umum

Pasal 1

Dalam Peraturan Pemerintah ini yang dimaksud dengan:

1. Pembinaan adalah kegiatan untuk meningkatkan kualitas ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, intelektual, sikap dan perilaku, profesional, kesehatan jasmani dan rohani Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan.
2. Pembimbingan adalah pemberian tuntunan untuk meningkatkan kualitas ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, intelektual, sikap dan perilaku, profesional, kesehatan jasmani dan rohani Klien Pemasyarakatan.
3. Penelitian Kemasyarakatan yang selanjutnya disebut Litmas adalah kegiatan penelitian untuk mengetahui latar belakang kehidupan Warga Binaan Pemasyarakatan yang dilaksanakan oleh BAPAS.
4. Pembina Pemasyarakatan adalah petugas pemasyarakatan yang melaksanakan pembinaan Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan di LAPAS.

⁵ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Bina Pemasyarakatan

5. Pengaman Pemasarakatan adalah petugas pemasarakatan yang melaksanakan pengaman Narapidana dan Anak Didik pemasarakatan di LAPAS.
6. Pembimbing Kemasyarakatan adalah petugas pemasarakatan yang melaksanakan pembimbingan Klien di BAPAS.
7. Pendidikan adalah usaha untuk menyiapkan Narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan melalui jalur sekolah atau luar sekolah.
8. Integrasi adalah pemulihan kesatuan hubungan hidup, kehidupan dan penghidupan Narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan dengan masyarakat.
9. Asimilasi adalah proses pembinaan Narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan yang dilaksanakan dengan membaurkan Narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan dalam kehidupan masyarakat.
10. Menteri adalah menteri yang lingkup tugas dan tanggung jawabnya meliputi bidang pemasarakatan.

Pasal 2

- 1) Program pembinaan dan pembimbingan meliputi kegiatan pembinaan dan pembimbingan kepribadian dan kemandirian.
- 2) Program pembinaan diperuntukkan bagi Narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan.
- 3) Program pembinaan diperuntukkan bagi Klien.

Pasal 3

Pembinaan dan pembimbingan kepribadian dan kemandirian sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 meliputi hal-hal yang berkaitan dengan:

- a. Ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa
- b. Kesadaran berbangsa dan bernegara
- c. Intelektual
- d. Sikap dan perilaku
- e. Kesehatan jasmani dan rohani
- f. Kesadaran hukum
- g. Reintegrasi sehat dengan masyarakat
- h. Ketrampilan kerja
- i. Latihan kerja dan produksi

Pasal 4

- 1) Pelaksanaan pembinaan dan pembimbingan Warga Binaan Pemasarakatan dilakukan oleh Petugas pemasarakatanyang terdiri atas:

- a. Pembina Pemasarakatan
 - b. Pengaman Pemasarakatan
 - c. Pembimbing Kemasyarakatan
- 2) Dalam melaksanakan pembinaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), Kepala LAPAS menetapkan Petugas Pemasarakatan yang bertugas sebagai Wali Narapidana dan Anak Didik Pemasarakatan.
 - 3) Ketentuan tentang tugas, kewajiban dan syarat-syarat wali sebagaimana dimaksud dalam ayat (2) diatur lebih lanjut dengan Keputusan Menteri.

Pasal 5

Dalam rangka penyelenggaraan pembinaan dan pembimbingan Warga Binaan Pemasarakatan, Menteri dapat mengadakan kerja sama dengan instansi pemerintah terkait, badan-badan kemasyarakatan lainnya, atau perorangan yang kegiatannya sesuai dengan penyelenggaraan sistem pemasarakatan.

5. Lingkup Pembinaan⁶

Ada banyak pilihan pembinaan yang bisa dilakukan oleh WBP di dalam Lapas. Kegiatan pembinaan ini berdasarkan Keputusan Menteri Kehakiman RI no. M. 02 PK. 04. 10 Tahun 1990 dibagi menjadi 2 bidang, yakni:

- a. Pembinaan Kepribadian
 1. Pembinaan Kesadaran Beragama meliputi kegiatan ibadah sesuai agama masing-masing.
 2. Pembinaan Kesadaran Berbangsa dan Bernegara dengan mengadakan upacara Kesadaran Nasional yang dilaksanakan setiap pagi tanggal 17 tiap bulan.
 3. Pembinaan Kemampuan Intelektual (Kecerdasan) seperti kursus dan latihan ketrampilan, perpustakaan, memperoleh informasi dari luar melalui majalah, radio, televisi, kejar paket A.
 4. Pembinaan bagi WBP yang berperkara narkoba antara lain penyuluhan setiap bulan yang bekerjasama dengan Yayasan Wahana Bakti Sejahtera Semarang dan YAKITA.
 5. Pembinaan mengintegrasikan diri dengan masyarakat dilaksanakan berdasarkan Peraturan Menteri Hukum dan HAM RI nomor M.01.PK.04-10

⁶ Brosur Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang

Tahun 2007 tanggal 16 Agustus 2007 tentang syarat-syarat Asimilasi, Pembebasan Bersyarat, Cuti Menjelang Bebas dan Cuti Mengunjungi Keluarga.

- Asimilasi ialah kerja bakti diluar tembok LP
- Integrasi adalah memberikan kesempatan untuk Pembebasan Bersyarat (PB), Cuti Menjelang Bebas (CMB), Cuti Bersyarat (CB), dan Cuti Mengunjungi Keluarga (CMK).

b. Pembinaan Kemandirian

1. Menjahit
2. Budaya Lele
3. Salon, Pendobian
4. Pramuka
5. Juru Masak
6. Pembantu ruang kantor
7. Kebersihan
8. Budidaya tanaman hias
9. Kebersihan luar blok
10. Kebersihan lingkungan luar kantor

Pembinaan kemandirian ini dilaksanakan setiap hari Senin hingga Jum'at dimulai pukul 09.00 - 11.00 WIB, namun jika ada pekerjaan yang belum selesai para narapidana diijinkan untuk membawa pekerjaannya kedalam blok atau dilanjutkan pada hari sabtu dan Minggu. Dari sepuluh pembinaan kemandirian yang telah disebutkan diatas, hanya budaya lele yang mengalami kevakuman sementara kegiatan yang lain berjalan dengan baik.⁷

6. Perawatan Narapidana dan Tahanan Lapas Klas II A Wanita Semarang

a. Pemberian Perlengkapan WBP meliputi:

1. Pakaian seragam warna biru (khusus narapidana)
2. Tikar, kasur, bantal, selimut
3. Lepak/tempat makan dan cangkir plastik
4. Lemari plastik tempat pakaian

⁷ Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Dyah pada tanggal 25 Mei 2015 pukul 09.45 WIB

5. Sabun cuci pakaian seminggu 2 kali

b. Pemberian Makan

Sesuai dengan surat Sekretaris Direktur Jenderal Pemasyarakatan no.E1.KU.05.08-187 tanggal 01 Juli 1981 perihal penetapan Pemberian Bahan Makanan Narapidana/Anak didik, diberikan:

1. Beras, singkong/ubi, sayuran, tempe/tahu setiap hari
2. Pisang setiap 2 hari sekali
3. Daging 3 kali dalam 10 hari
4. Ikan segar 2 kali dalam 10 hari
5. Telur 6 kali dalam 10 hari

Bahan-bahan tersebut kemudian diolah secara bervariasi sesuai daftar menu dan berganti selama 11 hari kemudian dibagi sejumlah banyaknya narapidana yang ada di Lapas.

c. Pelayanan Medis

Di Lapas terdapat 1 dokter dan 2 perawat yang siap membantu dalam masalah kesehatan. Lapas juga bekerja sama dengan beberapa rumah sakit yaitu Rumah Sakit Karyadi, Rumah Sakit Tugu dan Puskesmas Poncol. Selanjutnya juga ada pelayanan medik lainnya seperti:

1. Pemeriksaan terhadap makanan dan air
2. Pemeriksaan sanitasi lingkungan
3. Pemeriksaan terhadap kesehatan baik kesehatan umum dan gigi
4. Pemberian obat-obatan sesuai kebutuhan
5. Membuat *medical record* masing-masing WBP

d. Pelayanan Rohani

Yakni berupa pembinaan/ceramah keagamaan sesuai keyakinan yang dianut dan juga disediakan konseling. Narapidana yang beragama Islam bisa menikmati layanan konseling setiap hari Rabu pukul 09.00-11.00 WIB dengan 2 konselor dari Ashabul Kahfi dan Qolbun Salim di mushola lapas. Dilanjut kemudian acara pembinaan/ceramah keagamaan yang dilaksanakan mulai pukul 11.00 WIB hingga *azan zuhur*, dilanjut shalat *zuhur* berjamaah. Untuk pembinaan agama/ceramah ini

dilaksanakan setiap hari Senin hingga Jum'at dan bekerjasama dengan Departemen Agama dan Cendana.

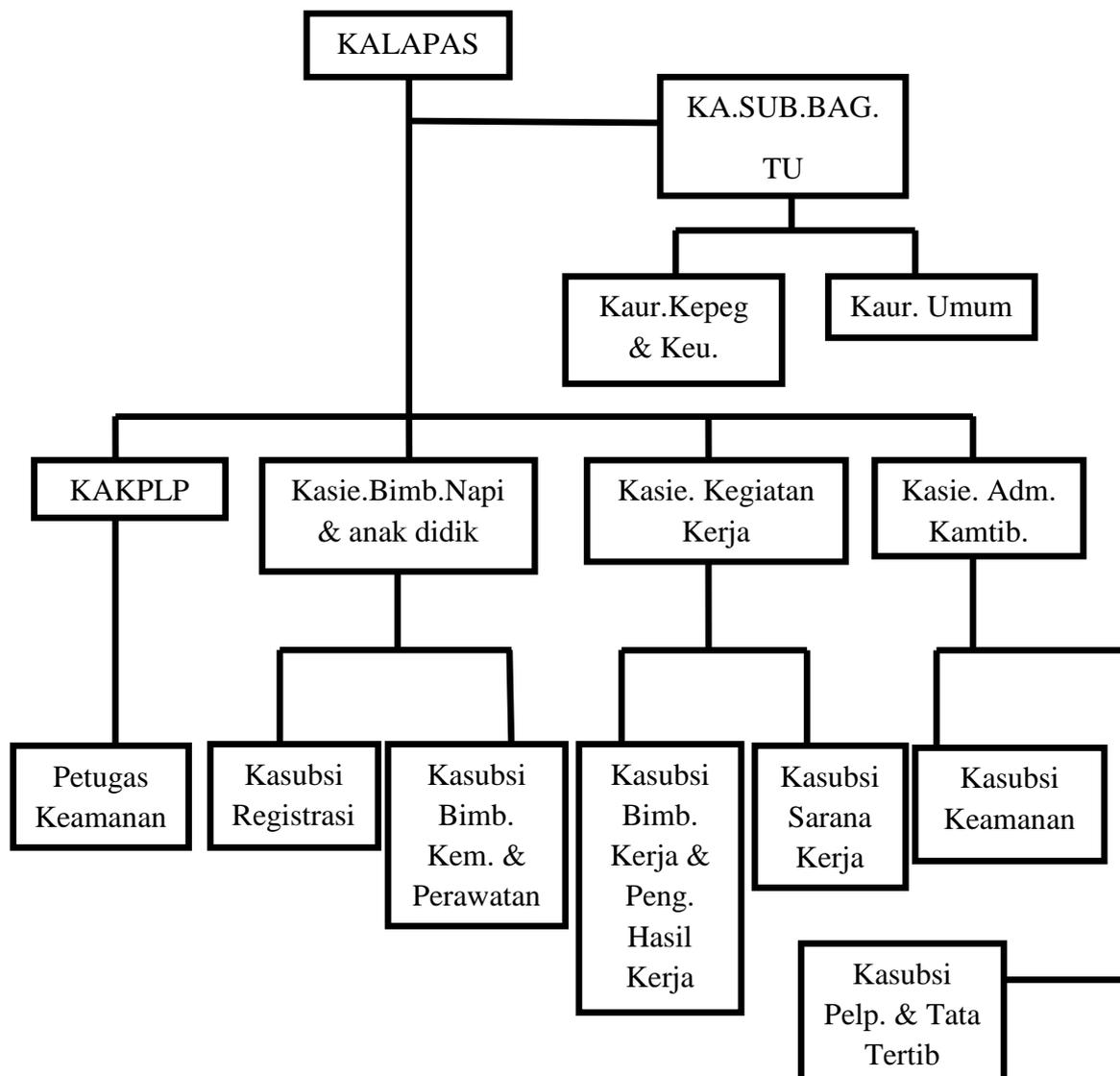
Bagi narapidana yang beragama Nasrani bisa melakukan konseling pada hari Jum'at, dan pembinaan agama di Gereja setiap hari Senin hingga Jum'at. Dan bagi narapidana yang beragama Budha, konseling bisa dilakukan pada hari Rabu tiap minggu kedua dan keempat tiap bulannya.

e. Hiburan

Jenis-jenis kegiatan yang bersifat hiburan untuk penyegaran pikiran meliputi:

1. Kunjungan-kunjungan dari LSM
2. Kesenian gamelan (karawitan), musik
3. Mendengarkan radio
4. Menonton TV
5. Olah raga

7. Struktur Organisasi



B. Profil Subjek Penelitian

Berikut adalah keterangan subjek penelitian berdasarkan berbagai kriteria:

1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

Elizabeth B. Hurlock, seorang konsultan sekaligus penulis buku Psikologi Perkembangan, membagi masa dewasa menjadi 3 yakni masa dewasa dini yang dimulai pada usia 18-40 tahun, masa dewasa madya yang dimulai pada usia 40-60 tahun dan masa dewasa lanjut (usia lanjut) dimulai pada usia 60 tahun sampai kematian.⁸ Berdasarkan pembagian masa dewasa inilah penulis membuat kategorisasi usia.

Kategori	Frekuensi	%
Usia 18-40 tahun	18	81,8 %
Usia 41-60 tahun	4	18,2 %
Usia 60 tahun keatas	0	-
Jumlah	22	100 %

Dari tabel diatas diketahui karakteristik subjek atau narapidana yang dijadikan sampel berjumlah 22 orang berdasarkan usianya. Dari 22 subjek tersebut 18 orang atau 81,2% berusia 18-40 tahun sedangkan 4 orang atau 18,2% berusia 41-60 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, narapidana termuda yang menjadi sampel pada penelitian ini berusia 18 tahun sedangkan usia paling tua adalah usia 49 tahun.

2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Lama Hukuman

Berikut adalah data Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang:

⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, tth), h. 246

No.	Narapidana		Tahanan	
	Golongan	Jumlah	Golongan	Jumlah
1.	B I	228	A I	9
2.	B IIa	10	A II	10
3.	B IIIs	16	A III	20
4.	SH	6	A IV	8
Total		260 orang		47 orang

Keterangan:

- B I : Pidana lebih dari 1 tahun
 B IIa : Pidana antara 3 bulan-1 tahun
 B IIIs : Menjalani subsider
 SH : Seumur Hidup
 A I : Tahanan Kepolisian
 A II : Tahanan Kejaksaan
 A III : Tahanan Pengadilan
 A IV : Tahanan Pengadilan Tinggi

Total narapidana dan tahanan Lapas Wanita Klas II A Bulu Semarang berjumlah 307 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 22 subjek atau narapidana yang dijadikan sampel penelitian didapat data bahwa 21 dari mereka tergolong B I dan 1 narapidana golongan B IIa, dengan rincian sebagai berikut:

No.	Inisial Narapidana	Golongan	Masa Hukuman
1.	EP	B I	3 tahun 3 bulan
2.	NH	B I	3 tahun
3.	LA	B I	16 tahun
4.	NN	B I	2 tahun 5 bulan
5.	EI	B I	3 tahun 3 bulan
6.	LR	B I	20 tahun
7.	NI	B I	3 tahun
8.	AS	B I	1 tahun 5 bulan
9.	NO	B I	3 tahun
10.	AM	B I	1 tahun 1 bulan
11.	AY	B I	5 tahun 2 bulan

12.	TN	B I	5 tahun 6 bulan
13.	SP	B I	7 tahun 5 bulan
14.	CC	B I	3 tahun
15.	W	B I	1 tahun 8 bulan
16.	ST	B IIa	10 bulan
17.	LF	B I	2 tahun
18.	EM	B I	1 tahun 5 bulan
19.	B	B I	4 tahun
20.	A	B I	1 tahun 6 bulan
21.	RA	B I	18 tahun
22.	N	B I	12 tahun

3. Karakteristik Berdasarkan Kesalahan/Kejahatan

Jenis Kesalahan	Frekuensi	%
Pembunuhan	5	22,7 %
Penganiayaan	-	0
Penggelapan dana	5	22,7 %
Narkoba	5	22,7 %
Korupsi	2	9,1 %
Penipuan	2	9,1 %
Pencurian	2	9,1 %
Perdagangan Manusia	1	4,6 %
Jumlah	22	100 %

Dari tabel diatas dapat dinyatakan bahwa dari 22 narapidana yang dijadikan sampel 5 diantaranya melakukan tindak pembunuhan dengan prosentase 22,7%, 5 narapidana melakukan tindakan penggelapan dana dengan prosentase 22,7%, 5 narapidana terjerat kasus narkoba dengan prosentase 22,7%, 2 narapidana terjerat kasus tindak pidana korupsi (tipikor) dengan prosentase 9,1%, 2 narapidana melakukan tindak penipuan dengan prosentase 9,1%, 2 narapidana melakukan tindak pencurian dengan prosentase 9,1% dan 1 narapidana melakukan tindak perdagangan manusia dengan prosentase 4,6%.

4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
Tidak Sekolah	1	4,6 %
Tidak Tamat SD	1	4,6 %
Tamat SD	1	4,6 %
Tidak Tamat SMP	2	9,1 %
Tamat SMP	4	18,2 %
Tidak Tamat SMA	-	0
Tamat SMA	11	50 %
Perguruan Tinggi	2	9,1 %
Jumlah	22	100 %

Tabel diatas memperlihatkan karakteristik subjek atau narapidana yang dijadikan sampel berdasarkan tingkat pendidikan. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa narapidana yang memiliki latar belakang lulusan SMA/SLTA atau sederajat menduduki posisi paling banyak daripada tingkat pendidikan yang lain, dengan prosentase 50%.

Adapun untuk kategori tidak pernah sekolah ada 1 orang atau 4,6 %, kategori tidak tamat SD atau sederajat ada 1 orang dengan prosentase 4,6%. Kategori Tamat SD atau sederajat ada 1 orang atau 4,6%. Kategori Tidak Tamat SMP atau sederajat ada 2 orang atau 9,1%. Kategori Tamat SMP atau sederajat ada 4 orang atau 18,2%. Kategori Tamat SMA atau sederajat 11 orang atau 50% dan kategori lulusan Perguruan Tinggi ada 2 orang atau 9,1%.

5. Karakteristik Subjek Berdasarkan Status Pernikahan

Status	Frekuensi	%
Belum Menikah	6	27,3 %
Menikah	10	45,5 %
Janda	6	27,3 %
Jumlah	22	100 %

Tabel diatas menunjukkan dari 22 narapidana yang dijadikan sampel 45,5% diantaranya memiliki status menikah, dan ini merupakan angka tertinggi dibandingkan 2 kategori lainnya.

Adapun kategori belum menikah terdapat 6 orang atau 27,3%. Kategori menikah ada 10 orang atau 45,5% dan kategori janda ada 6 orang atau 27,3%.

6. Karakteristik Subjek Berdasarkan Agama

Jenis Agama	Frekuensi	%
Islam	19	86,37 %
Kristen	3	13,63 %
Jumlah	22	100 %

Tabel diatas menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan agama. Dari 22 narapidana yang dijadikan sampel 19 orang diantaranya beragama Islam dengan prosentase 86,37% dan 3 orang diantaranya beragama Kristen atau 13,63%.

BAB IV

ANALISIS STRATEGI REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING RELIGIUS

A. Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita

Dari dua puluh dua narapidana yang diwawancarai, peneliti mengambil delapan sampel yang memiliki perbedaan usia, masa hukuman, latar belakang pendidikan dan perbedaan kasus untuk dianalisa lebih mendalam. Kedelapan subjek (narapidana) tersebut yakni berinisial EP, NH, LA, NN, EI, AY, RA dan N.

Berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan menyatakan bahwa kedelapan subjek memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi keadaan/situasi yang menekan (stresor). Ketika narapidana mampu meregulasi emosinya secara tepat (adaptif) maka ia akan mudah dalam menghadapi situasi yang sulit seperti mampu berpikir positif, mampu mengontrol diri dengan baik, dan bersikap secara baik. Namun apabila tidak mampu meregulasi emosinya secara tepat (non-adaptif) maka akan berdampak pada perilaku eksternal (agresif), maupun internalnya (cemas, depresi, distres).

1. Subjek 1

EP adalah warga asli Sukabumi dan merupakan seorang janda. Ia bercerai dengan suaminya lantaran suaminya selingkuh dengan wanita lain. EP beragama Islam dengan pendidikan terakhir SMP kemudian ia bekerja di toko baju lalu berganti menjadi pelayan malam di kafe di bilangan Jakarta. Saat ditangkap EP berusia 27 tahun, ia dikenai hukuman 3 tahun 3 bulan karena kasus pemakaian narkoba.

Saat awal EP menjalani masa hukuman dan pembinaannya di rutan (rumah tahanan) lalu berlanjut di lapas, EP merasa sangat sedih dan menyesal karena bapak dan pihak keluarga menunjukkan reaksi negatif terhadapnya. Mereka tidak mau menghubungi atau menjenguk EP di rutan hingga setahun lamanya kecuali kakaknya. Ketika menceritakan hal ini raut wajah EP nampak sedih, namun EP mengatakan bahwa saat itu EP terus berjuang

meminta maaf pada orang tua dan keluarganya. Ini artinya EP telah melakukan strategi regulasi emosi yang positif yakni **modifikasi situasi** dengan cara meminta maaf pada orang tua dan keluarga, meskipun permintaan maafnya tidak pernah terjawab selama satu tahun dan membuat EP merasa sangat sedih, menyesal dan selalu menyalahkan diri sendiri tapi EP mencoba tetap tenang dan terus mencoba menghubungi via telepon dan mengirim surat.

Selain itu, EP juga melakukan strategi regulasi emosi positif yang lain yaitu **seleksi situasi** dengan baik untuk menghindari hal-hal atau perasaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan sedih atau jenuh dengan cara memilih membaca al-Qur'an ketika ada waktu senggang daripada berkumpul dengan teman-teman yang lain, karena menurutnya membaca al-Qur'an membuat hatinya menjadi lebih tenang sehingga ia mampu mengontrol diri dan perasaannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kalat dan Shiota bahwa regulasi emosi merupakan upaya untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan positif.¹

Hingga 6 bulan lamanya EP masih merasakan perasaan sedih dan menyesal, namun akhirnya ia bisa menerima apa yang menimpanya (ikhlas). EP mencoba ikhlas dan merubah penilaiannya, ia berubah mensyukuri apa yang telah terjadi padanya, ia mensyukuri bahwa semenjak di lapas ibadahnya semakin meningkat. Ini merupakan strategi regulasi emosi positif yakni **merubah kognitif** menjadi ikhlas dan menerima kenyataan agar emosi yang dirasakan bisa kembali stabil. Hal ini sesuai dengan pernyataan Diamond dan Aspinwall dalam Wulan Kurniasih, bahwa tujuan regulasi emosi adalah memaksimalkan emosi positif dan meminimalisir emosi negatif.²

Saat EP merasa jenuh berada di lapas **modulasi respon** yang EP lakukan adalah ia langsung bangkit untuk sholat, membaca al-Qur'an

¹ James W. Kalat & M. N. Shiota, *Emotion*, (USA: Thomson Higher Education, 2007), h. 136

² Wulan Kurniasih & Wiwien Dinar Pratisti, *Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Secara Otoriter oleh Orangnya*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013), h. 297

kemudian ia tidur. Dan saat ia memiliki masalah dengan napi lain EP melakukan **modulasi respon** dengan cara memilih diam dan bersabar daripada harus melawan. Strategi regulasi emosi berupa **penyebaran perhatian** juga ia lakukan ketika ia merasa khawatir dan takut menghadapi masa bebasnya, ia memilih untuk memikirkan hal lain. Strategi perubahan kognitif yang EP lakukan adalah mensyukuri keberadaannya di Lapas, karena ia merasa lebih didekatkan dengan Allah melalui cara ini.

Dari sini dapat dikatakan bahwa EP telah mampu menerapkan berbagai bentuk strategi regulasi emosi dengan baik ketika menghadapi situasi emosional atau situasi yang menekan sehingga sikap yang ia nampakkan tidak agresif ataupun depresi. Hal ini sesuai dengan pendapat Gottman dan Katz bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi.³ Adapun faktor yang paling mempengaruhi EP dalam melakukan regulasi emosi adalah usia dan tingkat religiusitasnya. Hal ini dibuktikan dengan seringnya EP melibatkan Allah untuk mengatasi permasalahannya atau untuk mengatasi perasaan negatifnya.

2. Subjek 2

NH adalah warga Jakarta, berusia 28 tahun dan merupakan seorang janda. Ia beragama Islam dan terakhir mengenyam bangku pendidikan di kelas 3 SD. Memiliki riwayat pekerjaan di rumah konveksi dan pelayan malam di kafe bilangan Jakarta. NH dikenai hukuman pidana 3 tahun karena kasus pemakaian narkoba. Saat ditemui NH berpenampilan cukup rapi dan mengenakan kerudung. Saat itu NH baru saja melaksanakan sholat dhuha dan mengaji al-Qur'an. Ia mengaku bersyukur karena semenjak ia tinggal di lapas ibadahnya semakin meningkat, ia merasa lebih dekat dengan Allah. Yang semula ia jarang beribadah, kini ia rutin melaksanakan ibadah wajib dan

³ Nila Anggreiny, *op. cit.*, h. 22

menyukai ibadah sunnah seperti sholat berjama'ah, puasa sunnah senin kamis, sholat dhuha, sholat Tahajud, dan membaca al-Qur'an.

Saat awal tinggal di lapas NH merasa sangat sedih dan menyesal, apalagi awalnya pihak keluarga memberi respon negatif atas kesalahan yang dilakukannya. Namun ada sahabat NH yang datang dan memberi semangat serta membawakan NH mukena dan al-Qur'an, sahabat NH memberi motivasi beribadah padanya, sehingga perasaan sedih yang ia rasakan berangsur berubah menjadi perasaan syukur dan ikhlas. Ini merupakan strategi regulasi emosi positif yakni **perubahan kognitif**, dengan strategi regulasi emosi yang tepat seperti ini NH bisa terhindar dari stres atau depresi. NH mengaku bahwa setelah sholat berjamaah atau tahlilan bersama hatinya menjadi tenang dan pikiran menjadi *husnuzon* kepada Allah.

Untuk meminimalisir perasaan negatif atau perasaan jenuh dan memaksimalkan perasaan positif NH melakukan **seleksi situasi** dengan baik yakni dengan sering membaca buku-buku agama dan *sharing* dengan teman-teman seputar buku-buku yang telah dibaca. NH mengaku pernah merasa jengkel ketika teringat teman-teman yang dulu mengajaknya memakai narkoba pernah menertawakan NH saat NH tertangkap polisi, namun seketika NH melakukan **penyebaran perhatian** yakni yakin pasti ada hikmah dibalik suatu peristiwa. Seleksi situasi dan penyebaran perhatian ini merupakan bentuk strategi regulasi emosi yang tepat untuk memaksimalkan perasaan positif.

Dari pemaparan ini terlihat bahwa NH mampu mengontrol atau meregulasi emosinya dengan baik sehingga tidak memunculkan sikap agresif atau gejala distres.

3. Subjek 3

LA adalah warga asli Jakarta, berusia 27 tahun dan beragama Nasrani. Ia adalah seorang Lesbi, sehingga ia masih berstatus belum menikah. Pendidikan terakhirnya adalah STM dan profesinya adalah sebagai kurir narkoba. LA merupakan narapidana residivis, 2 kali masuk penjara karena

kasus narkoba dan kali ini karena kasus pembunuhan. Karena itu ia dijatuhi hukuman 16 tahun penjara.

Saat ditemui di lapas LA berpenampilan biasa saja layaknya kebanyakan napi yang lain, memakai seragam napi dan rambut panjang yang terikat. Namun LA mengaku sebenarnya ia kurang nyaman berpenampilan seperti perempuan, pihak lapas memaksanya berpenampilan layaknya perempuan (memakai rok dan berambut panjang) karena LA adalah transgender dan ia menyukai kaum hawa (lesbi). Sebelumnya LA selalu berpenampilan serba laki-laki lengkap dengan rambut sangat pendek, sering minum-minuman alkohol, merokok dan memiliki pacar seorang perempuan. Pekerjaan sehari-hari yang ia lakoni sejak duduk di bangku SMP adalah sebagai pengedar narkoba, motifnya adalah karena kehidupan keluarganya yang kurang harmonis dan keadaan ekonomi yang berantakan.

LA dipenjarakan karena telah membunuh pacar perempuannya dan seorang laki-laki yang merupakan kekasih pacar perempuan LA. Motifnya adalah karena cemburu. Saat LA tertangkap dan ditahan di rutan Tangerang ia diliputi perasaan menyesal dan menyalahkan diri sendiri namun ia tidak bisa menangis. Ia juga malu karena kasusnya ditayangkan di televisi sehingga semua napi di rutan Tangerang tahu dan mengerubunginya. Untuk mengantisipasi situasi perasaannya semakin memburuk, LA melakukan **seleksi situasi** dengan cara pindah sel agar ia bisa lebih tenang. Ini merupakan strategi regulasi emosi yang adaptif, dengan maksud untuk menjauhkan dampak emosi yang dirasakan.

LA menyadari kesalahan yang diperbuatnya dan mau tidak mau harus mempertanggung jawabkannya. Oleh karena itu LA mengubah cara berpikirnya agar mampu mempengaruhi situasi emosinya, ini merupakan proses **perubahan kognitif**. Di lapas LA mengaku sering merasa jenuh karena ia tidak lagi bekerja, ia di PHK dari bengker wartel karena ketahuan memiliki hubungan spesial dengan salah seorang napi disana. LA menyalahkan petugas lapas karena merasa hak bekerjanya telah dirampas, akibatnya LA memiliki hubungan yang kurang baik dengan para petugas

lapas. Ini merupakan strategi regulasi emosi tidak adaptif yang berdampak pada terhambatnya perkembangan perilaku sosial dan keberfungsian dalam keluarga atau masyarakat. Ketika merasa jengkel atau jenuh **modifikasi situasi** yang LA lakukan adalah telepon mama atau abang jika tidak **modulasi respon** yang LA lakukan adalah tidur.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa LA kurang mampu dalam mengendalikan dirinya ketika berada pada situasi yang menekan. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat religiusitas dan pola asuh orangtuanya sehingga berpengaruh pada tingkat regulasi emosi yang rendah.

4. Subjek 4

NN bertempat tinggal di Solo, ia adalah seorang janda berusia 35 tahun dan beragama Islam. Pendidikan terakhir yang ia tempuh adalah SMA dan memiliki riwayat pekerjaan sebagai pemilik koperasi di bilangan kota Solo. NN dijatuhi hukuman 2,5 tahun karena kasus penipuan data di koperasi yang ia jalankan.

NN mengaku sejak awal ia dijatuhi hukuman ia bisa menerima apa yang sudah ditetapkan untuknya dan ia paham bahwa ini merupakan konsekuensi yang harus ia jalani, sehingga NN bisa mengontrol perasaannya untuk tidak terlalu bersedih. Ini merupakan bentuk strategi regulasi emosi positif yakni **penyebaran perhatian**, dengan ini NN tidak terlalu memfokuskan perhatiannya pada kesalahannya yang bisa membuatnya distress.

Sejak awal NN berkeyakinan baik pada Allah dan ia yakin bahwa lapas bukanlah tempat yang buruk, dengan begitu NN tidak pernah merasa tertekan. Ini merupakan bentuk strategi regulasi emosi positif yaitu **seleksi situasi**, yang bertujuan untuk memaksimalkan emosi positif. Sehari-hari NN bekerja di bengker wartel, NN mengaku selama di lapas ia tidak pernah merasa jenuh karena NN berusaha mengisi waktunya dengan membaca buku-buku, sering menulis pelajaran atau makna hidup yang ia dapat, bertukar pikiran dengan orang-orang disekitarnya. Ini merupakan bentuk **seleksi situasi** yang baik. Terkadang NN merasa sedih karena suami belum bisa membuka hati untuk

memaafkan NN dan suami tidak mengizinkan anak-anak mereka untuk ngobrol dengan NN meskipun lewat telepon. Hal inilah yang membuat NN merasa sedih namun NN terus berusaha meminta maaf dan memahami dengan baik bahwa Allah pasti memiliki rencana yang baik dibalik peristiwa ini, NN selalu memasrahkan segala keluh kesah hatinya kepada Allah, berbaik sangka (*husnuzon*) kepada Allah dan berdoa untuk kebaikan suami serta anak-anaknya. Ini merupakan bentuk **modulasi respon** NN saat merasa sedih dan teringat keluarganya.

Nampak bahwa NN mampu mengendalikan dirinya ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan, ini artinya NN memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi sehingga tidak nampak perilaku agresif atau depresi ketika menghadapi suatu masalah.

5. Subjek 5

EI adalah warga asli Wonosobo, usianya baru menginjak 18 tahun namun ia telah menikah dan memiliki anak berusia 13 tahun. EI hanya mengenyam pendidikan sampai kelas 1 SMP karena EI sudah tidak bersemangat lagi untuk meneruskan ke jenjang yang lebih tinggi, dan ia tidak memiliki riwayat pekerjaan sama sekali. EI dijatuhi hukuman pidana 3 tahun 3 bulan karena kasus praktik perdagangan manusia.

Perasaan sedih, menyesal dan tertekan masih sering EI rasakan selama tinggal di lapas. EI masih sering menangis meratap tiap ingat anaknya yang berusia 1,5 tahun dan ia masih belum bisa menerima kenyataan meskipun sudah setahun di lapas. Saat mengikuti pembinaan agama EI juga sering teringat dosa-dosanya pada orang tua dan itu membuatnya selalu bersedih hati. Jika mengingat kebebasan EI justru sering merasa takut dan khawatir akan dikucilkan keluarga dan masyarakat. Dari sini terlihat bahwa EI lebih sering merasa tertekan ketika hidup di lapas, ini merupakan gejala distress emosional.

EI dijatuhi hukuman 3 tahun 3 bulan karena kasus praktik perdagangan manusia, EI yang notabene hanya mengenyam pendidikan hingga kelas 1

SMP itu awalnya tidak mengerti bisnis yang ia lakukan, ia hanya diajak oleh orang yang baru dikenalnya. Akibatnya ia mengalami gejala emosional distress seperti takut, gelisah dan sedih yang berkepanjangan. Ini membuktikan bahwa EI menggunakan **strategi regulasi emosi yang tidak adaptif**. Saat perasaan negatif menyerang seperti sedih, tertekan dan merasa sendirian EI tidak pernah cerita kepada siapapun, segalanya ia pendam sendiri. Apabila jenuh **modulasi respon** EI adalah jalan-jalan mengelilingi lapas agar perasaan jenuh terminimalisir, dan EI melakukan **penyebaran perhatian** saat jalan-jalan itu.

Dari pemaparan diatas nampak bahwa EI memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah dan kurang adaptif, terbukti bahwa meskipun sudah setahun lebih tinggal didalam lapas tapi ia masih belum mampu menerima kenyataan, masih sering menangis meratapi nasib dan kurang percaya kepada Allah SWT. Hal ini disebabkan karena faktor usia yang notabene masih tergolong muda atau masa dewasa awal, tingkat religiusitas yang rendah, dan juga kepribadiannya yang *neuroticism*.

6. Subjek 6

Adalah warga Banjarnegara berusia 29 tahun yang telah menikah dan memiliki 2 orang anak. Pendidikan terakhirnya adalah SMA dan memiliki riwayat pekerjaan sebagai wirausaha. Ia ditangkap karena tuduhan kasus tindak pidana korupsi yang ia lakukan secara tidak sengaja, oleh karena itu ia dijatuhi hukuman pidana 5 tahun 2 bulan.

AY mengatakan bahwa ia bisa berada dalam lapas adalah karena ijin Allah dan ia yakin bahwa Allah pasti memiliki rencana yang baik untuk dirinya, AY selalu *husnuzon* dan pasrah kepada Allah. Baginya lapas adalah tempat untuk bermuhasabah. Ini merupakan bentuk regulasi emosi positif adaptif yakni **penyebaran perhatian**, yang artinya AY mampu untuk mengganti pikiran sedihnya dengan berpikiran baik kepada rencana Allah.

Jika AY pernah merasa jengkel karena dimarahi oleh napi lain, **modulasi respon** AY adalah dengan beristigfar dan memilih diam, karena

bagi AY diam adalah cara terbaik daripada harus melawan orang yang menyakiti perasaannya.

Tingginya tingkat religiusitas juga membuat AY mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara baik dan adaptif, dan yang paling sering ia gunakan ketika muncul perasaan negatif adalah bentuk penyebaran perhatian yang selalu ia tujukan kepada Allah, misalnya dengan bersyukur. Dengan ini membuat hatinya tenang dan sabar dalam menjalani hidup di Lapas.

7. Subjek 7

Wanita 23 tahun ini berasal dari Temanggung, telah menikah 2 kali dan memiliki 1 anak. Ia beragama Islam namun penghayatan agamanya terbilang masih sangat kurang, sebab ia tidak pernah mendirikan sholat atau ritual keagamaan lainnya. Pendidikan terakhirnya adalah kelas 2 SMP, selepas itu ia memilih untuk menikah dan bekerja sebagai pemandu karaoke. RA dijatuhi hukuman pidana 18 tahun karena kasus pembunuhan yang ia lakukan bersama suaminya.

Saat bertemu dengan penulis RA mengaku bahwa sejak awal tertangkap hingga saat itu RA belum bisa menerima kenyataan, berulang kali ia mengatakan bahwa ia belum bisa menerima hukuman yang divoniskan padanya, di penjara selama 18 tahun bukanlah waktu yang pendek, ujanya dengan raut wajah yang sedih tanpa daya. RA mengaku tidak begitu sedih meninggalkan anak dan keluarganya, yang membuatnya sedih adalah karena membayangkan 18 tahun akan ia habiskan di dalam lapas, RA tidak bisa berbuat apa-apa dan ia hanya bisa menyesali diri. Dalam menghadapi situasi penuh tekanan ini **RA belum mampu melakukan regulasi emosi dengan baik**. Kesulitan dalam melakukan regulasi emosi menyebabkan RA mengalami gejala emosional distres yakni sedih, takut, dan menyalahkan diri sendiri.

Dan saat jenuh **modulasi respon** yang ia lakukan adalah jalan-jalan di area lapas. Apabila RA memiliki masalah dengan napi lain, RA lebih memilih

melakukan **penyebaran perhatian** dengan cara diam dan tidak memikirkan permasalahan itu.

Rendahnya tingkat religiusitas RA berpengaruh pada regulasi emosinya yang terbilang rendah. Hal ini dibuktikan dengan seringnya ia melamun ketika ia senggang dan merasa pesimis tentang masa depan. Selain tingkat religiusitas, faktor lain yang menunjukkan rendahnya tingkat regulasi emosi adalah kepribadiannya yang tidak mampu menemukan koping yang efektif untuk menangani stres.

8. Subjek 8

N adalah narapidana kasus pembunuhan yang ia lakukan bersama suaminya. Wanita Wonosobo yang berusia 31 tahun ini telah membunuh seorang sopir dari mobil yang ia sewa, motifnya adalah karena ingin menjual mobil tersebut. Kebiasaan menyewa dan menjual barang sewaan ini telah ia lakoni bersama suaminya selama 3 tahun. Pendidikan terakhir N adalah SMA dan ia tidak memiliki riwayat pekerjaan yang baik.

Ketika ditangkap dan dijatuhi hukuman pidana 12 tahun penjara, N merasa menyesal dan sedih karena harus meninggalkan anak-anak, N merasa telah gagal menjadi seorang ibu dan ia merasa tidak berguna. Tetapi perasaan sedihnya berkurang ketika N bisa merubah cara berpikirnya, ia berpikir keuntungan bisa tinggal di Lapas yang diantaranya adalah menjadi tidak begitu konsumtif dan bisa menghargai rupiah, tidak memikirkan kebutuhan rumah tangga, tidak lagi melakukan kejahatan yang selama ini ia lakoni dan lebih bisa mengontrol diri. Ini merupakan bentuk strategi regulasi emosi positif yakni **perubahan kognitif** yang bertujuan untuk menghindari distress yang diakibatkan karena terlalu memikirkan kesalahan yang telah diperbuat.

N mengaku sering merasa jenuh di lapas, dan ketika jenuh **modulasi respon** yang ia lakukan adalah segera bangkit dan berkumpul dengan teman-temannya jika tidak begitu N mengisi teka-teki silang, dalam hal ini N sekaligus melakukan **penyebaran perhatian**. Pada saat marah N memilih

mendiamkan dan meninggalkan orang yang membuatnya marah. Ini merupakan bentuk **penyebaran perhatian**.

B. Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita

Apabila subjek memilih menggunakan koping religius positif dalam menghadapi stresor maka akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan, keyakinan, ketenangan dan keoptimisan dalam menghadapi masa-masa sulit. Sementara bagi narapidana yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah atau jarang beribadah kepada Allah dan tidak meyakini akan pertolongan Allah, mereka sering merasa gelisah, berlarut-larut sedih, emosinya labil, tidak bersyukur, merasa tidak puas dengan Allah ataupun saran dari alim ulama', sehingga kualitas hidup mereka menjadi buruk baik secara psikis maupun sosial. Berikut keterangan masing-masing subjek:

1. Perilaku Koping Religius Subjek 1

Terkait dengan bentuk koping religius, EP sering memilih kegiatan dengan membaca al-Qur'an untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan merupakan bentuk koping religius positif yakni *Spiritual Connection* (mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden). Hal ini ia lakukan karena dengan mendekati diri kepada Allah perasaannya merasa lebih tenang dibandingkan sekedar kumpul-kumpul dengan teman-teman sesama narapidana.

Sikap ikhlas EP dalam menghadapi stresor merupakan bentuk koping religius positif yakni *Spiritual Connection* atau menghubungkan dengan kekuatan transenden. Dan sikap syukur juga merupakan bentuk koping religius positif yakni *benevolent religious reappraisal* atau menggambarkan stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Semakin sering EP menggantungkan dirinya kepada Allah dan ia mampu untuk menerima apa yang sudah ditetapkan Allah padanya, semakin pandai pula EP dalam meregulasi emosinya sehingga perilaku yang ia nampakkan tidak agresif atau depresi.

Ketika merasa jenuh berada di lapas langsung bangkit untuk sholat, membaca al-Qur'an kemudian ia tidur. Cara pengatasaan perasaan negatif seperti ini merupakan bentuk koping religius positif yakni *spiritual connection*. Ketika EP memiliki masalah dengan napi lain ia juga memilih diam dan bersabar daripada harus melawan. Sikap sabar dalam menghadapi stresor ini merupakan bentuk koping religius positif yakni *benevolent religious reappraisal*.

Ketika ia merasa khawatir dan takut menghadapi masa bebasnya, ia berusaha untuk tetap mensyukuri keberadaannya di Lapas, karena ia merasa lebih didekatkan dengan Allah melalui cara ini. Ini merupakan bentuk **koping religius positif** yakni *Benevolent Religious Reappraisal*.

EP lebih sering menggunakan koping religius positif atau selalu melibatkan Allah dalam mengatasi permasalahan atau perasaan negatifnya. Penggunaan koping religius EP lebih dipengaruhi oleh pengalaman dan usia. Hal ini berpengaruh pada ketenangan dan kepasrahan kepada Allah.

2. Perilaku Koping Religius Subjek 2

NH juga cenderung menggunakan koping religius positif yaitu *benevolent religious reappraisal*, artinya NH menggambarkan kembali stresornya melalui agama secara baik dan menguntungkan. NH merasa bersyukur tinggal di lapas, karena di lapas ia mendapat pembinaan agama, pendidikan agama dan bisa beribadah lebih intens. NH merasa beruntung dan berpikir bahwa ia tidak akan mendapat hidayah ini jika ia tidak tertangkap, kesibukannya bekerja justru malah menjadikannya lupa pada Allah. Sehingga dengan ini tidak ada perasaan terbebani dalam hati NH selama menjalani kehidupan di lapas. Dan *seeking spiritual support from member*, yakni mencari kenyamanan melalui cinta kasih saudara seiman, inilah yang dilakukan oleh NH kepada sahabatnya. NH menemukan kenyamanan dengan sahabat masa kecilnya itu.

NH cenderung menggunakan koping religius positif atau mengatasi setiap stresor dengan beribadah dan lebih mendekatkan diri kepada Allah

sehingga menimbulkan ketenangan, rasa senang dan optimis. Hal ini senada dengan penelitian McMahan dan Biggs yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi dan menggunakan koping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan merasa tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup.⁴

3. Perilaku Koping Religius Subjek 3

Sejak dulu hingga sekarang LA sangat jarang beribadah ke gereja atau berkomunikasi dengan Tuhan karena LA tidak mendapat kepuasan saat sembahyang, ia merasa biasa saja atau disebut *spiritual discontent* (suatu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan) dan lebih memilih mencari kontrol melalui inisiatifnya sendiri dibanding meminta bantuan kepada Tuhan atau disebut *Self-directing religious coping*. Keduanya merupakan bentuk koping religius negatif yang berdampak pada stres, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk. Meskipun LA tipe orang yang mudah bergaul tetapi LA sering menampilkan sikap agresif pada orang yang tidak disukainya, misal kepada nabi yang dirasanya angkuh dan sombong LA berani menonjaknya saat bertengkar, LA juga memiliki hubungan yang buruk dengan petugas lapas serta pada ayah kandungnya. LA sering menyalahkan pihak lain jika ia bermasalah.

Dari penuturan diatas dapat disimpulkan bahwa LA memiliki hubungan yang kurang baik dengan Tuhan, ia sangat jarang beribadah kepada Tuhan dan lebih mencintai dunia. Ini merupakan bentuk koping religius negatif yang menyebabkan dirinya sering mengalami distress dan memiliki kualitas hidup yang buruk, hal ini senada dengan ungkapan J. Irrene Haris.⁵ Adapun faktor yang menyebabkan LA tidak menggunakan koping religius positif adalah faktor pendidikan keluarga dan minimnya pengalaman beragama. Ibu LA adalah seorang muslim dan ayahnya beragama Nasrani. LA diberi kebebasan

⁴ Wendi Angganantyo, *op. cit.*, h. 52

⁵ J. Irrene Haris, *op. cit.*, h. 142

dalam memilih agama dan ia memilih mengikuti ajaran agama Nasrani namun sang ayah tidak pernah memberikan contoh sikap atau didikan keagamaan padanya. Ditambah orangtua LA bercerai dan ayahnya menikah lagi. Hal ini, seperti dikatakan oleh Jalaludin, menyebabkan ketika sampai pada usia dewasa pun LA cenderung bersikap negatif terhadap agama.⁶

4. Perilaku Koping Religius NN

NN mengaku bahwa ia bersalah dan ia takut dengan karma Tuhan, oleh karena itu NN memilih menggunakan koping religius positif yakni *religious purification* dengan cara mengakui kesalahan dan bertobat, merutinkan ibadah wajib dan melaksanakan ibadah sunnah dan selalu *husnuẓon* pada Allah.

Sejak awal NN berkeyakinan baik pada Allah dan ia yakin bahwa lapas bukanlah tempat yang buruk, dengan begitu NN tidak pernah merasa tertekan. Keyakinan yang baik kepada Allah merupakan ini bentuk penggunaan koping religius positif yaitu *benevolent religious reappraisal*, atau menggambarkan stresor melalui agama secara baik. Penggunaan strategi regulasi emosi dan koping religius yang tepat akan mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif serta menimbulkan perasaan puas dalam diri.

Saat NN merasa sedih ia selalu memasrahkan segala keluh kesah hatinya kepada Allah, berbaik sangka (*husnuẓon*) kepada Allah dan berdoa untuk kebaikan suami serta anak-anaknya. ini merupakan penggunaan koping religius positif yakni *collaborative religious coping*, atau mencari kontrol dengan melibatkan Allah dalam setiap pemecahan masalah.

Di lapas NN memiliki hubungan yang baik dengan petugas maupun napi lainnya, NN tidak pernah terlibat masalah serius dengan mereka. Pandangannya optimis dan terlihat tegar menjalani masa pembinaan di lapas. Kebiasaannya membaca buku dan menulis telah membuahkan 3 buku tentang

⁶ Jalaluddin, *op. cit.*, h. 204

makna kehidupan, dan ini menandakan bahwa strategi regulasi emosi dan koping religiusnya efektif dan adaptif.

NN nampak optimis dan percaya diri, ia berusaha memandang segala sesuatu dari kaca mata positif dan ia percaya bahwa Allah pasti memiliki rencana terbaik. Cara NN yang selalu melibatkan Allah dalam setiap mengatasi masalah merupakan penggunaan koping religius positif, hal ini dipengaruhi oleh faktor pendidikan keluarga NN, usia dan juga pengalaman. Dengan semakin matangnya usia NN membuatnya mampu untuk mengambil makna atau pelajaran hidup. Selain ketiga faktor tersebut menurut hemat penulis kepribadian juga turut mempengaruhi kekonsistenan NN dalam menggunakan koping religius positif.

5. Perilaku Koping Religius Subjek 5

EI mengaku jarang beribadah atau berkomunikasi dengan Allah, ia juga mengaku bahwa sholat lima waktunya tidak lengkap ia kerjakan, EI hanya sholat jika tidak sibuk. Kalau sedih ia lebih suka menangis. Rendahnya tingkat religiusitas pada EI mengakibatkan tingginya tingkat stres yang ia alami. Ini menunjukkan bahwa EI lebih sering menggunakan koping religius negatif yakni *self-directing religious coping*, artinya EI jarang melibatkan Allah dalam mengatasi permasalahannya.

EI cenderung tidak menggunakan koping religius positif karena faktor pendidikan agama dari keluarga yang kurang mendalam dan juga kurangnya pendidikan dari bangku formal, serta kurangnya pengalaman spiritual. Rendahnya tingkat religiusitas inilah yang menyebabkan tingginya tingkat stres yang ia alami selama ia berada di Lapas.

6. Perilaku Koping Religius Subjek 6

AY terjatuh kasus tipikor karena faktor ketidaksengajaan, bermula dari meminjam modal di PNPM tetapi karena usaha AY bangkrut dan ia tidak mampu melunasi cicilan hutang selanjutnya ia kemudian dijatuhi pasal

tipikor. Saat awal tinggal di rutan dan berlanjut di lapas AY merasa sedih dan drop karena harus berpisah dengan anaknya yang masih kecil-kecil, terlebih karena kasus yang dipidanakan terhadapnya bukan atas unsur kesengajaan, hal ini membuatnya merasa berat menjalani hukuman tersebut. Namun AY segera ingat kepada Allah dan berdoa memasrahkan segalanya kepada Allah, dengan begitu AY merasa tenang. Dari hal ini nampak bahwa AY selalu melibatkan Allah ketika ia bersedih dan dalam mengatasi permasalahannya, ini merupakan realisasi nyata penggunaan coping religius positif yakni *collaborative religious coping*, yang berefek ketenangan pada AY.

AY yakin bahwa Allah pasti memiliki rencana yang baik untuk dirinya, AY selalu *husnuzon* dan pasrah kepada Allah. Baginya lapas adalah tempat untuk bermuhasabah. Ini juga merupakan coping religius positif yaitu *benevolent religious reappraisal* atau menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan.

Jika AY pernah merasa jengkel karena dimarahi oleh napi lain, AY beristigfar dan memilih diam, karena bagi AY diam adalah cara terbaik daripada harus melawan orang yang menyakiti perasaannya. Lalu AY sholat dan mendoakan orang yang telah memarahinya tersebut, agar hati orang tersebut tidak kasar dan keras padanya. AY tidak pernah menaruh dendam pada orang yang memarahinya, justru AY selalu memaafkan mereka. Inilah bentuk penggunaan coping religius positif yaitu *religious forgiving*.

Dari pemaparan cerita diatas disimpulkan bahwa AY memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, hal ini berdampak pada kualitas hidupnya yang baik dan terhindar dari distres meskipun ia hidup terbatas dan terpisah dari keluarga. Rasa ikhlas dan pikiran positif kepada Allah membuatnya selalu tenang dalam menjalani hari-hari di Lapas. Hal ini senada dengan Krause yang menyampaikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan.⁷ Seringnya AY dalam menggunakan coping religius positif ini adalah karena

⁷ Nila Anggreiny, *op. cit.*, h. 26

adanya pendidikan yang baik dan pembinaan akhlak dari keluarga serta dari pendidikan formal.

7. Perilaku Koping Religius Subjek 7

Sehari-hari RA bekerja di bengker jahit, jika ada waktu senggang RA lebih banyak bengong dan berdiam diri, ia jarang melaksanakan ibadah. Dalam menghadapi situasi yang menurutnya sangat berat ini RA tidak mengatasinya dengan mendekatkan diri kepada Allah dan melibatkan Allah dalam mengatasi permasalahannya, hal ini menunjukkan bahwa RA memiliki tingkat religiusitas yang rendah yang menyebabkan ketidaktenangan dan rasa pesimis tentang kehidupan dan masa depannya. Faktor yang menyebabkan RA tidak menggunakan koping religius positif adalah faktor pendidikan keluarga yang kurang mengajarkan konsep keimanan dan juga kurangnya pembinaan akhlak dari pendidikan diluar rumah, ini menyebabkan sikap keagamaan RA cenderung negatif.

8. Perilaku Koping Religius Subjek 8

Menurut pengakuannya, N memiliki perasaan tidak puas terhadap Tuhan atau yang biasa disebut *Spiritual Discontent*, yakni salah satu bentuk koping religius negatif, ia jarang melaksanakan sholat lima waktu atau ibadah sunnah. Ia juga mengaku sengaja untuk tidak sering-sering berdoa pada Tuhan karena jika ia berdoa pasti akan teringat hal-hal yang sedih lalu ia pasti akan menangis, sementara N tidak mau sedih atau menangis. N jarang melibatkan Allah dalam pemecahan masalahnya karena N merasa tidak aman dan tidak nyaman. Ini merupakan bentuk koping religius negatif yakni *self-directing religious coping* atau memilih inisiatif sendiri daripada meminta bantuan kepada Tuhan. Dan jikalau N merasa sedih ia lebih memilih curhat kepada temannya daripada konseling pada konselor Islam di Lapas, karena N beranggapan sudah bisa menebak jawaban apa yang akan diberikan oleh konselor yaitu pasti disuruh sabar, pasrah, tawakal, dan lainnya. N sudah merasa tidak puas sebelum ia mencobanya. Ini juga merupakan bentuk koping

religius negatif yakni *interpersonal religious discontent* atau suatu ekspresi ketidakpuasan terhadap alim ulama.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa narapidana yang telah mampu melakukan regulasi emosi dengan baik dan adaptif dengan menggunakan kelima strategi regulasi emosi lebih mampu mengendalikan diri, optimis, berpikiran positif (*husnuzon*), tidak bersikap agresif atau cenderung depresi. Sementara narapidana yang belum mampu untuk meregulasi emosi dengan baik cenderung sering meratap karena belum mampu mengikhlaskan, sering melamun dan pesimis tentang masa depan, agresif dan suka bertengkar.

Religiusitas memegang peranan tertinggi dalam mempengaruhi kemampuan narapidana untuk meregulasi emosi mereka, maka disini nampak bahwa ketika mereka mampu melakukan regulasi emosi dengan baik otomatis mereka juga menggunakan koping religius positif. Namun narapidana yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah atau jarang beribadah kepada Allah dan tidak meyakini akan pertolongan Allah, mereka sering merasa gelisah, berlarut-larut sedih, emosinya labil, tidak bersyukur, merasa tidak puas dengan Allah ataupun saran dari alim ulama', sehingga kualitas hidup mereka menjadi buruk baik secara psikis maupun sosial.

B. Saran

Menyandang gelar narapidana memang tidak bisa dibanggakan, tetapi saran bagi para narapidana sebaiknya tetap berpikir positif terhadap Allah SWT. dengan segala ketentuan-Nya. Dengan bertobat, mendekatkan diri kepada Allah, mengamalkan perintah-perintah serta menjauhi larangan-Nya, dan yakin dengan segala rencana baik-Nya, maka akan menjadikan hati lebih tenang, ikhlas menerima, dan optimis dalam menjalani kehidupan. Meskipun tengah berada dalam lingkungan terbatas dan bercampur dengan banyak orang yang berbeda-beda karakter sebaiknya para narapidana mampu meregulasi emosi masing-masing agar ketenangan dan keharmonisan sosial dapat tercipta.

Bagi masyarakat pada umumnya, diharapkan mampu menepis prasangka buruk terhadap mantan narapidana dan menerima mereka dengan baik, karena mereka pun adalah manusia yang tidak luput dari salah. Dengan menghilangkan stigma negatif ini diharapkan para

narapidana atau mantan narapidana tidak merasa kecil hati atau stres ketika harus kembali bersosialisasi dengan masyarakat, karena hal tersebut dapat berdampak pada psikis mereka.

A. Penutup

Alhamdulillahirobbil'alamîn, puji syukur kepada Allah SWT karena dengan ridho dan hidayah-Nya penulis telah mampu menyelesaikan penelitian di LAPAS Wanita Klas II A Bulu Semarang dan menyusunnya dalam skripsi ini. Penulis haturkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendoakan dan membantu dalam penggarapan skripsi ini.

Akhirnya penulis sampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas kekurangan dalam penelitian maupun dalam penulisan, kritik konstruktif sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Semoga hasil skripsi ini dapat memberi manfaat baik bagi penulis maupun pembaca sekalian yang budiman. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kumayi, Sulaiman, *Diktat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*, IAIN Walisongo Semarang, 2014.
- Angganantyo, Wendio, *Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian*, Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang Vol. 2 no. 01, 2014.
- Anggraini, Baiq Dwi Suci, *Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang Vol. 02 no. 01, 2014.
- Anggreiny, Nila, *Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014.
- Arikunto, Suharsimi, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Rineka Cipta, 1989.
- _____, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Astuti, Nur Widi, *Analisis Tingkat Kriminalitas di Kota Semarang dengan Pendekatan Ekonomi Tahun 2010-2012*, Skripsi: Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang, 2014.
- Brosur Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1970.
- Dirdjosisworo, *Sejarah dan Azaz-Azaz Penologi (Pemasarakatan)*, Bandung: Armico, 1984.
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Postif*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2014.
- Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Fitri, Ahyani Radhiani. *Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau Systemic Lupus Erythematosus)*. Jurnal Psikologi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Volume 8 Nomor 1, 2012.
- Gross, J. J. *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative, Review of General Psychology* Vol. 2 no. 3, 1998.
- _____, *Emotion Regulation: Past, Present, Future, Cognition and Emotion* Vol. 13 no. 5, 1999.

- Gross, J.J. and R.A. Thompson. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation, Handbook of Emotion Regulation*, New York, 2006.
- Hamzah, A., *Kamus Hukum*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986.
- Harris, J. Irrene et.al. *Religious Distress and Coping with Stressful Life Event*, Journal Of Clinical Psychology: Wiley Online Library Vol. 68, tt.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, t.th.
- Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.
- Kalat, James W. & M. N. Shiota., *Emotion*, USA: Thomson Higher Education, 2007.
- Kartini, Kartono, *Patologi Sosial: Jilid 1*, Jakarta: Rajawali Pers, 1992.
- KUHAP & KUHP, *Buku Perundang-Undangan Cetakan ke-4*, Jakarta: Sinar Grafika, 2002.
- Kuhsari, Ishaq Husaini, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, Jakarta: Sadra Press, 2012.
- Kurniasih, Wulan & Wiwien Dinar Pratisti, *Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Secara Otoriter oleh Orangtuanya*, Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- Moris, A.S. et. al., *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*, Journal of Social Development vol. 16 (2), tpn, 2007.
- Ndoen, Leonie Fitriani, *Pengungkapan Diri Pada Mantan Narapidana*, Jurnal Psikologi: Universitas Gunadharma, 2012.
- Nurhastuti, Indri, *Coping Stres pada Narapidana Wanita Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga*, Skripsi: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2003.
- Nurrahma, Evy, *Perbedaan Self Esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang*, Jurnal Psikologi: Universitas Brawijaya Malang, tth.
- Pasudewi, Cantika Yeniari, *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres*, Jurnal Psikologi Sosial dan Industri, tpn, 2012.
- Pemerintah Prop. Daerah Tingkat I Jawa Tengah. 1994. *PP. Republik Indonesia no. 10 tahun 1993, Tentang Pelaksanaa UU no. 5 Tahun 1992 Tentang Benda*

Cagar Budaya, Proyek Pembinaan Kepurbakalaan, Kesenjangan dan Permusiuman di Jawa Tengah

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Bina Masyarakat

Prastiti, Wiwien Dinar, *Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi, 2013.

Rahmawati, Dian, *Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2013.

Setyowati, Rini, *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Ciputat: Lentera Hati, 2000.

Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995.

Suyono, *Pengaruh Gendhing terhadap distress yang dialami oleh siswa underachiever*, Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011.

Utami, Muhana Sofiati, *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*, Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada Vol. 39 no. 1, 2012.

[Http://regional.kompasiana.com/2014/10/24/tindak-pidana-di-indonesia-masih-tinggi-ini-penyebabnya-697771.html](http://regional.kompasiana.com/2014/10/24/tindak-pidana-di-indonesia-masih-tinggi-ini-penyebabnya-697771.html)

[Http://www.hukumonline.com/klinik/detail/c14236](http://www.hukumonline.com/klinik/detail/c14236)

[Http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt4b22ef6f96658/perbedaan-dan-persamaan-rutan-dan-lapas](http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt4b22ef6f96658/perbedaan-dan-persamaan-rutan-dan-lapas)

[Www.ditjenpas.go.id](http://www.ditjenpas.go.id)

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Erlina Anggraini
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kediri, 14 September 1993
3. NIM : 114411026
4. No. Handphone : 0857 3159 6708
5. Email : erlinacendekia@gmail.com
rlyn4_cewek@yahoo.com

B. Jenjang Pendidikan

1. RA Kusuma Mulia : Lulus tahun 1999
2. SD Negeri Keling 1 : Lulus tahun 2005
3. SMP Negeri 2 Kepung : Lulus tahun 2008
4. SMA Negeri 1 Pare : Lulus tahun 2011
5. UIN Walisongo Semarang : Lulus tahun 2015

C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota WEC (*Walisongo English Club*) UIN Walisongo Semarang
2. Kru majalah Amanat UIN Walisongo Semarang

LAMPIRAN

CODING

Sub jek	Identitas	Verbatim	Co- ding	Tema
1	EP, janda berusia 30 tahun. Warga Sukabumi, beragama Islam dan pendidikan terakhir SMP. Riwayat pekerjaan sebagai pegawai di toko baju dan pelayan malam di kafe Jakarta. EP dijatuhi hukuman 3 tahun 3 bulan karena kasus pemakaian narkoba.	<p>Apa yang dirasakan dari awal di lapas sampai sekarang? Awalnya ya takut, ngeri kan pikir saya di penjara tu <i>gak</i> enak, banyak kekerasan. Saya sedih juga karena bapak dan keluarga besar marah dan kecewa banget (dengan raut muka yang sedih), apalagi saya kan sulung. Bahkan pas setahun saya di rutan bambu, bapak <i>gak</i> mau jenguk, <i>gak</i> bisa dikontak, disurati juga <i>gak</i> bales. <u>Tapi saya coba hubungi terus dan meminta maaf lewat surat.</u> <u><i>Ngrasain</i> sedih banget, <i>nyesel</i> sampe 5-6 bulanan. Dan saya menyalahkan diri saya sendiri. Tapi akhirnya ya udah ikhlasin aja.</u> Ada rasa takut dan khawatir juga kalo mau bebas. Takut tidak diterima, dicemooh dan dikucilkan sama keluarga dan masyarakat, <u>tapi ya udah jalani aja, <i>gak</i> usah terlalu banyak dipikirin.</u></p> <p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana mengatasi perasaan negatif (rasa jenuh, sedih, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? Sehari-hari kerja jagain wartel dan suka bikin kerajinan tangan. Kalo pas</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>1. Modifikasi Situasi. Dan bentuk Koping Religius Positif (<i>Religious Purification</i>): meminta maaf</p> <p>2. Perubahan Kognitif. Dengan cara menerima (<i>acceptance</i>). Koping Religius Positif (<i>Spiritual Connection</i>): Ikhlas</p> <p>3. Penyebaran Perhatian.</p> <p>4. Modulasi respon. Dan bentuk Koping Religius Positif (<i>Spiritual</i></p>

		<p>sedih atau jenuh ya <u>sholat, ngaji, istirahat, tidur aja.</u> Kalo ada waktu senggang aku <i>gak</i> begitu suka kumpul-kumpul <u>mending ngaji aja.</u> <u>Bikin adem di hati kalo habis beribadah.</u> Karena sering ikut pembinaan agama jadi sadar dan rutin beribadah. Saya jadi <u>merasa bersyukur dipindah ke lapas ini.</u></p> <p>Bagaimana hubungan personal dalam tahanan? Kurang begitu suka kumpul-kumpul sama narapidana yang lain. <u>Kalaupun pernah kena sedikit masalah sama mereka saya mending diam dan sabar aja.</u> Orang-orang kayak gitu kalo diladenin malah jadi masalah.</p>	4 5 6 7	<p>Connection): sholat, ngaji</p> <p>5. Seleksi Situasi: Untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan</p> <p>6. Perubahan Kognitif. Dan juga Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal): Syukur</p> <p>7. Modulasi respon: Diam dan sabar. Dan juga merupakan bentuk Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal): Sabar</p>
2	<p>NH, janda berusia 28 tahun. Warga Jakarta, beragama Islam. Pendidikan terakhir kelas 3 SD, sebelum menikah pernah bekerja di konveksi lalu setelah menikah bekerja malam</p>	<p>Bagaimana perasaan Anda dari awal di lapas sampai sekarang? Pertama kali ditahan nangis, sedih, <i>nyesel, nyalahin</i> diri sendiri. <u>Tapi terus ikhlasin aja.</u> <u>Sekarang saya sangat bersyukur karena di lapas ini saya bisa jadi semakin dekat dengan Allah.</u> saya bisa beribadah dan banyak belajar tentang agama, saya banyak belajar baca tulis.</p>	8	<p>8. Perubahan Kognitif. Melalui proses penerimaan dan berpikir positif. Koping Religius Positif (Benevolent Religious Coping): merasa menemukan</p>

	<p>di kafe Jakarta. NH terjerat kasus narkoba dan dijatuhi hukuman 3 tahun penjara.</p>	<p>Apa kegiatan sehari-hari di lapas dan bagaimana mengatasi perasaan negatif (rasa jenuh, sedih, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? <u>Kalo senggang sering baca-baca buku agama, sharing-sharing sama temen tentang isi buku-buku, jadi gak pernah sampe jenuh.</u> Sejak di lapas jadi <u>sering ibadah, seperti sholat wajib, sholat-sholat sunnah, mengaji al-Qur'an, puasa sunnah.</u> <u>Awalnya yang ngasih tau saya untuk kembali melakukan ibadah yang sempat saya tinggalin tu temen saya dari kecil, dia bilang kalo saya sholat dan ngaji kayak dulu pasti hati jadi tenang.</u> <u>Kalo habis sholat jamaah dan tahlilan bareng-bareng tu rasanya adem, tenang, pikiran jadi positif terus sama Allah.</u> (dengan raut muka senang).</p>	<p>9</p> <p>10</p>	<p>hikmah, Ikhlas, Syukur.</p> <p>9. Seleksi Situasi.</p> <p>10. Koping Religius Positif (Seeking Spiritual Support from members): sholat, mengaji al-Qur'an, puasa sunnah, <i>husnuzon</i> pada Allah</p> <p>11. Penyebaran Perhatian. Dan juga Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal): bersyukur memperoleh hikmah.</p>
		<p>Bagaimana hubungan personal NH dengan teman-teman dalam Lapas maupun luar lapas? Teman-teman NH yang dulu kerja di kafe <i>ngajak</i> pakai sabu malah menertawakan NH saat NH ditahan. Tapi <u>NH yakin pasti ada hikmah dibalik suatu peristiwa dan justru NH bersyukur bisa ditahan di Lapas karena dengan begitu NH bisa lebih mendalami agama dan bisa beribadah lebih intens.</u></p>	<p>11</p>	

3	<p>LA, usia 27 tahun. Warga Jakarta, beragama Nasrani dan mengaku bahwa dirinya Lesbi. Pendidikan terakhir STM Bahari Muhammadiyah. h. L adalah narapidana residivis, kasus pertama adalah pemakaian dan penjual narkoba. Kasus kedua pemakai, penjual dan kurir narkoba. Kasus terakhir adalah pembunuhan. L dijatuhi hukuman 16 tahun penjara.</p>	<p>Apa yang dirasakan saat awal ditahan akibat kasus terakhir Waktu pertama wah rasanya campur-campur banget, ya malu, apalagi di rutan orang-orangnya pada heboh karena tau tentang kasus ini. <u>Tapi saya nggak nangis, saya cuma menyesali dan nyalahin diri saya sendiri. Di rutan saya minta pindah kamar, karena orang-orang tanya terus soal kasus saya. Tapi sekarang ya udah biasa aja, mau bagaimana lagi.</u></p>	<p>12 13</p>	<p>12. Seleksi Situasi: Pindah kamar</p> <p>13. Perubahan Kognitif. Terjadi proses penerimaan.</p>
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (rasa jenuh, sedih, jengkel, marah, dll) yang kadang muncul? Dulunya ya sempet kerja jagain wartel tapi di PHK karena saya ketahuan pacaran sama narapidana sini. Sebenarnya pengen kerja di bengker teknisi, tapi <i>gak</i> diijinin petugas soalnya khawatir kalau saya deketan sama pacar saya. <u>Saya jengkel sama petugas</u> karena kan hak kerja saya dirampas. Kalo udah jengkel sama petugas atau karena temen-temen napi <u>ya udah mending merenung aja terus tidur.</u> Sekarang kalo senggang ya <i>gak</i> ngapa-ngapain, paling baca-baca novel <i>gak</i> gitu ya ke gereja. Tapi kalo pas mentok jenuh banget tu rasanya pengen nangis, tapi <i>gak</i> bisa. Kalo udah kayak gitu <u>biasanya</u></p>	<p>14 15 16</p>	<p>14. Regulasi Emosi non-adaptif: Menyalahkan orang lain.</p> <p>15. Modulasi respon: tidur agar tenang.</p> <p>16. Modifikasi Situasi: Telpon, curhat, tidur. Koping Religius</p>

		<p><u>saya telpon mama atau abang saya, kalo <i>gak</i> gitu ya tiduran aja.</u></p> <p>Soalnya kalo <u>sembahyang ke gereja gitu juga rasanya biasa aja, <i>gak</i> bikin tenang.</u></p> <p><u>Saya pernah marah sama temen napi disini soalnya dia angkuh jadi orang. Sampe kita berantem, pas dia mau mukul saya, saya nonjok dia duluan.</u></p>	17	Negatif (<i>Self-directing Religious Coping</i>)
		<p>Bagaimana hubungan personal di dalam lapas?</p> <p>Saya orangnya mudah bergaul kok, temenan sama siapa aja OK. Saya juga suka ngobrol-ngobrol sama anak-anak baru.</p> <p>Kalaupun pernah <u>jengkel sama temen ya aku bilang kadang agak tinggi nadanya kan aku pas kesel. Tapi sebentar aja, selesai ya selesai.</u></p>	18	17. Koping Religius Negatif (<i>Spiritual Discontent</i>)
			19	18. Regulasi Emosi non-adaptif: Menyalahkan Orang lain. Tindakan agresif.
				19. Modifikasi Situasi.
4	<p>NN, janda berusia 35 tahun. Warga Sumatera, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA. NN dijatuhi hukuman 2,5 tahun karena kasus penipuan.</p>	<p>Apa yang dirasakan saat awal ditahan di lapas sampai saat ini?</p> <p><u>Saya tidak sedih, karena saya tahu betul ini adalah konsekuensi yang harus saya jalani.</u></p> <p><u>Saya sebenarnya takut sekali dengan karma Allah, saya mengakui saat itu menejemen kami sedang tidak bagus dan saya khilaf.</u></p> <p><u>Dari awal saya tidak berpikir sesuatu yang buruk, lapas bukan tempat yang buruk. Saya bisa beradaptasi disini, dan saya tidak sedikitpun</u></p>	20	20. Penyebaran Perhatian
			21	21. Koping Religius Positif (<i>Religious Purification</i>)
			22	22. Koping Religius Positif (<i>Benevolent</i>)

		<p><u>merasa tertekan selama tinggal disini karena saya orangnya <i>easy going</i>, dan yang penting saya menjalani kehidupan disini sesuai peraturan yang berlaku.</u></p>		Religious Reappraisal)
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara Anda mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Kegiatan sehari-hari kayak nyapu, ngepel, trus jaga wartel. <u>Saya tidak pernah jenuh karena suka baca buku dan nulis-nulis tentang pelajaran hidup</u>, sampai sekarang sudah terkumpul 3 buku yang saya tulis. Saya juga suka bertukar pikiran dengan orang lain.</p> <p>Kalau sedih, manusiawi saja saya sedih kalau ingat anak-anak, karena saya tidak pernah <i>ngobrol</i> dengan mereka karena suami melarang mereka bicara dengan saya. <u>Suami belum bisa menerima saya, tapi saya tetap terus menghubungi dan meminta maaf</u> pada dia tentang apa yang saya lakukan dulu, setelah itu <u>saya selalu berdoa pada Allah, saya titipkan anak-anak saya sesuai dengan kehendak Allah. Setelah itu ya sudah saya <i>husnuzon</i> saja dengan apa yang Allah kasih ke saya. Saya yakin rencana Allah pasti baik.</u></p> <p>Saya hanya sedikit khawatir dengan psikologis anak-anak, karena suami memberi</p>	23	23. Seleksi Situasi
			24	24. Modifikasi Situasi.
			25	25. Modulasi Respon: Ketika sedih langsung berdoa pada Allah. Koping religius positif (Collaborative Religious

		doktrin ke mereka bahwa penjara itu tempat yang tidak baik.		Coping): berdoa kepada Allah dan <i>husnuzon</i>
		Bagaimana hubungan personal di dalam lapas? Baik, saya suka <i>sharing</i> , tukar pendapat dengan yang lain, kalau bagus saya tulis.		
5	<p>EI, usia 18 tahun, warga Wonosobo, sudah menikah dan memiliki seorang anak berusia 3 tahun. Pendidikan terakhir kelas 1 SMP dan tidak memiliki riwayat pekerjaan. EI dijatuhi hukuman 3 tahun 3 bulan karena kasus praktik perdagangan manusia.</p>	<p>Apa yang dirasakan saat awal ditahan sampai saat ini?</p> <p>Rasanya menyesal sekali, tertekan dan sedih banget karena harus ninggal anak yang masih berusia 1,5 tahun. <u>Saya sering nangis, meratap kalo inget anak, saya belum ikhlas menerima kenyataan. Sampai sekarang kalo sedih masih sering nangis meskipun sudah setahun di lapas.</u></p> <p>Saya jarang cerita sama yang lain karena <i>gak</i> ada temen deket disini, jadi disimpen sendiri aja. <u>Kalo pas pembinaan agama gitu langsung inget orang tua dan dosa-dosa, terus sedih. Tapi saya <i>gak</i> begitu sering ibadah, sholat masih bolong-bolong, ya kalo pas <i>gak</i> sibuk, kalo sibuk ditunda dulu ibadahnya.</u></p> <p><u>Kalo udah jenuh, saya sering muter-muter aja, jalan-jalan di lapas.</u></p> <p><u>Kadang inget kalo mau bebas takut, khawatir. Khawatir kalo tidak lagi diterima dan dikucilkan.</u></p> <p><u>Kalo perasaan-perasaan <i>gak</i> enak gitu muncul (perasaan</u></p>	<p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p>	<p>26. Strategi Regulasi emosi non-Adaptif: terus menerus memikirkan hal negatif. Sehingga timbul gejala emosional distres berkepanjangan.</p> <p>27. Koping Religius Negatif (Self-directing Religious Coping) Tingkat Religiusitas rendah, sehingga tingkat stres tinggi</p> <p>28. Penyebaran Perhatian dan juga bentuk Modulasi Respon. Jalan-jalan untuk</p>

	<p><u>negatif) sering dipendem sendiri aja.</u></p>		<p>menghalau jenuh.</p> <p>29. Strategi Regulasi emosi non-adaptif: terus menerus memikirkan hal negatif. Sehingga timbul gejala emosional distres.</p>
	<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara Anda mengatasi perasaan negatif (jenuh, sedih, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Kegiatan sehari-hari kerja di bengker jahit dan nyulam. <u>Masih sering sedih, sering nangis, pendem sendiri aja,</u> disini <i>gak</i> ada temen dekat. Tapi di lapas mending masih ada kegiatan, saya bisa <i>nylimur</i>, waktu di rutan selama 8 bulan <i>gak</i> ada kegiatan jenuh banget. <u>Kalo jenuh dulu saya sering telpon kakak saya, tanya kabar anak.</u> <u>Kalo di lapas jenuh paling saya muter-muter aja di sekitar sini.</u></p>	<p>30</p> <p>31</p>	<p>30. Resiliensi rendah. Koping Religius Negatif (Self-directing Religious Coping)</p> <p>31. Penyebaran Perhatian dan Modulasi Respon</p>
	<p>Bagaimana hubungan personal di dalam lapas?</p> <p>Di lapas EI bisa belajar menghargai orang lain dan bisa mengenal berbagai macam karakter orang meskipun tidak begitu dekat dengan mereka. EI jarang curhat dengan mereka, karena</p>		

		merasa tidak memiliki teman dekat di lapas.		
6	LR, warga Solo berusia 22 tahun dan beragama Islam. Belum menikah tapi sudah memiliki satu anak yang ia lahirkan di rutan 3 tahun yang lalu. Pendidikan terakhir SMP dan tidak memiliki riwayat pekerjaan. LR dijatuhi hukuman 20 tahun penjara karena kasus pembunuhan.	<p>Apa yang dirasakan saat awal ditahan sampai sekarang? Rasanya campur aduk mbak, takut, khawatir terus <i>ngebleng</i>. <u>Waktu di rutan Solo selama setahun jarang nangis, jarang merasa tertekan karena disana banyak teman yang punya nasib sama</u> <i>tur</i> juga merasa dekat sama keluarga meskipun awalnya aku <i>gak</i> pernah dijenguk, baru pas mau melahirkan ibu bapak mau jenguk aku.. Pas dipindah ke lapas Semarang aku sering nangis, sedih <i>ngrasanya</i> jauh. <u>Tapi aku <i>gak</i> pernah curhat ke siapa-siapa disini, bisanya cuma <i>nyalahin</i> diri sendiri. Tapi lama-lama aku nikmatin aja tinggal disini, kan kayak di kos-kosan ada TV-nya juga.</u></p>	32 33 34	<p>32. Penyebaran Perhatian</p> <p>33. Strategi Regulasi Emosi non-Adaptif: Cenderung menyalahkan diri sendiri</p> <p>34. Penyebaran Perhatian. Memikirkan hal lain yang menyenangkan. Koping Religius Negatif (<i>self-directing Religious Coping</i>)</p>
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? Sehari-hari kerja di bengker sulam. <u>Kalo senggang, biar <i>gak</i> jenuh baca-baca buku, <i>gak</i> gitu nonton TV. Palingan nulis-nulis aja atau nyulam,</u> jadi <i>gak</i> pernah sampe jenuh banget.</p>	35	<p>35. Seleksi Situasi</p> <p>36. Koping Religius</p>

		<p>Sejak di lapas, <u>sholat lima waktu rutin, sering sholat sunnah tapi puasa masih sering bolong</u>. Habis sholat <i>tu</i> rasanya bikin tenang.</p> <p><u>Kalo pas sebel banget pas mau telpon tapi <i>gak</i> keangkat, ya terus tidur aja bikin tenang</u>.</p> <p>Kalo marah sama temen paling cuma sebentar aja, <i>gak</i> sampe larut-larut.</p> <p>Kalo <i>unek-unek</i> yang ganjel kadang cemas mikirin anak nanti mau nerima aku apa <i>gak</i>, khawatir. Tapi yang pasti aku bakal bilang baik-baik sama dia nanti</p>	36	Positif (Spiritual Connection) 37. Modulasi Respon
			37	
7	<p>NI, seorang janda berusia 26 tahun. Warga Salatiga, beragama Islam, pendidikan terakhir SMP. Riwayat pekerjaan sebagai pelayan kafe. Tahun 2012 NI dijatuhi hukuman 3 tahun penjara karena kasus pemakaian narkoba.</p>	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan sampai saat ini?</p> <p>Awalnya takut, <i>deg-degan</i>, sedih dan tertekan tapi <i>gak</i> sampe berlarut-larut.</p> <p>...saya sering <i>nyalahin</i> pacar saya yang <i>ngajakin</i> make <u>sabu ..tapi ya gimana, ikhlasin aja..tapi sebenarnya sampe sekarang kalo inget masih jengkel aja. Kalo udah gitu mending nyebut, sholat.</u></p> <p>...ada syukurnya juga di <u>lapas, bisa rutin ibadah.</u> Dulunya saya <i>gak</i> pernah ibadah karena di keluarga saya menganut macam-macam agama, jadi pengetahuan agama saya tidak begitu mendalam.</p> <p>...<u>ini kan mau bebas, rasanya ya takut, khawatir soal pekerjaan nanti bagaimana.</u></p> <p>...tapi kalo sama masyarakat sih <i>gak</i>, soale aku jarang berbaur sama tetangga.</p>	38	38. Modulasi Respon: nyebut, sholat. Koping Religius Positif (Spiritual Connection)
			39	39. Perubahan Kognisi. Koping Religious Positif (Benevolent Religious Reappraisal) 40. Penyebaran Perhatian. Dengan cara tidak begitu memikirkan.
			40	

		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? <u>Suka menghibur diri aja dengan sibuk sama pekerjaan disini ...dan kalo dibikin enak disini tu waktu jadi cepet.</u></p>	41	41. Seleksi Situasi dan juga bentuk Penyebaran Perhatian
		<p>Bagaimana hubungan personal dalam lapas? Baik kok, biasa aja...saling <i>support</i>, saling <i>ngasih</i> perhatian..<i>gak</i> pernah sampe berantem sama mereka...paling kalo <i>agak</i> jengkel <i>gitu</i> yaudah diem aja..</p>		
8	AS, warga Semarang berusia 20 tahun. Beragama Islam, pendidikan terakhir SMK dan riwayat kerja di sebuah toko emas di kawasan Karang Ayu. AS dijatuhi hukuman penjara 1,5 tahun karena kasus penyalahgunaan wewenang.	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? Awalnya merasa sedih dan kesepian karena kalo dirumah deket banget sama ibu dan nenek...apalagi pas awal disini ibu dan nenek <i>gak</i> mau jenguk aku 2 hari. ...kadang juga jenuh soalnya aku <i>gak</i> begitu deket sama temen-temen narapidana...<u>aku agak jaga jarak sama mereka.</u></p> <p><u>Tapi perasaan sedih lama-lama berkurang karena <i>gak</i> lama ibu dan nenek mau <i>nrima</i> aku dan <i>ngasih support</i> untuk sabar, kata ibu ini ujian dari Allah jadi aku harus sabar.</u></p>	42 43 44	42. Seleksi Situasi: Jaga jarak untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. 43. Modifikasi Situasi: proses yang dibantu ibu dan nenek 44. Koping religius positif (Benevolent Religious Reappraisal): sabar

		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Aku disini <i>gak</i> kerja, sehari-hari paling cuma <u>baca-baca buku kayak novel, gambar, sholat, ngaji.</u></p> <p><u>Kalo pas jenuh ya <i>gitu</i> aja, baca, <i>nggambar</i>, jadi <i>gak</i> sampe jenuh banget.</u></p> <p>Aku juga jaga jarak sama yang lain, jadi <i>gak</i> punya masalah sama mereka..</p>	45	45. Seleksi Situasi
9	<p>NO, warga Jakarta berusia 25 tahun. Pendidikan terakhir SMA dan tidak memiliki pengalaman kerja. Pada tahun 2012 NO dijatuhi hukuman penjara 3 tahun karena kasus pemakaian narkoba</p>	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini?</p> <p><u>Awalnya sempet jengkel sama temen yang “jebak” aku, tapi <i>gak</i> lama marahnya. Malah bersyukur masuk penjara, soalnya sebenarnya udah lama pengen berhenti pake sabu, aku paham berarti dengan ditangkap ini aku bisa total berhenti make sabu.</u></p> <p>...nyesal kenapa dulu bisa coba-coba make sabu...tapi aku <i>gak</i> sampe larut sama <u>perasaan negatif kayak gitu.</u></p>	46	46. Perubahan Kognitif. Dengan segera berpikir positif dan menerima. Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal)
			47	47. Perubahan kognitif.

		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p><u>Kalo di lapas paling cuma cari kesibukan sendiri, aku suka nonton TV aja, banyak temen juga. Kalo dulu 2 tahun di rutan saya kerja jadi tamping. Jadi lebih diisi ke pekerjaan aja.</u></p> <p><u>Kalo jenuh, jarang, karena aku tipe orangnya <i>gak</i> mau terlalu ambil pusing. <i>Gak</i> pernah sampe drop atau depresi <i>gitu</i>.</u></p> <p>Kalo ibadah sekarang rutin kayak lima waktu, puasa, sholat sunnah, dulunya bandel jarang ibadah.</p>	48	48. Seleksi Situasi
		<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas?</p> <p>Baik kok, disini mereka baik</p>	49	49. Strategi regulasi emosi adaptif NO dipengaruhi oleh kepribadian.
10	AM, usia 33 tahun. Warga Semarang, sudah menikah dan memiliki 3 orang anak. Beragama Islam, pendidikan terakhir SMK, pernah bekerja sebagai SPG dan bekerja di bidang properti. Pada tahun 2013 AM dijatuhi hukuman penjara 1 tahun 1 bulan karena	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini?</p> <p><u>...pas satu minggu di karantina nangis terus, sedih, saya merasa ini kurang adil, saya <i>gak</i> percaya kalo ini terjadi pada saya</u></p> <p>kangen sama anak-anak masih kecil-kecil...waktu itu <u>saya jengkel sama orang yang curangi saya, <i>gak</i> nyangka dia tega seperti itu...</u></p> <p><u>Tapi pas keluar dari karantina, saya mulai bisa terima dan bisa mengalihkan pikiran saya ke yang lain.</u></p> <p><u>...sampe sekarang rasa ikhlas itu masih naik turun...kadang</u></p>	50	50. Strategi regulasi emosi non-adaptif: terus memikirkan hal negatif dalam waktu lama.
			51	51. Perubahan Kognitif
			52	

tuntutan kasus penggelapan dana.	<p><u>ya sudahlah terima saja, tapi juga ada pikiran bahwa ini tidak adil buat saya... Buat pelajaran saja, lain kali saya harus lebih hati-hati.</u></p> <p><u>Sekarang rasanya bersyukur hidup di lapas, bisa lebih tenang beribadah, dekat sama Allah, nambah wawasan dan merasa punya keluarga baru.</u></p>	53	<p>52. Strategi regulasi emosi non-adaptif: Menyalahkan orang lain.</p> <p>53. Perubahan Kognitif. Dan Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal)</p>
	<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Sehari-hari kerja di bengker rajut, <u>kadang ngrajut sambil nonton TV jadi gak pernah sampe jenuh banget.</u></p> <p>hari-hari diisi dengan kegiatan.</p> <p><u>Kalau kadang kepikiran sedih atau kurang terima ya sudah banyak-banyak wiridan saja, sholat, saya doa.</u></p>	54	<p>54. Seleksi Situasi</p> <p>55. Modifikasi situasi dan juga bentuk Penyebaran Perhatian.</p>
	<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas?</p> <p>Baik, <i>ngrasa</i> punya keluarga baru. <u>Kalau ada singgungan sedikit sama mereka saya milih diem aja, sabar, jadi gak sampe cekcok mulut.</u></p>	55 56	<p>56. Koping Religius Positif (Collaborative Religious Coping)</p> <p>57. Modulasi Respon. Dan Koping Religius Positif (Benevolent Religious Coping): Sabar</p>

11	<p>AY, usia 29 tahun. Warga Banjarnegara, sudah menikah dan memiliki 2 orang anak. Pendidikan terakhir SMA dan riwayat pekerjaan sebagai wirausaha. Tahun 2014 AY dijatuhi hukuman 5 tahun 2 bulan karena tuntutan tipikor.</p>	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini?</p> <p>Saat awal tinggal di lapas sudah tidak terlalu mengalami keguncangan jiwa karena kasus sudah berjalan sejak tahun 2011. <u>Sedih dan drop karena harus berpisah dengan anak-anak yang masih kecil...tapi seketika itu juga saya langsung menyandarkan perasaan saya kepada Allah, dengan begitu saya tenang.</u></p> <p>...saya pasrah sama Allah. <u>Saya masuk ke lapas juga atas ijinnya Allah, saya yakin saja dengan rencana Allah pasti baik</u></p> <p>...yang jelas kalau saya sedih, khawatir saya langsung berdoa kepada Allah...bikin lega dan tenang. <u>...bersyukur, lapas itu tempat muhasabah bagi saya.</u></p>	<p>58</p> <p>59</p> <p>60</p> <p>61</p>	<p>58. Perubahan Kognitif dan bentuk Penyebaran Perhatian.</p> <p>59. Koping Religius Positif (<i>Collaborative Religious Coping</i>)</p> <p>60. Penyebaran Perhatian. Dan Koping Religius Positif (<i>Benevolent Religious Reappraisal</i>)</p> <p>61. Penyebaran Perhatian. Dan Koping Religius Positif (<i>Benevolent Religious Reappraisal</i>)</p>
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Sehari-hari kerja di bengker rajut...<u>kalo pagi inget kalo saya masih disini saya berpikir positif saja sama Allah, saya bersyukur pada Allah. Kalo inget anak, saya</u></p>	<p>62</p>	<p>62. Penyebaran Perhatian. Dan Koping Religius Positif (<i>Collaborative Religious Coping</i>)</p>

				tingkat stres menurun. Koping Religius Positif <i>(Benevolent Religious Reappraisal)</i>
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Kegiatan sehari-hari kalo pagi doa pagi, piket kamar, terus bantuin kerja di kantor...kalo senggang istirahat aja atau baca-baca buku...<u>kalau jenuh saya suka buat klipng masakan-masakan, kalau udah gitu rasanya lega.. Kalau lagi jengkel sama temen saya diemin aja saya tinggal...</u></p>	67	67. Modulasi Respon
		<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas?</p> <p>Baik-baik, kayak punya keluarga baru. <u>Kalo marah juga gak sampe dendam.</u></p>	68	68. Koping Religius Positif <i>(Religious Forgiving)</i>
13	SP, usia 40 tahun. Warga Karawang, beragama Islam dan sudah menikah. Tidak memiliki riwayat pendidikan dan pekerjaan terakhir sebagai petani.	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini?</p> <p>Sedih kepikiran anak...<u>setahun di rutan nangis terus, bahkan sampe sakit. Palingan cuma bisa sholat dan ngaji.</u></p> <p><u>kalo kangen kadang meluk guling...sekarang rasanya udah agak tenang, ikhlasin aja...</u></p>	69 70	69. Strategi regulasi emosi non-adaptif: terus memikirkan hal negatif dlm waktu lama. Dan mengalami gejala fisiologis distres: sakit karena kesedihan.

	SP dijatuhi hukuman 7,5 tahun penjara karena kasus pembunuhan terhadap suaminya.			Dan juga Koping Religius Negatif (<i>Spiritual Discontent</i>)
			70.	Modulasi Respon.
		Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? Sehari-hari ngepel, nyapu, ngrajut, tata boga. <u>Kalo sedih suka meluk guling...kalo jengkel sama temen saya tahan aja, karena saya <i>gak</i> pinter ngomong...</u>	71	71. Modulasi Respon
		Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Kadang ada yang ngata-ngatain..jengkel, saya tahan aja.		
14	CC, usia 33 tahun. Warga Jakarta, sudah menikah, beragama Islam. Pendidikan terakhir SMA, dan pekerjaan terakhir sebagai penari. Tahun 2012 dijatuhi hukuman penjara 3 tahun karena kasus pemakaian	Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? <u>Ya sedih, tetapi mau <i>gak</i> mau udah ketangkep kok. Saya <i>gak</i> ambil pusing, harus tetap dijalani..</u> ...bulan maret ini udah mau bebas, perasaan hari <i>tu</i> lama, <u>justru malah bikin jenuh yang jenuh banget dan <i>gregetan</i> karena <i>gak</i> sabar pengen cepet-cepet keluar... kalo jenuh gitu baca-baca aja di perpus, atau telpon adik saya. <u>Justru dia yang semangat in saya.</u></u>	72	72. Perubahan Kognitif
			73	73. Modifikasi situasi.

	narkoba sejak tahun 1992.	... <i>gak</i> khawatir ngadepin masyarakat, aku <i>gak</i> begitu dekat sama masyarakat karena aku sering pergi ke luar negeri kerja... <u>setelah lepas dari sini ya hidup harus tetap berjalan...yang penting jalani hari-hari biasa dengan semangat dan terus maju...</u>	74	74. Strategi regulasi emosi adaptif: Berpikir positif
		Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? Sehari-hari bantu jagain perpus, bantuin di dapur...kalo kepikiran bentar lagi bebas rasanya lama bikin jenuh, aku cerita sama adikku. Dia yang <i>ngasih support</i> ke aku.. <u>kalo pas jengkel sama napi lain aku biarin aja...</u>	75	75. Penyebaran Perhatian
		Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Baik, mereka asik kok. Tapi aku <i>gak</i> begitu dekat sama mereka, karena aku tipe orangnya begini. Aku suka baca-baca di perpus..		
15	W, usia 24 tahun. Warga Semarang, belum menikah, beragama Islam. Pendidikan terakhir SMP, riwayat pekerjaan di	Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? ... <u>gampang minder, gampang kecil hati kalo kena teguran..tapi <i>gak</i> sampe stres atau depresi pas pertama disini, langsung ngikutin kegiatan yang ada aja..jadi rasanya biasa aja.</u>	76	76. Penyebaran Perhatian.

<p>perusahaan garmen. W terjerat kasus pencurian dan dijatuhi hukuman 1 tahun 8 bulan.</p>	<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Sehari-hari bantu mengurus tanaman, ikut kegiatan di bengker sulam dan rajut..<u>kalo di blok biasanya duduk aja di sel, nyanyi-nyanyi, ngisi TTS biar <i>gak</i> jenuh kadang nulis-nulis puisi juga..</u> <u>...kalo ibadah masih bolong-bolong, biasanya yang sering bolong subuh sama zuhur..tapi sering puasa sunnah senin kamis.</u> ..paling sedih kalo disinggung soal orang tua, karena udah ngecewain mereka. Pas orang tua dateng dan nangis aku cuma bisa minta maaf, tapi mereka <i>gak</i> marahin aku... ..aku orangnya mudah kecil hati mbak, kalo disinggung atau dikatain aku langsung <i>gak</i> enak hati. <u>kalo marah aku diem aja, istigfar, <i>gak</i> nglawan, mentok-mentok aku nangis..</u> ...kalo mikir bebas <u>aku khawatir dikucilkan sama temen-temen, dikatain nabi atau apalah...tapi rencana nanti mau keluar kota aja, cari pengalaman baru.</u></p>	<p>77</p> <p>78</p> <p>79</p> <p>80</p>	<p>77. Seleksi Situasi. Dan Koping Religius Positif (<i>Self-directing Religious Coping</i>)</p> <p>78. Religiusitas rendah</p> <p>79. Modulasi Respon. Koping Religius Positif (<i>Spiritual Connection</i>)</p> <p>80. Modifikasi situasi</p>
	<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas?</p> <p>Disini yang bikin seneng karena temen-temennya rame dan saling <i>ngasih support</i>, saling menguatkan dan membesarkan hati.</p>	<p>81</p>	<p>81. Modifikasi situasi. Banyak dibantu oleh teman-teman sesama nabi.</p>

16	<p>ST, usia 49 tahun. Warga Semarang, sudah menikah, beragama Kristen tetapi lebih sering mengamalkan wirid-wirid Islami. Tidak ada riwayat pendidikan. Pekerjaan terakhir sebagai penjual swike. ST terjerat kasus penipuan yang tidak ia ketahui, dan dijatuhi hukuman 10 bulan.</p>	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? <u>Awal ditempatkan di karantina selama seminggu kayak orang gila, stres, sering nangis dan drop, sampe gak bisa buang air besar sama sekali..selama menjalani sidang juga sering shock karena disana banyak saksi-saksi palsu yang memberatkan saya..setelah sidang saya pasti langsung sakit..</u> ...saya malu sama suami, keluarga dan teman-teman..tapi mereka semua tidak ada yang memarahi saya, justru mereka selalu membesarkan hati saya.. ...setelah keluar dari karantina dan berbaur sama yang lain, saya <i>gak</i> stres lagi, karena saya menemukan banyak orang dan mereka peduli dengan saya..bersyukur sekali.</p>	<p>82</p> <p>83</p>	<p>82. Muncul gejala distress berupa gejala emosional dan fisiologis. Akibat strategi regulasi emosi non-adaptif: terus memikirkan hal negatif dalam waktu yang lama.</p> <p>83. Penyebaran perhatian. Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal)</p>
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? Sehari-hari kerja di bengker taman, bersih-bersih dan ngrawat tanaman..sering bantu kerja-kerja berat, kayak cowok..kalo sore sering <u>main di lapangan, bagian jadi wasit sama ngambilin bola..pokoknya jangan sampe <i>gak</i> ngapa-ngapain karena nanti pasti nangis pengen pulang.</u></p>	<p>84</p>	<p>84. Seleksi Situasi. Melakukan kegiatan dengan teman-teman narapidana dan</p>

		<p>...saya sering mengamalkan ajaran-ajaran Islam seperti <u>Subhanallah, Astaghfirullah, Allahu Akbar, Laa Ilaaha Ilallah</u> masing-masing 1000x, saya sering wudhu tapi <i>gak</i> bisa niatnya...tiap malam saya bangun, saya ambil air wudhu lalu saya sembahyang wiridan tadi lalu saya berdoa...kadang saya juga puasa..</p> <p>...sejak kecil saya kristen, tapi saudara-saudara saya Islam, jadi saya tau bagaimana sembahyang orang Islam, dan saya merasa lebih tenang kalo mengamalkan ajaran-ajaran Islam. <u>Saya yakin Tuhannya semua agama itu sama.</u></p> <p><u>Meskipun saya <i>gak</i> sembahyang pake mukena, tapi saya yakin kalo Tuhan Allah pasti mendengar saya...kalau habis wiridan dan berdoa gitu tenang dan saya yakin doa-doa saya pasti dikabulkan.</u></p> <p><u>...yang bikin saya jengkel, pas di gereja saya dimarahi teman-teman yang lain gara-gara saya zikir <u>Laa ilaaha Ilallah</u> dan memakai tasbih di gereja..padahal saya ingin beribadah seperti itu, tapi saya dilarang-larang.</u></p> <p><u>Meskipun begitu saya tetap beribadah dengan cara saya..saya juga pernah dimarahi ketika wudhu, dikira saya mainan air, karena di kristen tidak ada wudhu..</u></p> <p><u>...kalo yang pernah bikin saya marah, kalo teman-teman kamar <i>gak</i> bisa rapi. Nanti yang kena tegur kalapas kan pasti saya...ya saya bilangin</u></p>	<p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p>	<p>mendekatkan diri kepada Allah.</p> <p>85. Koping Religius Positif (<i>Collaborative Religious Coping dan Seeking Spiritual Support</i>)</p> <p>86. Koping Religius Positif (<i>Spiritual Connection</i>)</p> <p>87. Modifikasi Situasi: berbicara pada stresor agar tidak mengganggu caranya beribadah. Koping Religius Positif (<i>Seeking Spiritual Support</i>)</p> <p>88. Modifikasi Situasi: mendatangi stresor dan menyampaika</p>
--	--	--	---	--

		<u>mereka, tapi masak udah gede gak bisa mikir.</u>		n <i>uneg-uneg</i> -nya agar stresor tidak mengulangi perbuatannya dan tidak membuatnya marah.
		Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Temen-temen disini baik-baik. Rame dan selalu saling ngasih semangat. Saya juga sering ngasih semangat dan bantu teman-teman yang lain.		
17	LF, usia 43 tahun. Warga Sidoarjo, beragama Islam. Pendidikan terakhir S2 di bidang keagamaan dan pekerjaan terakhir sebagai guru agama di SMK. LF terjerat kasus tipikor dalam investasi dan dijatuhi hukuman 2 tahun.	Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? Awal menjalani hukuman di rutan dan lapas saya tidak begitu drop, <u>karena keguncangan emosi telah saya rasakan saat proses sebelum saya ditempatkan di rutan..saya menerima hukuman saya dengan ikhlas, dan saya tidak berlarut-larut sedih karena keluarga dan rekan-rekan menerima dan menguatkan saya...</u> <u>sedih pasti, tetapi saya langsung bangkit dan tidak terlarut menyalahkan diri sendiri. saya berpikir positif saja, dan mengambil hikmahnya...</u> saya ingin menjadi teladan baik bagi orang-orang disini. Hal yang membuat hati saya mengganjal dari awal adalah tentang kebohongan saya, saya bilang ke pihak sekolah bahwa saya sakit dan sedang menjalani pengobatan. <u>Saya</u>	89 90 91	89. Perubahan Kognitif. Karena ada dukungan keluarga dan teman-teman. 90. Koping Religius Positif (Spiritual Connection) 91. Perubahan Kognitif. Dan Koping Religius Positif (Benevolent Religious Reappraisal)

		<p>dimarahi..<u>waktu itu saya menangis, <i>istighfar</i>, meminta maaf dan menjelaskan kesalahpahaman yang terjadi. Kalau ada yang menyinggung saya soal ibadah misal sholat sunnah yang saya kerjakan, tentang aurat atau lainnya, saya jelaskan dengan baik-baik pada mereka..dan <i>Alhamdulillah</i> saya menjadi lebih akur dengan mereka.</u></p>	95	95. Modifikasi Situasi. Dan melakukan Koping Religius Positif (<i>Religious Purification</i> dan <i>Religious Helping</i>)
		<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? <i>Alhamdulillah</i> sangat baik.</p>		
18	<p>Em, usia 20 tahun. Warga Rembang, belum menikah dan beragama Islam. Pendidikan terakhir D1 dan bekerja di perkantoran pariwisata. Em dituntut karena kasus pencurian yang dilakukannya karena pengaruh hipnotis pacarnya. Akhirnya Em dijatuhi hukuman 1,5 tahun penjara.</p>	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? Pertamanya ada perasaan <i>gak</i> terima, dan <u>jengkel sama pacar yang kabur <i>gak</i> tanggung jawab...bahkan sampe sekarang masih suka jengkel, tapi ya sudah mau tidak mau terima saja.</u> Reaksi keluarga <i>gak</i> ada yang negatif, nerima dan menguatkan saya, jadi saya tidak begitu tertekan karena kasus ini.</p>	96	96. Regulasi emosi non-adaptif: menyalahkan orang lain, belum bisa menerima.
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? <u>Sehari-hari kerja di bengker kerajinan tangan dan suka kumpul dengan teman-teman yang lain..sehari-hari kegiatan kayak biasa aja, jadi</u></p>	97	97. Seleksi Situasi 98. Modulasi Respon. Dan

		<p><u>gak pernah sampe jenuh banget atau sedih.</u> ...kalau misal <u>ada masalah sama temen, saya milih diem aja, sabar.</u> Kalau saya ikutan marah nanti masalah makin panjang.</p>	98	<p>melakukan Koping Religius Positif (<i>Benevolent Religious Reappraisal</i>)</p>
		<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Baik-baik saja..</p>		
19	<p>B, janda berusia 44 tahun. Warga Purworejo, beragama Islam. Pendidikan terakhir SLTA dan bekerja di perusahaan milik sendiri. B dihukum selama 4 tahun karena kasus penggelapan dana di perusahaan miliknya.</p>	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? <u>Dari awal saya tidak merasa sedih yang mendalam, saya serahkan saja pada Allah. Pikirannya positif saja sama Allah, pasti hati tenang dan gak sampe gelisah.</u> Keluarga dan teman-teman juga tau bagaimana kasus saya sebenarnya, mereka selalu menguatkan saya.</p>	99	<p>99. Penyebaran Perhatian. Dan melakukan Koping Religius Positif (<i>Spiritual Connection</i> dan <i>Benevolent Religious Reappraisal</i>)</p>
		<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? <u>Saya menghabiskan hari-hari saya dengan beribadah, saya memilih tenang di mushola gak kerja.</u> Selama disini saya tidak pernah jenuh, netral saja, <i>gak</i> pernah jengkel atau marah-marah juga <i>gak</i> pernah, netral saja saya disini. <u>Tenang. Semua tergantung bagaimana kita bersikap dengan yang lain, kalau kita baik dalam bersikap pasti orang lain</u></p>	100	<p>100. Seleksi Situasi. Dan melakukan Koping Religius Positif (<i>Seeking Spiritual Support</i> dan <i>Spiritual Connection</i>)</p>
			101	<p>101. Seleksi Situasi</p>

		<u>disini juga baik, kayak pantulan cermin gitu aja.</u>		
		Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Baik, saya tidak pernah bermasalah dengan mereka. Netral saja. Semua tergantung bagaimana kita bersikap, gitu aja.		B merasa tenang karena efek keyakinannya pada Allah. B juga tidak bersikap agresif pada orang lain, menandakan regulasi emosinya baik.
20	A, warga Semarang berusia 44 tahun. Sudah menikah dan memiliki 2 anak, beragama Islam. Pendidikan terakhir SMEA dan pernah bekerja di toko emas. A terjerat kasus penggelapan dana bersama 4 rekan lainnya, karena faktor ekonomi, sehingga A dijatuhi hukuman 1 tahun 6 bulan.	Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? Awalnya sedih sekali, jengkel sama bos yang awalnya bilang damai tapi justru malah menuntut berat, ada perasaan marah pasti. Dulu juga sempat berontak karena tuduhan tidak benar, tapi saya tidak bisa berbuat apa-apa. Awalnya ya takut kebayang kejahannya penjara, malu sama keluarga dan tetangga. Saya sering merasa bahwa saya telah gagal menjadi teladan ibu yang baik, dan tidak berguna bagi anak-anak saya. <u>2 minggu awal di lapas saya stres, sering nangis, pola makan gak teratur, pusing.</u> <u>Waktu itu saya cuma bisa sholat, berdoa sama Allah, dan mencoba ikhlas.</u> <u>Setelah 2 minggu saya baru bisa menerima kenyataan saya di lapas dan bisa mengontrol emosi. Saya terima, mungkin ini bentuk teguran dari Allah karena</u>	102 102 103 104 105	102. Merasakan tekanan emosi yang berat, hingga timbul gejala emosional distres dan fisiologis distres selama 2 minggu lebih. 103. Modulasi Respon. Dan melakukan Koping Religius Positif (Collaborative Religious Coping) 104. Perubahan Kognitif.

	<p><u>dulunya saya jarang beribadah, saya tidak menghargai suami saya, dan dosa-dosa saya yang lain.</u></p> <p>Saya bersyukur karena selama saya disini anak-anak masih mau menerima saya, kuat, dan tidak berubah liar malah tetap bisa berprestasi. <u>Positifnya disini saya bisa banyak-banyak beribadah. Kalau diluar sering nunda ibadah, disini saya juga bisa lebih menghargai orang lain.</u></p>	106	<p>105. Koping Religius Negatif (<i>Punishing God Reappraisal</i>)</p> <p>106. Perubahan Kognitif. Dan Koping Religius Positif (<i>Benevolent Religious Reappraisal</i>)</p>
	<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Sehari-hari kerja di bengker sulam dan rutin ikut pengajian. <u>Kalau jenuh saya baca-baca novel aja,</u> <u>Kalau jengkel ada masalah sama temen-temen disini saya pasti langsung menjelaskan duduk perkaranya, kalau saya salah saya minta maaf.</u> Pokoknya langsung saya omongkan biar <i>gak</i> salah paham berkelanjutan.</p> <p><u>Kalau sedih inget anak kadang saya telpon, kalo <i>gak</i> bisa telpon, saya sering berdo'a sama Allah.</u></p>	107	<p>107. Modifikasi Situasi</p> <p>108. Modulasi Respon. Melakukan Koping Religius Positif (<i>Collaborative Religious Coping</i>)</p>
	<p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas?</p> <p>Kesan saya ke mereka baik, walaupun sempet ada masalah langsung saya bicarakan saja.</p>		

21	RA, warga Temanggung berusia 23 tahun. Menikah 2 kali dan sudah memiliki 1 anak. Beragama Islam, pendidikan terakhir kelas 2 SMP dan pekerjaan terakhir sebagai pemandu karaoke. RA melakukan tindak pembunuhan yang ia lakukan bersama suaminya. RA dijatuhi hukuman 18 tahun penjara.	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? <u>Sedih sih <i>gak begitu</i> sedih, cuma ada rasa <i>gak</i> bisa terima kenyataan, 18 tahun itu bukan waktu yang pendek. Tapi ya sudah, <i>gak</i> bisa berbuat apa-apa, hanya menyesali saja. Sampe sekarang pun juga gitu.</u></p> <p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul? Sehari-hari kerja di bengker bordir. <u>Kalo senggang, palingan bengong aja. <i>Gak gitu</i> ya jalan-jalan aja di lapas.</u> <u>Ibadah masih bolong-bolong, tapi mending daripada dulu <i>gak</i> pernah sama sekali. Kalo lagi jengkel atau marah sama temen ya udah diemin aja, nanti juga reda sendiri.</u></p> <p>Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Baik kok.. kalau ada masalah yaudah diemin aja, nanti biasanya reda sendiri.</p>	109	109. Regulasi Emosi non-Adaptif: Menyalahkan diri sendiri.
			110	110. Modulasi Respon.
			111	111. Tingkat religiusitas rendah
			112	112. Penyebaran Perhatian
22	N, asli Wonosobo, berusia 31 tahun, beragama Islam. Sudah	<p>Bagaimana perasaan saat awal ditahan hingga saat ini? Rasanya nyesel campur sedih. Sedihnya karena harus pisah sama anak. Saya <i>gak</i> bisa</p>		

<p>menikah, memiliki 3 anak. Pendidikan terakhir SMA dan tidak memiliki riwayat pekerjaan yang baik. N dijatuhi hukuman 12 tahun penjara karena aksinya membunuh sopir dari mobil yang sengaja ia sewa bersama suami dan satu rekan suaminya. Sudah 3 tahun N sering menyewa mobil dan tidak dikembalikan.</p>	<p>dampingi anak-anak, <i>gak</i> bisaenuhi kebutuhan mereka, merasa <i>gak</i> berguna aja.</p> <p><u>Tapi sekarang kalo dipikir-pikir <i>ngrasa</i> ada enaknyajuga disini, bisa berhenti <i>nglakuin</i> kejahatan itu, bisa lebih menghargai rupiah, bisa ngontrol diri dan <i>gak</i> konsumtif, juga <i>gak</i> begitu mikirin kebutuhan rumah tangga.</u></p>	113	113. Perubahan Kognitif	
	<p>Sholat masih bolong-bolong. <u>Kalo habis sholat aku <i>gak</i> mau berdoa, kalo doa aku pasti nangis, jadi nyalahin diri sendiri. Dan aku <i>gak</i> mau kayak gitu.</u></p> <p>Jadi kalo sholat ya sholat aja, udah. Kalo doa pas mau tidur aja.</p>	114	114. Koping Religius Negatif (Self-directing Religious Coping dan Spiritual Discontent)	
	<p>Apa kegiatan sehari-hari dan bagaimana cara mengatasi perasaan negatif (sedih, jenuh, jengkel, marah, dll) yang terkadang muncul?</p> <p>Sehari-hari kerja di bengker rajut. <u>Sering jenuh juga, kalo jenuh kumpul sama temen-temen aja, <i>gak</i> gitu ngisi TTS aja di kamar.</u></p> <p><u>Kalo pas sedih, nangis aja, curhat sama temen aku.</u></p>	115	115. Penyebaran Perhatian dan Modulasi Situasi	
	<p><u>Aku <i>gak</i> pernah konseling di mushola, paling jawabannya gitu-gitu aja, sabar, tawakal, pasrah, gitu itu lah. Kalo curhat sama temen kan bisa enak ngomong apa aja.</u></p> <p><u>Kalo marah sama temen, aku diemin aja, nanti baikan sendiri.</u></p>	116	116. Koping Religius Negatif (Interpersonal Religious Discontent)	
		117	117. Penyebaran Perhatian	

		Bagaimana hubungan personal dalam Lapas? Baik, aku kadang suka manja sama temen sekamar juga.		