

Tingkat Stres Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Kupang

Trifonia Sri Nurwela, Yustinus Rindu
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang
E-mail: ivonakam@yahoo.com
yustinusrindu@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang. Seseorang yang mendapatkan hukuman dan tinggal dalam Lembaga Perasyarakatan mengalami keterbatasan ruang gerak dalam pengembangan diri, mereka terpisah dari keluarga dan masyarakat. Keadan ini akan menimbulkan stres. Respon terhadap stimulus yang diterima pada setiap orangpun berbeda disebabkan karena pandangan seseorang terhadap stres, mekanisme koping individu serta berat dan ringannya stressor yang diterima. Stres diartikan sebagai ketidakseimbangan anatara tuntutan fisik atau psikologis dengan kemampuan fisi, psikologis dan sosial infividu. Stres menjadi faktor penyumbang ke-4 timbulnya penyakit pada fisik (WHO,2017) . Data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa gangguan mental emosional seperti depresi cemas terjadi pada usia di atas 15 tahun. Penelitian Eko (2016) menyatakan tingkat stres tinggi pada remaja di lapas sebesar 32,56% dan tingkat stres yag cukup tinggi sebesar 67,74 %. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada remaja di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kupang. **Metode.** Jenis penelitian deskriptif dengan Teknik *Non Random Sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang remaja di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kupang. Data diambil menggunakan kuesioner *DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale)* data dianalisa secara univariat. **Hasil Penelitian.** Hasil penelitian adalah remaja dengan tingkat stres ringan sebanyak 13 orang (43,3%) dan tingkat stres sedang sebanyak 17 orang (56,7%). **Kesimpulan.** Sebagaian besar remaja di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kupang mengalami tingkat stres sedang.

Kata Kunci: Stres, Remaja, Lembaga, Pembinaan

PENDAHULUAN

Stres terjadi pada seluruh rentang kehidupan seseorang dari bayi, anak, remaja, dewasa, dan lansia. Salah satu kelompok rentan adalah remaja. Remaja sebagai generasi peralihan dalam siklus tumbuh kembang mengalami perubahan fisik dan psiki. Perilaku remaja seperti ingin mencoba sesuatu yang baru,

pola pikir yang makin luas, rasa ingin tahu yang sangat tinggi adalah bagian dari perilaku remaja. Pada fase remaja ini perhatian orang tua harus lebih optimal dalam pengembangan diri, menemukan jati diri remaja yang sesuai (Haerani et all,2020).

Proses perkembangan pada fase remaja cenderung mengalami keraguan terhadap peran sehingga cenderung remaja mengalami stres.

RESEARCH**Open Access**

Remaja dianggap fase labil dan dalam perkembangannya terjadi perubahan yang signifikan pada semua aspek yaitu fisik, psikis, sosial dan spiritual. Keberadaannya di masyarakat tidak menutup kemungkinan menjadi pelaku tindak kriminal dan berperilaku tidak sesuai (Chaplin, 2011; Papalia, Olds & Feldman, 2009; Santrock, 2007). Berdasarkan Sistem Database Pemasarakatan tahun 2017 terdapat 2219 remaja melakukan Tindakan yang melanggar hukum di Indonesia.

Menjadi seorang narapidana dan menjalani masa tahanan di lapas menyebabkan remaja merasa dikucilkan oleh masyarakat, perasaan menyesal atas perilakunya serta mengalami pergolakan dan tekanan mental yang sangat kuat (Segarahayu & Rizky, 2013). Data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa gangguan mental emosional seperti depresi cemas pada usia di atas 15 tahun sebanyak 11 juta penduduk.

Stres mengakibatkan keluhan fisik diantaranya sakit kepala, otot tegang, pernapasan tersengal-sengal, keluhan pencernaan, jantung berdebar-debar, gangguan menstruasi pada wanita dan penurunan imunitas tubuh. Gangguan psikis seperti keadaan individu gugup dan cemas, tidak dapat berkonsentrasi, perasaan peka dan mudah tersinggung, ketakutan yang tak beralasan, cenderung merenung atau memusatkan diri yang berlebihan, kehilangan spontanitas dan keceriaan, penampilan yang tampak seperti

kelelahan dan cenderung lambat dalam bekerja, pada stres kronis akan terjadi masalah kemiskinan, kekacauan keluarga, ketidakpuasan kerja, kehilangan harapan dan menelantarkan diri (Nasution, 2020). Choirunissa (2020) menyatakan masalah perilaku pro sosial pada remaja sebagian besar (50%) dikategorikan *borderline* dan *abnormal* tinggi, dimana remaja akan marah jika ada sesuatu hal yang ia tidak sukai seperti dimarahi dituduh melakukan hal yang curang.

Berdasarkan fenomena yang dihadapi, maka tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat stres remaja di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kupang agar dapat diantisipasi sehingga tidak terjadi masalah kesehatan mental yang lebih berat dengan berbagai intervensi khusus untuk menurunkan tekanan mental dan stres saat berada dalam tahanan dan ketika akan bebas (Sarwono, 2011). Menurut Marlina (2012), menyatakan bahwa instansi lembaga pemsarakatan perlu menetapkan kebijakan-kebijakan penting dalam pembinaan yang ramah dan berdayaguna terutama pembinaan mental para narapidana agar berdaya guna di masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang melanggar hukum.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada

RESEARCH

Open Access

remaja di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas I Kupang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang menjadi tahanan di LPKA klas I Kupang, Teknik penentuan sampel menggunakan *Non Random Sampling* dengan *sampling sistematis* yaitu pengambilan sampel berdasarkan nomor urut yang telah ditentukan sebanyak 30 orang. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu remaja yang bisa membaca dan menulis, bersedia menjadi responden dan menjadi tahanan di lapas minimal 3 bulan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner stress yaitu *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)* dan data dianalisa secara univariat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2019.

HASIL

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di LPKA Klas 1 Kupang bulan Oktober 2019

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah responden (n)	Persentasi (%)
1	3 – 6 bulan	11	36, 7%
2	>6 – 12 bulan	13	43.3%
3	>12 bulan – 3 tahun	6	20%
Total		30	100%

1	Laki-laki	30	100 %
2	Perempuan	0	0 %
Total		30	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa jenis kelamin responden pada penelitian ini semuanya laki-laki 30 (100%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir di LPKA Klas 1 Kupang bulan Oktober 2019

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah responden (n)	Persentasi (%)
1	SD	2	6.71%
2	SMP	7	23.3%
3	SMA	21	70%
Total		30	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak responden pada penelitian ini berpendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu 21 (70%) dan paling sedikit berpendidikan SD 2 (6,71%).

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan lama tinggal di LPKA Klas 1 Kupang bulan Oktober 2019

Tabel 3 menunjukkan bahwa paling banyak responden dalam penelitian ini lama tinggal di lapas > 6 – 12 bulan 13 (43,3%) dan paling sedikit >12 bulan – 3 tahun

RESEARCH

Open Access

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan kunjungan keluarga dalam 6 bulan terakhir di LPKA 1 Kupang bulan Oktober 2019

No	Kunjungan keluarga	Jumlah responden (n)	Persentase (%)
1	Dikunjungi	26	86,7%
2	Tidak pernah dikunjungi	4	13,3%
Total		30	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang dikunjungi keluarga dalam 6 bulan terakhir paling banyak sebesar 26 (86,7%) >12 bulan – 3 tahun 4 (13,3%)

Tabel 5. Distribusi tingkat stres responden di LPKA 1 Kupang bulan Oktober 2019

No	Tingkat Stres	Jumlah responden (n)	Persentase (%)
1	Tidak stres	0	0
2	Stres ringan	13	43,3%
3	Stres sedang	17	56,7 %
4	Stres Berat	0	0 %
Total		30	100%

Tabel 5 Menunjukkan bahwa tingkat stres responden paling banyak adalah stres sedang sebanyak 17 (56,7%) dan paling sedikit stres ringan 13 (43,3%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menyatakan semua responden berjenis kelamin laki-laki, Sebagian

besar tingkat Pendidikan SMA, lama tinggal di lapas rata-rata 6 – 12 bulan, dan sebagian besar dikunjungi oleh keluarga. Remaja yang menyandang sebagai sorang narapidana akan mengalami tekanan dan beban psikologi antara lain: akan mengalami perubahan jati diri, identitas diri, merasa selalu dalam pengawasan petugas. Seseorang akan merasa tidak nyaman karena merasa diawasi secara terus menerus, perasaan dicurigai dan takut melakukan sesuatu yang nantinya menyebabkan ia dihukum, selain itu merasa kehilangan kemerdekaan, keterbatasan untuk berinteraksi secara bebas dengan siapapun. (Sarwono, 2011).

Berdasarkan wawancara oleh peneliti mengatakan mereka senang, diperhatikan dan disayang serta mendapat kunjungan dari keluarga dan teman-temannya selama di lapas. Dukungan positif keluarga sebagai orang terdekat sangat dibutuhkan oleh seorang narapidana. Dukungan emosi dan dukungan fisik orang tua serta interaksi yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri anak (Sri Lestari,2012)

Tingkat Stress Remaja

Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja berada pada tingkat stres sedang. Menurut asumsi peneliti, stres yang dialami remaja di LPKA Klas I Kupang disebabkan oleh kasus hukum yang sedang dihadapi yang menyebabkan

remaja dipenjarakan di lembaga pemasyarakatan. Remaja yang dipenjarakan mengalami stres dan tekanan batin yang serius dimana berkurangnya interaksi sosial. Merasa dikucilkan oleh masyarakat didalam penjara maupun masyarakat pada umumnya, keterbatasan kebebasan, remaja tidak siap dalam menghadapi situasi di dalam penjara.

Menurut Sarafino (2011), Stres merupakan reaksi seseorang pada suatu kondisi akibat interaksi individu dengan lingkungan menyebabkan tekanan biologis, psikologis, dan sosial. Timbulnya stres pada remaja dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seseorang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti mereka mengatakan bahwa merasa jenuh berada di dalam lapas, rindu untuk berkumpul bersama dengan keluarga, ingin melakukan aktivitas sebagaimana biasanya, tidak betah hidup di bawah aturan di lapas, semua perilaku dipantau oleh petugas lapas. Dalam penelitian (Siregar, 2020) menunjukkan bahwa tingkat stres sedang narapidana sebesar 75%, stres rendah sebesar 7,1%. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Siswati & Abdurrohman, (2011) Sebagian besar narapidana berada pada rentang stres sedang. Kondisi fisik dan psikis yang mereka rasakan adalah merasa cemas, mudah marah, cepat tersinggung, tidak mau terbuka dengan orang lain dan sering merasa pusing atau sakit kepala.

Koping individu dalam merespon setiap persoalan yang dihadapi akan mempengaruhi tekanan psikis terutama stres yang dialaminya. Tingkat stres pada masing-masing individu berbeda-beda. Dalam menghadapi stres masing-masing memiliki koping yang berbeda pula. Respon *coping* individu sering terjadi secara spontan, individu melakukan apapun secara alami pada diri mereka dan apa yang telah dikerjakan sebelumnya. Tetapi seringkali usaha-usaha itu tidak cukup. Seseorang yang mengalami stres seringkali terfokus pada pemikiran negatif, perasaan takut dan khawatir terhadap hal yang akan terjadi di masa mendatang tanpa alasan yang jelas (Yusuf, 2015)

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yang berada di Lembaga pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kupang mengalami tingkat stress sedang. Oleh karena itu diharapkan kepada peneliti berikutnya melakukan penelitian tentang manajemen stress pada remaja.

REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1). <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Choirunissa, R., Syamsiah, S., & Komala, I. R. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan jiwa

- Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Repository Universitas Nasional Jakarta*.
- (Chaplin, 2011; Papalia, Olds & Feldman, 2009; Santrock, 2007). Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Jakarta.
- Haerani et all (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi*. Jakarta: Kencana
- Marlina (2012). *Peradilan pidana anak di Indonesia pengembangan Konsep Diversi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. *Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 80–85. <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1749/1024>
- Segarahayu, & Rizky. (2013). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Wanita Di Lapas Wanita Kelas IIA Malang. *Skripsi Jurusan Psikologi - Fakultas Pendidikan Psikologi UM*, 0(0).
- Siregar, R. H., Hasnida, Sutatminingsih, R., Saragih, J. I., & Lubis, A. J. (2020). Manajemen Stres Untuk Menurunkan Tingkat Stres Narapidana (Pelatihan Pengabdian di Lapas Kelas I Tanjung Gusta Medan). *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 2(9).
- Siswati, T. I., & Abdurrohman. (2011). Masa hukuman & stres pada narapidana. *Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang*, 4(2).
- Sri Lestari (2012). *Psikologi Keluarga: Penanaman nilai & penanganan konflik dalam keluarga*. Yogyakarta. Kencana.
- Sarafino, E.P. (2011) *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: Wiley.
- Santrock, W. J. (2012). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, S (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Yusuf (2015). *Buku ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.