

Pengaruh Kegiatan Mengkait/Merajut Terhadap Penurunan Tingkat Stres Di Lapas Wanita Klas II-A Medan

Maita Sarah

Keperawatan, STIKes Sumatera Utara, Jl Jamin Ginting, Lau Cih, Medan Tuntungan, Medan, 20136, Indonesia

E-mail: bukit_nangin@yahoo.co.id

Abstract-Prison is a place where their environment can make stressfull for prisoners. The environment always make prisoners stress is uncontrolled prisoners behavior, undiscipliner, make some fighting among prisoners, uncomfortable prison phisically, narrow room due to overcapacity. Knitting activities was assume can decrease stress level for woman prisoners. This research uses quantitative method with quasy experiment approach. This research was collected in women prisons class II-a Medan. Population of this research were 535 respondents and samples obtained 84 respondents divide two group with each group 42 respondents. Data analysis with univariate show as frequency distribution of tables and bivariate analysis with independent sample t-test. The results showed that 61.9% stres levels by intervention group was mild, and 38.1% stres levels by intervention group was moderate. 52.4% stres levels by control group was severe, and 47.6% stres levels by intervention group was moderate. It was concluded that any influence between knitting activities towards decrease stress level with significant value ($0.000 < 0.05$) and t-value (-8.015) > t-table (1.761). Recommendation for head of women prisons to provide knitting as a activities for reduce prisoners stress. Outcomes of the knitting activities can be sale in society market.

Keywords: Knitting activities, decrease of stress

Abstrak-Lapas atau rutan adalah suatu tempat dimana lingkungannya dapat membuat stres para penghuninya. Lingkungan yang sering membuat stres para penghuni adalah perilaku tahanan yang sulit diatur, tidak disiplin, sering berkelahi antar sesama tahanan, lingkungan fisik Lapas yang dianggap tidak nyaman, ruangan yang sempit karena kelebihan kapasitas. Kegiatan mengkait/merajut diduga dapat menurunkan tingkat stres narapidana wanita. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian dilakukan di Lapas wanita Klas II-A Medan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 535 orang dan sampel diperoleh 84 orang yang dibagi dalam 2 kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 42 orang. Data dianalisis secara univariat yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji independent sample t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres kelompok intervensi sebagian besar ringan (61,9%), dan stres sedang (38,1%). Tingkat stres kelompok kontrol sebagian besar berat (52,4%), dan stres sedang (47,6%). Terdapat pengaruh kegiatan mengkait/merajut terhadap penurunan tingkat stres dengan nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) dan nilai t-hitung (-8,015) > t-tabel (1,761). Disarankan kepada pimpinan Lapas Wanita untuk rutin mengadakan kegiatan mengkait/merajut sebagai kegiatan untuk menurunkan stres narapidana di dalam lapas. Hasil dari kegiatan merajut dapat dipasarkan di luar lapas.

Kata Kunci : Kegiatan Mengkait/Merajut, Penurunan Stres

1. Pendahuluan

Lembaga Pemasyarakatan (disingkat LP atau Lapas) atau biasa disebut juga dengan rumah tahanan (Rutan) adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan di Indonesia. Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) juga merupakan suatu institusi yang memiliki tujuan membentuk warga binaan pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima

kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan dan hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab (Surbakti, 2011).

Lapas atau Rutan adalah suatu tempat dimana lingkungannya dapat membuat stres para penghuninya. Lingkungan yang sering membuat stres para penghuni adalah perilaku tahanan yang sulit diatur, tidak disiplin, sering berkelahi antar sesama tahanan, lingkungan fisik Lapas yang dianggap tidak nyaman, ruangan yang sempit karena kelebihan kapasitas (Kemenkumham RI, 2015).

Ketika seseorang harus memasuki kehidupan barunya di penjara, mau tidak mau ia harus mengalami banyak kehilangan, seperti kehilangan kemerdekaan yang disertai kehilangan otonomi, kehilangan rasa aman, kehilangan pekerjaan serta pelayanan pribadi. Kehilangan-kehilangan tersebut secara sendiri-sendiri merupakan sumber stress (stressor) bagi seseorang. Tidak mengherankan jika lapas dan rutan menjadi tempat yang potensial bagi timbulnya gangguan-gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Kehilangan atau terpisah dengan anggota keluarga, perubahan aktivitas sosial, perubahan lingkungan (fisik maupun sosial) secara mendadak, kehilangan pekerjaan, dalam skala stress adalah sumber stress yang potensial menyebabkan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan dan depresi, bahkan dalam kondisi ekstrem seringkali diikuti dengan tindakan percobaan bunuh diri atau bunuh diri itu sendiri (Usman, 2010).

Dengan mengajarkan atau upaya memfasilitasi tahanan dan narapidana untuk beradaptasi dengan lingkungan (barunya) merupakan langkah yang sangat disarankan. Sejumlah penelitian menemukan dua faktor utama yang dapat menurunkan efek negatif dari stress, yaitu bagaimana individu berusaha menghadapi (koping) terhadap situasi yang menekan dan keberadaan serta kualitas individu yang dapat memberikan dukungan sosial (Harsono, 2013).

Koping yang dapat dilakukan oleh pihak lapas adalah memfasilitasi penyediaan sarana koping atau kegiatan-kegiatan yang memungkinkan terjadinya *stress reliefs* (penurunan stress). Dalam dukungan sosial mencakup dukungan struktural, menyangkut jaringan hubungan sosial yang dimiliki individu dan dukungan sosial fungsional menyangkut kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki. Salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan stres pada penghuni lapas wanita adalah dengan cara terapi atau kegiatan mengkait atau merajut (Mumpuni dan Wulandari, 2014).

Hasil penelitian Utari (2012) di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bandung menunjukkan tingkat kecemasan pada warga binaan wanita sebanyak 38% kecemasan berat, sebanyak 28% kecemasan sedang, dan sebanyak 34% kecemasan ringan. Menurut penelitian University Of South Wales menyatakan bahwa sebanyak 36 % masalah kesehatan mental yang dirasakan oleh penghuni Lapas adalah anxietas dan wanita lebih tinggi tingkat kejadiannya dibandingkan dengan pria yaitu 61 % : 39%. Wanita di penjara memiliki beban yang lebih tinggi terkena gangguan kesehatan kronis, gangguan kejiwaan, daripada pria (Utari. 2012).

Merajut digunakan untuk membantu orang dalam mengatasi masalah-masalah psikis bahkan menjadi program khusus untuk para napi. Seperti di sejumlah penjara di Amerika Serikat, program merajut menjadi bagian dari aktivitas yang bisa dipilih oleh narapidana. Para napi akan diajari *crochet* atau *knit* dan hasil karyanya akan disumbangkan di komunitas tertentu yang membutuhkan. Salah satu program yang dianggap sukses membantu para napi adalah program *crochet* di Snyder County Prison, Pennsylvania. Program ini dilatarbelakangi dengan keinginan untuk membuat para napi tetap produktif dan sibuk tanpa harus mengeluarkan banyak biaya. Bahkan di penjara ini para tahanan perempuan bisa menjadi guru merajut bagi tahanan lainnya (Shenisa, 2015).

Survei awal yang peneliti lakukan dengan mewawancarai 10 orang narapidana wanita tentang stres yang mereka alami selama di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Wanita Medan, diperoleh jawaban bahwa sebanyak 8 orang mengatakan sering stres menghadapi perilaku teman-teman narapidana wanita yang melawan petugas, sulit diatur, tidak disiplin atau sering melanggar peraturan yang ditetapkan di Lapas, ribut saat makan ataupun pada saat akan tidur, sering berkelahi antar sesama napi. Dampak stres yang mereka alami yaitu membuat mereka menjadi malas, sering marah-marah dengan napi lainnya, mudah emosional, mudah marah, sering merasa bosan atau jenuh.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen atau percobaan dimana kegiatan percobaan bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Jenis penelitian ini adalah penelitian Pra-eksperimen dengan desain one group pretest and posttest design. Rancangan ini ada kelompok pembanding (Kontrol). Pada desain ini terdapat pretest dan posttest intervensi diberikan. Dengan demikian diketahuinya perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi (Sugiyono, 2009). Populasi penelitian ini adalah seluruh narapidana wanita yang ada di Lapas Wanita Klas II-A Medan sebanyak 535 orang. Cara penarikan sampel yaitu dengan cara acak (*random sampling*) dengan kriteria: berumur 20 tahun ke atas, sudah memiliki keterampilan merajut, bersedia menjadi responden. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 42 orang dan kelompok kontrol sebanyak 42 orang. Untuk mengukur stres menggunakan alat atau instrumen berupa kuesioner dengan menanyakan pada responden hal-hal yang dapat menyebabkan stres pada responden sebanyak 20 pertanyaan dengan menggunakan pilihan jawaban Tidak Pernah (TP) diberi skor 1, jawaban Kadang-kadang (KK) diberi skor 2, Sering (SR) diberi skor 3, dan Selalu (SL) diberi skor 4. Skor terendah adalah 20 (20×1) dan skor tertinggi adalah 80 (20×4), sehingga rentang skor adalah 20-80. analisis univariat dalam penelitian ini untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti secara sederhana yang meliputi umur, pekerjaan, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisa Bivariat dilakukan untuk menjelaskan atau mengetahui apakah ada pengaruh atau perbedaan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat dilakukan setelah karakteristik masing-masing variabel diketahui. Data dianalisis untuk perhitungan bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *one sample t-test* dengan ketentuan $\alpha \leq 0,05$. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesa pengaruh kegiatan mengkait/merajut terhadap penurunan tingkat stres di Lapas Wanita Klas II-A Medan.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres responden setelah dilakukan pengukuran stres yaitu pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami tingkat stres ringan sebanyak 26 orang (61,9%), sedangkan yang mengalami sedang sebanyak 16 orang (38,1%). Pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 22 orang (52,4%), dan sebagian kecil mengalami stres sedang sebanyak 20 orang (47,6%). Hasil penelitian lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Lapas Wanita Klas II-A Medan Tahun 2017 (n=84)

No	Tingkat Stres	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1	Stres Ringan	26	61,9	0	0,0
2	Stres Sedang	16	38,1	20	47,6
3	Stres Berat	0	0,0	22	52,4
	Jumlah	42	100,0	42	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa nilai tingkat stres kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan nilai tingkat stres kelompok kontrol. Nilai rata-rata (*mean*) stres pada kelompok intervensi yaitu 40,88 sedangkan nilai rata-rata stres pada kelompok kontrol yaitu 57,73. Nilai simpangan baku (*standar deviation*) pada kelompok intervensi yaitu 10,73 sedangkan simpangan baku (*standar deviation*) pada kelompok kontrol yaitu 7,58. Nilai t-hitung (-8,015) > t-tabel (1,761) dan nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) maka terdapat pengaruh kegiatan mengkait/merajut terhadap penurunan tingkat stres di Lapas wanita Klas II-A Medan. Nilai negatif pada hasil uji-t berarti bahwa nilai rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi lebih rendah daripada nilai rata-rata

tingkat stres pada kelompok kontrol. Hasil penelitian lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh Kegiatan Mengkait/Merajut terhadap Penurunan Tingkat Stres di Lapas Wanita Klas II-A Medan Tahun 2007 (n=84)

Kelompok	Mean	Standar Deviasi	t-hitung	p-value
Intervensi	40,88	10,73	-8,015	0,000
Kontrol	57,73	7,58		

b. Pembahasan

Tingkat stres responden yang melakukan kegiatan mengkait/merajut rendah karena dengan melakukan kegiatan merajut maka responden akan menjadi lebih rileks dan pikiran-pikiran dan segala keruwetan yang ada di dalam penjara menjadi berkurang atau bahkan bisa hilang. Penelitian ini mengukur tingkat stres setelah dilakukan kegiatan mengkait/merajut dan kegiatan merajut tersebut sudah sering dilakukan oleh narapidana wanita sehingga tinggal menjalani saja kegiatan tersebut. Berbeda jika belum pernah dilakukan kegiatan merajut maka untuk belajar ada orang yang semakin stres karena tidak paham-paham tentang teknik merajut sehingga bukannya malah menurunkan stres tetapi meningkatkan stresnya karena selalu salah dalam kegiatan merajut.

Stres adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Seseorang akan menderita kecemasan manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya (Hawari, 2013).

Kegiatan merajut dan merenda bagi beberapa orang dilakukan sebagai hobi. Namun selain dilakukan sebagai hobi, kegiatan ini ternyata juga bisa mendatangkan keuntungan bagi yang memiliki bakat bisnis. Hasil akhir dari kegiatan merajut dan merenda dapat dijual dan mendatangkan keuntungan finansial. Manfaat lain adalah dari segi kesehatan tubuh dan pikiran serta menurunkan stres. Sebuah studi yang telah dilakukan tentang manfaat kegiatan merajut dan merenda menyimpulkan bahwa merajut dan merenda juga dapat dilakukan sebagai terapi untuk menurunkan stres, melatih kesabaran, konsentrasi dan pengendalian diri (Mumpuni, 2014).

Menurut asumsi peneliti, responden yang tidak mendapatkan perlakuan (intervensi) dalam kegiatan sehari-hari memiliki kecemasan dalam kategori sedang dan kecemasan berat. Kecemasan tersebut muncul karena mereka sering memikirkan hal-hal yang negatif tentang kehidupan mereka selama di penjara. Apalagi jika narapidana tersebut tidak dapat beradaptasi dengan kondisi penjara dan selalu menyendiri maka kecemasan yang dirasakannya adalah kecemasan sedang dan kecemasan berat.

Wanita di penjara memiliki beban yang lebih tinggi terkena gangguan kesehatan kronis, gangguan kejiwaan, daripada pria. Narapidana wanita memiliki kecemasan yang lebih tinggi karena merasa malu harus mendekam dalam penjara (Bingswanger, 2010). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fahruliana (2011) menyatakan bahwa kecemasan pada narapidana wanita umumnya karena merasa bahwa lingkungan penjara adalah lingkungan yang keras dan cocok untuk pria. Sehingga apabila narapidana wanita tidak memiliki kegiatan yang dapat menyibukkan diri selama mereka dalam penjara membuat mereka menjadi cemas.

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan dapat mencakup fisik dan psikis. Kecemasan yang tinggi dapat menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi seperti menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, tidak mampu berinteraksi secara sosial dan panik yang jika berlangsung dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan bahkan kematian (Stuart, 2013).

4. Kesimpulan

- 1) Tingkat stres kelompok intervensi sebagian besar ringan (61,9%), dan stres sedang (38,1%).
- 2) Tingkat stres kelompok kontrol sebagian besar berat (52,4%), dan stres sedang (47,6%).
- 3) Terdapat pengaruh kegiatan mengkait/merajut terhadap penurunan tingkat stres di Lapas wanita Klas II-A Medan dengan nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) dan nilai t-hitung ($-8,015 > t\text{-tabel}$ (1,761)).

5. Referensi

- [1] Balai Pustaka. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka
- [2] Hamilton, A. (2012). *The Power of Stress. Menciptakan Stres di Tempat Kerja*. Cetakan Pertama. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- [3] Harsono. (2013). *Sistem Baru Pembinaan Narapidana*. Cetakan Pertama. Jakarta: Djambatan
- [4] Kemenkes RI dan Kementerian Kehakiman RI. (2013). *Manual Pelayanan Kesehatan di Rutan/Lapas*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI dan Departemen Kehakiman RI.
- [5] Kemenkumham RI. (2015). *Strategi Pembinaan Pelanggar Hukum Dalam Konteks Penegakan Hukum Di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia.
- [6] Mumpuni Y., & Wulandari, A. (2014). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Cetakan Keenam. Edisi I. Yogyakarta: Andi.
- [7] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi, Jakarta : Rineka Cipta.
- [8] Novianto, P. (2014). *Dinamika konsep diri pada narapidana di Lembaga Masyarakat Sragen*. Sragen : UMS.
- [9] Rasmun, R., (2014). *Stress, Koping Dan Adaptasi*, Edisi 1. Cetakan Pertama, Jakarta : Sagung Seto.
- [10] Ristiana. (2014). *4 Manfaat Tidak Terduga Dari Merajut*. Tersedia di: <https://www.dokter.id/berita/4-manfaat-tidak-terduga-dari-merajut> diakses tanggal 5 Nopember 2016.
- [11] Saryono, & Anggraeni, M.D. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [12] Shenisa. (2015). *Merajut Membantu Menekan Stres Bagi Tahanan Perempuan Di Amerika Serikat*. Diperoleh dari: www.shenisa.com/2014/11/merajut-membantu-menekan-stres-bagi.html diakses tanggal 5 Nopember 2016.
- [13] Surbakti, E.S. (2011). *Stres Kerja Pada Pegawai di Rutan Kelas II-B Labuhan Deli 2011*. Tesis Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.
- [14] Susanti, A. (2013). *Merajut Terapi Jiwa?*. Diperoleh dari: www.belajarcara-merajut.com/merajut-terapi-jiwa.html diakses tanggal 5 Nopember 2016.
- [15] Usman, S. (2010). *Pengaruh nilai kerja terhadap stress tahanan negara: Studi pada rumah tahanan negara kelas IIB Rangkasbitung*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- [16] Utari, D.I. (2012). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas Di Lembaga Masyarakat Wanita Kelas II A Bandung*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- [17] Widyastuti, P. (2014). *Stress Management*. National Safety Council. Cetakan I. Jakarta: EGC