

**IMPLEMENTASI PEMBINAAN KETERAMPILAN  
TERHADAP TINGKAT PENURUNAN STRES  
NARAPIDANA DI RUTAN KELAS IIB  
KABUPATEN SINJAI**



**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial(S.Sos)*

Oleh:

**NURUL AFIAH HERMAN  
NIM: 160102046**

Pembimbing:

1. Dr. Amir Hamzah, M.Ag.
2. Dr. Suriati, M.Sos.I.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)  
MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAHUN 2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nurul Afiah Herman  
NIM : 160102046  
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku.

Sinjai, 8 Maret 2020

Yang Membuat Pernyataan



Nurul Afiah Herman  
NIM.160102046

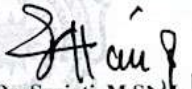
## PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi berjudul Implementasi Pembinaan Keterampilan Terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai yang ditulis oleh Nurul Afiah Herman Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 160102046, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 10 Juni 2020 M bertepatan dengan 18 Syawal 1441 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial.

### Dewan Penguji

|                        |               |         |
|------------------------|---------------|---------|
| Dr. Firdaus, M.Ag.     | Ketua         | (.....) |
| Dr. Ismail, M.Pd.      | Sekretaris    | (.....) |
| Dr. Ismail, M.Pd.      | Penguji I     | (.....) |
| Kusnadi, Lc., M.A.     | Penguji II    | (.....) |
| Dr. Amir Hamzah, M.Ag. | Pembimbing I  | (.....) |
| Dr. Suriati, M.Sos.I.  | Pembimbing II | (.....) |

Mengetahui,  
Dekan FUKIS IAIM Sinjai

  
Dr. Suriati, M.Sos.I.  
NBM. 948 500

## ABSTRAK

**Nurul Afiah Herman** Implementasi Pembinaan Keterampilan Terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Skripsi. Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020.

Kehidupan narapidana merupakan kehidupan yang berat sehingga menyebabkan stressor bagi pelakunya. Munculnya perasaan sedih setelah menerima keputusan pengadilan, perasaan malu, perasaan bersalah, kehilangan kebebasan bergerak, sanksi sosial dan kehidupan dalam penjara dengan berbagai tekanan, narapidana tidak hanya dipidana fisik tetapi juga psikologisnya. Keadaan seperti inilah yang akan dihadapi selama masa pemidanaan yang akan mengakibatkan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan kelas IIB Kabupaten Sinjai, dan (2) faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan pembinaan keterampilan di Rutan kelas IIB kabupaten Sinjai.

Penelitian ini termaksud dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan naturalistik. Subjek dalam penelitian ini adalah narapidana. Adapun metode pengumpulan data yaitu dengan wawancara, observasi atau catatan lapangan, dan dokumentasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan pengumpulan data, reduksi data, paparan data, dan verifikasi data.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan kelas IIB Kabupaten Sinjai yaitu: *Pertama*, memiliki tingkat penurunan stres yang awalnya berada pada tahapan stres berat (klimas) setelah dilakukan pembinaan keterampilan mampu secara bertahap kembali pada tahapan normal yaitu narapidana kembali

memiliki semangat hidupnya, mulai menerima kenyataan hidup yang dialaminya, tidak lagi merasa tertekan, dan tidak lagi ada perasaan bahwa sedang berada dalam masa hukuman karena telah memiliki kesibukan dengan kegiatan pembinaan keterampilan yang dilakukan di Rutan. *Kedua*, faktor yang menjadi pendukung narapidana dalam menjalani pembinaan keterampilan adalah keinginan untuk bermanfaat pada lingkungan sekitar, mengasah skill/ kemampuan yang dimiliki sebagai modal untuk memulai hidup setelah tidak lagi berada dalam lingkungan rutan. Hambatan yang sering dialami adalah ketidakmampuan dalam menyalurkan ide, susah pola dan kerangka pesanan masyarakat serta kurangnya alat dan bahan.

**Kata Kunci: Keterampilan, Penurunan Stres.**

## **ABSTRACT**

**Nurul Afiah Herman.** Implementation of Skills Coaching Toward Prisoners' Stress Reduction Rate at Class IIB Detention Centers in Sinjai Regency. Thesis. Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Usuluddin and Islamic Communication IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020.

The life of a prisoner is a hard life which causes a stressor for the perpetrators. The emergence of sad feelings after receiving a court decision, feelings of shame, feelings of guilt, loss of freedom of movement, social sanctions and life in prison with various pressures, inmates are not only physically but also psychologically convicted. This kind of situation will be faced during the imprisonment period which will cause stress. This study aims to determine: (1) the implementation of skills coaching on the level of prisoners' stress reduction in the Prison Class IIB of Sinjai Regency, and (2) supporting factors and inhibiting factors in the application of skills Coaching in the Prison Class IIB of Sinjai Regency.

This research is a qualitative study using a naturalistic approach. The subjects in this study were prisoners. The data collection methods are by interview, observation or field notes, and documentation. While the data analysis used data collection, data reduction, data exposure, and data verification.

The results of this study indicate that in the implementation of skills development on the level of stress reduction of prisoners in the Class IIB Detention Center, Sinjai Regency, namely: First, it has a level of stress reduction which was initially in the severe stress stage (climax), but after the skill development was carried out, it was gradually able to return to the stage normal, that is, the prisoner returns to his spirit of life, begins to accept the realities of life that he has experienced, no longer feels pressured, and no longer feels that he is being punished because he is busy with skills development activities carried out at the detention center. Second, the factor that supports inmates in undergoing skills training is the desire to be useful to the surrounding environment, to hone their abilities as a capital to start life after they are no longer in the prison environment. The obstacles that are often experienced are the inability to convey ideas, the difficulty of patterns and frameworks for community orders, and the lack of tools and materials.

**Keywords:** Skills, Stress Reduction.

## KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العلمين والصلاة والسلام على اشراف الانبياء و  
المرسلين نبينا محمد وعلى آله واصحابه اجمعين اما بعد

Alhamdulillah. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis berupa kesehatan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi. Sholawat serta salam tak lupa pula penulis haturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.yang telah membawa kita dari zaman kejahiliyaan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulisan proposal skripsi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan dengan penuh kasih sayang;
2. Rektor IAI Muhammadiyah Sinjai selaku pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;

3. Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, dan Wakil Rektor III selaku unsur pimpinan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, selaku pimpinan pada Tingkat Fakultas;
5. Dr. Amir Hamzah, M.Ag. Selaku Pembimbing I dan Dr. Suriati, M.Sos.I. Selaku Pembimbing II;
6. Mulkiyan, S.Sos, MA selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam;
7. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
8. Seluruh pegawai dan jajaran IAI Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kelancaran Akademik;
9. Kepala dan Staf Perpustakaan IAI Muhammadiyah Sinjai;
10. Kepala Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai, seluruh pegawai, dan para narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai, yang telah membantu kelancaran selama penelitian;
11. Teman-teman mahasiswa IAI Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral sehingga penulis mampu menyelesaikan studi.

Teriring doa semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt., dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin

Sinjai, 08 Maret 2020

Nurul Afiah Herman  
NIM: 160102046

## DAFTAR ISI

|                                              |        |
|----------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL.....                           | i      |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                     | ii     |
| PENGESAHAN SKRIPSI .....                     | iii    |
| ABSTRAK .....                                | iv     |
| ABSTRAC .....                                | vi     |
| KATA PENGANTAR .....                         | viii   |
| DAFTAR ISI.....                              | xi     |
| DAFTAR TABEL.....                            | xiv    |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xv     |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                  | <br>1  |
| A. Latar Belakang Masalah.....               | 1      |
| B. Batasan Masalah.....                      | 7      |
| C. Rumusan Masalah .....                     | 7      |
| D. Tujuan Penelitian .....                   | 8      |
| E. Manfaat Penelitian.....                   | 8      |
| <br>BAB II KAJIAN TEORI.....                 | <br>10 |
| A. Kajian Teori .....                        | 10.    |
| Tinjauan Tentang Pembinaan Keterampilan..... | 10     |
| a. Definisi Pembinaan .....                  | 10     |
| b. Ruang Lingkup Pembinaan.....              | 11     |
| c. Tahap-tahap Pembinaan .....               | 13     |
| d. Fungsi Pembinaan.....                     | 15     |
| e. Definisi Keterampilan .....               | 15     |

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| f. Karakteristik keterampilan .....           | 17        |
| g. Manfaat Keterampilan .....                 | 19        |
| 2. Tinjauan Tentang Stres .....               | 20        |
| a. Definisi Stres.....                        | 20        |
| b. Faktor yang Mempengaruhi Stres.....        | 22        |
| c. Gejala-gejala Stres .....                  | 23        |
| d. Penggolongan Stres.....                    | 25        |
| e. Tahapan Stres.....                         | 27        |
| f. Stres dalam Perspektif Islam .....         | 33        |
| g. Reaksi Tubuh Apabila Mengalami Stres ..... | 41        |
| h. Efek Negatif Stres .....                   | 45        |
| i. Cara Mengendalikan Stres .....             | 48        |
| j. Terapi dalam Pencegahan Stres .....        | 49        |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan.....         | 50        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>        | <b>55</b> |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....       | 55        |
| B. Definisi Operasional.....                  | 57        |
| C. Tempa dan Waktu Penelitian .....           | 58        |
| D. Subjek dan Objek Penelitian .....          | 58        |
| E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen      |           |
| Penelitian .....                              | 59        |
| F. Keabsahan Data .....                       | 64        |
| G. Teknik Analisis Data.....                  | 66        |

|                                                                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| BAB IV HASIL PENELITIAN .....                                                                                                                                        | 69  |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                                                                                             | 69  |
| B. Implementasi Pembinaan Keterampilan Terhadap<br>Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan<br>Kelas IIB Kabupaten Sinjai.....                                    | 77  |
| C. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam<br>Pembinaan Keterampilan Terhadap Tingkat<br>Penurunan Stres Narapidana di Rutan<br>Kelas IIB Kabupaten Sinjai..... | 109 |
| BAB V PENUTUP.....                                                                                                                                                   | 122 |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                                                                  | 122 |
| B. Saran.....                                                                                                                                                        | 124 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                                                                                 | 125 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN                                                                                                                                                    |     |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 4.1 Jumlah Pegawai Rutan Kelas IIB Kabupaten<br>Sinjai.....                                                                 | 73  |
| Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana Rutan Kelas IIB<br>Kabupaten Sinjai .....                                                          | 75  |
| Tabel 4.3 Sistematika Stres Narapidana Sebelum<br>Mendapatkan Pembinaan Keterampilan<br>Di Rutan Kelas Iib Kabupaten Sinjai ..... | 104 |
| Tabel 4.4 Sistematika Stres Narapidana Setelah<br>endapatkan Pembinaan Keterampilan<br>Di Rutan Kelas Iib Kabupaten Sinjai .....  | 106 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Gambar.1 Struktur Organisasi dan Daftar Alat |    |
| Keterampilan di Rutan Kelas IIB              |    |
| Kabupaten Sinjai .....                       | 72 |

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi instrumen penelitian

Lampiran 2 Hasil instrumen penelitian

Lampiran 3 Dokumentasi

Lampiran 4 SK pembimbing penelitian

Lampiran 5 Surat izin penelitian

Lampiran 6 Surat keterangan telah meneliti

Lampiran 7 Biodata penulis

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai negara yang berdasarkan atas hukum, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara harus berdasarkan atas hukum yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan memberikan hukuman bagi yang melanggar hukum. Selain memberi hukuman bagi mereka yang melanggar hukum, negara juga memiliki kewajiban untuk melakukan pembinaan kepada mereka yang telah melanggar hukum atau melakukan tindak kejahatan.<sup>1</sup>

Pembinaan narapidana di Indonesia diterapkan dengan sistem yang dinamakan dengan sistem pemasyarakatan, berdasarkan UU Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan bahwa pada hakikatnya Warga Binaan Pemasyarakatan sebagai insan dan sumber daya manusia harus diperlakukan dengan baik dan manusiawi dalam satu sistem pembinaan yang terpadu.<sup>2</sup>

Pembinaan dan pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan dilaksanakan berdasarkan UU Republik

---

<sup>1</sup> Triana Indah Siswati & Abdulrohim, “Masa hukuman dan stres pada narapidana”, Jurnal Proyeksi, vol. 4 (2), h. 95-96.

<sup>2</sup>Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan*.

Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Bab II pasal 5 tentang pembinaan dengan asas Pengayoman, Persamaan perlakuan dan pelayanan, pendidikan, pembimbingan, penghormatan harkat dan martabat manusia, kehilangan kemerdekaan merupakan satu-satunya penderitaan, dan terjaminnya hak untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan orang-orang tertentu.<sup>3</sup>

Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan dilakukan dalam bentuk pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian. Pembinaan kepribadian di arahkan pada pembinaan mental dan akhlak agar narapidana mampu menjadi manusia yang seutuhnya, bertaqwa kepada Allah SWT, dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan lingkungannya. Pembinaan kemandirian ini diarahkan pada pembinaan bakat dan keterampilan, untuk mengasah bakat dan keterampilan yang dimiliki oleh narapidana, agar kelak dapat berguna bagi bangsa dan Negara. Pembinaan ini juga merupakan salah satu langkah untuk mengurangi terjadinya stress pada narapidana saat menghadapi hukuman.

Menjadi narapidana merupakan kehidupan yang berat yang akan menyebabkan stressor bagi pelakunya. Keadaan-keadaan yang kemudian muncul seperti perasaan

---

<sup>3</sup>Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan*, Bab II, Pasal 5.

sedih setelah menerima putusan pengadilan, munculnya perasaan malu, perasaan bersalah, kehilangan kebebasan bergerak, sangsi sosial dan kehidupan didalam penjara dengan berbagai tekanan psikologis lainnya akan dihadapi oleh narapidana selama masa pemidanaan. Keadaan-keadaan seperti inilah yang akan memicu munculnya stres.

Narapidana yang berada dilembaga pemasyarakatan rentang mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh *University Of South Wales* menunjukkan bahwa 36% mengalami gangguan kesehatan mental berupa ansietas.<sup>4</sup> Narapidana sebenarnya tidak hanya di pidana fisik tetapi juga psikologisnya, yang akan menyebabkan terjadinya stres.

Stress merupakan masalah yang tidak mudah, bahkan untuk pakar ilmu psikologi. Peneliti merumuskannya dengan berbagai cara. Namun, setidaknya terdapat tiga macam pendekatan stres dapat dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau

---

<sup>4</sup> Kuku Aria Wijaya, “*Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember*”, Skripsi S1 (Universitas Jember, 2015), h. 1.

fisiologis terhadap stimulus, atau interaksi antara keduanya.<sup>5</sup>

Ada beberapa efek yang akan ditimbulkan oleh stres, yang menunjukkan adanya perubahan baik secara fisiologis, psikologis, dan sikap. Perubahan fisiologis ditandai oleh adanya gejala-gejala seperti merasa letih/lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, sedangkan perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, napas tersengal-sengal, dan berikutnya perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas terhadap apa yang dicapai, dan sebagainya.<sup>6</sup>

Melihat dari berbagai dampak buruk yang disebabkan oleh stres, maka harusnya pihak lapas melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan bagi narapidana untuk mengurangi kasus stres yang dialami oleh narapidana selama masa pimidanaan. Misalnya dengan melakukan pembinaan yang dapat mengalihkan perhatian narapidana dari masalah yang sedang dihadapinya, agar narapidana mampu untuk tetap

---

<sup>5</sup>Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi kesehatan Islami*, (Eds.1; Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset, 2008), h. 75-76.

<sup>6</sup>Sutarto Wijono, *Psikologi Industri dan Organisasi* (Cet. 2; Jakarta: Prenada Media Group, 2011), h. 122.

menjalani hidupnya dengan baik selama proses pembedanaan.

Dalam lembaga pemasyarakatan berbagai pembinaan dilakukan seperti di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai, berbagai proses pembinaan diterapkan. Salah satunya adalah proses pembinaan kemandirian yang dilakukan dalam bentuk pembinaan keterampilan. Setiap narapidana yang memiliki keahlian dalam bidang keterampilan diberikan pembinaan untuk mengasah skill yang dimilikinya.

Pembinaan-pembinaan keterampilan yang diberikan berupa pembinaan membuat mebel dan kerajinan tangan seperti sofa, *springbed*, lemari, kursi, meja, bingkai foto, asbak, cermin rias dan berbagai bentuk keterampilan lainnya.

Dari berbagai hasil keterampilan yang dibuat oleh narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai, sudah diakui dan memiliki nilai jual dimasyarakat. Sudah banyak masyarakat yang memesan hasil dari keterampilan narapidana mulai dari mebel sampai kerajinan tangan lainnya.

Pembinaan keterampilan narapidana dilakukan setiap hari senin sampai dengan kamis selama proses

pemidanaan. Hampir sehari-hari narapidana menghabiskan waktunya untuk menjalani proses pembinaan keterampilan dan membuat keterampilan-keterampilan sesuai dengan pesanan masyarakat. Banyaknya pesanan dari masyarakat merupakan salah satu bentuk dari kepercayaan masyarakat terhadap hasil keterampilan narapidana yang dipandang baik, hal ini membuat narapidana harus bekerja lebih ekstra dan teliti agar tidak mengecewakan masyarakat terhadap hasil kerjanya. Selain itu narapidana juga harus memperhatikan agar pesanan masyarakat dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama. Hal ini tentu akan menimbulkan dua kemungkinan terhadap diri narapidana seperti, pembinaan keterampilan ini bisa mengalihkan perhatian narapidana dari berbagai pikiran tentang kasus yang dialaminya atau membuat narapidana merasakan adanya beban tambahan yang kemungkinan bisa berakibat pada munculnya stres pada narapidana dengan berbagai tuntutan pekerjaannya.

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: *“Implementasi Pembinaan Keterampilan terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai”*.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas, penulis akan meneliti tentang Implementasi Pembinaan Keterampilan terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Akan tetapi penulis hanya akan menguraikan tentang:

1. Pembinaan Keterampilan dalam pembinaan pertukangan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.
2. Faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan pembinaan keterampilan khususnya pada pembinaan keterampilan pertukangan.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis menentukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana implementasi pembinaan keterampilan narapidana terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai?
2. Bagaimana faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari Penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi civitas akademi dalam memberikan kontribusi untuk memperkaya khazanah keilmuan dan salah satu masukan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya yang terkait dengan pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

## 2. Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi berharga bagi para praktis bimbingan, baik lembaga yang diteliti maupun pemerintah dalam upaya meningkatkan mutu pembinaan khususnya mutu pembinaan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.
- b. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam penerapan pembinaan pada pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Untuk mencapai tujuan pembinaan yang seutuhnya sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.
- c. Hasil penelitian ini akan menjadi salah satu pengalaman yang akan mempeluas cakrawala pemikiran dan wawasan pengetahuan, khususnya mengenai implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Tinjauan Tentang Pembinaan Keterampilan**

###### **a. Definisi Pembinaan**

Menurut Pamudji, pembinaan berasal dari kata “bina” yang berarti sama dengan “bangun”, jadi pembinaan dapat diartikan sebagai kegunaan yaitu: merubah sesuatu sehingga menjadi baru yang memiliki nilai-nilai yang tinggi. Dengan demikian, pembinaan juga mengandung makna sebagai pembaharuan, yaitu: melakukan usaha-usaha untuk membuat sesuatu menjadi lebih sesuai atau cocok dengan kebutuhan dan menjadi lebih baik dan lebih bermanfaat.

Selanjutnya, menurut Hidayat dalam Dinar dan Farid, pembinaan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur, dan terarah untuk meningkatkan sikap dan keterampilan anak didik dengan tindakan-tindakan, pengarahan, pembimbingan, pengembangan dan

stimulasi dan pengawasan untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian pembinaan dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu berasal dari sudut pembaharuan dan pengawasan. Mengubah sesuatu menjadi baru, mempunyai nilai-nilai yang lebih baik bagi kehidupan dimasa mendatang dan menjadikan sesuatu yang telah direncanakan menjadi lebih baik sesuai dengan kebutuhannya.<sup>7</sup> dan merupakan usaha agar apa yang dilakukan lebih terarah, untuk meningkatkan sikap agar tercapai suatu tujuan yang baik.

#### b. Ruang Lingkup Pembinaan

Adapun Ruang lingkup pembinaan narapidana sebagaimana telah di buat dan ditetapkan dalam Peraturan Pemerintah RI Nomor 3 Tahun 1999 tentang pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasayarakatan yang dituangkan dalam:

---

<sup>7</sup> Ahmad Syaifuddin dan Nunuk Giari Murwandani. *“Pembinaan Warga Binaan di Lembaga Pemasayarakatan Lamongan Melalui Keterampilan Kerajinan”*, Jurnal Pendidikan Seni Rupa, Vol. 3. Nomor 2, 2015, h. 128-129.

Pasal 1 yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa, intelektual, sikap dan perilaku, profesional, kesehatan jasmani dan rohani narapidana dan anak didik pemasyarakatan.<sup>8</sup>

Ruang lingkup pembinaan narapidana di atur dalam pasal 3 Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999 tentang pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan menyatakan bahwa program pembinaan dan pembimbingan pemasyarakatan meliputi program pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian, yang meliputi hal-hal yang berkaitan dengan:

- 1) Ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa;
- 2) Kesadaran berbangsa dan bernegara;
- 3) Intelektual;
- 4) Sikap dan perilaku;
- 5) Kesehatan jasmani dan rohani;
- 6) Kesadaran hukum;
- 7) Reintegrasi sehat dengan masyarakat;
- 8) Keterampilan kerja; dan
- 9) Latihan kerja dan produksi.<sup>9</sup>

Berdasarkan dari penjelasan diatas mengenai peraturan pemerintah RI Nomor 3 Tahun

---

<sup>8</sup> Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan*, Bab I, Pasal 1.

<sup>9</sup> Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan*, Bab I, Pasal 3.

1999 yang telah ditetapkan tentang pembinaan dan pembimbingan narapidana yang diatur pada pasal 3 bahwa ada dua ruang lingkup program pembinaan yang dilakukan dilembaga pemasyarakatan yang meliputi program pembinaan kepribadian dan program pembinaan kemandirian yang bertujuan untuk mewujudkan masyarakat yang lebih baik dan lebih bermanfaat bagi agama, bangsa dan Negara.

c. Tahap-tahap Pembinaan

Tahap-tahap pembinaan sebagaimana dalam pasal 7 ayat (1) dan (2) dalam Peraturan Pemerintah RI Nomor 31 Tahun 1999 tentang pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan bahwa pembinaan narapidana dilaksanakan melalui beberapa tahap pembinaan. Tahap pembinaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) terdiri atas 3 (tiga) tahap, yaitu: tahap awal, tahap lanjutan, dan tahap akhir.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan*, Bab II, Pasal 7.

Tahap-tahap pembinaan awal, tahap lanjutan, dan tahap akhir sebagaimana dijelaskan pada pasal 9, bahwa :

- 1) pembinaan tahap awal narapidana dimulai sejak yang bersangkutan berstatus sebagai narapidana sampai dengan  $\frac{1}{3}$  (satu per tiga) dari masa pidana.
- 2) Pembinaan tahap lanjutan meliputi tahap lanjutan pertama yaitu sejak berakhirnya pembinaan tahap awal sampai dengan  $\frac{1}{2}$  (satu per dua) dari masa pidana, dan tahap lanjut kedua yaitu sejak berakhirnya pembinaan tahap lanjutan pertama sampai dengan  $\frac{2}{3}$  (dua per tiga) masa pidana.
- 3) Pembinaan tahap akhir dilaksanakan sejak berakhirnya tahap lanjutan sampai dengan berakhirnya masa pidana dari narapidana yang bersangkutan.<sup>11</sup>

Berdasarkan dari penjelasan diatas mengenai tahapan-tahapan yang dilakukan dalam proses pembinaan narapidana yang diatur dalam Peraturan Pemerintah RI Nomor 3 Tahun 1999 tentang pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan pada pasal 7 dan pasal 9 bahwa ada tiga tahapan yang dilakukan dalam proses pembinaan yaitu tahapan awal, tahapan

---

<sup>11</sup> Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan*, Bab II, Pasal 9.

lanjutan, dan tahapan akhir selama masa pembedanaan.

d. Fungsi Pembinaan

Fungsi pembinaan sebagaimana dalam bab 1 pasal 3 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan bahwa system pemasyarakatan berfungsi menyiapkan warga binaan pemasyarakatan agar dapat berinteraksi secara sehat dengan masyarakat, sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.<sup>12</sup>

Berdasarkan dari penjelasan diatas maka fungsi pembinaan adalah menyiapkan warga binaan pemasyarakatan agar mampu kembali berperan aktif dimasyarakat sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab.

e. Definisi Keterampilan

Keterampilan adalah kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat saraf dan otot-otot yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmaniah seperti menulis, mengetik, olahraga, dan sebagainya. meskipun sifatnya motorik, tetapi

---

<sup>12</sup> Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan*, Bab I, Pasal 3.

keterampilan itu memerlukan koordinasi gerak yang teliti dan kesadaran yang tinggi.<sup>13</sup>

Di samping itu, menurut Reber, keterampilan adalah kemampuan melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai hasil tertentu. Kemampuan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga pengejawantahan fungsi mental yang bersifat kognitif. Konotasinya pun luas sehingga sampai pada mempengaruhi atau mendayagunakan orang lain. Artinya, orang yang mampu mendayagunakan orang lain secara tepat juga dianggap sebagai orang yang terampil.<sup>14</sup>

Keterampilan adalah kemampuan untuk mengarjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. Keterampilan (*Skill*) dalam arti sempit yaitu kemudahan, kecepatan, dan ketepatan dalam tingkah laku motorik yang disebut juga *manual*

---

<sup>13</sup> Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Berbasis Integrasi dan Kompetensi)*, (Cet. 4; Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 95.

<sup>14</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Eds. 8; Jakarta: Rajawali Pres, 2009), h. 121-123.

*skill*. Dalam arti luas, keterampilan meliputi aspek *manual skill*, *intelektual skill*, dan *social skill*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan melaksanakan sesuatu dengan baik, mudah, cepat, dan tepat dengan mengkoordinasikan informasi yang telah dipelajari.<sup>15</sup>

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu pola tingkah laku yang kompleks yang memerlukan suatu koordinasi gerak dan kesadaran yang tinggi untuk melakukan suatu dengan baik.

f. Karakteristik Keterampilan

Keterampilan memiliki tiga karakteristik, yakni menunjukkan rangkaian (a chain) *respons motorik*, melibatkan koordinasi gerakan tangan dan mata, dan mengorganisasikan rangkaian respon menjadi pola-pola respons yang kompleks.

Perilaku keterampilan melibatkan serangkaian respon motorik. Respon motorik adalah gerakan-gerakan otot. Setiap gerakan

---

<sup>15</sup> Ahmad Syaifuddin dan Nunuk Giari Murwandani, "Pembinaan Warga Binaan"..., h. 129

merupakan asosiasi stimulus respon individu. keterampilan adalah serangkaian gerakan, tiap ikatan (link) unik S-R berperan sebagai stimulus terhadap ikatan berikutnya. Jadi respon itu dilaksanakan dalam urutan tertentu.

Koordinasi gerakan, perilaku terampil merupakan koordinasi antara gerakan tangan dan gerakan mata. Oleh karena itu, keterampilan sering kali disebut keterampilan perseptual motorik (*perceptual motor skill*) yang menitikberatkan koordinasi persepsi (mata) dan tindakan motorik (tangan).

Pola respons. Perilaku terampil merupakan organisasi rangkaian-rangkaian S-R menjadi pola respons yang kompleks. Keterampilan yang kompleks terdiri atas unit-unit S-R dan rangkaian-rangkaian respons yang tersusun menjadi pola respons yang luas, yang disebut subugas atau subrutin, yang pada gilirannya diorganisasikan menjadi pola-pola respon yang lebih luas.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Oemar Hamalik, *Psikologi Belajar dan Mengajar*, (Cet. 3; Bandung: Sinar Baru Algensindo Offset, 2002), h. 138-139.

Berdasarkan dari uraian diatas tentang karakteristik keterampilan ada tiga yaitu perilaku keterampilan motorik, koordinasi gerakan, dan pola respons yang merupakan rangkaian-rangkaian asosiasi stimulus respon individu yang lebih luas.

g. Manfaat Keterampilan

Manfaat keterampilan adalah individu akan diajak untuk berfikir kreatif dan terampil dalam menciptakan benda-benda dan memproduksi benda serta melakukan kegiatan yang berguna dan bermanfaat.<sup>17</sup>

Berdasarkan dari uraian diatas bahwa manfaat yang dapat diperoleh dari belajar keterampilan adalah mampu untuk mengembangkan *skill* dengan banyak terlatih untuk menciptakan dan memproduksi suatu benda yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>17</sup> Suprihatiningsi, *Keterampilan Tata Busana di Madrasah Aliyah*, (Cet. 1; Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 50.

## 2. Tinjauan Tentang Stres

### a. Definisi Stres

Mendefinisikan stres merupakan masalah yang tidak mudah, bahkan untuk pakar ilmu psikologi. Peneliti merumuskannya dengan berbagai cara. Namun, setidaknya terdapat tiga macam pendekatan stres dapat dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau fisiologis terhadap stimulus, atau interaksi antara keduanya.<sup>18</sup> Menurut Hans Selye, Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Menurut RS Sculer, Stres juga merupakan suatu kondisi dinamik yang didalamnya seorang individu di konfrontasikan dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting.<sup>19</sup>

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan

---

<sup>18</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi kesehatan Islami*, (Eds. 1; Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset, 2008), h. 75-76.

<sup>19</sup> Rafy Sapuri, *Psikologi Islam*, (Cet. 2; Jakarta: Rajawali Printing, 2017), h. 418.

emosi, dan lain-lain.<sup>20</sup> Definisi stres menurut para ahli adalah sebagai berikut:

- 1) Menurut Hans Selye, “Stres adalah respons manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya”.
- 2) Dadang Hawari, “Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan)”.
- 3) Soeharto Heerdjan, “Stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang”.
- 4) Maramis, “Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita”.
- 5) Menurut Vincent Cornelli, sebagaimana dikutip oleh Grant Brecht bahwa yang dimaksud “stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh

---

<sup>20</sup> Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Cet. 1; Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2004), h. 215.

lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut”.<sup>21</sup>

Dari berbagai definisi stres yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa stress merupakan respons tubuh individu terhadap stressor psikososial yang mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri individu.

b. Faktor yang Mempengaruhi Stres

Stres pada diri individu tidak serta merta dialami tanpa adanya faktor yang mempengaruhi. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres adalah sebagai berikut:

- 1) Factor biologis, herediter, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologik, dan neurohormonal.
- 2) Factor *psikoedukatif/sosio cultural*, perkembangan kepribadian, pengalaman, dan kondisi lain yang mempengaruhi.<sup>22</sup>

Dari uraian tentang faktor yang dapat mempengaruhi stres dalam diri individu ada dua

---

<sup>21</sup> *Ibid.* h. 214-215.

<sup>22</sup> *Ibid.* h. 216.

yaitu faktor biologis individu dan faktor *sosio cultural* yang dialaminya yang dianggap tidak sesuai dengan keinginannya.

c. Gejala-gejala Stres

Ada beberapa gejala stres dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan baik secara fisiologis, psikologis, dan sikap. Perubahan fisiologis ditandai oleh adanya gejala-gejala seperti merasa letih/lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, sedangkan perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, napas tersengal-sengal, dan berikutnya perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas terhadap apa yang dicapai, dan sebagainya.<sup>23</sup>

Beberapa gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi sebagai berikut:

1) Keluhan somatik (sakit)

Keluhana somatik antara lain adalah sebagai berikut:

---

<sup>23</sup> Sutarto Wijono, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Cet. 2; Jakarta: Prenada Media Group, 2011), h. 122.

- a) Gangguan cerna
  - b) Nyeri dada atau debar jantung
  - c) Insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi mudah terbangun
  - d) Gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan
  - e) Nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah.
- 2) Keluhan psikis
- a) Putus asa, merasa masa depan suram
  - b) Sedih dan merasa bersalah
  - c) Impulsif dan mudah marah
  - d) Selalu tegang dan suka menyendiri
- 3) Gangguan psikomotor
- a) Gairah kerja atau belajar menurun
  - b) Mudah lupa dan konsentrasi berkurang.<sup>24</sup>

Dari penjelasan mengenai gejala-gejala stres diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres menunjukkan adanya suatu gejala yang ditimbulkan seperti perubahan secara fisiologis maupun psikologis seseorang yang berakibat terjadinya berbagai keluhan-keluhan yang dialami individu.

---

<sup>24</sup> LA Hartono, *Stres dan Strok*, (Cet. 5; Yogyakarta: Kanisius, 2007), h. 15-17.

#### d. Penggolongan Stres

Apabila ditinjau dari penyebab stres, menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti, stres dapat digolongkan sebagai berikut:

- 1) Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang atau tersengat arus listrik.
- 2) Stres kimiawi, disebabkan oleh asam-basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, atau gas.
- 3) Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- 4) Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.
- 5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

- 6) Stres psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.<sup>25</sup>

Adapun menurut Brech Grand, stres ditinjau dari penyebabnya hanya dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

- a) Penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pension, luka batin, dan kebangkrutan.
- b) Penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga, beban pekerjaan, masalah apa yang akan dimakan, dan antri.<sup>26</sup>

Dari berbagai penggolongan stress diatas maka dapat disimpulkan bahwa stress dapat digolongkan berdasarkan penyebab terjadinya stres seperti stres berat dan stres ringan. Stres berat adalah stres yang menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan individu seperti stres mikrobiologik, fisiologik, dan stres emosional.

---

<sup>25</sup> Sunaryo, *Psikologi Untuk...*, h. 215.

<sup>26</sup> *Ibid.* h. 215-216.

Stres ringan adalah stres yang menyangkut peristiwa sehari-hari yang dialami oleh individu seperti stres fisik, stress kimiawi dan stres pada proses pertumbuhan dan perkembangan yang dialami individu.

e. Tahapan Stres

Allah SWT Berfirman dalam QS. Al-Ma'arij (70): 19-23, sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا  
 مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ  
 دَائِمُونَ

Terjemahannya:

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang mereka itu tetap mengerjakan salatnya secara terus-menerus.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011), h. 286-287.

Menurut Robert J. Van Amberg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1) Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting)
- b) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana mestinya.
- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Rafy Sapuri, *Psikologi Is...*, h. 421-422.

## 2) Stres tahap II

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
- b) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c) Lekas merasa capai menjelang sore hari.
- d) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman.
- e) Detak jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- g) Tidak bisa santai.<sup>29</sup>

## 3) Stres tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-

---

<sup>29</sup> *Ibid.* h. 422.

keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag”, buang air besar tidak teratur.
- b) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- c) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- d) Gangguan pola tidur, misalnya sukar untuk mulai masuk tidur, atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur.
- e) Koordinasi tubuh terganggu (badan merasa oyong dan serasa mau pingsan).<sup>30</sup>

#### 4) Stres tahap IV

Stres tahap keempat yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi

---

<sup>30</sup> *Ibid.* h. 423.

dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.<sup>31</sup>

#### 5) Stres tahap V

Stres tahap kelima yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.<sup>32</sup>

#### 6) Stres tahap VI

Tahapan ini disebut dengan tahapan klimaks, karena seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut:

- a) Debaran jantung teramat keras.
- b) Susah bernafas.
- c) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- d) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.

---

<sup>31</sup> Sunaryo, *Psikologi Untuk...*, h. 219.

<sup>32</sup> *Ibid.* h. 219.

e) Pingsan atau kolaps.<sup>33</sup>

Berdasarkan uraian diatas tentang tahapan stres bahwa ada 6 tahapan stres dalam diri individu. stres pada tahap 1 (tahap awal) merupakan tahap stres yang ringan yang gejalanya membuat perasaan individu semangat dalam menjalani hidupnya terutama semangat dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Stress pada tahap 2, tahap 3, dan tahap 4 merupakan stres pada tahap mulai terjadi keluhan pada fisik yang mengakibatkan terjadinya kelelahan, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat sehingga mempengaruhi aktivitas pekerjaannya. Stres pada tahap 5 merupakan tahapan stres yang ditandai dengan keluhan fisik dan mental individu yang tidak mampu untuk menyelesaikan pekerjaannya baik itu pekerjaan yang ringan maupun pekerjaan yang berat. Stress tahap 6 merupakan tahap klimaks dengan berbagai serangan psikis yang dialami seperti perasaan takut mati.

---

<sup>33</sup> Rafy Sapuri, *Psikologi Is...*, h. 425.

f. Stres Dalam Perspektif Islam

Al-qur'an telah menggunakan permisalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Secara keseluruhan surat al-qur'an yang membahas konsep beban dalam masalah manusia, dalam hal ini terdapat dalam QS. Al-Insyirah (94): 1-8, yang berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ  
 أَنْقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
 إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ  
 فَارْغَبْ

Terjemahannya:

Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan darimu bebanmu, yang telah membuat eratkan punggungmu dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu? Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan. (Ya), sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-

sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap.<sup>34</sup>

Jika dianalisis, surat diatas telah memasukkan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Ayat dua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif, namun ayat ketiga (punggung) dan ayat satu (dada) lebih mengandung perspektif subjektif. Ayat lanjutan dari ayat ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya. Pertama, dalam prinsip mekanisme tuas, terdapat hukum dimana beban suatu benda lebih mudah diangkat pada lengan tuas yang lebih tinggi (lebih panjang). Untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat keseluruhan masalah secara luas. Dari sini, manusia akan dapat melihat di mana-mana bahwa “sesudah kesulitan ada kemudahan”. Kemudian manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk

---

<sup>34</sup> Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011), h. 302.

menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan lainnya.<sup>35</sup>

Teori penilaian kognitif tentang stres menyaranakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan atau sumber daya yang memadai untuk mengatasi kejadian tersebut. Dalam teori ini, stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya.<sup>36</sup> Al-qur'an juga menggambarkan reaksi fisik yang tertunda ketika seseorang mengalami stres yang membuatnya lari ketika mengalami respons tempur atau lari (*fight-or-flight response*). Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Kahfi (18): 18, sebagai berikut:

---

<sup>35</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi...*, h. 85.

<sup>36</sup> *Ibid.* h. 86.

و تَحْسِبُهُمْ أَيَقَاطًا وَ هُمْ رُقُودٌ وَ نُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ  
 الْيَمِينِ وَ ذَاتَ الشِّمَالِ وَ كَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ  
 بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَ  
 لَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُغْبًا

Terjemahannya:

Dan kamu mengira mereka itu bangun padahal mereka tidur; dan Kami membalik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka menjulurkan kedua lengannya di muka pintu gua. Dan jika kamu menyaksikan mereka, tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan (diri) dan tentulah (hati)mu akan dipenuhi dengan ketakutan terhadap mereka.<sup>37</sup>

Gambaran ini terlihat cukup rinci dalam menggambarkan respons emosional dalam gejala tempur atau lari. Riwayat para nabi dan rasul dalam islam yang penuh cobaan memberikan pedoman tentang bagaimana implementasi ayat pada kehidupan nyata sehari-hari. Dalam sebuah kisah, nabi Ayub a.s mengalami banyak peristiwa hidup, yang dalam teori stres dengan pendekatan objektif (yang berorientasi pada stresor), dapat digolongkan

---

<sup>37</sup> Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011), h. 149.

stres tingkat berat. Beliau secara berturut-turut kehilangan harta benda dan mata pencaharian, terserang penyakit kulit selama kira-kira 7 tahun yang menyebabkannya kesulitan melakukan komunikasi dengan orang lain, serta ditinggalkan anak-anak dan istri yang dicintainya. Namun, mengikuti teori stres dengan pendekatan penilaian kognitif, beliau memiliki kemampuan untuk memberikan tanggapan yang memungkinkannya untuk bertahan terhadap stres.<sup>38</sup> Dalam QS. Al-Anbiya (21): 83-85, dinyatakan:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ  
الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ  
أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى  
لِلْعَابِدِينَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِنَ  
الصَّابِرِينَ

Terjemahannya:

Dan (ingatlah kisah) Ayub ketika ia menyeru Tuhannya, “(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua

---

<sup>38</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi...*, h. 86.

penyayang.”Maka Kami pun memperkenalkan seruanya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, serta Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua orang yang menyembah Allah.Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris, dan Zulkifli. Semua mereka termasuk orang-orang yang sabar.<sup>39</sup>

Dalam ayat ini, hubungan dengan Allah dan kesabaran dijelaskan sebagai hal yang penting dalam menghadapi stres. Keseluruhan surat diatas menunjukkan bagaimana islam mengajarkan umatnya dalam menghadapi stres. Secara garis besar, ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres, yaitu hubungan dengan allah, pengaturan prilaku, dan dukungan sosial. Ajaran islam memandang bahwa tidak ada yang lebih penting, selain allah. Segala sesuatu juga bersumber dari allah. Manusia wajib berusaha dan bersabar dengan melakukan manajemen waktu yang baik, namun segalanya dilakukan dengan pengharapan

---

<sup>39</sup> Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011), h. 166.

terhadap Allah.<sup>40</sup> Dalam Al-qur'an surah Yusuf ayat 18 sebagai berikut:

﴿وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾

Terjemahannya:

Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qub berkata, "Sebenarnya hawa nafsumulah yang telah menghiasi perbuatan (yang buruk) itu; maka hanya kesabaran yang baik itulah (yang dapat kumiliki). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan."<sup>41</sup>

Ayat diatas menjelaskan tentang hawa nafsulah yang menghiasi perbuatan buruk seseorang, dan hanya kesabaranlah yang dapat seseorang miliki dan hanya kepada Allah seorang memohon pertolongan tetang apa yang dialaminya. Selain itu dalam Al-Qur'an surah Ar-Rad ayat 28 yang berbunyi:

<sup>40</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi...*, h. 87.

<sup>41</sup> Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011), h. 120.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

Terjemahannya:

Mereka adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>42</sup>

Ayat diatas menjelaskan tentang hanya orang-rang yang memiliki iman yang akan merasakan ketenteraman pada hatinya dengan mengingat Allah. Dan tidak ada ketenangan kecuali dengan mengingat Allah.

Dari uraian diatas juga dijelaskan bahwa dalam menghadapi stres seseorang harus lebih meningkatkan kesabaran dan keikhlasannya dalam menghadapi cobaan yang Allah Swt., berikan kepada mereka, dan keyakinan untuk terus berhusnudzon kepada Allah Swt., bahwa Allah akan memberikan jalan keluar terhadap peristiwa yang sedang dialaminya.

---

<sup>42</sup> Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011), h. 127.

g. Reaksi Tubuh Apabila Mengalami Stres

Dari Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah radhiyallahu'anhuma, dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bahwa Beliau bersabda:

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال  
ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا  
حزن ولا أذى ولا غم ختى الشوكه يشاكها الا  
كفر الله بها من خطاياها

Artinya:

Tidaklah seorang muslim di timpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran, atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya. (HR. Al-Bukhari dan Muslim).<sup>43</sup>

Sebagaimana telah disebutkan diatas bahwa yang dimaksud dengan stres adalah reaksi atau respons tubuh terhadap stressor (tekanan mental atau beban kehidupan), sehingga selain menimbulkan perubahan perilaku juga dapat menimbulkan perubahan yang terjadi pada tubuh, misalnya antara lain sebagai berikut:

---

<sup>43</sup> Muhammad Bin Ismail Abu Abdillah al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*, (Cet. 1; T.Tp: Dar Thauq al-Najat, 1422 Hijriyah), h. 114.

- 1) Rambut berubah warna, kecoklat-coklatan atau kusam, ubanan dan rontok.
- 2) Mata menjadi kabur akibat otot-otot bola mata menjadi kendor.
- 3) Telinga pendengaran sering terganggu dengan suara berdenging.
- 4) Daya pikir, daya ingat semakin menurun, pelupa dan sering mengeluh sakit kepala.
- 5) Ekspresi wajah, wajah terlihat tegang, dahi berkerut, mimik tampak serius, tidak santai, bicara berat sukar untuk senyum/tertawa dan kulit muka kedutan.
- 6) Mulut. Mulut dan bibir sering kering, tenggorakan seperti ada ganjalan sehingga terasa susah menelan, disebabkan oleh otot-otot lingkaran ditenggorakan mengalami spasme sehingga terasa tercekik.
- 7) Kulit. Pada kulit sebagian tubuh terasa panas, dingin atau keringat berlebihan, kelembaban kulit berubah, kulit kering, datang penyakit kulit seperti eksim, gatal-gatal dan pada kulit muka sering timbul jerawat berlebihan, kedua telapak tangan dan kaki terasa basah.

- 8) Sistem pernapasan. Terasa berat dan sesak jika bernapas, disebabkan terjadi penyempitan saluran pernapasan pada hidung dan tenggorokan, timbul penyakit asma disebabkan napas pada paru-paru juga mengalami spasme.
- 9) Sistem kardiovaskuler. Jantung berdebar, pembuluh darah melebar atau menyempit sehingga muka terlihat pucat dan merah. Pembuluh darah tepi terutama dibagian ujung jari-jari tangan dan kaki menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan, kemudian sebagian tubuh juga terasa panas atau sebaliknya terasa dingin.
- 10) Sistem pencernaan. Lambung terasa kembung, mual dan pedih. Hal ini disebabkan asam lambung yang berlebihan. Dalam istilah kedokteran disebut dengan gastritis atau dalam kalangan awam disebut dengan maag, juga terjadi gangguan pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya diare.

- 11) Sistem perkemihan. Frekuensi buang air kecil lebih sering padahal dia bukan penderita kencing manis.
- 12) Sistem otot dan tulang. Otot sering terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang, keluhan pada tulang persendian juga sering dialami, seperti ngilu dan rasa kaku, sering disebut pegal-linu.
- 13) Sistem endokrin (*hormonal*). Kadar gula meningkat, bila berkepanjangan dapat terkena *diabetes mellitus*, pada wanita dapat terjadi menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*).
- 14) Libido. Libido naik drastis atau sebaliknya menurun.<sup>44</sup>

Berdasarkan dari uraian diatas mengenai reaksi tubuh apabila mengalami stres maka dapat disimpulkan bahwa stres tidak hanya bereaksi pada psikis saja tetapi juga bereaksi pada fisik seseorang yang mengalami stres. Reaksi yang dialami tubuh ketika mengalami stres adalah perubahan warna rambut, pengelihan, pendengaran, ekspresi wajah,

---

<sup>44</sup> Rafy Sapuri, *Psikologi Isl...*, h. 427-429.

dan kulit, penurunan daya ingat, dan perubahan system pada organ bagian dalam manusia.

#### h. Efek Negatif Stres

Stres dimulai dengan suatu persepsi terhadap beberapa informasi yang ditangkap oleh satu atau kelima indra kita. Begitu otak kita menerima informasi, hampir secara bersamaan akan muncul respon emosional, yang biasanya diekspresikan dalam bentuk rasa marah atau takut. Apabila dibiarkan maka emosi tersebut akan menimbulkan:

##### 1) Kelelahan.

Dalam keadaan stres, tubuh kita akan mengaktifkan respons melawan atau menghindar, baik kita memilih untuk tetap aktif maupun diam saja. Akibatnya, kita mengeluarkan lebih banyak energi, dalam hal ini dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental maupun fisik. Apabila beberapa stressor menuntut perhatian kita, seperti tanggap waktu, catatan produktivitas, atau staf, akan terjadi hal-hal-hal berikut:

- a) Fokus kerja kita terpecah
- b) Rentang perhatian kita berkurang
- c) Kemampuan kita untuk mengingat informasi menjadi sangat terbatas
- d) Proses pengambilan keputusan kita akan sangat terpengaruh.

## 2) Menutup Diri

Apabila seseorang merasa dirinya sudah tidak memiliki kendali terhadap pekerjaannya dan mulai merasa dimanfaatkan oleh atasan, rekan kerja, atau oleh perusahaan tempatnya bekerja, akan timbul perasaan menutup diri, terisolasi atau menjadi korban. Jika tidak diperiksa dan tidak diselesaikan, persepsi tersebut akan memperkuat rasa marah dan frustrasi. Kemarahan yang tidak diselesaikan dan salah penyalurannya dapat muncul dari kesalahsatu dari 4 bentuk berikut :

- a) Sikap bermusuhan (pemarah)
- b) Rasa bersalah (menghukum diri sendiri)
- c) Balas dendam (orang yang curang/licik)
- d) Menekan emosi (penderita ini akan mengalami gejala fisik stres)

### 3) Depresi

Seseorang yang selalu merasa kehilangan kendali (baik kewalahan maupun bosan) di tempat kerjanya, pada akhirnya akan merasa depresi yang terungkap berupa bentuk ketidakberdayaan. Perasaan depresi ini mungkin tidak hanya mempengaruhi kualitas kerja tetapi juga dapat menekan sistem imun sehingga anda menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan kesakitan.

### 4) Harga diri rendah

Hara diri seringkali digambarkan sebagai suatu perasaan tentang nilai diri (*self-worth*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*) komponen harga diri terdiri dari 4 komponen :

- a) Tali persaudaraan
- b) Keunikan
- c) Pemberdayaan
- d) Panutan<sup>45</sup>

Dari uraian mengenai efek negatif yang dapat di timbulkan dari stress adalah munculnya

---

<sup>45</sup> Palupi Widyastuti, *Manajemen Stres*, (Cet.1; Jakarta: EGC, 2004), h. 11-13

respon emosional yang dapat menyebabkan terjadinya keletihan yang akan memberikan respon melawan atau menghindari yang menyebabkan keletihan baik secara fisik maupun psikis. Menutup diri, harga diri rendah sampai pada perasaan depresi yang mengakibatkan terjadinya ketidakberdayaan.

i. Cara Mengendalikan Stres

kiat untuk mengendalikan stres menurut Grant Brecht adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap, keyakinan, dan pikiran kita harus positif, fleksibel, rasional, dan adaptif terhadap orang lain. Artinya, jangan terlebih dahulu menyalahkan orang lain sebelum introspeksi diri dengan pengendalian internal.
- 2) Kendalikan factor-faktor penyebab stress dengan jalan:
  - a) Kemampuan menyadari (*awareness skills*).
  - b) Kemampuan untuk menerima (*acceptance skills*).
  - c) Kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*).
  - d) Kemampuan untuk bertindak (*action skills*).

- 3) Perhatikan diri, proses interpersonal dan interaktif, serta lingkungan.
- 4) Kembangkan sikap efisien.
- 5) Relaksasi.
- 6) Visualisasi (angan-angan terarah).
- 7) *Circuit breaker* dan *koridor stress*.<sup>46</sup>

Berdasarkan dari uraian tentang cara untuk mengendalikan stres individu adalah dengan selalu berfikir dan bersikap positif terhadap apa saja yang sedang dialami, introspeksi diri, menerima dengan hati yang tenang apapun keadaan yang sedang dialami dan tidak pernah berfikir untuk lari dari kenyataan yang tidak sesuai tetapi selalu berfikir untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan dengan tindakan-tindakan yang efisien.

#### j. Terapi dan Pencegahan Stres

Usaha terapi untuk mencegah stres pada prinsipnya dibagi menjadi tiga golongan berdasarkan sifatnya, yaitu cara psikologis, obat (medis), dan lingkungan.

- 1) Psikologis, melalui pendidikan kepribadian untuk mengubah pengertian (persepsi) dan

---

<sup>46</sup> Sunaryo, *Psikologi Untuk...*, h. 220-221

pandangan hidup, latihan relaksasi, serta psikoterapi.

2) Obat (medis), melalui pemberian obat anti-cemas.

3) Lingkungan, melalui penciptaan lingkungan hidup yang damai.<sup>47</sup>

Setiap penyakit pasti ada obat yang kemudian mampu untuk menyembuhkan. Berdasarkan dari uraian tentang terapi dan pencegahan stres diatas maka penyakit stres mampu untuk disembuhkan dengan usaha terapi dengan cara terapi psikologis, terapi dengan menggunakan obat medis, dan terapi melalui penciptaan lingkungan hidup yang damai.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Abd. Salam Ansar dalam skripsinya yang berjudul: *Analisis psikologi narapidana di rumah tahanan negara kelas IIB Kabupaten sinjai*.

Dari hasil penelitiannya dapat disimpulkan sebagai berikut. Penanganan terhadap narapidana di rumah tahanan negara kelas IIB sinjai dilakukan dengan memisahkan tempat atau blok antara narapidana dengan

---

<sup>47</sup> LA Hartono, *Stres & Stro...*, h. 18.

yang masih tahanan serta narapidana wanita dan anak-anak terpisah atau berada dalam blok yang berbeda. Narapidana diberikan beberapa pembekalan keterampilan diantaranya olah raga, pertukangan, kerajinan koran, las, serta bimbingan kerohanian. Terkhusus bagi narapidana wanita dan anak-anak tidak mendapatkan penanganan khusus. Narapidana tidak menyukai keberadaan mereka di rumah tahanan negara kelas IIB sinjai dan mereka dibatasi untuk bertemu dengan keluarga sehingga mereka merasa tertekan dengan kondisi ini. Selanjutnya narapidana tidak diberikan pembinaan keterampilan yang memadai untuk mengisi waktu yang produktif sehingga tidak terjadi kejenuhan dan kebosanan. Terkait dengan narapidana anak, mereka kurang mendapatkan bimbingan dan kurang bermain dengan teman sebayanya yang mampu memberikan dampak pada perkembangan psikologi si anak, olehnya itu kondisi narapidana secara keseluruhan di rumah tahanan negara kelas IIB kabupaten sinjai mengalami penekanan psikologi.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Abd. Salam Ansar, *Analisis psikologi narapidana di rumah tahanan negara kelas IIB Kabupaten sinjai*, Skripsi S1, (Sekolah Tinggi

Berdasarkan dari penelitian yang telah dikemukakan diatas persamaan penelitian penulis dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama meneliti tentang narapidana. Dan perbedaannya adalah penelitian sebelumnya meneliti tentang bagaimana analisis psikologis narapidana sedangkan pada penelitian ini lebih mengarah pada satu kondisi psikis narapidana yaitu tingkat penurunan stres melalui pembinaan keterampilan yang diterapkan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

2. Nurfiana dalam skripsinya yang berjudul: *Pola Pembinaan Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai*.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola pembinaan narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai sudah berjalan dengan baik, walaupun ada beberapa hambatan-hambatan tertentu seperti masalah sarana dan prasarana serta sumber daya manusia yang terbatas tetapi tidak membuat pelaksanaan pembinaan narapidana berjalan dengan semestinya.<sup>49</sup>

---

Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2013), h. x.

<sup>49</sup> Nurfiana, *Pola Pembinaan Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai*, Skripsi S1, (Sekolah Tinggi Ilmu Sosial dan Pemerintahan, 2014), h. xv.

Dari penelitian yang telah dikemukakan diatas persamaan penelitian penulis dan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti tentang pembinaan narapidana. Dan perbedaannya adalah peneliti sebelumnya meneliti semua pola pembinaan yang dilakukan di Rutan Kelas IIB Sinjai sedangkan pada penelitian ini hanya meneliti tentang pembinaan keterampilan.

3. Ratnawati dalam skripsinya yang berjudul: *Analisis Standar Pembinaan Terhadap Warga Binaan Perempuan di Rutan Kelas IIB Sinjai*.

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pelaksanaan pembinaan narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai telah dilaksanakan dengan Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang pembinaan dan pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan. Pelaksanaan pembinaan narapidana wanita di rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kabupaten Sinjai yaitu pembinaan kepribadian meliputi pembinaan kerohanian, misalnya diajarkan sholat 5 waktu, mengaji, yasinan, mendengarkan ceramah. Pembinaan jasmani (olahraga) misalnya senam dan volly, pembinaan kemandirian meliputi pembinaan keterampilan misalnya

membuat kue dan membuat kerajinan tangan agar narapidana setelah keluar dari LAPAS kemampuan yang dimiliki dapat dikembangkan. Hambatan-hambatan yang dihadapi Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kabupaten Sinjai yaitu faktor modal atau anggaran yang kurang atau sedikit dan SDM pengajar yang kurang maka dari itu pembinaan kemandirian WBP khususnya perempuan tidak berjalan dengan maksimal.<sup>50</sup>

Dari penelitian yang telah dikemukakan diatas persamaan penelitian penulis dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti tentang pembinaan narapidana. Dan perbedaannya adalah peneliti sebelumnya meneliti tentang standar pembinaan terhadap warga binaan perempuan sedangkan pada penelitian ini meneliti tentang pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana.

---

<sup>50</sup>Ratnawati, *Analisis Standar Pembinaan Terhadap Warga Binaan Perempuan di Rutan Kelas IIB Sinjai*, Skripsi S1, (Sekolah Tinggi Ilmu Sosial dan Pemerintahan, 2013), h. xv.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

#### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian naturalistik. Jenis penelitian naturalistik dalam penelitian ini berusaha menelaah kondisi individu dalam suasana yang berlangsung wajar atau alamiah, bukan dalam kondisi terkendali atau laboratoris.

Jenis penelitian naturalistik dipilih pada penelitian ini karena dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkapkan kondisi yang dialami oleh individu selama menjalani proses pembinaan keterampilan secara alamiah sehingga menghasilkan deskripsi mengenai gambaran situasi yang diteliti serta hasil yang terkandung dalam data hasil pengamatan. Karena, memahami suatu keadaan individu diperlukan pengamatan yang berlangsung secara alamiah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap situasi yang sedang diteliti, yaitu mengungkap tentang implementasi pembinaan

keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

## 2. Pendekatan Penelitian

Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*) ; disebut juga sebagai metode etnografi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.<sup>51</sup>

Berdasarkan dari uraian diatas maka penelitian mengenai implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif karena dalam memahami psikis individu itu tidak bisa diukur sepenuhnya dengan angka, banyak data yang dimiliki oleh individu yang tidak mampu

---

<sup>51</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta), 2011, h. 8.

dijesakan hanya melalui angket, tes dan yang berhubungan dengan alat ukur kuantitatif, tetapi perlu adanya pengamatan yang lebih mendalam yang lebih bersifat natural melalui proses wawancara sehingga data yang dihasilkan lebih berkenaan dengan interpretasi data terhadap data yang ditemukan dilapangan.

## **B. Definisi Operasional**

Untuk memberikan pemahaman yang jelas sekaligus menghindari salah penafsiran terhadap pembahasan proposal ini, maka penulis memberikan pengertian mengenai definisi operasional pembahasan judul penelitian ini tentang:

Implementasi Pembinaan Keterampilan terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai merupakan suatu tindakan atau pelaksanaan rencana yang telah disusun untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya dalam proses pembinaan keterampilan yang berhubungan dengan pola-pola tingkah laku yang kompleks dengan kemampuan melaksanakan sesuatu dengan baik, untuk menurunkan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan suatu tekanan,

perubahan, dan ketegangan emosi seseorang yang sedang menjalani hukuman karna suatu tindak pidana.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Jl. Teuku Umar, Kelurahan Biringngere, Kecamatan Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai. Tempat ini dipilih oleh peneliti sebagai tempat penelitian karena di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai merupakan tempat pelaksanaan program pembinaan keterampilan narapidana.

#### **2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu penelitian yang direncanakan oleh peneliti adalah pada bulan Februari hingga bulan Maret 2020.

### **D. Subjek dan Objek penelitian**

#### **1. Subjek Penelitian**

Secara lebih spesifik, subjek penelitian adalah informan.'orang dalam pada latar penelitian. Informan adalah orang yang di manfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi (lokasi atau

tempat) penelitian.<sup>52</sup> Adapun subjek penelitian penulis adalah Narapidana yang mengikuti proses pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

## 2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah apa yang akan diselidiki dalam kegiatan penelitian.<sup>53</sup> Adapun Objek penelitian ini adalah tingkat penurunan stres Narapidana melalui pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

## E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian merupakan hal yang esensial. Pengumpulan data penelitian kualitatif bukanlah pengumpulan data melalui instrument seperti halnya penelitian kuantitatif dimana instrumennya dibuat untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Tetapi, pengumpulan data dalam penelitian kualitatif instrumen utama adalah peneliti sendiri (*human instrument*), untuk mencari data dengan berinteraksi secara simbolik dengan informan/subjek yang diteliti.

---

<sup>52</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*, (Cet; III; Jokjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h. 195.

<sup>53</sup> *Ibid*, h.199.

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan menggunakan teknik kondisi yang alami, sumber data primer, dan lebih banyak pada teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi.<sup>54</sup> Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

a. Metode Observasi

Dalam penelitian ini, metode pengamatan yang dilakukan oleh peneliti adalah metode observasi langsung di lapangan. Observasi langsung memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan, dilihat dan dihayati oleh subjek. Metode observasi menurut Matthews and Ross merupakan metode pengumpulan data melalui indra manusia, yang mengacu kepada kancas riset kualitatif, yaitu proses mengamati subjek penelitian beserta lingkungannya dan melakukan perekaman dan pemotretan atas perilaku yang diamati tanpa mengubah kondisi alamiah subjek dengan

---

<sup>54</sup> M.Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Cet. III; Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h. 163-164.

lingkungan sosialnya.<sup>55</sup> Ada beberapa jenis teknik observasi:

- 1) Observasi partisipan, dalam hal ini peneliti terlibat langsung dan ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek yang diamati.
- 2) Observasi non partisipan, pada teknik ini peneliti berada di luar subjek yang diamati dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan.
- 3) Observasi sistematis (observasi berkerangka), peneliti telah membuat kerangka yang memuat faktor-faktor yang diatur terlebih dahulu.<sup>56</sup>

#### b. Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups*, (Cet. 1; Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 129-130.

<sup>56</sup> Rumidi, *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktik Untuk Peneliti Pemula*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2004), h. 71.

<sup>57</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2017), h. 186.

### c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda serta foto-foto kegiatan. Metode dokumentasi dalam penelitian ini dipergunakan untuk melengkapi dari hasil wawancara dan hasil pengamatan (observasi).<sup>58</sup>

## 2. Instrument Penelitian

Untuk menggunakan metode pengumpulan data yang telah ditentukan (wawancara, observasi dan dokumentasi), di butuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data, alat itulah yang disebut sebagai instrument. Instrumen menurut sugiyono adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati” .

Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa instrument merupakan suatu alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data secara sistematis dan lebih mudah. Adapun

---

<sup>58</sup> Ikbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghailan Indonesia, 2002), h. 8.

instrument yang di gunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Pedoman observasi

Alat observasi yang penulis gunakan yaitu pengamatan langsung dengan menggunakan alat indra yaitu mata, pendengaran, serta daftar *checklist* tentang implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

b. Pedoman wawancara

Alat wawancara yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah alat tulis menulis, *tape recorder* dan sejumlah daftar pertanyaan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

c. Pedoman dokumentasi

Alat dokumentasi penulis adalah foto-foto, dan buku catatan.

Berdasarkan dari uraian mengenai teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian maka dapat disimpulkan bahwa untuk menerapkan teknik

pengumpulan data maka diperlukan instrument penelitian sebagai alat untuk membantu jalannya proses penelitian. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi untuk itu diperlukan instrument penelitian berupa pedoman observasi, pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi.

#### **F. Keabsahan Data**

Dalam suatu penelitian diperlukan adanya keabsahan data dari suatu hasil penelitian. Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validasi) dan keandalan (realibilitas) menurut versi ‘positivisme’ dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri.<sup>59</sup>

Uji kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut Wiliam Wiersma, triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagi sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

---

<sup>59</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian ...*, h. 321.

Triangulasi sumber, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk menguji kredibilitas data tentang implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana maka pengumpulan data dan pengujian data yang telah diperoleh dilakukan ke narapidana yang ada di Rutan Kelas IIB Sinjai.

Triangulasi teknik, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi dan kuesioner. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut, menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

Triangulasi waktu, waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan

cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.<sup>60</sup>

Berdasarkan dari penjelasan mengenai keabsahan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam suatu penelitian perlu dilakukan keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi untuk melakukan pengecekan kembali terhadap berbagai sumber, berbagai cara dan berbagai waktu untuk mendapatkan kepastian data yang sesuai dalam suatu penelitian.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian karena dari analisis ini akan diperoleh temuan, baik temuan substantif maupun formal. Selain itu, analisis data kualitatif sangat sulit karena tidak ada pedoman baku, tidak berproses secara linier dan tidak ada aturan-aturan sistematis. Pada hakikatnya, analisis data adalah sebuah kegiatan mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode/tanda dan mengategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan

---

<sup>60</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, h. 273-274.

Berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab. Melalui serangkaian aktivitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan dan bertumpuk-tumpuk bisa disederhanakan dan akhirnya bisa dipahami dengan mudah.<sup>61</sup> Berdasarkan uraian di atas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengumpulan data (*Collection data*)

Pada analisis model pertama dilakukan pengumpulan data hasil wawancara, hasil observasi, dan berbagai dokumen berdasarkan kategorisasi yang sesuai dengan penelitian yang kemudian dikembangkan penajaman data melalui pencarian data selanjutnya.

2. Reduksi Data (*data reduction*)

Mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan mencari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas dan memudahkan untuk melakukan pengumpulan data.

---

<sup>61</sup>Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Cet. 4; Jakarta: Bumi Aksara, 2016), h. 209.

### 3. Paparan data (*Data Display*)

Pemaparan data sebagai sekumpulan informasi tersusun, dan memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data.

### 4. Verifikasi Data

Verifikasi data atau Penarikan kesimpulan merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data.<sup>62</sup>

Berdasarkan dari uraian diatas mengenai teknik analisis data maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam melakukan analisi data sebagai kegiatan yang mengatur dan mengelompokkan data sehingga diperoleh suatu temuan sesuai dengan fokus atau masalah yang ingin dijawab dalam suatu penelitian, dengan menggunakan reduksi data, paparan data, dan verifikasi data untuk memilih hal-hal pokok dan hal-hal penting dalam suatu penelitian sehingga dapat meningkatkan pemahaman dari kasus dalam mengambil suatu tindakan dan kesimpulan dari hasil penelitian.

---

<sup>62</sup>*Ibid.* h. 211-212.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Berdirinya Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai**

Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) dibidang Pemasyarakatan pada wilayah kerja kantor Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Sulawesi Selatan. Dalam sejarah berdirinya Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai sebelumnya adalah penjara peninggalan Belanda tepatnya pada tahun 1940-an yang dikenal dengan nama penjara yang dalam bahasa bugis *Tarungku* dengan sistem kepenjaraan yang sebelumnya beralamat di jalan Ranggong Dg.Romo, dan pada tahun 1960 dipindahkan ke jalan Teuku Umar No. 3 Kel. Biringere, Kec. Sinjai Utara. Kode pos 92611, telepon (0482) 22188, Faximile (0482) 21289, termasuk bangunan baru.

Berdasarkan surat keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia Nomor: M. 02-PK.04.10 Tahun 1990 Rumah Tahanan Negara adalah Unit Pelaksana Teknis tempat tersangka dan terdakwa

ditahan selama proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan disidang pengadilan. Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai mempunyai tugas dan fungsi pokok yaitu melaksanakan perawatan terhadap tersangka atau terdakwa sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku. Dan juga melaksanakan pembinaan terhadap Narapidana yang ditempatkan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai.

Sejarah Kepemimpinan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai dari masa ke masa adapun nama-nama yang pernah memimpin:

- a. Abdul Gani
- b. Gatot Sudrajat, Bc.IP
- c. Kaltubi Draais, Bc.IP
- d. Yang Dg. Pasau
- e. Teguh Basuki, Bc.IP. SH., MH.
- f. Bowo Leksono, Bc. IP. SH., MH.
- g. Drs. H. E. Hidayat Bc. IP. SH., MH.
- h. Hari Winarca, Bc. IP. SH.
- i. IP. Nusantara, Bc. IP. S.Sos., MH.
- j. Imam Siswoyo, Bc. IP. SH.
- k. Akbar Amnur, A.Md. IP. SH., M.Si.

1. Ince Muh. Rizal, SH., M.Si.
2. Struktur Organisasi

## Struktur Organisasi

### Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai



### 3. Letak Geografis

Unsur geografis tidak dapat terlepas dari suatu lembaga Negara, baik secara administratif, sejarah maupun wilayahnya. Secara geografis Pelaksanaan magang di Rutan Kelas IIB Sinjai terletak di Jalan Teuku Umar No. 3, Kel. Biringere, Kec. Sinjai Utara, Kab. Sinjai.

Gambaran umum geografis Rutan Kelas IIB Sinjai adalah sebagai berikut,

a. Batas-batas antara lain :

Timur : Kampus STIP/STISIP Muhammadiyah Sinjai

Barat : Kantor Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Kab.Sinjai

Utara : Kompleks Perumahan Warga

Selatan : Jalan Teuku Umar

b. Pegawai/Pejabat Struktural

Table 4.1 Jumlah pegawai Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai

| No. | Pegawai/Pejabat | Jumlah   |
|-----|-----------------|----------|
| 1.  | Jumlah Pegawai  | 46 Orang |
| 2.  | Laki-Laki       | 41 Orang |
| 3.  | Perempuan       | 5 Orang  |

|    |                    |          |
|----|--------------------|----------|
| 4. | Pejabat Struktural | 4 Orang  |
| 5. | Petugas Pengamanan | 28 Orang |

Sumber: Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai.

#### 4. Data Demografi

Secara demografis Rutan Kelas IIB Sinjai mempunyai situasi Warga Binaan Pemasyarakatan sebagai berikut. Jumlah Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas IIB Sinjai adalah:

#### 5. Visi dan Misi Rutan

Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia mempunyai upaya untuk mewujudkan pelayanan prima pada visi dan misi Rutan Kelas IIB Sinjai:

##### a. Visi Rutan Kelas IIB Sinjai

“Masyarakat Memperoleh Kepastian Hukum.”

##### b. Misi Rutan Kelas IIB Sinjai

- 1) Mewujudkan peraturan Perundang-undangan yang berkualitas.
- 2) Mewujudkan pelayanan hukum yang berkualitas
- 3) Mewujudkan penegakan hukum yang berkualitas.

- 4) Mewujudkan penghormatan, pemenuhan, dan perlindungan HAM.
  - 5) Mewujudkan layanan manajemen administrasi Kementerian Hukum dan HAM, serta
  - 6) Mewujudkan aparatur Kementerian Hukum dan HAM yang professional dan berintegritas.
6. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana didalam Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai

| No. | Sarana             | Prasarana                                               |
|-----|--------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.  | Ruang informasi    | Komputer, Meja Kerja, dan Lemari.                       |
| 2.  | Ruang Pengelolaan  | Komputer, Print, Meja Kerja, Lemari, AC, dan Kursi Tamu |
| 3.  | Ruang Kepala Rutan | Komputer, Print, Meja Kerja, Lemari, AC, dan Kursi Tamu |
| 4.  | Aula Rutan         | Meja, Kursi dan AC                                      |
| 5.  | Ruang Bendahara    | Komputer, Print, Meja Kerja, Lemari, AC, dan Kursi Tamu |
| 6.  | Ruang Pengamanan   | Komputer, Print, Meja Kerja, Lemari, AC, dan Kursi Tamu |
| 7.  | Ruang Pelayanan    | Komputer, Print,                                        |

|     |                    |                                                                                                |
|-----|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                    | Meja Kerja, Lemari, AC, dan Kursi Tamu                                                         |
| 8.  | Ruang Besuk        | Dilengkapi dengan ruangan yang luas dan memadai                                                |
| 9.  | Ruang Poli Klinik  | Dilengkapi dengan Alat-alat Kesehatan dan Komputer                                             |
| 10. | Ruang Bimkar       | Dilengkapi dengan Alat-alat pembuatan keterampilan                                             |
| 11. | Dapur Rutan        | Dilengkapi dengan Alat-alat dapur                                                              |
| 12. | Ruang Pendidikan   | Dilengkapi dengan Komputer, Print, buku bacaan, Al-Qur'an, papan tulis, meja dan kursi belajar |
| 13. | Masjid Rutan       | Dilengkapi dengan mimbar, pengeras suara, radio dan kipas angin                                |
| 14. | Blok/Kamar Tahanan | Dilengkap dengan WC di setiap Kamar                                                            |
| 15. | WC                 | Dilengkapi dengan jamban dan bak air yang bersih                                               |

## **B. Implementasi Pembinaan Keterampilan Narapidana Terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai**

Pembinaan keterampilan adalah suatu upaya yang dilakukan disuatu lembaga pemasyarakatan terhadap Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) untuk melakukan pembaharuan dalam bentuk suatu keterampilan untuk mengembangkan dan memberikan arahan untuk mencapai suatu tujuan yang baik.

Beberapa bentuk pembinaan yang dilakukan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai diantaranya bentuk pembinaan kemandirian yang dilakukan dalam bentuk pembinaan keterampilan, bentuk pembinaan keterampilan ini terbagi menjadi beberapa bentuk pembinaan diantaranya keterampilan Koran, pembuatan mebel, dan keterampilan di bidang otomotif. Seperti yang diungkapkan oleh narasumber yang bernama saudara Adi sebagai narapidana yang ditunjuk untuk menjadi ketua dalam pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai sebagai berikut :

“Adapun bentuk pembinaan keterampilan yang dilakukan di Rutan Kelas IIB ini diantaranya keterampilan bagaimana cara pembuatan mabel,

cara membuat keterampilan dari Koran dan ada juga keterampilan di bidang otomotif”<sup>63</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dikemukakan oleh saudara Adi maka dapat diketahui bahwa pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai sangat beragam, diantaranya pembinaan dalam bidang keterampilan Koran, pembuatan mebel dan keterampilan dalam bidang otomotif.

Pembinaan keterampilan dirutan juga tidak serta merta dilakukan tanpa adanya jadwal yang telah ditentukan oleh pihak rutan. Jadwal yang ada menjadi patokan utama para narapidana dalam menjalani pembinaan keterampilan di ruang bimkar. Seperti yang dikemukakan oleh saudara Adi sebagai berikut:

“Pembinaan keterampilan dirutan dilakukan setiap hari senin sampai dengan hari kamis, tapi biasa juga setiap hari kalau banyak pesanan.”<sup>64</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas dengan saudara Adi maka dapat diketahui bahwa pembinaan keterampilan dirutan hanya dilakukan setiap hari senin

---

<sup>63</sup> Adi, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

<sup>64</sup> Adi, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

sampai hari Kamis, kecuali jika banyak pesanan maka narapidana harus berada di dalam bintar setiap harinya.

Pembinaan keterampilan merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh lembaga pemasyarakatan untuk menyiapkan warga binaan pemasyarakatan agar dapat berinteraksi secara sehat dengan masyarakat, sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.

Sama halnya dengan melakukan tindak kriminal tentu ada proses hukum yang harus dijalani bagi para pelakunya. Indonesia sebagai negara hukum tentu harus menegakkan hukum dengan memberikan hukuman kepada orang yang melanggar aturan dan norma sesuai dengan pelanggaran hukum yang dilakukan.

Berstatus narapidana tidak serta merta diterima seseorang, tetapi merupakan proses panjang yang harus dijalani, seperti persidangan yang panjang dipengadilan sebelum pada akhirnya berstatus narapidana. Seperti yang dialami oleh saudara Ihram sebagai narasumber dalam penelitian ini sebagai berikut dengan kasus pembunuhan yang dilakukannya.

“Sebelum mendapat vonis dari pengadilan 8 tahun, awalnya dituntut ka 12 tahun, tapi saya

tidak terima, lalu banding ka, sudah banding turun 2 tahun dari tuntutan hakim menjadi 10 tahun, belum kuterima juga jadi pilihka kasasi, kasasiku turun jadi 8 tahun. Pasrahma dengan 8 tahun vonis meskipun kecewa sekali ka dengan keputusannya hakim karena kupikir nda sesuai sekali dengan perbuatanku.”<sup>65</sup>

Berdasarkan dari wawancara dengan saudara Ihram tersebut maka dapat diketahui bahwa proses panjang yang dijalani dalam proses persidangan mulai dari upaya pengajuan banding sampai pada pengajuan kasasi karena beberapa putusan hakim yang dirasa tidak sesuai dengan pelanggaran hukum yang dilakukannya. Meskipun pada kenyataannya vonis 8 tahun menjadi akhir dari setiap hasil usaha yang dilakukannya membuatnya merasa kecewa, namun saudara Ihram dengan segala usaha yang telah dilakukannya membuatnya memilih parsah dan menerima semua putusan pengadilan atas kasus yang telah menjeratnya.

Setelah menjalani proses panjang persidangan dan menerima putusan dari pengadilan status tahanan pun berubah menjadi status narapidana. Perubahan dari status tahanan ke narapidana tidak hanya berubah status saja

---

<sup>65</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 13 Februari 2020.

tetapi juga proses pemidanaan yang harus dijalani di tempat yang berbeda.

Menjadi narapidana merupakan stressor bagi para pelakunya. Stress yang dialami seseorang merupakan suatu kondisi dinamik yang didalamnya seorang individu di konfrontasikan dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi terhadap suatu masalah dan tuntutan penyesuaian diri. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Ihram narasumber pada penelitian ini, sebagai berikut :

“Beradaptasi dilingkungan baru yang didalamnya kita berinteraksi dengan orang-orang baru dengan berbagai masalahnya masing-masing perlu waktu yang mungkin bisa dikatakan cukup lama, terkadang kayak canggung ka kurasa ada perasaan tidak nyaman apalagi masih baru belum ada teman jadi agak susah beradaptasi kayak tersiksa sekali mentong ka disini pas awal-awalnya.”<sup>66</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dengan saudara Ihram maka dapat diketahui bahwa kehidupan didalam penjara benar-benar merupakan stressor bagi para

---

<sup>66</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 13 Februari 2020.

pelakunya, tekanan-tekanan didalam sel dalam proses penyesuaian diri membuat pelakunya merasakan perasaan yang menyiksa batin. Saudara Ihram merasa tersiksa dengan kondisi baru yang dialaminya didalam rumah tahanan, terlebih menjadi narapidana baru yang tidak memiliki teman menjadi beban tambahan dalam dirinya yang membuatnya kesulitan dalam beradaptasi dengan narapidana dengan latar belakang dan masalah hidup yang berbeda membuatnya perlu waktu yang lama untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan orang-orang baru saat pertama kali berada dirutan.

Menjalani kehidupan di dalam penjara tentu banyak tekanan-tekanan psikis yang dialami oleh pelakunya. Tekanan-tekanan psikis ini bisa menjadi gejala stress dalam diri individu yang akan menyebabkan timbulnya keputusasaan, sedih, perasaan bersalah, implusif, mudah marah, selalu merasa tegang dan terkadang senang menyendiri. Seperti perasaan yang dirasakan oleh saudara Ihram berikut selama menjalani proses pembedaan.

“Selama kujalani hukumanku di rutan nda ada kuerja diblok terusja, bosan sekali ka kurasa ini otak ku terputar-putar terus, fikiranku diluar terus, perasaan bersalah kayak nahantu-hantui

ka, kayak berat sekali kurasa ini kujalani hukuman ku, putus asa ma jalani hidupku terkadang ada fikiran-fikiran bodoh ku untuk akhiri ki hidupku.”<sup>67</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan saudara Ihram maka dapat diketahui bahwa tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi yang dialami seorang narapidana memang cukup berat. Perasaan dan fikiran-fikiran negatif tentu tidak bisa terhindarkan. Seperti yang dialami oleh saudara Ihram bahwa selama berada di dalam blok narapidana perasaan bosan, fikiran negatif dan rasa bersalah terus saja berputar dalam dirinya, yang membuat saudara Ihram merasa putus asa untuk menjalani hidup didalam jeruji besi yang sering kali menimbulkan keinginan dalam dirinya untuk mengakhiri hidupnya.

Menekam didalam penjara tidak dapat dipungkiri akan menimbulkan tekanan-tekanan yang akan menyerang fisik maupun psikis individu yang bisa berakibat pada keputusan dalam diri narapidana. Jika tidak diberikan solusi terhadap tekanan emosi yang dialami oleh para narapidana dalam proses pembedaan yang dijalaninya didalam suatu lembaga pemasyarakatan, maka

---

<sup>67</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 13 Februari 2020.

proses pemidanaan hanya akan menimbulkan masalah baru terhadap pelakunya bahkan akan menimbulkan tekanan yang akan membuat psikis pelakunya terganggu yang disebabkan dari *psikoedukatif/ sosio culcural* dalam perkembangan kepribadian, pengalaman, dan kondisi lain yang mempengaruhi.

Pembinaan keterampilan merupakan salah satu langkah yang dilakukan dalam memberikan suatu pembinaan dan pembimbingan pada narapidana yang telah diatur pada pasal 3 Peraturan Pemerintah Nomor 31 Tahun 1999. Pembinaan ini dilakukan untuk menyiapkan warga binaan pemasyarakatan agar dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang sehat dan bertanggung jawab. Seperti yang di ungkapkan oleh saudara Ihram sebagai berikut :

“Setelah 8 bulan kujalani hukumanku masukka pembinaan keterampilan. Karena kupikir lebih baik masukka bimkar supaya ada kegiatanku, jadi waktu ku tidak terbuang percuma ji saja”<sup>68</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas dengan saudara Ihram maka dapat diketahui bahwa pembinaan keterampilan sangat membantu narapidana dalam

---

<sup>68</sup> Ihram, Narapidana, (18 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 13 Februari 2020.

menjalani proses pemidanaan di lembaga pemasyarakatan. Saudara ihram merasa bahwa setelah menjalani masa hukuman selama 8 bulan dirutan dengan hanya menghabiskan waktunya berdiam diri didalam blok narapidana kemudian berfikir untuk memanfaatkan waktunya selama berada di rumah tahanan dengan mengikuti proses pembinaan keterampilan yang dilakukan di rutan. Oleh karena itu pembinaan keterampilan mampu mengasah kemampuan serta menambah ilmu narapidana dalam bidang keterampilan, sehingga waktu dalam menjalani masa hukuman dalam suatu lembaga pemasyarakatan bisa bermanfaat bagi narapidana.

Pembinaan keterampilan menjadi salah satu terapi dalam melakukan tindakan untuk mencegah atau tindakan pengobatan bagi para narapidana untuk mengurangi kasus stress yang dialami oleh narapidana selama proses pemidanaan di lembaga pemasyarakatan. Usaha dalam mencegah atau menurunkan stress dalam diri narapidana pada prinsipnya dapat dilakukan berdasarkan terapi psikologis dan lingkungan. Terapi psikologis ini dilakukan melalui pendidikan atau pembinaan serta terapi lingkungan melalui penciptaan lingkungan hidup yang damai.

Pembinaan keterampilan merupakan salah satu langkah terapi psikologis yang dilakukan dalam menekan kecemasan untuk menurunkan stres yang dialami oleh narapidana dalam menjalani proses pembedaannya. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Ihram sebagai berikut:

“ Alhamdulillah semenjak masukka pembinaan keterampilan di rutan, beda sekali mi perasaanku kurasa kayak hukuman ku biasa-biasa mi kujalani, nda terlalu terbebani, nda terlalu cemas ma juga, pikiran-pikiran diluar hampir nda terlalu seringmi taputar-putar di otakku. Semangat ma jalani ki masa hukumanku.”<sup>69</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas dengan saudara Ihram maka dapat dipahami bahwa pembinaan keterampilan mampu memberikan efek yang luar biasa dalam diri narapidana, setelah menjalani proses pembinaan keterampilan saudara Ihram merasa lebih baik dari sebelumnya, beban, perasaan cemas dan pikiran-pikiran negatif diluar yang pernah memenuhi otaknya hampir tidak lagi dirasakan, semangat untuk tetap menjalani hidupnya didalam rumah tahanan mulai tumbuh kembali dalam dirinya.

---

<sup>69</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 13 Februari 2020.

Dengan adanya pembinaan keterampilan ini mampu menumbuhkan kembali semangat narapidana dalam menjalani pemidanaannya dengan menekan pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan dalam diri narapidana dengan menciptakan suatu kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian narapidana dari masalah hukum yang sedang dijalannya dan juga dengan menciptakan lingkungan pembinaan yang damai.

Sama halnya dengan saudara Ihram sebelumnya, narasumber lain dalam penelitian ini yaitu saudara Asiska juga mengalami dan merasakan hal yang sama, setelah menjalani proses pembinaan keterampilan di rutan. Saudara Asiska merasakan perubahan psikis yang cukup signifikan dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Asiska sebagai berikut:

“Semenjak saya masuk pembinaan keterampilan Alhamdulillah perasaan saya perlahan-lahan berubah, saya mulai merasa enjoy menjalani hukuman saya dan tidak lagi ada beban dalam diri saya, perasaan sedih dan pikiran-pikiran negative yang dulu kurasakan juga Alhamdulillah lambat laun mulai terkikis karena adanya kesibukan baru.”<sup>70</sup>

---

<sup>70</sup> Asiska, Narapidana, (23 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

Dari hasil wawancara diatas dengan saudara Asiska maka dapat kita pahami bahwa setelah menjalani proses pembinaan keterampilan dirutan perasaan negatif dan beban dalam dirinya selama menjalani hukuman perlahan mulai berubah, saudara Asiska merasa lebih enjoy dalam menjalani hukumannya dengan adanya kesibukan yang dijalani dalam proses pembinaan keterampilan.

Tidak dapat dipungkiri bahwa menjalani kehidupan didalam jeruji besi tentu memiliki tekanan yang luar biasa dapat mengguncang kestabilan emosi seseorang yang mengalaminya. Tekanan-tekanan emosi yang didapatkan seseorang merupakan stres psikis/ stres emosional yang disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan. Stres yang ditimbulkan karena peristiwa besar atau masalah besar yang dialami oleh seseorang dalam hidupnya yang memiliki efek dalam diri individu seperti menutup diri, depresi dan merasa harga diri rendah. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Asiska sebagai berikut:

“Setelah saya menerima vonis dari pengadilan dan kemudian masuk rutan, perasaan saya mulai kacau. Pikiran saya dipenuhi dengan penyesalan yang sangat besar, saya merasa diri saya terbuang, saya merasakan kejenuhan, dan

semangat untuk hidup saya rasanya benar-benar hilang setelah masuk didalam rutan.”<sup>71</sup>

Sama halnya dengan saudara Asiska, narasumber lain dalam penelitian ini yaitu saudara Adi juga merasakan hal yang sama yang dirasakannya setelah berada di rumah tahanan. Berikut yang diungkapkan oleh saudara Adi:

“Setelah berada di rutan perasaan saya sangat tersisih, tertekan, kesepian, dan merasa sangat jenuh, saya merasa susah tidur karena kebanyakan berfikir yang diluar-luar, perasaan bersalah karena telah melakukan pembunuhan terus berputar-putar dalam fikiran seperti dihantu-hantui rasa bersalah yang sangat besar, saya merasa sangat putus asa pada saat itu.”<sup>72</sup>

Dari kedua hasil wawancara diatas dengan saudara Asiska dan saudara Adi maka dapat diketahui bahwa efek psikis yang dialami seseorang didalam lingkungan lembaga pemasyarakatan benar-benar rentang yang dapat memicu kestabilan emosi seseorang. Perasaan kacau, jenuh, kesepian, tertekan, merasa terbuang, dan perasaan menyesal dan bersalah telah melakukan kesalahan yang sangat besar membuat semangat hidupnya mulai hilang setelah berada didalam rumah tahanan. Perasaan-

---

<sup>71</sup> Asiska, Narapidana, (23 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

<sup>72</sup> Adi, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

perasaan negatif yang diterima secara hampir bersamaan seperti inilah yang dapat memunculkan respon emosional yang juga akan berefek negatif pada diri narapidana.

Melihat dari efek yang dapat ditimbulkan oleh stres, pembinaan keterampilan sebagai upaya pencegahan atau pengobatan untuk meminimalisir angka peningkatan stres narapidana pada suatu lembaga pemasyarakatan merupakan upaya yang harus lebih ditingkatkan dan diperhatikan dalam proses pengembangannya.

Pembinaan keterampilan tidak serta merta diterapkan dalam suatu lembaga tanpa adanya efek positif yang dapat diterima oleh individu yang menjalaninya. Pembinaan keterampilan ini dalam pengembangannya harus tetap sesuai dengan tujuan awal dilaksanakannya pembinaan pada suatu lembaga pemasyarakatan, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 pada bab 1 pasal 3 yaitu untuk mempersiapkan warga binaan pemasyarakatan agar dapat berinteraksi secara sehat dan berperan sebagai anggota masyarakat yang sehat, bebas dan bertanggung jawab. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Adi sebagai berikut:

“Bagi saya proses pembinaan keterampilan yang dilakukan di rutan, terkhusus pembinaan

keterampilan Alhamdulillah sangat bagus. Karena pembinaan keterampilan ini benar-benar memberikan pengalaman dan menambah wawasan kami disini, dan Alhamdulillahnya lagi pembinaan keterampilan ini saya rasa memberi efek positif dalam diri saya karena disini kita diberi pekerjaan yang kemudian toh menyibukkan kita jadi kalo kita sudah kerja pikiran-pikiran kita itu nda mi lagi sama masalah pribadi ta tapi terfokus maki lagi sama kesibukan ta, dan Alhamdulillah karena seharian juga bekerja jadi kalau malam sudah cape' jadi langsung maki istirahat nda ada mi lagi waktu untuk putar-putar otak pikir hukuman.”<sup>73</sup>

Sama halnya yang dirasakan oleh saudara Adi diatas, narasumber berikut yaitu saudara Wahyudin juga merasakan hal yang sama dalam menanggapi proses pembinaan yang dilakukan dirutan dan perubahan yang dialaminya setelah mendapatkan pembinaan. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Wahyudin sebagai berikut:

“Pembinaan disini sangat bagus sekali, karena dalam proses pembinaan petugas rutan terjun langsung untuk memberikan arahan dan masukan dalam pembuatan suatu karya, selain itu dalam proses pembinaan juga sering didatangkan tenaga pengajar dari luar untuk mengajarkan lebih detail tentang pembuatan suatu karya, dan Alhamdulillah setelah saya

---

<sup>73</sup> Adi, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

mendapatkan pembinaan di rutan perasaan saya Alhamdulillah lebih tenang dari sebelumnya. Kecemasan-kecemasan dan fikiran-fikiran negative yang sebelumnya ta' putar-putar diotak Alhamdulillah sekarang hampir tidak pernah ada lagi. Karena, nda adami waktu yang kosong untuk berfikir yang aneh-aneh karena adami kesibukan.”<sup>74</sup>

Berdasarkan dari kedua wawancara diatas dengan saudara Adi dan Wahyudin maka dapat diketahui bahwa pembinaan keterampilan yang diterapkan di rutan sangat bagus. Pembinaan keterampilan ini mampu memberikan pengalaman dan pengetahuan yang lebih luas kepada narapidana dengan terus memberikan pengembangan-pengembangan baru dalam pembuatan suatu karya, dengan mendatangkan tenaga pengajar yang benar-benar memiliki keahlian dalam bidang keterampilan untuk memberikan arahan tentang pembuatan suatu karya. Selain itu pembinaan keterampilan ini juga dirasakan oleh saudara Adi dan saudara Wahyudin mampu memberikan efek positif dalam dirinya, setelah menjalani pembinaan keterampilan saudara Adi dan saudara Wahyudin merasa lebih baik dari sebelumnya karena tidak lagi mempunyai

---

<sup>74</sup> Wahyudin, Narapidana, (23 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

waktu untuk memikirkan masalah pribadi dan hukumannya, serta kecemasan dan fikiran negatif yang pernah dirasakan sebelum menjalani pembinaan keterampilan, tetapi setelah mendapat pembinaan keduanya mulai di fokuskan dengan kegiatan baru dan kesibukan dalam menjalani pembinaan keterampilan.

Berjalannya suatu pembinaan dengan hasil yang memiliki efek positif terhadap individu yang dibina tidak lepas dari usaha-usaha yang dilakukan oleh pihak yang berwenang didalam suatu kelembagaan untuk terus memberikan pelayanan yang terus ditingkatkan kearah pengembangan yang lebih baik dalam suatu proses pembinaan.

Efek positif yang diterima oleh narapidana dalam proses pembinaan yang dijalannya tidak hanya berefek pada pola penerapan pembinaan yang terus dikembangkan dalam hal pengembangan hasil karya-karya baru berupa pengalaman dan wawasan ilmu keterampilan yang baru tetapi juga memberikan efek positif terhadap perkembangan pola psikis yang menciptakan kondisi psikis yang lebih baik dalam diri narapidana. Seperti yang diungkapkan oleh saudara Muh. Yusran setelah mendapatkan pembinaan di rutan sebagai berikut:

“Alhamdulillah setelah menjalani pembinaan di rutan saya merasa lebih baik dari sebelumnya. Rasa bosan, tidak percaya berada disini, kekecewaan, galau, dan perasaan marah yang sering muncul dulunya Alhamdulillah setelah mendapat pembinaan mulai ada penerimaan dengan masalah yang sekarang ku hadapi, mulai berkurang mi semua emosi-emosiku dan nda galau ma lagi karena mulai mi kurasa ada semangatku karena ada mi kegiatanku.”<sup>75</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas dengan saudara Muh.Yusran maka dapat kita pahami bahwa adanya kegiatan merupakan faktor utama yang dapat menghambat atau mengurangi pikiran-pikiran negatif dan perasaan cemas dalam diri seseorang. Perasaan bosan, kecewa, galau, marah dan ketidak percayaaannya tentang keberadaannya didalam rutan yang sebelumnya pernah dirasakan oleh saudara Muh. Yusran, namun setelah menjalani pembinaan keterampilan mulai muncul emosi yang positif dengan mulai menerima masalah yang tengah dihadapinya, karena mulai memiliki kegiatan baru yaitu menyibukkan diri dengan kegiatan positif sehingga lebih terfokus pada kegiatan pembinaan yang dijalannya dan

---

<sup>75</sup> Muh.Yusran, Narapidana, (32 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

tidak lagi memiliki waktu untuk memikirkan hal-hal negative dalam proses pembedaannya.

Berbeda dengan narasumber sebelumnya, narasumber berikut yaitu saudara Arifin yang merupakan narapidana yang sudah dua kali masuk dalam lembaga pemasyarakatan, narasumber baru 8 bulan menghirup udara segar diluar jeruji besi namun harus kembali menekam dipenjara karena kasus yang sama yaitu penyalahgunaan obat-obatan terlarang (Narkoba). Hal ini tentu teramat sangat menekan batin narasumber, seperti yang dikemukakan oleh saudara Arifin sebagai berikut:

“Setelah saya bebas dulu waktu kasus pertama ku, diluar saya mendapatkan banyak masalah yang bertubi-tubi datang, makanya saya benar-benar putus asa dan yang jadi pelarian saya itu yaa ke obat-obatan lagi, dan sekarang saya sangat menyesal.”<sup>76</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas dengan saudara Arifin dapat kita ketahui juga bahwa pernah menekam dipenjara tidak menjadikan individu memiliki efek jera, meskipun kehidupan dipenjara merupakan kehidupan dengan tingkat tekanan emosional yang tinggi. Tetapi terkadang individu mengulangi kesalahan yang

---

<sup>76</sup> Arifin, Narapidana, (29 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

sama bukan karena tanpa sebab, tetapi karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi persoalan hidupnya yang menyangkut persoalan-persoalan besar yang dialaminya secara berturut-turut, sehingga dengan ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan persoalan hidup membuat saudara Arifin harus kembali kedalam rumah tahanan dengan kasus yang sama.

Hal ini tentu juga menjadi sasaran yang harus dicapai dalam suatu lembaga pemasyarakatan. Lembaga pemasyarakatan harus memberikan sumbangsi yang lebih untuk proses penerimaan diri individu sebelum kembali berbaur dengan masyarakat luar. Tapi terlepas dari itu semua, pembinaan-pembinaan yang telah dilakukan di rutan telah memberikan efek yang cukup positif terhadap narapidana.

Pembinaan keterampilan yang dilakukan di rutan tidak hanya menjadi usaha dalam suatu tindakan pencegahan dan pengobatan dalam meminimalisir tingkat stres bagi narapidana untuk mengurangi kasus stres yang dialami oleh narapidana dalam suatu lembaga pemasyarakatan. Tetapi, juga menjadi tempat belajar dan menghasilkan karya yang memiliki nilai jual di

masyarakatan, sehingga bisa menjadi pemasukan oleh narapidana selama menjalani proses pemidanaannya.

Seperti yang dikemukakan oleh saudara Arifin berikut:

“Pembinaan di rutan ini saya rasa sangat bagus, Karena selain pembinaan ini bisa mengusir perasaan bosan saya selama disini, penyesalan dan rasa bersalah yang sering ta’putar-putar dipikiranku, pembinaan keterampilan khususnya keterampilan koran ini juga ada penghasilannya dari hasil karya-karya yang laku terjual dimasyarakat, misalnya toh ada keluarga yang mau dibuatkan semacam cermin rias kan itu kita jual jadi Alhamdulillah dapat penghasilan dari situ.”<sup>77</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas dengan saudara Arifin maka dapat diketahui bahwa pembinaan keterampilan benar-benar memiliki efek positif terhadap narapidana, tidak hanya dalam hal psikis yaitu dengan membantu narapidana dalam merubah emosi-emosi yang negatif menjadi emosi yang positif, seperti mengusir perasaan bosan, rasa penyesalan dan rasa bersalah yang dirasakan oleh saudara Arifin, tetapi juga dalam hal membantu pemenuhan kebutuhan narapidana. Dengan pembinaan keterampilan ini saudara Arifin merasa terbantu

---

<sup>77</sup> Arifin, Narapidana, (29 Tahun), Wawancara, Pada tanggal 05 Maret 2020.

dalam pemenuhan kebutuhannya karena hasil karya yang dibuat memiliki nilai jual ditengah masyarakat sehingga bisa memiliki penghasilan meski berada didalam rumah tahanan.

Pembinaan narapidana sebagaimana telah dibuat dan ditetapkan dalam Peraturan Pemerintah RI Nomor 3 Tahun 1999 bahwa pembinaan ini dilakukan untuk memberikan keterampilan kerja, dan merupakan sarana untuk latihan kerja dan produksi oleh narapidana. Bekerja ditengah beban menjalani hukuman karena pelanggaran hukum yang dilakukan individu bisa saja menjadi beban tambahan yang akan dialami oleh narapidana. Hal ini dapat diungkapkan berdasarkan hal yang dikemukakan beberapa narasumber dalam penelitian ini, yaitu saudara Ihram mengungkapkan sebagai berikut:

“Saya pribadi merasa tidak terbebani dengan adanya pembinaan keterampilan yang diterapkan dirutan, justru saya merasa sangat terbantu dengan adanya pembinaan ini.”<sup>78</sup>

Sama halnya yang diungkapkan oleh saudara Ihram, saudara Asiska juga mengungkapkan hal yang sama

---

<sup>78</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), Wawancara, Pada tanggal 13 Februari 2020.

tentang pembinaan keterampilan yang diterapkan dirutan.  
Berikut yang diungkapkan oleh saudara Asiska:

“Nda merasa terbebani ja, malah sangat bagus kurasa ada pembinaan keterampilan seperti ini.”<sup>79</sup>

Tidak hanya kedua narasumber diatas yang mengungkapkan hal yang sama tentang pembinaan yang diterapkan di rutan, tetapi saudara Arifin dan saudara Muhammad Iskandar juga mengungkapkan hal yang sama.

Berikut yang diungkapkan oleh saudara Arifin:

“Tidak terbebani sama sekali, malah membantu karena banyak hal positif bisa didapat dari ini pembinaan keterampilan.”<sup>80</sup>

Berikut juga yang sempat diungkapkan oleh saudara Muhammad Iskandar:

“Tidak menambah beban ji saya rasa, justru bagus karena dengan adanya pembinaan keterampilan saya merasa lebih semangat menjalani hukumanku.”<sup>81</sup>

Berdasarkan dari keempat hasil wawancara diatas maka dapat diketahui bahwa dengan adanya pembinaan keterampilan yang diterapkan di dalam rumah

---

<sup>79</sup> Asiska, Narapidana, (23 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

<sup>80</sup> Arifin, Narapidana, (29 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

<sup>81</sup> Muhammad Iskandar, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

tahanan ternyata memberi efek positif dan tidak sama sekali menjadi beban kepada para narapidana yang ikut serta dalam pelaksanaannya.

Selain dari keempat narapidana diatas beberapa narapidana lain dalam penelitian ini juga mengungkapkan pendapatnya tentang pembinaan keterampilan di rutan. Berikut yang sempat diungkapkan oleh saudara Adi:

“Pembinaan keterampilan ini kurasa tidak membebani sama sekali, karena dalam proses pembinaannya tidak ada desakan atau tekanan dalam membuat suatu karya, dan saya pikir itu jina terbebani orang kalau bukan dorongan dari hati.”<sup>82</sup>

Sama halnya saudara Adi, saudara Muh. Yusran dalam penelitian ini juga mengungkapkan pendapatnya tentang pembinaan keterampilan yang diterapkan di rutan. Berikut yang diungkapkan oleh saudara Muh. Yusran:

“Tidak ada perasaan terbebani karena kemauan sendiri untuk ikut.”<sup>83</sup>

Sama dengan kedua narasumber diatas, kedua narasumber berikut yaitu saudara Wahyudin dan saudara Akbar Saleh bin Saleh juga ikut mengeluarkan

---

<sup>82</sup> Adi, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 20 Februari 2020.

<sup>83</sup> Muh. Yusran, Narapidana, (32 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

pendapatnya tentang penerapan pembinaan keterampilan di rutan. Berikut yang diungkapkan oleh saudara Wahyudin:

“Tidak terbebani karena mauku sendiri ji ku masuk pembinaan keterampilan.”<sup>84</sup>

Berikut pula yang diungkapkan oleh saudara Akbar saleh bin saleh tentang pembinaan keterampilan dirutan:

“Tidak ada beban, karena saya masuk yaa atas kemauan saya sendiri tidak ada paksaan.”<sup>85</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas maka dapat diketahui bahwa menjalani proses pembinaan ditengah beban hukuman tidak menambah beban bagi para pelaku pelanggaran hukum, tetapi mereka merasa bahwa dalam pembinaan keterampilan tidak pernah ada paksaan dan tekanan tetapi merupakan kemauan narapidana, sehingga mereka menjalaninya dengan penuh semangat dan penuh keikhlasan dari dorongan dalam hatinya.

Pembinaan keterampilan memberikan sumbangsi yang sangat besar terhadap perkembangan psikis narapidana selama menjalani proses pemidanaannya di suatu lembaga pemasyarakatan. Hal ini dirasakan betul

---

<sup>84</sup> Wahyudin, Narapidana, (23 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

<sup>85</sup> Akbar Saleh bin Saleh, Narapidana, (22 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 27 Februari 2020.

manfaatnya oleh narapidana yang menjalani proses pembinaan keterampilan. Berbagai hal positif yang dirasakan menjadikan pembinaan keterampilan tidak sebagai beban meski harus dijalani ditengah proses pemidaan di rumah tahanan.

Sama seperti teman-teman narapidana yang lain, narasumber berikut yaitu Saudara Muhammad Iskandar juga mengemukakan tentang perasaan yang dialaminya sebelum dan sesudah mendapatkan atau menjalani proses pembinaan keterampilan. Berikut yang sempat dikemukakan oleh saudara Muhammad Iskandar:

“Alhamdulillah setelah saya menjalani proses pembinaan saya merasa lebih bagus dari sebelumnya. Karena sebelum saya memilih untuk masuk pembinaan keterampilan, selalu jalan kilometer di kepala. Selalu ku pikir yang diluar-luar dan selalu juga kupikir masa hukumanku, merasa bersalah dan menyesal selalu ada dalam pikiran, kayak bosan sekali ka kurasa dulu, dan Alhamdulillah sekarang hampir berkurang 80%.”<sup>86</sup>

Perasaan ini juga dialami oleh narasumber berikut yaitu saudara Akbar Saleh bin Saleh sebelum dan

---

<sup>86</sup> Muhammad Iskandar, Narapidana, (28 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

setelah mengikuti pembinaan keterampilan. Berikut yang dikemukakan oleh saudara Akbar Saleh bin Saleh:

“Perasaan sebelum ka masuk pembinaan keterampilan sangat retak, pergerakan didalam penjara benar-benar dibatasi, bosan, susah tidur karena banyak pikiran. Tetapi Alhamdulillah setelah saya masuk pembinaan saya merasa lebih baik dari sebelumnya.”<sup>87</sup>

Berdasarkan dari kedua hasil wawancara diatas dengan saudara Muhammad Iskandar dan saudara Akbar Saleh bin Saleh maka dapat kita ketahui bahwa pembinaan keterampilan oleh narapidana sangat jelas dapat membantu narapidana dalam menurunkan tingkat stres yang dialaminya, dengan melakukan dan menjalani pembinaan di rutan narapidan merasa lebih bisa mengontrol dirinya, pikirannya, dan perasaan-perasaan cemas yang sering menghampiri dapat diminimalisir dengan adanya kesibukan yang dijalani oleh narapidana, dan dengan kesibukan ini dari yang dulunya merasa sangat kesulitan untuk tidur (Insomnia) karena banyaknya pikiran-pikiran yang sering muncul pada saat malam hari tentang hal-hal diluar dan masa hukumannya menjadi bisa teratasi dengan

---

<sup>87</sup> Akbar Saleh bin Saleh, Narapidana, (22 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 27 Februari 2020.

adanya pembinaan keterampilan bahkan 80% mampu mengubah perasaan dalam diri narapidana.

Berikut adalah klasifikasi sistematika tingkatan stres narapidana sebelum dan setelah dilakukan pembinaan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.

**Tabel 4.3 SISTEMATIKA STRES NARAPIDANA  
SEBELUM MENDAPATKAN PEMBINAAN  
KETERAMPILAN DI RUTAN KELAS IIB  
KABUPATEN SINJAI**

| <b>No</b> | <b>Nama Narapidana</b> | <b>Tingkatan Stres Sebelum Pembinaan</b> | <b>Keterangan</b>                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | IHRAM                  | Stres tahap I                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa putus asa</li> <li>- Munculnya emosi dan fikiran-fikiran negative untuk mengakhiri hidup.</li> </ul>                                         |
| 2.        | ASISKA                 | Stres tahap I                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa sedih yang berlebihan</li> <li>- Mengalami gangguan kecemasan</li> <li>- Perasaan penyesalan dan rasa bersalah yang sangat besar.</li> </ul> |
| 3.        | ADI                    | Stres tahap II                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengalami insomnia karena terus dihantui oleh rasa bersalah yang sangat besar</li> </ul>                                                            |

|    |                       |                |                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasakecewa, sedih, putus asa, dan merasa tertekan.</li> </ul>                                                     |
| 4. | WAHYUDIN              | Stres tahap II | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Munculnya emosi dan pikiran negative yang sulit dikendalikan</li> <li>- Mengalami gangguan kecemasan</li> </ul>     |
| 5. | MUH.YUSRAN            | Stres tahap II | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mudah marah, merasa kecewa, dan sedih yang berlebihan</li> <li>- Merasa putus asa dalam menjalani hidup.</li> </ul> |
| 6. | ARIFIN                | Stres tahap II | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa bosan</li> <li>- Merasakan penyesalan, dan merasa bersalah dengan perbuatannya.</li> </ul>                   |
| 7. | MUHAMMAD ISKANDAR     | Stres tahap II | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Munculnya pikiran negatif seperti merasa bersalah yang berlebihan</li> <li>- Merasa putus asa.</li> </ul>           |
| 8. | AKBAR SALEH BIN SALEH | Stres tahap II | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengalami insomnia</li> <li>- Merasa bosan dan jenuh.</li> </ul>                                                    |

Keterangan:

Stres tahap I : Tinggi

Stres tahap II : Sedang

Stres tahap III : Rendah

**Tabel 4.4 SISTEMATIKA STRES NARAPIDANA  
SETELAH MENDAPATKAN PEMBINAAN  
KETERAMPILAN DI RUTAN KELAS IIB  
KABUPATEN SINJAI**

| <b>No</b> | <b>Nama Narapidana</b> | <b>Tingkatan Stres Sebelum Pembinaan</b> | <b>Keterangan</b>                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | IHRAM                  | Stres tahap III                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa lebih tenang</li> <li>- Memiliki semangat hidup kembali</li> <li>- Emosi dan pikiran negatif mulai perlahan menghilang</li> <li>- Tidak lagi merasakan kecemasan.</li> </ul> |
| 2.        | ASISKA                 | Stres tahap III                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa lebih tenang menjalani hukuman</li> <li>- Perasaan sedih dan pikiran negatif mulai hilang.</li> <li>- Pikiran cemas mulai hilang</li> <li>- Mulai menerima</li> </ul>        |

|    |                   |                 |                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                   |                 | keadaan.                                                                                                                                                                                        |
| 3. | ADI               | Stres tahap III | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak lagi merasakan insomnia</li> <li>- Merasa lebih tenang</li> <li>- Memiliki semangat hidup kembali.</li> </ul>                                    |
| 4. | WAHYUDIN          | Stres tahap III | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa lebih tenang</li> <li>- Mulai bisa mengendalikan emosi dan pikiran negatif dalam diri</li> <li>- Tidak lagi merasakan kecemasan.</li> </ul>     |
| 5. | MUH.YUSRAN        | Stres tahap II  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa lebih baik dan lebih tenang</li> <li>- Mulai bisa mengendalikan emosi-emosi negatif.</li> </ul>                                                 |
| 6. | ARIFIN            | Stres tahap II  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya perasaan bosan</li> <li>- Mulai merasa lebih baik.</li> <li>- Mulai menerima keadaan</li> <li>- Hilangnya pikiran-pikiran negatif</li> </ul> |
| 7. | MUHAMMAD ISKANDAR | Stres tahap II  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa lebih tenang</li> </ul>                                                                                                                         |

|    |                             |                |                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulai menerima keadaan</li> <li>- Memiliki semangat hidup kembali.</li> </ul>                              |
| 8. | AKBAR<br>SALEH BIN<br>SALEH | Stres tahap II | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak lagi merasakan insomnia</li> <li>- Merasa lebih tenang</li> <li>- Mulai menerima keadaan.</li> </ul> |

Keterangan:

Stres tahap I : Tinggi

Stres tahap II : Sedang

Stres tahap III : Rendah

Dari beberapa hasil wawancara diatas dengan beberapa narasumber maka dapat diketahui bahwa tingkat stres yang dimiliki oleh narapidana sebelum mendapatkan pembinaan adalah berada dalam tahapan stres sedang sampai dengan stres yang klimaks. Namun hal itu dapat diminimalisir dengan dilakukannya pembinaan di dalam lembaga pemasyarakatan, sehingga setelah dilakukannya pembinaan keterampilan tingkatan penurunan stres narapidana mampu lambat laun mengalami penurunan pada tahap stres tingkat rendah.

### **C. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Pembinaan Keterampilan terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai.**

Dalam menjalani suatu proses dalam perjalanan hidup seorang individu tentu dijalani dengan adanya dukungan entah itu dukungan dalam diri individu, keluarga maupun orang sekitar. Dalam hal ini dukungan dalam menjalani suatu pembinaan dalam keadaan berada dalam masa pemidanaan disuatu lembaga pemasyarakatan memang sangat diperlukan suatu dukungan, entah itu dukungan yang bersumber dari dalam diri individu atau dukungan yang bersumber dari keluarga maupun dukungan dari orang sekitar.

Adanya dukungan yang diterima oleh narapidana akan memicu semangatnya dalam menjalani proses pembinaan ditengah proses pemidanaan yang dijalannya. Hal ini tentu juga akan berdampak tidak hanya pada fisik tetapi terlebih pada psikis individu atau narapidana. Seperti yang dikemukakan oleh saudara Ihram sebagai berikut:

“Saya masuk pembinaan keterampilan atas dasar dorongan dari dalam diri saya sendiri, karena saya berharap bahwa nantinya setelah keluar dari rutan saya punya ilmu dan pengalaman yang bisa

saya bawa keluar, jadi dengan ilmu dan pengalaman itu saya nantinya bisa cari penghasilan atau setidaknya bermanfaat untuk orang diluar.”<sup>88</sup>

Bukan hanya narasumber diatas yang memiliki dorongan yang kuat untuk menjalani proses pembinaan keterampilan, tetapi hal tersebut juga di miliki oleh beberapa narasumber lainnya, seperti saudara Asiska dan saudara Adi. Berikut yang sempat dikemukakan oleh saudara Asiska:

“Saya merasa bahwa meskipun hidup di rutan saya tetap harus mengembangkan kemampuan saya agar nanti setelah saya keluar dari sini saya bisa bermanfaat untuk lingkungan saya nantinya dan bisa membanggakan keluarga saya.”<sup>89</sup>

Berikut yang sempat di kemukakan oleh saudara Adi dalam wawancara dengannya pada hari yang sama dengan saudara Asiska mengenai motivasinya dalam mengikuti pembinaan keterampilan:

“Saya termotivasi karena saya berfikir bahwa betapa ruginya saya tinggal ditempat yang seperti ini, ditempat yang menurut saya penuh dengan keterbatasan. Ketika saya tidak mendapatkan apa-apa ditempat ini yang saya

---

<sup>88</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), *Wawancara*, Pada Tanggal 13 Februari 2020.

<sup>89</sup> Asiska, Narapidana, (23 Tahun), *Wawancara*, Pada Tanggal 20 Februari 2020.

bisa bawa kelak bebas nanti diluar sana ruginya saya. Itulah salah satu motivasi saya.”<sup>90</sup>

Berdasarkan dari ketiga hasil wawancara diatas maka dapat kita ketahui bersama bahwa dalam menjalani proses pembinaan tentu harus ditanamkan semangat dan kemauan yang besar dalam diri individu terlebih dulu sebelum menjalani atau mengerjakan sesuatu, karena dengan adanya kemauan dan semangat yang besar maka dengan mudah kita dapat menuai suatu hasil yang baik terhadap apa yang kita usahakan. Besarnya keinginan untuk berproses dengan tujuan untuk menebar manfaat di hari esok terhadap diri sendiri maupun orang sekitar juga menjadi salah satu motivasi yang tertanam didalam diri ketiga narapidana tersebut.

Semangat yang tumbuh dalam diri dengan dorongan untuk berkembang kearah yang lebih baik merupakan pemicu atau faktor pendukung utama narapidana dalam menjalani proses pembinaan keterampilan di rutan. Keinginan yang besar untuk menunjukkan kepada keluarga dan orang-orang sekitar bahwa menjadi narapidana tidak menjadikan mereka

---

<sup>90</sup> Adi, Narapidana, (28 tahun), *Wawancara*, Pada Tanggal 20 Februari 2020.

kehilangan hak untuk terus belajar dan berkembang. Seperti yang dikemukakan oleh beberapa narasumber berikut, yaitu saudara Muh. Yusran:

“Saya masuk pembinaan keterampilan karena semata-mata saya hanya ingin belajar dan menambah ilmu saya terkhusus yaa dibidang otomotif.”<sup>91</sup>

Tidak jauh berbeda dengan apa yang diungkapkan oleh narasumber berikutnya yaitu saudara Arifin tentang faktor yang mendorong narasumber tersebut untuk menjalani proses pembinaan dirutan. Berikut yang dikemukakan oleh saudara Arifin:

“Saya mengikuti pembinaan keterampilan ini karena saya ingin menambah pengetahuan saya dan melanjutkan apa yang pernah saya pelajari disini sebelumnya dalam membuat suatu karya dari koran, karena sebelumnya saya merasa belum terlalu lancar.”<sup>92</sup>

Dari hasil wawancara diatas maka dapat kita ketahui bahwa sebagian besar narapidana menjalani proses pembinaan keterampilan adalah untuk mengembangkan potensi diri dengan terus belajar dan berproses melalui keterampilan dan pengalaman kerja pada wadah yang

---

<sup>91</sup> Muh.Yusran, Narapidana, (32 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

<sup>92</sup> Arifin, Narapidana, (29 tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

disediakan oleh pihak lembaga, baik itu pembinaan dalam bidang otomotif maupun dalam bidang keterampilan koran.

Selain dari narasumber diatas, narasumber berikut juga menjalani pembinaan keterampilan karena keinginan untuk mengasah kembali skill yang telah dimilikinya sejak sebelum masuk pada lembaga pemasyarakatan. Seperti yang dikemukakan oleh narasumber yaitu saudara Akbar Saleh bin Saleh berikut:

“Saya masuk pembinaan keterampilan karena saya memang punya bakat dibidang keterampilan sebelum saya masuk di rutan, dan selain itu juga yaa karna saya nda mau lagi banyak fikiran, makanya saya mau sibuk dengan menjalani pembinaan.”<sup>93</sup>

Dari hasil wawancara diatas maka dapat kita ketahui bahwa selain dari karena ingin belajar dan menambah wawasan alasan narapidana masuk pembinaan keterampilan karena memang sejak awal telah memiliki kemampuan dibidang keterampilan, sehingga menjadi alasan atau faktor pendukung yang kuat untuk masuk pembinaan.

Pembinaan keterampilan di rutan selain menjadi wadah untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki

---

<sup>93</sup> Akbar Saleh bin Saleh, Narapidana, (22 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 27 Februari 2020.

oleh narapidana juga menjadi salah satu pemicu semangat dalam diri narapidana untuk menjalani proses tersebut dengan alasan masa depan setelah tidak lagi berada di dalam jeruji besi. Seperti yang dikemukakan oleh narasumber yaitu saudara Wahyudin berikut:

“Karena setelah saya keluar dari rutan ini saya akan membuka usaha mebel dan kerajinan lainnya yang saya dapat di rutan, sehingga saya dapat memenuhi kebutuhan keluarga saya nantinya.”<sup>94</sup>

Sama halnya yang dikemukakan oleh narasumber diatas, narasumber berikut juga mengemukakan hal yang sama mengenai faktor yang mendukung atau yang menjadi motivasinya untuk mengikuti pembinaan keterampilan. Berikut yang dikemukakan oleh saudara Muhammad Iskandar:

“Saya masuk pembinaan keterampilan untuk masa depan saya, karena saya berfikir harus ka punya kemampuan atau keahlian supaya nanti setelah keluar maka dari rutan nda susahka dapat pekerjaan.”<sup>95</sup>

Dari hasil wawancara diatas maka dapat kita ketahui bahwa setiap narapidana meskipun berada dalam

---

<sup>94</sup> Wahyudin, Narapidana, (23 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

<sup>95</sup> Muhammad Iskandar, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

jeruji besi mereka tetap memikirkan tentang masa depannya setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. Hal ini kemudian yang juga menjadi pemicu bagi narapidana untuk menjalani proses pembinaan keterampilan.

Meskipun pembinaan keterampilan merupakan pembinaan yang tidak dipaksakan oleh narapidana dan merupakan kemauan narapidana sendiri dengan semangat yang tinggi untuk terus berproses kearah yang lebih baik dan juga dirasakan mampu menurunkan rasa bosan, kejenuhan dan kecemasan-kecemasan yang dialami oleh beberapa narapidana. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa pembinaan keterampilan juga memiliki beberapa kendala dalam proses pelaksanaannya. Seperti yang dikemukakan oleh saudara Ihram berikut:

“Kendala yang sering kurasakan disini toh kalau buat kayak karya susah sekali kurasa salurkan ide-ide ku sama teman-temanku, kurang percaya dirika kurasa kayak kalau mau ka jelaskan ki ide-ide ku nda bisa ka jelaskanki ke mereka, jadi kayak susah ka kembangkan diriku sendiri.”<sup>96</sup>

Dari hasil wawancara yang dikemukakan oleh saudara Ihram diatas maka dapat kita ketahui bahwa kendala yang sering dialami saat menjalani proses

---

<sup>96</sup> Ihram, Narapidana, (18 Tahun), *Wawancara*, Pada Tanggal 13 Februari 2020.

pembinaan keterampilan atau saat pembuatan karya-karya bersama dengan narapidana lain adanya perasaan kurang percaya diri dan ketidakmampuannya dalam berkomunikasi dengan baik untuk menjelaskan ide-idenya sehingga ide-ide kreatif yang ada pada dirinya tidak dapat tersampaikan sehingga menghambat proses pengembangan diri.

Setiap individu memiliki kesulitan dalam hidupnya. Dalam menjalankan suatu pembinaan tentu bukan hal yang mudah, akan ada beberapa kendala yang akan ditemui dalam proses pembinaannya, terlebih pembinaan yang mengasah skill dengan melibatkan semua sistem baik fisik maupun psikis, semua harus dituntut untuk bekerja dalam membuat suatu keterampilan yang bisa bernilai seni atau bernilai jual di masyarakat. Seperti yang dikemukakan oleh saudara Asiska mengenai kesulitan yang dihadapi selama menjalani proses pembinaan keterampilan dirutan:

“Kedala yang sering kurasakan kalau buat mebel itu terkadang biasanya bentuk mebel yang susah untuk dibuat, kayak kerangka-kerangka yang susah disatukan karena terlalu rumit gayanya,

tapi karena pesanan masyarakat jadi mau tidak mau harus tetap diikuti.”<sup>97</sup>

Sama halnya saudara Asiska, narasumber berikut yaitu saudara Arifin juga merasakan hal yang sama yang dirasakan dalam pembuatan suatu karya. Berikut yang dikemukakan oleh saudara Arifin:

“Terkadang permintaan pelanggan itu aneh-aneh. Biasanya mereka minta dibuatkan bingkai foto dengan bentuk love, dan saya merasa untuk membuat bentuk love pake gulungan koran itu sangat susah.”<sup>98</sup>

Dari hasil wawancara diatas maka dapat kita ketahui bahwa susahnya pembuatan mebel atau kerajinan koran yang kadang dipesan masyarakat menjadi kendala yang cukup berarti dalam proses pembinaan keterampilan yang dijalani oleh narasumber, mebel dengan model kerangka yang rumit terkadang membuatnya kesulitan untuk menyelesaikan pesanan, tetapi karena narasumber merasa bahwa itu adalah sebuah tanggung jawab maka harus diselesaikan sesuai dengan keinginan masyarakat sebagai konsumen.

---

<sup>97</sup> Asiska, Narapidana, (23 Tahun), *Wawancara*, Pada Tanggal 20 Februari 2020.

<sup>98</sup> Arifin, Narapidana, (29 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

Diberi kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri adalah sebuah hal yang harus dimanfaatkan dengan baik. Belajar dan mengembangkan diri kearah yang lebih baik juga bukan hal yang mudah tentu dalam proses pelaksanaannya ada hambatan atau kendala yang akan dihadapi.

Narasumber berikut merupakan narapidana yang diberi kepercayaan dan tanggung jawab untuk menjadi pemimpin narapidana lain dalam proses pembinaan keterampilan. Mengikuti proses pembinaan keterampilan dan diberi kesempatan dan tanggung jawab untuk menjadi pemimpin dan mengajarkan kepada teman-temannya tata cara membuat suatu karya tentu tidak dapat dipungkiri mendapatkan kendala dalam pelaksanaannya. Seperti yang dikemukakan oleh narasumber berikut yaitu saudara Adi:

“Hambatan yang sering saya alami pada proses pelaksanaan pembuatan suatu karya pesanan masyarakat yang pertama itu sulitnya pengadaan alat dan bahan dalam membuat suatu karya, karena terkadang ada alat dan bahan yang kemudian dibutuhkan tetapi tidak ada, dan yang kedua adalah terkadang susahnyanya itu memberikan arahan kepada teman-teman karena

terkadang apa yang kita jelaskan kepada mereka tidak sesuai dengan apa yang mereka buat.”<sup>99</sup>

Dari hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa dalam membuat suatu karya didalam rutan ternyata penyediaan alat dan bahan merupakan kendala yang cukup berarti bagi narapidana, karena untuk mendapatkan alat atau bahan yang dibutuhkan ternyata memerlukan waktu yang terbilang cukup lama. Hal ini tidak hanya diungkapkan oleh ketua pembinaan keterampilan dirutan tetapi hal ini juga menjadi keluhan yang mendasar bagi para narapidana lainnya dalam pembuatan suatu karya. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa narapidana lainnya, saudara Wahyudin mengemukakan bahwa:

“Nda ada hambatan yang kami dapatkan selama mengikuti pembinaan keterampilan selain yaa itu pengadaan alat dan bahan yang terkadang datangnya lama, atau tidak tepat waktu sehingga menghambat kami untuk segera menyelesaikan pesanan masyarakat.”<sup>100</sup>

Sama halnya dengan saudara Wahyudin, saudara Muhammad Iskandar dan saudara Akbar Saleh bi Saleh

---

<sup>99</sup> Adi, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada Tanggal 20 Februari 2020.

<sup>100</sup> Wahyudin, Narapidana, (23 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

juga merasakan kendala yang sama, seperti yang diungkapkan oleh saudara Muhammad Iskandar:

“Nda ada hambatan yang berarti, mungkin hanya anu pengadaan alat dan bahan saja.”<sup>101</sup>

Hal yang sama juga di ungkapkan oleh saudara Akbar Saleh bin Saleh mengenai kendala yang dirasakan selama menjalani proses pembinaan keterampilan. Berikut yang diungkapkan oleh saudara Akbar Saleh bin Saleh:

“Nda ada hambatan, palingan alat dan bahannya saja yang kadang lama datang atau tidak ada.”<sup>102</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan saudara Wahyudin, Saudara Muhammad Iskandar, dan saudara Akbar Saleh bin Saleh maka kendala yang sering dialami oleh narapidana dalam menyelesaikan pesanan masyarakat adalah pengadaan alat dan bahan yang datang tidak tepat waktu sehingga menghambat narapidana dalam menyelesaikan pesanan masyarakat sesuai dengan waktu yang di sepakati bersama.

Berbeda dengan narasumber lainnya hambatan yang dirasakan oleh narasumber berikut ternyata lebih darurat. Sebagai narapidana yang mengikuti proses

---

<sup>101</sup> Muhammad Iskandar, Narapidana, (28 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 05 Maret 2020.

<sup>102</sup> Akbar Saleh bin Saleh, Narapidana, (22 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 27 Februari 2020.

pembinaan keterampilan dibidang otomotif merasakan kesulitan tidur ketika sudah mejalani pembinaan. Hal ini dapat di ketahui melalui ungkapan yang disampaikan pada saat proses wawancara berikut dengan saudara Muh. Yusran:

“Saya tidak merasakan hambatan dalam menyelesaikann pekerjaan karena disini saya bekerja sambil belajar. Tetapi palingan biasanya sih lebih kepada susah tidur kalau pada saat kerja nakennaki mata percikan lasnya.”<sup>103</sup>

Dari hasil wawancara diatas maka dapat kita ketahui bahwa kendala yang dirasakan narasumber lebih berat dari kendala yang dirasakan narapidana lain karena kurangnya alat dan bahan tetapi kesulitan tidur akibat mata terkena percikan las ternyata membuat saudara Muh.Yusran tidak dapat tidur dengan nyanyak meskipun begitu narasumber merasa bahwa itu tidak begitu berarti karena bekerja sambil belajar menurutnya menyenangkan.

---

<sup>103</sup> Muh.Yusran, Narapidana, (32 Tahun), *Wawancara*, Pada tanggal 02 Maret 2020.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tentang Implementasi Pembinaan Keterampilan terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai menghasilkan kesimpulan bahwa:

1. Implementasi pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Dalam pelaksanaan pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai berdasarkan hasil penelitian di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai dengan beberapa narapidana yang menjalani pembinaan dapat dikatakan memiliki hasil yang positif dan efek yang luar biasa mampu membantu menurunkan stres yang dialami oleh narapidana selama menjalani proses pembedanaanya. Perasaan-perasaan cemas dan pikiran-pikiran negatif yang ada dalam diri narapidana sebelum menjalani pembinaan keterampilan benar-benar dirasakan berubahannya kearah yang lebih baik. Setelah mendapatkan pembinaan keterampilan, narapidana

yang dulunya tidak memiliki semangat hidup , tidak mampu menerima kenyataan yang terjadi dalam dirinya, merasa tertekan, dengan dilakukannya pembinaan keterampilan narapidana merasa memiliki lagi semangat hidupnya, mulai menerima kenyataan, tidak lagi merasa tertekan dan merasa dihukum karena adanya kegiatan yang dilakukan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan adanya pembinaan keterampilan di suatu lembaga pemasyarakatan maka hal ini mampu menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres narapidana pada kasus stres yang sering terjadi di lembaga pemasyarakatan.

2. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai adalah sebagai berikut:
  - a. Faktor pendukung dalam pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Narapidana dalam menjalani pembinaan keterampilan ditengah proses pembedanaanya adalah besarnya semangat untuk mengembangkan diri kearah yang lebih baik

dengan menambah ilmu dan mengasah keterampilan untuk menjadi bekal setelah tidak lagi berada di dalam lembaga pemasyarakatan, konsistensi dalam pembinaan dengan didatangkannya pembinaan ahli.

- b. Hambatan dalam pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai. Hambatan yang sering dialami narapidana dalam pembinaan keterampilan adalah ketidakmampuan narapidana dalam menyalurkan idenya karena ketidakmampuannya untuk berkomunikasi dengan baik, susahya pembuatan pola atau kerangka pesanan masyarakat, dan lebih kepada pengadaan alat dan bahan.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan yang diperoleh, saran yang dapat penulis sampaikan bahwa hasil ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan untuk dijadikan acuan untuk peningkatan pembinaan di lembaga pemasyarakatan terkhusus peningkatan pembinaan keterampilan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai untuk lebih ditingkatkan kearah yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari Muhammad Bin Ismail Abu Abdillah, *Shahih Al-Bukhari*, Cet. 1; T.Tp: Dar Thauq al-Najat, 1422 Hijriyah.
- Ansar Abd. Salam, *Analisis psikologi narapidana dirumah tahanan negara kelas IIB Kabupaten sinjai*, Skripsi S1, Sekolah Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2013.
- Ghony M.Djunaidi dan Almanshur Fauzan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet. III; Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Gunawan Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, Cet. 4; Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- Hamalik Oemar, *Psikologi Belajar dan Mengajar*, Cet.3; Bandung: Sinar Baru Algensindo Offset, 2002.
- Hartono LA, *Stres dan Strok*, Cet.5. Yogyakarta: Kanisius, 2007.
- Hasan Ikbali, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghailan Indonesia, 2002.
- Herdiansyah Haris, *Wawancara, Observasi, dan Fucus Groups*, Cet. 1; Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahan*, Bandung: CV Mikraj Khasanah Ilmu, 2011.

- Moleong J Lexi., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2017.
- Nurfiana, *Pola Pembinaan Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai*, Skripsi S1, Sekolah Tinggi Ilmu Sosial dan Pemerintahan, 2014.
- Prastowo Andi, *Metode Penelitian Kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*, cet; III; Jokjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Purwakania Hasan Aliah B., *Pengantar Psikologi kesehatan Islami*, Eds.1; Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset, 2008.
- Ratnawati, *Analisis Standar Pembinaan Terhadap Warga Binaan Perempuan di Rutan Kelas IIB Sinjai*, Skripsi S1, Sekolah Tinggi Ilmu Sosial dan Pemerintahan, 2013.
- Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan*.
- Republik Indonesia, *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan*.
- Rumidi, *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktik Untuk Peneliti Pemula*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2004.
- Sapuri Rafy, *Psikologi Islam*, Cet.2. Jakarta: Rajawali Printing, 2017.

- Siswati Triana Indah dan Abdurrohimi, *Masa Hukuman dan Stres pada Narapidana*, Jurnal Proyeksi, 4 (2), 95-96.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: CV. Alfabeta, 2011.
- Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, Cet.1. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2004.
- Suprihatiningsi, *Keterampilan Tata Busana di Madrasah Aliyah*, Cet.1; Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Syah Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Eds.8, Jakarta: Rajawali Pres, 2009.
- Syaifuddin Ahmad dan Murwandani Nunuk Glari, *Pembinaan Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Lamongan Melalui Keterampilan Kerajinan*, Jurnal Pendidikan Seni Rupa, Vol. 3, 2015.
- Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Berbasis Integrasi dan Kompetensi)*, Cet. 4; Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Widyastuti Palupi, *Manajemen Stres*, Cet.1. Jakarta: EGC, 2004.
- Wijaya Kukuh Aria, “*Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Narapidana di Lapas Kelas IIA Kabupaten Jember*” Skripsi S1, 1, 2015.
- Wijono Sutarto, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Cet.2. Jakarta: Prenada Media Group, 2011.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

"Implementasi Pembinaan Keterampilan Terhadap Tingkat Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai"

Nama : Nurul Afiah Herman

NIM : 160102046

Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

| No. | Teori                               | Jenis Data                                                                                                          | Indikator                                                                   | Item Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Implementasi pembinaan keterampilan | 1. Studi dokumen<br>2. Observasi/pengamatan<br>3. In-depth interview-snow ball interview (informan bisa berkembang) | 1. Keterampilan kerja<br>2. Latihan kerja dan produksi<br>3. Respon motorik | 1. Bagaimana bentuk pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan?<br>2. Apakah dalam pembinaan keterampilan sering diadakan pelatihan kerja?<br>3. Apakah dalam pembinaan keterampilan petugas rutin terjun langsung dalam memberikan pembinaan?<br>4. Apakah pembinaan keterampilan memiliki jadwal dalam proses pelaksanaannya?<br>5. Apakah hasil keterampilan yang dibuat di rutan dipasarkan kepada masyarakat, atau hanya sekedar memberikan |

|    |                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  | <p>pembinaan untuk menambah wawasan narapidana saja dalam bidang keterampilan?</p> <p>6. Jenis keterampilan apa yang sering dibuat dirutan?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2. | Penurunan stres | <p>1. Studi dokumen</p> <p>2. Observasi/pengamatan</p> <p>3. Indepth interview-snow ball (informan berkembang</p> | <p>1. Tahapan stres I</p> <p>2. Tahapan stres II</p> <p>3. Tahapan stres III</p> <p>4. Tahapan stres IV</p> <p>5. Tahapan stres V</p> <p>6. Tahapan stres VI</p> | <p>1. Bagaimana perasaan saudara setelah menerima vonis dari pengadilan?</p> <p>2. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang dalam rutan?</p> <p>3. Bagaimana perasaan saudara saat pertama kali berada dalam lingkungan rutan?</p> <p>4. Bagaimana perasaan saudara sebelum mendapatkan pembinaan keterampilan?</p> <p>5. Apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan membebani saudara?</p> <p>6. Bagaimana perasaan saudara setelah mendapat pembinaan keterampilan di rutan?</p> <p>7. Bagaimana menurut saudara, apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan ini mampu menurunkan stres dan</p> |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | <p>mengalihkan pikiran saudara dari masalah hukum yang sedang saudara alami?</p> <p>8. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?</p> <p>9. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?</p> |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## DESKRIPSI WAWANCARA

### 1. Data Pribadi Narasumber

Nama : IHRAM  
Umur : 18 Tahun  
Hukuman : 8 Tahun Penjara  
Kasus : Pembunuhan

### 2. Jawaban Pertanyaan

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban : Sebelum mendapat vonis dari pengadilan 8 tahun, awalnya dituntut ka 12 tahun, tapi saya tidak terima, lalu banding ka, sudah banding turun 2 tahun dari tuntutan hakim menjadi 10 tahun, belum kuterima juga jadi pilihka kasasi, kasasiku turun jadi 8 tahun. Pasrahma dengan 8 tahun vonis meskipun kecewa sekali ka dengan keputusannya hakim karena kupikir nda sesuai sekali dengan perbuatanku.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang dalam rutan?

Jawaban: Beradaptasi dilingkungan baru yang didalamnya kita berinteraksi dengan

orang-orang baru dengan berbagai masalahnya masing-masing perlu waktu yang mungkin bisa dikatakan cukup lama, terkadang kayak canggung ka kurasa ada perasaan tidak nyaman apalagi masih baru belum ada teman jadi agak susah beradaptasi kayak tersiksa sekali mentong ka disini pas awal-awalnya.

- c. Bagaimana perasaan saudara saat pertama kali berada di lingkungan Rutan?

Jawaban: Selama kujalani hukumanku di rutan nda ada kukerja diblok terusja, bosan sekali ka kurasa ini otak ku terputar-putar terus fikranku diluar terus, perasaan bersalah kayak nahantu-hantui ka, kayak berat sekali kurasa ini kujalani hukuman ku, putus asa ma jalani hidupku terkadang ada fikiran-fikiran bodoh ku untuk akhiri ki hidupku.

- d. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Setelah 8 bulan kujalani hukumanku masukka pembinaan keterampilan. Karena kupikir lebih baik masukka bimkar supaya ada kegiatanku, jadi waktu ku tidak terbuang percuma ji saja. Karena selama di rutan ka lama sekali kurasa waktu berjalan, selalu kepikir hukumanku, cemas ka kurasa, dan banyak fikiran negative sering muncul.

- e. Bagaimana perasaan saudara setelah menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillah semenjak masukka pembinaan keterampilan dirutan, beda sekali mi perasaanku kurasa kayak hukuman ku biasa-biasa mi kujalani, nda terlalu terbebani, nda terlalu cemas ma juga, pikiran-pikiran diluar hampir nda terlalu seringmi taputar-putar di otakku. Semangat ma jalani ki masa hukumanku.

- f. Apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Saya pribadi merasa tidak terbebani dengan adanya pembinaan keterampilan

yang diterapkan dirutan, justru saya merasa sangat terbantu dengan adanya pembinaan ini.

- g. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Kendala yang sering kurasakan disini toh kalau buat kayak karya susah sekali kurasa salurkan ide-ide ku sama teman-temanku, kurang percaya dirika kurasa kayak kalau mau ka jelaskan ki ide-ide ku nda bisa ka jelaskanki ke mereka, jadi kayak susah ka kembangkan diriku sendiri.

- h. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Saya masuk pembinaan keterampilan atas dasar dorongan dari dalam diri saya sendiri, karena saya berharap bahwa nantinya setelah keluar dari rutan saya punya ilmu dan pengalaman yang bisa

saya bawa keluar, jadi dengan ilmu dan pengalaman itu saya nantinya bisa cari penghasilan atau setidaknya bermanfaat untuk orang diluar.

Tanda Tangan

IHRAM

## **DESKRIPSI WAWANCARA**

### **1. Data Pribadi Narasumber**

Nama : ASISKA  
Umur : 23 Tahun  
Hukuman : 4 Tahun Penjara  
Kasus : Narkoba

### **2. Jawaban Pertanyaan**

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban: Setelah saya menerima vonis dari pengadilan dan kemudian masuk rutan, perasaan saya mulai kacau. Pikiran saya dipenuhi dengan penyesalan yang sangat besar, saya merasa diri saya terbuang, saya merasakan kejenuhan, dan semangat untuk hidup saya rasa benar-benar hilang setelah masuk didalam rutan.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang dalam rutan?

Jawaban: Saya Melakukan Penyesuaian diri di rutan itu selama 1 bulan setelah masuk dirutan dan bertemu dengan orang baru dengan

berbagai latar belakang masalah yang berbeda.

- c. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Sebelum saya masuk pembinaan keterampilan pikiran saya selalu dipenuhi dengan pikiran-pikiran negative, saya selalu merasa tertekan, saya merasa hukuman saya terlalu berat.

- d. Bagaimana perasaan saudara setelah menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Semenjak saya masuk pembinaan keterampilan Alhamdulillah perasaan saya perlahan-lahan berubah, saya mulai merasa enjoy menjalani hukuman saya dan tidak lagi ada beban dalam diri, pikiran-pikiran negative juga Alhamdulillah lambat laun mulai terkikis karena adanya kesibukan baru.

- e. Apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Nda merasa terbebani ja, malah sangat bagus kurasa ada pembinaan keterampilan seperti ini.

- f. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Kendala yang sring kurasakan kalau buat mebel itu terkadang biasanya bentuk mebel yang susah untuk dibuat, kayak kerangka-kerangka yang susah disatukan karena terlalu rumit gayanya, tapi karena pesanan masyarakat jadi mau tidak mau harus tetap diikuti.

- g. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Saya merasa bahwa meskipun hidup di rutan saya tetap harus mengembangkan kemampuan saya agar nanti setelah saya keluar dari sini saya bisa bermanfaat untuk

lingkungan saya nantinya dan bisa membanggakan keluarga saya.

Tanda Tangan

ASISKA

## DESKRIPSI WAWANCARA

### 1. Data Pribadi Narasumber

Nama : ADI  
Umur : 28 Tahun  
Hukuman : 12 Tahun Penjara

### 2. Jawaban Pertanyaan

- a. Apa saja bentuk pembinaan yang dilakukan di rutan ?

Jawaban: Adapun bentuk pembinaan keterampilan yang dilakukan di Rutan Kelas IIB ini diantaranya keterampilan bagaimana cara pembuatan mabel, cara membuat keterampilan dari Koran dan ada juga keterampilan di bidang otomotif.

- b. Apakah pembinaan keterampilan dirutan memiliki jadwal dalam proses pelaksanaannya?

Jawaban: Pembinaan keterampilan dirutan dilakukan setiap hari senin sampai dengan hari kamis, tapi biasa juga setiap hari kalau banyak pesanan.

- c. Jenis keterampilan apa yang sering dibuat di rutan?

Jawaban: Mebel kayak, sofa, tempat tidur, lemari dan banyak lagi, dan kerajinan koran

seperti tempat tissu, bingkai foto, dan cermin rias.

- d. Bagaimana Perasaan saudara setelah menerima vonis dari pengadilan?

Jawaban: Sangat sedih, menyesal tapi saya merasa bahwa ini adalah ganjaran yang harus saya bayar.

- e. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang di rutan?

Jawaban: 1 setengah tahun saya melakukan penyesuaian diri baru bisa beradaptasi dengan lingkungan rutan dan orang-orang didalamnya.

- f. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: sebelum mendapat pembinaan perasaan saya itu sangat jenuh karena pikiran saya selalu diluar, saya selalu memikirkan masa hukuman saya, saya merasa sangat menyesal dengan apa yang telah saya lakukan, dan saya selalu dihantui rasa bersalah.

- g. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillahnya lagi pembinaan keterampilan ini saya rasa memberi efek positif dalam diri saya karena disini kita diberi pekerjaan yang kemudian toh menyibukkan kita jadi kalo kita sudah kerja pikiran-pikiran kita itu nda mi lagi sama masalah pribadi ta tapi terfokus maki lagi sama kesibukan ta, dan Alhamdulillah karena seharian juga bekerja jadi kalau malam sudah cape' jadi langsung maki istirahat nda ada mi lagi waktu untuk putar-putar otak pikir hukuman.

- h. Apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Bagi saya proses pembinaan keterampilan yang dilakukan di rutan, terkhusus pembinaan keterampilan Alhamdulillah sangat bagus. Karena pembinaan keterampilan ini benar-benar memberikan pengalaman dan menambah wawasan kami disini, dan saya merasa pembinaan ini

tidak membebani saya sama sekali, malah saya merasa lebih enjoy.

- i. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Hambatan yang sering saya alami pada proses pelaksanaan pembuatan suatu karya pesanan masyarakat yang pertama itu sulitnya pengadaan alat dan bahan dalam membuat suatu karya, karena terkadang ada alat dan bahan yang kemudian dibutuhkan tetapi tidak ada, dan yang kedua adalah terkadang susahnyanya itu memberikan arahan kepada teman-teman karena terkadang apa yang kita jelaskan kepada mereka tidak sesuai dengan apa yang mereka buat

- j. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: saya termotivasi karena saya berfikir bahwa betapa ruginya saya tinggal ditempat yang seperti ini, ditempat yang menurut saya penuh dengan keterbatasan. Ketika saya tidak mendapatkan apa-apa ditempat ini yang saya bisa bawa kelak bebas nanti diluar sana ruginya saya. Itulah salah satu motivasi saya

Tanda Tangan

ADI

## DESKRIPSI WAWANCARA

### 1. Data Pribadi Narasumber

Nama : WAHYUDDIN  
Umur : 23Tahun  
Hukuman : 2 Tahun Penjara

### 2. Jawaban Pertanyaan

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban: Saya merasa sangat menyesal dengan apa yang saya lakukan.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang dalam rutan?

Jawaban: 2 bulan saya melakukan penyesuaian diri dengan teman-teman.

- c. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Sebelum saya mendapat pembinaan keterampilan saya merasa sangat cemas, pikiran saya selalu dipenuhi rasa menyesal dan pikiran negative selalu terputar-putar diotak yang sering nda bisaka tidur.

- d. Bagaimana perasaan saudara setelah menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillah. Setelah saya mendapatkan pembinaan di rutan perasaan saya Alhamdulillah lebih tenang dari sebelumnya. Kecemasan-kecemasan dan pikiran-pikiran negative yang sebelumnya ta' putar-putar diotak Alhamdulillah sekarang hampir tidak pernah ada lagi. Karena, nda adami waktu yang kosong untuk berfikir yang aneh-aneh karena adami kesibukan.

- e. Bagaimana menurut saudara tentang Pembinaan Keterampilan dirutan apakah pembinaan yang dilakukan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Pembinaan disini sangat bagus sekali, karena dalam proses pembinaan petugas rutan terjun langsung untuk memberikan arahan dan masukan dalam pembuatan suatu karya, selain itu dalam proses pembinaan juga sering didatangkan tenaga pengajar dari luar untuk mengajarkan lebih detail tentang pembuatan suatu karya. Dan pembinaan ini tidak menambah beban dalam diri saya.

- f. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Nda ada hambatan yang kami dapatkan selama mengikuti pembinaan keterampilan selain yaa itu pengadaan alat dan bahan yang terkadang datangnya lama, atau tidak tepat waktu sehingga menghambat kami untuk segera menyelesaikan pesanan masyarakat

- g. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Karena setelah saya keluar dari rutan ini saya akan membuka usaha mebel dan kerajinan lainnya yang saya dapat di rutan, sehingga saya dapat memenuhi kebutuhan keluarga saya nantinya

Tanda Tangan

WAHYUDIN

## **DESKRIPSI WAWANCARA**

### **1. Data Pribadi Narasumber**

Nama : MUH. YUSRAN  
Umur : 32 Tahun  
Hukuman : 7 Tahun Penjara

### **2. Jawaban Pertanyaan**

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban: Sangat kecewa karena saya merasa putusan hakim tidak sesuai dengan kasus yang saya lakukan.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang di rutan?

Jawaban: 6 bulan karena disini banyak teman.

- c. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Sebelum masuk pembinaan saya merasa bosan berada di rutan karna perasaan ku lambat sekali waktu berjalan, tidak percaya berada disini, kecewaan dengan keadaan, galau, dan susah sekali ku kontrol marahku.

d. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillah setelah menjalani pembinaan di rutan saya merasa lebih baik dari sebelumnya. Rasa bosan, tidak percaya berada disini, kekecewaan, galau, dan perasaan marah yang sering muncul dulunya Alhamdulillah setelah mendapat pembinaan mulai ada penerimaan dengan masalah yang sekarang ku hadapi, mulai berkurang mi semua emosi-emosiku dan nda galau ma lagi karena mulai mi kurasa ada semangatku karena ada mi kegiatanku.

e. Bagaimana menurut saudara tentang Pembinaan Keterampilan dirutan apakah pembinaan yang dilakukan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Pembinaan di sini Alhamdulillah sangat bagus dan saya merasa tidak terbebani dengan adanya pembinaan ini karena saya ikut pembinaan atas dasar kemauan saya sendiri.

- f. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Saya tidak merasakan hambatan dalam menyelesaikann pekerjaan karena disini saya bekerja sambil belajar. Tetapi palingan biasanya sih lebih kepada susah tidur kalau pada saat kerja nakennaki mata percikan lasnya

- g. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Saya masuk pembinaan keterampilan karena semata-mata saya hanya ingin belajar dan menambah ilmu saya terkhusus yaa dibidang otomotif

Tanda Tangan

MUH. YUSRAN

## **DESKRIPSI WAWANCARA**

### **1. Data Pribadi Narasumber**

Nama : ARIFIN  
Umur : 29 Tahun  
Hukuman : 7 Tahun 3 bulan

### **2. Jawaban Pertanyaan**

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban: Sangat menyesal karena ini kedua kalinya ka masuk rutan dengan kasusu yang sama.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang di rutan?

Jawaban: Tidak lama karena baru 8 bulan diluar masuk ka lagi. Setelah saya bebas dulu waktu kasus pertama ku, diluar saya mendapatkan banyak masalah yang bertubi-tubi datang, makanya saya benar-benar putus asa dan yang jadi pelarian saya itu yaa ke obat-obatan lagi, dan sekarang saya sangat menyesal

- c. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Sebelumnya mendapat pembinaan saya merasa sangat bosan berada dirutan, dan menyesal sekali dengan perbuatanku.

- d. Bagaimana perasaan saudara setelah menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillah setelahnya agak bekurangmi karena saya mulai menerima kalau ini sudah menjadi takdir saya.

- e. Bagaimana menurut saudara tentang Pembinaan Keterampilan dirutan apakah pembinaan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Bagus sekali karena selain dapat ilmu kita juga dapat penghasilan dari hasil karya yang laku terjual.

- f. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Terkadang permintaan pelanggan itu aneh-aneh. Biasanya mereka minta dibuatkan bingkai foto dengan bentuk love, dan saya merasa untuk membuat

bentuk love pake gulungan koran itu  
sangat susah

- g. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Saya mengikuti pembinaan keterampilan ini karena saya ingin menambah pengetahuan saya dan melanjutkan apa yang pernah saya pelajari disini sebelumnya dalam membuat suatu karya dari koran, karena sebelumnya saya merasa belum terlalu lancar

Tanda Tangan

ARIFIN

## **DESKRIPSI WAWANCARA**

### **1. Data Pribadi Narasumber**

Nama : MUHAMMAD ISKANDAR  
Umur : 28 Tahun  
Hukuman : 2 Tahun 6 bulan

### **2. Jawaban Pertanyaan**

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban: Sangat menyesal dengan apa yang telah saya lakukan.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang di rutan?

Jawaban: Alhamdulillah tidak lama kira-kira 1 pekan saya melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan rutan dan teman-teman disini.

- c. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Sebelum saya memilih untuk masuk pembinaan keterampilan, selalu jalan kilometer di kepala. Selalu ku pikir yang diluar-luar dan selalu juga kupikir masa hukumanku, kayak bosan sekali ka kurasa.

- d. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillah setelah dapat pembinaan saya merasa lebih baik dari sebelumnya, tidak pernah mau lagi jalan kilometerku, pikiran negatifku hampir berkurang 80%.

- e. Bagaimana menurut saudara tentang Pembinaan Keterampilan di Rutan apakah pembinaan yang dilakukan di Rutan membebani saudara?

Jawaban: Sangat bagus dan saya tidak terbebani karena saya masuk pembinaan keterampilan disini tidak ada paksaan tapi kemauan saya sendiri.

- f. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan di Rutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Tidak ada hambatan yang saya alami.

- g. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan di Rutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Saya masuk pembinaan keterampilan untuk masa depan saya, karena saya berfikir harus ka punya kemampuan atau keahlian supaya nanti setelah keluar maka dari rutan nda susahka dapat pekerjaan

Tanda Tangan

MUHAMMAD  
ISKANDAR

## DESKRIPSI WAWANCARA

### 1. Data Pribadi Narasumber

Nama : AKBAR SALEH BIN SALEH  
Umur : 28 Tahun  
Hukuman : 4Tahun 6 bulan

### 2. Jawaban Pertanyaan

- a. Apa yang anda alami atau bagaimana perasaan anda setelah di vonis ?

Jawaban: Stres sekali ka, karena jauh dari orang tua.  
Karena saya dikirim dari lapas Makassar ke rutan Sinjai.

- b. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang di rutan?

Jawaban: Tidak lama ji kurang lebih 1 pekan menyesuaikan diri dengan lingkungan disini.

- c. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Perasaan sebelum ka masuk pembinaan keterampilan sangat retak, pergerakan didalam penjara benar-benar dibatasi, bosan, susah tidur karena banyak pikiran.

- d. Bagaimana perasaan saudara sebelum menjalani proses pembinaan di Rutan?

Jawaban: Alhamdulillah setelah saya masuk pembinaan saya merasa lebih baik dari sebelumnya, perasaan saya mulai kembali membaik, perasaan bosan didalam penjara mulai berkurang karna adami kegiatan ku, mulai ma bisa tidur karna tidak adami waktuku pikir yang diluar-luar.

- e. Bagaimana menurut saudara tentang Pembinaan Keterampilan dirutan apakah pembinaan yang dilakukan dirutan membebani saudara?

Jawaban: Bagus dan saya tidak terbebani sama sekali.

- f. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan, baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

Jawaban: Saya merasa tidak ada hambatan.

- g. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?

Jawaban: Saya masuk pembinaan keterampilan karena saya memang punya bakat dibidang keterampilan sebelum saya masuk di rutan, dan selain itu juga yaa karna saya nda mau lagi banyak pikiran, makanya saya mau sibuk dengan menjalani pembinaa

Tanda Tangan

AKBAR  
SALEH BIN  
SALEH

## **PEDOMAN WAWANCARA**

### **1. DATA PRIBADI**

Nama :

Umur :

Hukuman :

Kasus :

### **2. PERTANYAAN**

- a. Bagaimana bentuk pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan?
- b. Apakah dalam pembinaan keterampilan sering diadakan pelatihan kerja?
- c. Apakah dalam pembinaan keterampilan petugas rutan terjun langsung dalam memberikan pembinaan?
- d. Apakah pembinaan keterampilan dirutan memiliki jadwal dalam proses pelaksanaannya?
- e. Apakah hasil keterampilan yang dibuat di rutan dipasarkan kepada masyarakat, atau hanya sekedar memberikan pembinaan untuk menambah wawasan narapidana saja dalam bidang keterampilan?
- f. Jenis keterampilan apa yang sering dibuat dirutan?
- g. Bagaimana perasaan saudara setelah menerima vonis dari pengadilan?

- h. Berapa lama saudara melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan orang-orang dalam rutan?
- i. Bagaimana perasaan saudara saat pertama kali berada dalam lingkungan rutan?
- j. Bagaimana perasaan saudara sebelum mendapatkan pembinaan keterampilan?
- k. Bagaimana perasaan saudara setelah mendapat pembinaan keterampilan di rutan?
- l. Apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan membebani saudara?
- m. Bagaimana menurut saudara, apakah pembinaan keterampilan yang dilakukan dirutan ini mampu menurunkan stres dan mengalihkan pikiran saudara dari masalah hukum yang sedang saudara alami?
- n. Hal apa yang menjadi faktor pendukung saudara untuk ikut serta dalam pembinaan keterampilan dirutan ditengah masalah hukum yang saudara alami?
- o. Hambatan seperti apa yang sering saudara dapatkan selama menjalani pembinaan keterampilan dirutan baik masih dalam tahap belajar atau pada tahap pembuatan karya?

## LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS NARAPIDANA DIDALAM BIMKAR

### **Petunjuk pengisian**

- ✓ Amatilah dengan seksama aktivitas didalam ruangan Bimbingan Karya
- ✓ Isilah dengan menggunakan tanda ceklis ( ☐ ) pada kolom yang telah tersedia dengan ketentuan ya atau tidak.

| <b>No</b> | <b>Aspek yang diamati</b>                                      | <b>Ya</b> | <b>Tidak</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 1.        | Petugas Rutan memberikan pembinaan langsung kepada narapidana  |           |              |
| 2.        | Narapidana mendengar dengan baik arahan yang diberikan petugas |           |              |
| 3.        | Petugas Rutan mengawasi narapidana dalam menjalani pembinaan   |           |              |
| 4.        | Alat membuat karya tersedia                                    |           |              |
| 5.        | Bahan dalam membuat karya mudah didapatkan                     |           |              |
| 6.        | Pembinaan dilakukan setiap hari full                           |           |              |
| 7.        | Narapidana menyelesaikan karyanya tepat waktu                  |           |              |
| 8.        | Narapidana disiplin dalam menjalani pembinaan                  |           |              |
| 9.        | Narapidana merasa senang                                       |           |              |

|     |                                                                                |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     | dalam menjalani proses pembinaan                                               |  |  |
| 10. | Dengan pembinaan keterampilan narapidana merasa lebih bisa mengontrol emosinya |  |  |

DAFTAR ISI PERTINGKATAN  
DIBININGAN REMANDEBILAN WIDI  
BULAN KE-15 E BINAJI

NO. (TAMBAH) 70

**NAMA ALAT JML. SYAFON R. KET**

1. DUDU
2. CAYOTE
3. CEREK/KA
4. KEDUDU
5. GELINGGA
6. CUPITING
7. BUKAN
8. BUKAN/REKEDUD
9. BUKAN/REKEDUD
10. BUKAN/REKEDUD
11. BUKAN/REKEDUD
12. BUKAN/REKEDUD
13. BUKAN/REKEDUD
14. BUKAN/REKEDUD
15. BUKAN/REKEDUD
16. BUKAN/REKEDUD
17. BUKAN/REKEDUD
18. BUKAN/REKEDUD
19. BUKAN/REKEDUD
20. BUKAN/REKEDUD
21. BUKAN/REKEDUD
22. BUKAN/REKEDUD
23. BUKAN/REKEDUD
24. BUKAN/REKEDUD
25. BUKAN/REKEDUD
26. BUKAN/REKEDUD
27. BUKAN/REKEDUD
28. BUKAN/REKEDUD



Gambar.2 Struktur Organisasi dan Daftar Alat Keterampilan di  
Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai



Gambar.3 Wawancara dengan Saudara Ihram pada tanggal 13 Februari 2020 di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai



Gambar.4 Wawancara dengan Saudara Adi pada tanggal 20 Februari 2020 di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai



Gambar.5 Wawancara dengan Saudara Muhammad Iskandar pada tanggal 05 Maret 2020 di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai



Gambar.6 Wawancara dengan Saudara Wahyudin pada tanggal 02 Maret 2020 di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai



Gambar.7 Wawancara dengan Saudara Muh.Yusran pada tanggal 02 Maret 2020 di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai



Gambar.8 Wawancara dengan Saudara Akbar Saleh bin Saleh pada tanggal 27 Februari 2020 di Rutan Kelas IIB Kabupaten Sinjai

Keterangan:

Dua orang narapidana dalam penelitian ini tidak ingin diambil gambarnya, karena alasan privasi



Gambar 9. Pemantauan Proses Pembuatan Karya





Gambar. 10 Beberapa hasil karya narapidana



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : Jl. Sultan Hassanudin NO. 20 Eka Sinjai, TLP/WAX 048221418, KODE POS 92617

Email : [info@iain-sinjai.ac.id](mailto:info@iain-sinjai.ac.id)

Website : <http://www.iain-sinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK. NOMOR : 1/RSK/BAN-PT/AKR06/PT/IV/2015



**SURAT KEPUTUSAN  
NOMOR: 144/II/1.3.AU/F/KEP/2019**

**TENTANG  
PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI PROGRAM STUDI BPI, KPI DAN IAT  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI  
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai  
setelah :

- Menimbang :
- a. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2019/2020, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
- Mengingat :
- b. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
  - a. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah.
  - b. Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas.
  - c. Undang-Undang R.I No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
  - d. Keputusan Menteri Agama R.I No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
  - e. Surat Keputusan Rektor IAIM No. 217/1.3.AU/D/KEP/2016 tentang Pendirian Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam (FUKIS)
  - f. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
  - g. Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
- Memperhatikan :
- Kalender Akademik Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2019/2020.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama :
- Mengangkat dan menetapkan saudara:

| <b>Pembimbing I</b>    | <b>Pembimbing II</b>     |
|------------------------|--------------------------|
| Dr. Amir Hamzah, M.Ag. | Suriati, S.Ag., M.Sos.I. |

untuk penulisan skripsi mahasiswa:



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : Jl. Sultan Hassanudin NO. 20 Keb. Sinjai, TLE/FAX 083221418, EKODE POS 92612

Email : [info@iaim-sinjai.ac.id](mailto:info@iaim-sinjai.ac.id)

Website : <http://www.iaim-sinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK. NOMOR : 148SK/BAN-PT/akred/PT/IV/2015

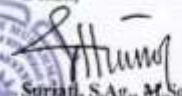
Nama : Nurul Afiah Herman  
NIM : 160102046  
Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)  
Judul : Analisis Pembinaan Keterampilan terhadap Tingkat  
Skripsi : Penurunan Stres Narapidana di Rutan Kelas II B Sinjai

- Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 20 Rabi'ul Awwal 1441 H  
27 November 2019 M

Dekan,

  
Syarif, S.Ag., M.Sos.I.  
NBM 948 500

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai.
2. Ketua Prodi BPI IAIM Sinjai di Sinjai.



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 39 KAB. SINJAI TLP/FAX 04021418, KODE POS 90112

Email: [info@iainmuji.ac.id](mailto:info@iainmuji.ac.id) Website: <http://www.iainmuji.ac.id>

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT : IAINMUJI/PTA/IAK/PTU/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 005/II/13.AU/D/KET/2020  
Lamp : Satu (1) rangkap  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yang Terhormat

**Kepala RUTAN Kelas IIB Kabupaten Sinjai**

Di -

Sinjai

*Assalamu Alaikum Wr. Hb.*

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| Nama          | : Nurul Afiah Herman               |
| NIM           | : 160102046                        |
| Program Studi | : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) |
| Semester      | : Delapan (VIII)                   |

akan mengadakan penelitian dengan judul:

**Implementasi Pembinaan Keterampilan Terhadap Tingkat Penurunan Stereotip Narapidana di RUTAN Kelas IIB Kabupaten Sinjai**

Selubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di RUTAN Kelas IIB.

Atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

Sinjai, 23 Jumadil Awal 1441 H  
18 Januari 2020 M

Dekan,

  
**Suriani, S.Ag., M.Sos.I.**  
NBM. 948 500

Terseluruh disampaikan kepada Yth

1. Ketua BPH IAIM Sinjai & Sinjai
2. Rektor IAIM Sinjai & Sinjai



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA RI  
KANTOR WILAYAH SULAWESI SELATAN  
RUMAH TAHANAN NEGARA KELAS IIB SINJAI  
Jalan Teuku Umar No. 03, Telp/Fax : ( 0402 ) - 22199  
Email : sinjairutan@yahoo.co.id

**SURAT PERNYATAAN**

Nomor : W23.PAS19-UM.01.01- 244

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : INCE MUH. RIZAL, SH., M.Si  
NIP : 19731126 199203 1 001  
Pangkat/Gol.ruang : Penata Tk.I ( III/d )  
Jabatan : Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas II B Sinjai

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : NURUL AFIAH HERMAN  
Tempat/Tanggal Lahir : Sinjai, 18 Agustus 1998  
NIM : 160102046  
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai  
Alamat : Jl. Sultan Hasanuddin, Kec.Sinjai Utara, Kab.Sinjai

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Sinjai untuk menyusun skripsi yang berjudul " **IMPLEMENTASI PEMBINAAN KETERAMPILAN TERHADAP TINGKAT PENURUNAN STRES NARAPIDANA DI RUTAN KELAS IIB KAB.SINJAI**"

Demikian kami disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan atas perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Sinjai, 08 Maret 2020

KEPALA

INCE MUH. RIZAL, SH., M.Si  
NIP. 19731126 199203 1 001

## BIODATA PENULIS

- Nama : Nurul Afiah Herman  
NIM : 160102046  
Tempat/Tgl.lahir : Sinjai, 18 Agustus 1998  
Alamat : Jl. Persatuan Raya Poros Malino, Dusun Salohe,  
Desa Kanrung, Kecamatan Sinjai Tengah,  
Kabupaten Sinjai.  
Pengalaman Organisasi : 1. Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan BPI  
FUKIS IAI Muhammadiyah Sinjai, Tahun  
2018-2019  
Riwayat Pendidikan :  
1. SD/MI : SD Negeri No. 56 Talle Tamat Tahun 2010  
2. SLTP/MTS : SMP Negeri 2 Sinjai Tengah Tamat Tahun 2013  
3. SMU/MA : SMA Negeri 1 Sinjai Tengah Tamat Tahun 2016  
4.  
5. Handphone : 082396741936  
6. Email : nurulafiah805@gmail.com/nafiah403@gmail.com  
7. Nama Orang Tua : Herman (Ayah)  
ST. Aminah (Ibu)