

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

Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang

*Erlina Anggraini*

ALUMNI JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) WALISONGO SEMARANG

Jl. Prof. Dr. Hamka Km 1, Ngaliyan-Semarang

e-mail: erlina.anggraini@yahoo.co.id

**Abstract:** *This article aims to elaborate emotion regulation strategies and religious coping of inmates in Clas II A women's prison of Bulu Semarang. Staying at detention center or prison definitely makes someone stress and automatically influences to their social life, health-physics, and psychic. Moreover for new inmates (unrecidivist), the effect can be worse. The new atmosphere of the jail can make them feel meaningless, useless, bore, and give up. It means they get both of physics and psychology punishment. Therefore the inmates should be able to control their emotion and be adaptive in their 'new live'. This ability is called emotion regulation. Surely, the good ability will help them to face many kinds of stressors in their life. This study describes emotion regulation strategies and religious coping of women inmates. because as known in most of the society, the women are more sensitive than the men. The method of this research is qualitative. The Informants of this study are inmates of Clas II A women's prison of Bulu Semarang which taken by random system. The researcher finds that the inmates will be easier to face stressors if they have good-emotion regulation. such as having positive thinking and controlling their attitude and feeling. But if they con not regulate their emotion well, they will be easy to feel anxiety, depression and distress. They are also will be more more aggresive.*

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

**Keywords:** coping religious, narapidana, stressor, hukuman psikologis, hukuman fisik.

## A. Pendahuluan

Meningkatnya kasus kejahatan di Indonesia, khususnya narapidana wanita menunjukkan adanya sesuatu yang salah dalam beragama masyarakat Indonesia. Hal ini terlihat dari data narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bulu Semarang. Di antara persoalan yang paling penting bagi narapidana adalah pasca mereka bebas dari masa tahanan. Dari sinilah diperlukan adanya penanganan secara khusus, terutama dari pendekatan keagamaan sehingga mereka dapat menemukan kembali makna hidup mereka.

Frankl menyatakan bahwa dampak fisik dan psikologis yang dialami oleh narapidana dapat membuat narapidana merasakan perasaan tidak bermakna (*meaningless*) yang ditandai dengan perasaan hampa, gersang, bosan, dan putus asa.<sup>1</sup> Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara awal dengan beberapa narapidana di lembaga pemasyarakatan wanita klas II A Bulu Semarang. Konflik batin seperti perasaan sedih, menyesal, khawatir, tertekan, merasa terbatas, rindu keluarga, jenuh dan perasaan tidak mengenakkan lainnya muncul dalam diri mereka. Ini artinya bagi sebagian besar narapidana, penjara bukan saja hukuman fisik bagi mereka (serba terbatas) melainkan juga hukuman psikologis.

Keadaan seperti ini menjadi sebuah stresor yang menimbulkan stres bagi sebagian besar narapidana. Stres menurut Cloninger adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapat masalah atau tantangan dan belum menemukan

jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya<sup>2</sup>, sedangkan yang dinamakan stresor adalah situasi yang penuh tekanan, dan dalam hal ini kehidupan dalam penjara atau lapas adalah sebuah stresor bagi sebagian besar narapidana.

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

Bahkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.<sup>3</sup>

Apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu akan

---

<sup>2</sup> Suyono, *Pengaruh Gendhing terhadap distres yang dialami oleh siswa underachiever*, (Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011), h. 10

<sup>3</sup> Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, (Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), h. 6

---

<sup>1</sup> *Ibid*, h. 3

terus menerus menderita dengan perasaan negatifnya, namun individu yang mampu meregulasi emosinya akan lebih produktif dalam memanfaatkan waktunya dan memandang kehidupan bukan dari sisi buruknya saja. Kemampuan regulasi emosi ini juga pasti akan mempengaruhi coping narapidana. Berdasarkan wawancara awal, ada beberapa narapidana yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik sehingga ia sering merasa sedih, menangis, kesepian dan jenuh meskipun sudah setahun lebih berada dalam tahanan. Namun ada pula narapidana yang sangat bersyukur ditempatkan di Lapas karena dengan begitu ia menjadi sadar dan merasa didekatkan dengan Sang Pencipta, waktu senggangnya diisi dengan beribadah, sehingga hatinya merasa tenang dan pikiran menjadi positif. Mereka mengaku bahwa dengan menjalankan ibadah seperti sholat lima waktu berjamaah, sholat sunnah, mengaji al-Qur'an, dan puasa membuat hati mereka *adem* dan *husnuzon* dengan ketentuan Allah SWT.

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

## **B. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur emosi. Menurut Jackson regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengatur diri untuk tetap efektif di dalam tekanan yang menyerpa, tetap positif memandang masa depan dan bersikap realistis dalam

perencanaannya.<sup>4</sup> Gross menyatakan, regulasi emosi sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.<sup>5</sup> Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif maupun negatif.<sup>6</sup>

Menurut Gottman dan Katz, regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.<sup>7</sup>

Apabila seseorang memiliki kemampuan ketrampilan regulasi emosi yang baik maka reaksi yang akan dikeluarkan pun akan positif, berbeda apabila ketrampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mem-

---

<sup>4</sup>Cantika Yeniari Pasudewi, *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres*, (Jurnal Psikologi Sosial dan Industri, 2012), h. 15

<sup>5</sup>J. J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative*, (Review of General Psychology, Vol. 2 no. 3, 1998), h. 271-299

<sup>6</sup>J. J. Gross, *Emotion Regulation: Past, Present, Future*, (Cognition and Emotion, Vol. 13 no. 5, 1999), h. 551-573

<sup>7</sup>Nila Anggreiny, *Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, (Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014), h. 22

pengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.<sup>8</sup>

Dan penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman dan Nowicki menyatakan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah, sementara emosi-emosi negatif malah menghambatnya.<sup>9</sup> Itu artinya seseorang yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu yang bersangkutan akan mengalami stres yang berkelanjutan bahkan rentan mengalami stres lagi ketika dihadapkan dengan suatu tekanan. Individu yang terus menerus merasakan stres akan mengalami berbagai gangguan, seperti gangguan fisik, psikis maupun sosial.

### **1. Ciri-Ciri Regulasi Emosi**

Sebagaimana dikutip oleh Nila Anggreiny dalam tesisnya, Goleman mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam enam kecakapan<sup>10</sup>, yakni:

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

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

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

### **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

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

#### **a. Usia**

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

---

<sup>8</sup> Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, (Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), h. 6

<sup>9</sup> *Ibid*

<sup>10</sup> Nila Anggreiny, *op. cit.*, h. 24

## **b. Jenis Kelamin**

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gender-nya. Menurut Fischer, perempuan yang identik lebih feminim menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga karena itu menunjukkan kemas-kulinan (regulasi pada perasaan marah dan bangga). Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (regulasi terhadap emosi takut, sedih dan cemas).

## **c. Religiusitas**

Menurut Krause, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.<sup>11</sup>

## **d. Kepribadian**

Menurut Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki koping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.<sup>12</sup>

## **e. Pola Asuh**

Cara orang tua dalam mengasuh anak ternyata dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Moris bahwa peran orang tua

terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri dari sejauh mana aktivitas orang tua dalam menumbuhkembangkan kemampuan regulasi anak. Secara terinci peran orang tua dapat dibedakan menjadi 3 yakni pencipta iklim emosional, pendidik dan juga model.<sup>13</sup> Hal ini juga didukung oleh penelitian Wiwien Dinar Prastiti bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan regulasi emosi yang tepat bagi anak adalah orang tua memberikan teladan pengelolaan emosi yang baik, memberikan pengarahan dan bimbingan pengelolaan emosi yang tepat, dan mencipta iklim emosional yang baik.<sup>14</sup>

## **f. Budaya**

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

## **g. Tujuan dilakukannya Regulasi Emosi**

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

---

<sup>13</sup> A.S. Moris, J.S. Silk, L. Steinberg, S.S. Myers & L.R. Robinson, *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*, (Journal of Social Development, vol. 16 (2), 2007), h. 361-388

<sup>14</sup> Wiwien Dinar Prastiti, *Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi, 2013), h. 330

---

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 26

<sup>12</sup> *Ibid*

#### **h. Frekuensi Individu melakukan Regulasi Emosi**

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

#### **i. Kemampuan Individu dalam melakukan Regulasi Emosi**

Yakni kemampuan individu dalam meregulasi emosinya.

### **3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

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

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

### **4. Strategi Regulasi Emosi**

Menurut Gross dan Thompson strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berpikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi sebenarnya.<sup>15</sup>

Gross membuat daftar 5 rangkaian proses regulasi emosi, akan tetapi strategi tersebut dapat dilakukan tanpa melalui seluruh tahap proses tersebut<sup>16</sup>. Adapun strategi regulasi emosi menurut Gross tersebut adalah:

#### **1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)**

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

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

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

---

<sup>15</sup> J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation, (Handbook of Emotion Regulation*, New York, 2006), h. 9-10

<sup>16</sup> *Ibid*

### 3. Penyebaran Perhatian (*Attentional deployment*)

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

### 4. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Yakni perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-tuntutannya. Misalnya seorang narapidana yang divonis hukuman 4 tahun penjara tidak merasa bahwa itu sebagai masa terburuk, tetapi masa tenang untuk bisa lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

### 5. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

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

karena stres, makan, dan lain sebagainya.

## B. Koping Religius

### 1. Definisi Koping Religius

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

Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch, koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.<sup>17</sup> Sedangkan menurut Pargament koping religius adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan.<sup>18</sup> Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya.

Pargament menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari

---

<sup>17</sup> Muhana Sofiaty Utami, *op. cit.*, h. 49

<sup>18</sup> Baiq Dwi Suci Anggraini, *Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 02 no. 01 tahun 2014), h. 142

manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.<sup>19</sup>

Mosher dan Handal menyatakan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya penyesuaian diri pada seorang remaja.<sup>20</sup> Hal ini membuktikan bahwa koping religius mampu menjadi alternatif dalam mengurangi pengaruh negatif stres yang terjadi pada individu. Hemat penulis bukan hanya pada seorang remaja melainkan juga pada usia dewasa dan usia lanjut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh McMahan dan Biggs membuktikan dalam penelitiannya bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan koping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup.<sup>21</sup> Karena kekuatan spiritual atau kerohanian dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme bagi pelakunya.

## 2. Strategi Koping Religius

Pargament, seorang pelopor koping religius, mengidentifikasi strategi koping religius menjadi 3 yaitu<sup>22</sup>:

- a. *Collaborative*, yakni strategi koping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.

- b. *Self-directing*, artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.

- c. *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya.

## 3. Koping Religius Positif dan Negatif

Namun meskipun dirasa ampuh dalam mengatasi suatu masalah, Pargament mengemukakan bahwa koping religius tidak hanya berdampak positif melainkan juga negatif bagi kesehatan mental. Harris et.al juga menyatakan hal yang serupa<sup>23</sup>:

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

Menurut Pargament, Koenig dan Perez, koping religius positif adalah sebuah ekspresi spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain.<sup>24</sup> Bentuk koping religius positif ini diasosiasikan dengan tingkat depresi yang rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jim dkk. bahkan menyatakan bahwa pasien-pasien penderita kanker yang me-

---

<sup>19</sup> Wendio Angganantyo, *Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian*, (Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 2 no. 01 Januari 2014 ), h. 51

<sup>20</sup> Muhana Sofiaty Utami, *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*, (Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada, volume 39 no. 1, Juni 2012), h. 49

<sup>21</sup> Wendio Angganantyo, *op. cit.*, h. 52

<sup>22</sup> Muhana Sofiaty Utami, *op. cit.*, h. 49

---

<sup>23</sup> J. Irene Harris et.al, *Religious Distress and Coping with Stressful Life Event*, (Journal Of Clinical Psychology: Wiley Online Library Vol. 68, t.th.), h. 1277

<sup>24</sup> Baiq Dwi Suci Anggraini, *loc. cit.*

nggunakan koping religius positif dilaporkan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.<sup>25</sup> Hal ini membuktikan bahwa koping religius positif sangat berhubungan dengan sikap optimis seseorang dalam menghadapi masalah kehidupan. Koping religius positif diidentifikasi memiliki beberapa aspek<sup>26</sup>, yaitu:

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

kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.

- g. *Religious Helping*, yaitu usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama. Misal dengan mendoakan saudara atau teman yang terkena musibah.
- h. *Religious Forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Sedangkan koping religius negatif adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna.<sup>27</sup> Koping religius negatif diasosiasikan dengan distres, fungsi kognitif yang buruk, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk.

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

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

---

<sup>25</sup> J. Irrene Harris et.al, *op. cit.*, h. 1278

<sup>26</sup> Muhana Sofiaty Utami, *op. cit.*, h. 61-62

---

<sup>27</sup> J. Irrene Haris, *op. cit.*, h. 142

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

#### 4. Dampak Koping Religius

##### a. Dampak Positif

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

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

senang, tenang, nyaman dan aman.<sup>28</sup> Oleh karena itu koping religius efektif dalam memulihkan penyakit mental seseorang, sebagai penyelesaian gangguan kecemasan dan depresi sehingga tekanan darah menjadi stabil.

Pamela dan James dalam penelitiannya menunjukkan bahwa agama dapat dijadikan sebagai pelindung untuk memperoleh kesejahteraan pada orang dewasa, yang mana religiusitas memiliki pengaruh besar untuk menghasilkan sesuatu yang bermakna positif.<sup>29</sup> Menurut Pargament, manfaat dari koping religius dapat membangun kelekatan dengan orang lain, kontrol diri, mengurangi kecemasan, sebagai jalan mencari dan menemukan cara-cara untuk lebih dekat dengan Tuhan.<sup>30</sup> Maka jelaslah bagaimana hubungan antara agama dengan kesehatan mental, sangat erat dan memberikan dampak positif apabila sikap keagamaan itu kuat. Agama dan ritual ibadahnya bisa memberikan makna hidup pada diri seseorang, sehingga menjadikan hidup manusia tidak hampa karena sejatinya manusia adalah *homo religious* (makhluk beragama).

##### b. Dampak Negatif

Dampak negatifnya ialah seperti merasa ditinggalkan oleh Tuhan dan ketidakadilan-Nya yang menyakitkan sehingga muncul kondisi menekan lain selain kondisi yang ditimbulkan oleh masalah sebelumnya. Hal demikian terjadi karena sikap keberagamaannya kurang kuat sehingga persepsi yang

<sup>28</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996), h. 142

<sup>29</sup> Baiq Dwi Suci Anggraini, *op. cit.*, h. 138

<sup>30</sup> *Ibid.*, h. 142

muncul adalah negatif terhadap Tuhan (*su'uzon*) dan berakibat buruk pada keadaan mental, fisik dan bisa jadi berefek buruk pada kehidupan sosial.

## **5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koping Religius**

### **a. Pendidikan**

Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan koping religius atau tidak dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Menurut Rasulullah saw. fungsi dan peran orangtua bahkan mampu untuk membentuk arah keyakinan anak-anak mereka. Setiap bayi yang terlahir sudah memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan agama yang akan dianut anak sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan dan pengaruh kedua orang tua mereka.<sup>31</sup>

Apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap dan/atau didikan keagamaan pada anak sehingga anak tidak memiliki pengalaman keagamaan maka ketika dewasa ia akan cenderung kepada sikap negatif terhadap agama.<sup>32</sup> Lain halnya jika orang tua telah memperkenalkan konsep keimanan kepada Tuhan dan membiasakan anak pada ritual keagamaan sejak kecil, maka sikap keagamaannya pun akan menjadi positif. Namun faktor pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya penentu rasa keagamaan seorang individu, melainkan juga peran pendidik dalam lingkup formal. Seorang guru (terutama guru agama) memiliki tugas yang cukup berat dalam meluruskan pemahaman dan keyakinan anak yang terdidik dalam

keluarga yang rusak pengetahuan keagamaannya. Apabila guru agama di Sekolah Dasar mampu membina sikap positif terhadap agama dan berhasil dalam membentuk pribadi dan akhlak anak, maka untuk mengembangkan sikap itu pada masa remaja menjadi mudah dan anak akan memiliki pegangan serta bekal dalam menghadapi berbagai kegoncangan yang biasa terjadi pada masa remaja.<sup>33</sup> Demikian sebaliknya, apabila seorang guru gagal maka anak akan gagal dalam mengatasi kegoncangan pada usia remajanya. Misal akan berdampak pada kenakalan remaja, remaja yang suka tawuran, dll.

### **b. Pengalaman**

Pengalaman seorang individu atau pengalaman orang lain juga turut mempengaruhi penggunaan koping religius pada seorang individu. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan ibadah sholat tahajud dan mendapat manfaat dari ke-*istiqomah*-an beribadahnya tersebut menjadi salah satu faktor penggunaan koping religius (dalam hal ini adalah sholat tahajud) bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

### **c. Kebudayaan Setempat**

Kebudayaan yang dianut oleh suatu kelompok atau masyarakat dapat mempengaruhi penggunaan koping religius pada individu karena percaya dengan melakukan hal keagamaan tersebut maka persoalan yang dihadapi akan teratasi. Misalnya tiap musim panas di desa Panjaitan melaksanakan

---

<sup>31</sup> Jalaluddin, *op. cit.*, h. 204

<sup>32</sup> *Ibid.*, h. 69

---

<sup>33</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), h. 69

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

#### d. Usia

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

### C. Narapidana Wanita

Narapidana adalah orang hukuman, yaitu orang yang dimasukkan kedalam lembaga pemasyarakatan karena telah dijatuhi pidana oleh pengadilan.<sup>34</sup> Menurut KUHP pasal 10, narapidana adalah predikat lazim yang diberikan kepada orang yang terhadapnya dikenakan pidana hilang kemerdekaan, yakni hukuman penjara (kurungan).<sup>35</sup> Sedangkan menurut Dirdjosisworo narapidana adalah orang-orang yang dipidana yang kehilangan kemerdekaan serta menjalankan pidananya dalam lingkungan tertentu dan terbatas yang membawa akibat bermacam-macam derita.<sup>36</sup> Jadi yang dimaksud dengan narapidana wanita

adalah wanita yang dijatuhi pidana oleh pengadilan dan dimasukkan kedalam lembaga pemasyarakatan.

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

Menurut Harsono, narapidana tidak hanya kehilangan kemerdekaan untuk bergerak melainkan efek lain akan dirasakan seperti kehilangan kepribadian diri, merasa kurang aman, dicurigai, selalu diawasi, kehilangan kemerdekaan individual sehingga napi merasa tertekan, keterbatasan komunikasi dengan siapapun, kehilangan perhatian sehingga mudah marah, naluri seks terampas, kehilangan harga diri dan percaya diri.<sup>37</sup> Bukan hanya itu hidup dalam lapas akan menimbulkan tekanan batin karena harus jauh dari keluarga, terbebani oleh masalah yang berasal dari keluarga di rumah karena tidak bisa berbuat apa-apa, kekawatiran akan tanggapan masyarakat dan juga soal pekerjaan.

Frankl menyatakan bahwa dampak fisik dan psikologis yang dialami oleh narapidana dapat membuat narapidana merasakan perasaan tidak bermakna (*meaningless*) yang ditandai dengan perasaan hampa, gersang, bosan, dan

---

<sup>34</sup> A. Hamzah, *Kamus Hukum*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986), h. 389

<sup>35</sup> KUHP & KUHP, *Buku perundang-undangan cetakan ke-4*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2002)

<sup>36</sup> Dirdjosisworo, *Sejarah dan Azaz-Azaz Penologi (Pemasyarakatan)*, (Bandung: Armico, 1984), h. 233

---

<sup>37</sup> Indri Nurhastuti, *Coping Stres pada Narapidana Wanita Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga*, (Skripsi: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2003), h. 2

putus asa.<sup>38</sup> Apalagi notabene wanita lebih emosional dibandingkan laki-laki.

#### D. Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa

Allah SWT menguji manusia dengan baik dan buruk (QS. Al-A'raf: 168 dan QS. Al-Anbiya': 35), bahaya dan kenikmatan (QS. Az-Zumar: 49), kesenangan dan kesedihan, kepintaran dan kebodohan, kekayaan dan kekurangan harta serta jiwa (QS. Al-Baqarah: 155), dan lain sebagainya. Menurut Ishaq Husaini, alasan diturunkannya cobaan adalah untuk<sup>39</sup>:

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

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

Seringkali ujian yang Allah turunkan kepada manusia menimbulkan tekanan jiwa pada diri individu tersebut. Dan efek dari tekanan jiwa pun berbeda satu sama lain, baik dari segi fisik, psikis maupun sosialnya. Namun sebenarnya

Allah SWT telah memberikan solusi atau kunci untuk memperoleh ketenangan jiwa tersebut, sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28<sup>40</sup>:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Quraish Shihab menafsirkan bahwa ayat ini adalah tentang *zikrullah*/mengingat Allah yang melahirkan ketentraman hati, bukan sekedar ucapan lidah. Menurutnya, semewah apapun kehidupan seorang individu tidak akan baik jika tidak disertai dengan ketentraman hati, dan ketentraman hati baru bisa dirasakan apabila hati yakin dan percaya kepada yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan.<sup>41</sup> Juga dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 disebutkan bahwa bersama datangnya kesusahan pasti ada kemudahan:

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

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

<sup>40</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: CV. Penerbit Jumānatul 'Alī-Art (J-Art), 2005), h. 253

<sup>41</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Ciputat: Lentera Hati, 2000), h. 272-274

<sup>38</sup> Kartono Kartini, *op. cit.*, h. 3

<sup>39</sup> Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, (Jakarta: Sadra Press, 2012), h. 26

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

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

1. Berpikir positif (*husnuzon*). Menurut Ibrahim Elfiky, berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Dikatakan sebagai sumber kekuatan karena akan membantu menemukan solusi terhadap setiap persoalan. Sedangkan disebut sumber kebebasan karena akan membebaskan dari perasaan sakit karena terpenjara dalam pikiran negatif dan penyakit fisik.<sup>42</sup>
2. Meningkatkan Spiritualitas, yakni dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah dan senantiasa berdoa dan menggantungkan segala harapan hanya kepada Allah SWT.
3. Menghindari Obat-obatan.
4. Mendapat Dukungan Sosial Keluarga.
5. Memperbaiki perilaku. Misal dengan relaksasi, tidur, olahraga.
6. Menata Hati, yakni dengan cara mengobati hati yang sakit dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menjauhkan diri dari penyakit-penyakit hati seperti dengki, som-

bong, kikir, prasangka buruk, dan lain sebagainya, serta senantiasa menetapkan hati agar selalu mengarah pada kebaikan.

### **E. Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita**

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

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

#### **Subjek 1**

EP adalah warga asli Sukabumi dan merupakan seorang janda. Ia bercerai dengan suaminya lantaran suaminya selingkuh dengan wanita lain. EP beragama Islam dengan pendidikan terakhir SMP kemudian ia bekerja di toko baju lalu berganti menjadi pelayan

<sup>42</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Postif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2014), h. 207

malam di kafe di bilangan Jakarta. Saat ditangkap EP berusia 27 tahun, ia dikenai hukuman 3 tahun 3 bulan karena kasus pemakaian narkoba.

Saat awal EP menjalani masa hukuman dan pembinaannya di rutan (rumah tahanan) lalu berlanjut di lapas, EP merasa sangat sedih dan menyesal karena bapak dan pihak keluarga menunjukkan reaksi negatif terhadapnya. Mereka tidak mau menghubungi atau menjenguk EP di rutan hingga setahun lamanya kecuali kakaknya. Ketika menceritakan hal ini raut wajah EP nampak sedih, namun EP mengatakan bahwa saat itu EP terus berjuang meminta maaf pada orang tua dan keluarganya. Ini artinya EP telah melakukan strategi regulasi emosi yang positif yakni **modifikasi situasi** dengan cara meminta maaf pada orang tua dan keluarga, meskipun permintaan maafnya tidak pernah terjawab selama satu tahun dan membuat EP merasa sangat sedih, menyesal dan selalu menyalahkan diri sendiri tapi EP mencoba tetap tenang dan terus mencoba menghubungi via telepon dan mengirim surat.

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

regulasi emosi merupakan upaya untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan positif.<sup>43</sup>

Hingga 6 bulan lamanya EP masih merasakan perasaan sedih dan menyesal, namun akhirnya ia bisa menerima apa yang menimpanya (ikhlas). EP mencoba ikhlas dan merubah penilaiannya, ia berubah mensyukuri apa yang telah terjadi padanya, ia mensyukuri bahwa semenjak di lapas ibadahnya semakin meningkat. Ini merupakan strategi regulasi emosi positif yakni **merubah kognitif** menjadi ikhlas dan menerima kenyataan agar emosi yang dirasakan bisa kembali stabil. Hal ini sesuai dengan pernyataan Diamond dan Aspinwall dalam Wulan Kurniasih, bahwa tujuan regulasi emosi adalah memaksimalkan emosi positif dan meminimalisir emosi negatif.<sup>44</sup>

Saat EP merasa jenuh berada di lapas **modulasi respon** yang EP lakukan adalah ia langsung bangkit untuk sholat, membaca al-Qur'an kemudian ia tidur. Dan saat ia memiliki masalah dengan napi lain EP melakukan **modulasi respon** dengan cara memilih diam dan bersabar daripada harus melawan. Strategi regulasi emosi berupa **penyebaran perhatian** juga ia lakukan ketika ia merasa khawatir dan takut menghadapi masa bebasnya, ia memilih untuk memikirkan hal lain. Strategi perubahan kognitif yang EP lakukan

---

<sup>43</sup> James W. Kalat & M. N. Shiota, *Emotion*, (USA: Thomson Higher Education, 2007), h. 136

<sup>44</sup> Wulan Kurniasih & Wiwien Dinar Pratisti, *Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Secara Otoriter oleh Orangtuanya*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013), h. 297

adalah mensyukuri keberadaannya di Lapas, karena ia merasa lebih didekatkan dengan Allah melalui cara ini.

Dari sini dapat dikatakan bahwa EP telah mampu menerapkan berbagai bentuk strategi regulasi emosi dengan baik ketika menghadapi situasi emosional atau situasi yang menekan sehingga sikap yang ia nampakkan tidak agresif ataupun depresi. Hal ini sesuai dengan pendapat Gottman dan Katz bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi.<sup>45</sup> Adapun faktor yang paling mempengaruhi EP dalam melakukan regulasi emosi adalah usia dan tingkat religiusitasnya. Hal ini dibuktikan dengan seringnya EP melibatkan Allah untuk mengatasi permasalahannya atau untuk mengatasi perasaan negatifnya.

## Subjek 2

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

semula ia jarang beribadah, kini ia rutin melaksanakan ibadah wajib dan menyukai ibadah sunnah seperti sholat berjama'ah, puasa sunnah senin kamis, sholat dhuha, sholat Tahajud, dan membaca al-Qur'an.

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

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

---

<sup>45</sup> Nila Anggreiny, *op. cit.*, h. 22

tepat untuk memaksimalkan perasaan positif.

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

### Subjek 3

LA adalah warga asli Jakarta, berusia 27 tahun dan beragama Nasrani. Ia adalah seorang Lesbi, sehingga ia masih berstatus belum menikah. Pendidikan terakhirnya adalah STM dan profesinya adalah sebagai kurir narkoba. LA merupakan narapidana residivis, 2 kali masuk penjara karena kasus narkoba dan kali ini karena kasus pembunuhan. Karena itu ia dijatuhi hukuman 16 tahun penjara.

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

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

LA menyadari kesalahan yang diperbuatnya dan mau tidak mau harus mempertanggung jawabkannya. Oleh karena itu LA mengubah cara berpikrinya agar mampu mempengaruhi situasi emosinya, ini merupakan proses **perubahan kognitif**. Di lapas LA mengaku sering merasa jenuh karena ia tidak lagi bekerja, ia di PHK dari bengker wartel karena ketahuan memiliki hubungan spesial dengan salah seorang napi disana. LA menyalahkan petugas lapas karena merasa hak bekerjanya telah dirampas, akibatnya LA memiliki hubungan yang kurang baik dengan para petugas lapas. Ini merupakan strategi regulasi emosi tidak adaptif yang berdampak pada terhambatnya perkembangan perilaku sosial dan keberfungsian dalam keluarga atau masyarakat. Ketika merasa jengkel atau jenuh **modifikasi situasi** yang LA lakukan adalah telepon mama atau

abang jika tidak **modulasi respon** yang LA lakukan adalah tidur.

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

#### Subjek 4

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

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

Sejak awal NN berkeyakinan baik pada Allah dan ia yakin bahwa lepas bukanlah tempat yang buruk, dengan begitu NN tidak pernah merasa tertekan. Ini merupakan bentuk strategi regulasi emosi positif yaitu **seleksi situasi**, yang bertujuan untuk memaksimalkan emosi positif. Sehari-hari NN bekerja di

bengker wartel, NN mengaku selama di lepas ia tidak pernah merasa jenuh karena NN berusaha mengisi waktunya dengan membaca buku-buku, sering menulis pelajaran atau makna hidup yang ia dapat, bertukar pikiran dengan orang-orang disekitarnya. Ini merupakan bentuk **seleksi situasi** yang baik. Terkadang NN merasa sedih karena suami belum bisa membuka hati untuk memaafkan NN dan suami tidak mengizinkan anak-anak mereka untuk ngobrol dengan NN meskipun lewat telepon. Hal inilah yang membuat NN merasa sedih namun NN terus berusaha meminta maaf dan memahami dengan baik bahwa Allah pasti memiliki rencana yang baik dibalik peristiwa ini, NN selalu memasrahkan segala keluh kesah hatinya kepada Allah, berbaik sangka (*husnuzon*) kepada Allah dan berdoa untuk kebaikan suami serta anak-anaknya. Ini merupakan bentuk **modulasi respon** NN saat merasa sedih dan teringat keluarganya.

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

#### Subjek 5

EI adalah warga asli Wonosobo, usianya baru menginjak 18 tahun namun ia telah menikah dan memiliki anak berusia 13 tahun. EI hanya mengenyam pendidikan sampai kelas 1 SMP karena EI sudah tidak bersemangat lagi untuk meneruskan ke jenjang yang

lebih tinggi, dan ia tidak memiliki riwayat pekerjaan sama sekali. EI dijatuhi hukuman pidana 3 tahun 3 bulan karena kasus praktik perdagangan manusia.

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

EI dijatuhi hukuman 3 tahun 3 bulan karena kasus praktik perdagangan manusia, EI yang notabene hanya mengenyam pendidikan hingga kelas 1 SMP itu awalnya tidak mengerti bisnis yang ia lakukan, ia hanya diajak oleh orang yang baru dikenalnya. Akibatnya ia mengalami gejala emosional distres seperti takut, gelisah dan sedih yang berkepanjangan. Ini membuktikan bahwa EI menggunakan **strategi regulasi emosi yang tidak adaptif**. Saat perasaan negatif menyerang seperti sedih, tertekan dan merasa sendirian EI tidak pernah cerita kepada siapapun, segalanya ia pendam sendiri. Apabila jenuh **modulasi respon** EI adalah jalan-jalan mengelilingi lapas agar perasaan jenuh terminimalisir, dan EI melakukan **penyebaran perhatian** saat jalan-jalan itu.

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

## Subjek 6

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

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

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

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

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

### Subjek 7

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

Saat bertemu dengan penulis RA mengaku bahwa sejak awal tertangkap hingga saat itu RA belum bisa menerima kenyataan, berulang kali ia mengatakan bahwa ia belum bisa menerima hukuman yang divoniskan padanya, di penjara selama 18 tahun bukanlah waktu yang pendek, ujarnya dengan raut wajah yang sedih tanpa daya. RA mengaku tidak begitu sedih meninggalkan anak dan keluarganya, yang membuatnya sedih adalah karena membayangkan 18 tahun akan ia habiskan di dalam lapas, RA tidak bisa

berbuat apa-apa dan ia hanya bisa menyesali diri. Dalam menghadapi situasi penuh tekanan ini **RA belum mampu melakukan regulasi emosi dengan baik.** Kesulitan dalam melakukan regulasi emosi menyebabkan RA mengalami gejala emosional distress yakni sedih, takut, dan menyalahkan diri sendiri.

Dan saat jenuh **modulasi respon** yang ia lakukan adalah jalan-jalan di area lapas. Apabila RA memiliki masalah dengan napi lain, RA lebih memilih melakukan **penyebaran perhatian** dengan cara diam dan tidak memikirkan permasalahan itu.

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

### Subjek 8

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

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

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

### **Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita**

Apabila subjek memilih menggunakan koping religius positif dalam menghadapi stresor maka akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan, keyakinan, ketenangan dan keoptimisan dalam menghadapi masa-

masa sulit. Sementara bagi narapidana yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah atau jarang beribadah kepada Allah dan tidak meyakini akan pertolongan Allah, mereka sering merasa gelisah, berlarut-larut sedih, emosinya labil, tidak bersyukur, merasa tidak puas dengan Allah ataupun saran dari alim ulama', sehingga kualitas hidup mereka menjadi buruk baik secara psikis maupun sosial. Berikut keterangan masing-masing subjek:

### **Perilaku Koping Religius Subjek 1**

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

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

perilaku yang ia nampakkan tidak agresif atau depresi.

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

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

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

### **Perilaku Koping Religius Subjek 2**

NH juga cenderung menggunakan koping religius positif yaitu ***benevolent religious reappraisal***, artinya NH menggambarkan kembali stresornya melalui agama secara baik dan menguntungkan. NH merasa bersyukur tinggal di lapas, karena di lapas ia mendapat pembinaan agama, pendidikan agama dan bisa beribadah

lebih intens. NH merasa beruntung dan berpikir bahwa ia tidak akan mendapat hidayah ini jika ia tidak tertangkap, kesibukannya bekerja justru malah menjadikannya lupa pada Allah. Sehingga dengan ini tidak ada perasaan terbebani dalam hati NH selama menjalani kehidupan di lapas. Dan ***seeking spiritual support from member***, yakni mencari kenyamanan melalui cinta kasih saudara seiman, inilah yang dilakukan oleh NH kepada sahabatnya. NH menemukan kenyamanan dengan sahabat masa kecilnya itu.

NH cenderung menggunakan koping religius positif atau mengatasi setiap stresor dengan beribadah dan lebih mendekatkan diri kepada Allah sehingga menimbulkan ketenangan, rasa senang dan optimis. Hal ini senada dengan penelitian McMahon dan Biggs yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang tinggi dan menggunakan koping religius dalam kehidupannya maka individu tersebut akan merasa tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup.<sup>46</sup>

### **Perilaku Koping Religius Subjek 3**

Sejak dulu hingga sekarang LA sangat jarang beribadah ke gereja atau berkomunikasi dengan Tuhan karena LA tidak mendapat kepuasan saat sembahyang, ia merasa biasa saja atau disebut ***spiritual discontent*** (suatu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan) dan lebih memilih mencari kontrol melalui inisiatifnya sendiri dibanding meminta bantuan

---

<sup>46</sup> Wendi Angganantyo, *op. cit.*, h. 52

kepada Tuhan atau disebut ***Self-directing religious coping***. Keduanya merupakan bentuk koping religius negatif yang berdampak pada stres, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk. Meskipun LA tipe orang yang mudah bergaul tetapi LA sering menampilkan sikap agresif pada orang yang tidak disukainya, misal kepada nabi yang dirasanya angkuh dan sombong LA berani menonjoknya saat bertengkar, LA juga memiliki hubungan yang buruk dengan petugas lapas serta pada ayah kandungnya. LA sering menyalahkan pihak lain jika ia bermasalah.

Dari penuturan diatas dapat disimpulkan bahwa LA memiliki hubungan yang kurang baik dengan Tuhan, ia sangat jarang beribadah kepada Tuhan dan lebih mencintai dunia. Ini merupakan bentuk koping religius negatif yang menyebabkan dirinya sering mengalami distress dan memiliki kualitas hidup yang buruk, hal ini senada dengan ungkapan J. Irrene Haris.<sup>47</sup> Adapun faktor yang menyebabkan LA tidak menggunakan koping religius positif adalah faktor pendidikan keluarga dan minimnya pengalaman beragama. Ibu LA adalah seorang muslim dan ayahnya beragama Nasrani. LA diberi kebebasan dalam memilih agama dan ia memilih mengikuti ajaran agama Nasrani namun sang ayah tidak pernah memberikan contoh sikap atau didikan keagamaan padanya. Ditambah orangtua LA bercerai dan ayahnya menikah lagi. Hal ini, seperti dikatakan oleh Jalaludin,

menyebabkan ketika sampai pada usia dewasa pun LA cenderung bersikap negatif terhadap agama.<sup>48</sup>

### **Perilaku Koping Religius NN**

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

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

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

Di lapas NN memiliki hubungan yang baik dengan petugas maupun nabi lainnya, NN tidak pernah terlibat

---

<sup>47</sup> J. Irrene Haris, *op. cit.*, h. 142

---

<sup>48</sup> Jalaluddin, *op. cit.*, h. 204

masalah serius dengan mereka. Pandangannya optimis dan terlihat tegar menjalani masa pembinaan di lapas. Kebiasaannya membaca buku dan menulis telah membuahkan 3 buku tentang makna kehidupan, dan ini menandakan bahwa strategi regulasi emosi dan koping religiusnya efektif dan adaptif.

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

### **Perilaku Koping Religius Subjek 5**

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

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

### **Perilaku Koping Religius Subjek 6**

AY terjerat kasus tipikor karena faktor ketidaksengajaan, bermula dari meminjam modal di PNPM tetapi karena usaha AY bangkrut dan ia tidak mampu melunasi cicilan hutang selanjutnya ia kemudian dijatuhi pasal tipikor. Saat awal tinggal di rutan dan berlanjut di lapas AY merasa sedih dan drop karena harus berpisah dengan anaknya yang masih kecil-kecil, terlebih karena kasus yang dipidanakan terhadapnya bukan atas unsur kesengajaan, hal ini membuatnya merasa berat menjalani hukuman tersebut. Namun AY segera ingat kepada Allah dan berdoa memasrahkan segalanya kepada Allah, dengan begitu AY merasa tenang. Dari hal ini nampak bahwa AY selalu melibatkan Allah ketika ia bersedih dan dalam mengatasi permasalahannya, ini merupakan realisasi nyata penggunaan koping religius positif yakni *collaborative religious coping*, yang berefek ketenangan pada AY.

AY yakin bahwa Allah pasti memiliki rencana yang baik untuk dirinya, AY selalu *husnuzon* dan pasrah kepada Allah. Baginya lapas adalah tempat untuk bermuhasabah. Ini juga merupakan koping religius positif yaitu

***benevolent religious reappraisal*** atau menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan.

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

Dari pemaparan cerita diatas disimpulkan bahwa AY memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, hal ini berdampak pada kualitas hidupnya yang baik dan terhindar dari distres meskipun ia hidup terbatas dan terpisah dari keluarga. Rasa ikhlas dan pikiran positif kepada Allah membuatnya selalu tenang dalam menjalani hari-hari di Lapas. Hal ini senada dengan Krause yang menyampaikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan.<sup>49</sup> Seringnya AY dalam menggunakan koping religius positif ini adalah karena adanya pendidikan yang baik dan pembinaan akhlak dari keluarga serta dari pendidikan formal.

### **Perilaku Koping Religius Subjek 7**

---

<sup>49</sup> Nila Anggreiny, *op. cit.*, h. 26

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

### **Perilaku Koping Religius Subjek 8**

Menurut pengakuannya, N memiliki perasaan tidak puas terhadap Tuhan atau yang biasa disebut ***Spiritual Discontent***, yakni salah satu bentuk koping religius negatif, ia jarang melaksanakan sholat lima waktu atau ibadah sunnah. Ia juga mengaku sengaja untuk tidak sering-sering berdoa pada Tuhan karena jika ia berdoa pasti akan teringat hal-hal yang sedih lalu ia pasti akan menangis, sementara N tidak mau sedih atau menangis. N jarang melibatkan Allah dalam pemecahan masalahnya karena N merasa tidak aman dan tidak nyaman. Ini merupakan bentuk koping religius negatif yakni ***self-directing religious coping*** atau memilih inisiatif sendiri daripada meminta bantuan kepada Tuhan. Dan

jikalau N merasa sedih ia lebih memilih curhat kepada temannya daripada konseling pada konselor Islam di Lapas, karena N beranggapan sudah bisa menebak jawaban apa yang akan diberikan oleh konselor yaitu pasti disuruh sabar, pasrah, tawakal, dan lainnya. N sudah merasa tidak puas sebelum ia mencobanya. Ini juga merupakan bentuk koping religius negatif yakni *interpersonal religious discontent* atau suatu ekspresi ketidakpuasan terhadap alim ulama.

#### F. Penutup

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

Religiusitas memegang peranan tertinggi dalam mempengaruhi kemampuan narapidana untuk meregulasi emosi mereka, maka disini nampak bahwa ketika mereka mampu melakukan regulasi emosi dengan baik otomatis mereka juga menggunakan koping religius positif. Namun narapidana yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah atau jarang beribadah kepada Allah dan tidak meyakini akan pertolongan Allah, mereka sering merasa gelisah, berlarut-larut sedih, emosi-

nya labil, tidak bersyukur, merasa tidak puas dengan Allah ataupun saran dari alim ulama', sehingga kualitas hidup mereka menjadi buruk baik secara psikis maupun sosial. []

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kumayi, Sulaiman, *Diktat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*, IAIN Walisongo Semarang, 2014.
- Angganantyo, Wendio, *Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian*, Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang Vol. 2 no. 01, 2014.
- Anggraini, Baiq Dwi Suci, *Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang Vol. 02 no. 01, 2014.
- Anggreiny, Nila, *Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014.
- Arikunto, Suharsimi, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Rineka Cipta, 1989.
- \_\_\_\_\_, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Astuti, Nur Widi, *Analisis Tingkat Kriminalitas di Kota Semarang dengan Pendekatan Ekonomi Tahun 2010-2012*, Skripsi: Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang, 2014.
- Brosur Lembaga Pemasarakatan Klas II A Wanita Semarang

- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1970.
- Dirdjosisworo, *Sejarah dan Azaz-Azaz Penologi (Pemasyarakatan)*, Bandung: Armico, 1984.
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Postif*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2014.
- Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Fitri, Ahyani Radhiani. *Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau Systemic Lupus Erythematosus)*. Jurnal Psikologi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Volume 8 Nomor 1, 2012.
- Gross, J. J. *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review of General Psychology* Vol. 2 no. 3, 1998.
- \_\_\_\_\_, *Emotion Regulation: Past, Present, Future*, Cognition and Emotion Vol. 13 no. 5, 1999.
- Gross, J.J. and R.A. Thompson. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation, Handbook of Emotion Regulation*, New York, 2006.
- Hamzah, A., *Kamus Hukum*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986.
- Harris, J. Irrene et.al. *Religious Distress and Coping with Stressful Life Event*, Journal Of Clinical Psychology: Wiley Online Library Vol. 68, tt.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, t.th.
- Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2009.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.
- Kalat, James W. & M. N. Shiota., *Emotion*, USA: Thomson Higher Education, 2007.
- Kartini, Kartono, *Patologi Sosial: Jilid 1*, Jakarta: Rajawali Pers, 1992.
- KUHAP & KUHP, *Buku Perundang-Undangan Cetakan ke-4*, Jakarta: Sinar Grafika, 2002.
- Kuhsari, Ishaq Husaini, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, Jakarta: Sadra Press, 2012.
- Kurniasih, Wulan & Wiwien Dinar Pratisti, *Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Secara Otoriter oleh Orangnya*, Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- Moris, A.S. et. al., *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*, Journal of Social Development vol. 16 (2), tpn, 2007.
- Ndoen, Leonie Fitriani, *Pengungkapan Diri Pada Mantan Narapidana*, Jurnal Psikologi: Universitas Gunadharma, 2012.
- Nurhastuti, Indri, *Coping Stres pada Narapidana Wanita Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga*, Skripsi: Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2003.
- Nurrahma, Evy, *Perbedaan Self Esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang*, Jurnal Psikologi: Universitas Brawijaya Malang, tth.
- Pasudewi, Cantika Yeniar, *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres*, Jurnal Psikologi Sosial dan Industri, tpn, 2012.
- Pemerintah Prop. Daerah Tingkat I Jawa Tengah. 1994. *PP. Republik*

- Indonesia no. 10 tahun 1993, Tentang Pelaksanaa UU no. 5 Tahun 1992 Tentang Benda Cagar Budaya, Proyek Pembinaan Kepurbakalaan, Kesejarahan dan Permusiuman di Jawa Tengah*
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Bina Pemasyarakatan
- Prastiti, Wiwien Dinar, *Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi, 2013.
- Rahmawati, Dian, *Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2013.
- Setyowati, Rini, *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Ciputat: Lentera Hati, 2000.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995.
- Suyono, *Pengaruh Gendhing terhadap distres yang dialami oleh siswa underachiever*, Tesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011.
- Utami, Muhana Sofiati, *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*, Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada Vol. 39 no. 1, 2012.