

Peran Layanan Bimbingan Individu dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta

Riska Guniar Tifaldi^{1*}, Mitro Subroto²

¹ Politeknik Ilmu Pemasyarakatan; riskaguniar.r@gmail.com

² Politeknik Ilmu Pemasyarakatan; subrotomitro07@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Bimbingan individu; Narapidana perempuan; Tekanan mental.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis upaya dalam mengatasi tekanan mental narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian bimbingan individu kepada narapidana perempuan telah memberikan dampak yang positif dan efektif. Narapidana yang awalnya masuk ke dalam rumah tahanan dengan perasaan takut, cemas berlebihan, dan tekanan mental tinggi mengalami perubahan yang signifikan selama menjalani hukuman.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik dalam kehidupan setiap individu (Putri et al., 2015). Kondisi kesehatan mental yang optimal memungkinkan seseorang untuk berkinerja maksimal dan mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik (Prabowo & Subarkah, 2020). Sebuah konsep kesehatan yang lengkap tidak hanya mencakup kebebasan dari penyakit fisik tetapi juga melibatkan aspek mental yang mencakup kreativitas dan kemampuan beraktivitas secara optimal (Primatanti, 2022). Di Indonesia, kesehatan mental menjadi masalah yang signifikan, dan ini berkaitan dengan keseimbangan kerentanan dan ketahanan mental individu (Dilia et al., 2022; Sutrisno & Nasucha, 2022; Uthman, 2023).

Kesehatan mental tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Kesulitan dalam menangani masalah dan stres berlebihan dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Yuliatun & Megawati, 2021). Gangguan kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Putri et al., 2015). Aliansi Nasional Penyakit Mental mendefinisikan gangguan ini sebagai kondisi di mana individu mengalami gangguan pada suasana hati, interaksi sosial, pemikiran, dan perasaan (Ayu Rianti & Hidayat, 2020).

Masalah kesehatan mental sering kali muncul dalam berbagai konteks, termasuk di dalam lembaga pemasyarakatan. Kejadian seperti kecemasan, tekanan mental, dan bahkan upaya bunuh diri serta penganiayaan diri seringkali dilaporkan di dalam lingkungan ini. Hal ini menunjukkan pentingnya memprioritaskan perawatan kesehatan mental di dalam sistem pemasyarakatan (Primatanti, 2022). Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental narapidana sangat penting. Narapidana seringkali menghadapi berbagai masalah, baik yang berasal dari diri mereka sendiri maupun lingkungan mereka, terutama jika kondisi penjara tidak memadai dan berdampak pada tingkat stres yang tinggi (Prabowo & Subarkah, 2020). Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan program pembinaan yang efektif bagi narapidana dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Pembinaan mental narapidana adalah upaya yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan aspek psikologis dan spiritual mereka, sehingga mereka dapat memiliki akhlak yang baik, bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan, memiliki kesehatan mental yang baik, dan

berkontribusi positif kepada masyarakat (Asari et al., 2020; Raudah et al., 2021). Terutama, narapidana perempuan sering menjadi tahanan dalam lembaga pemasyarakatan karena kurangnya kemandirian dan kesehatan mental dan spiritual yang kurang baik (Almu'tasim, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pembinaan yang tepat kepada narapidana perempuan.

Lembaga pemasyarakatan memiliki tujuan untuk mengoreksi pelanggaran hukum, memulihkan hubungan yang baik dengan masyarakat, dan memberikan pembinaan sebagai dasar prinsip dalam proses pemasyarakatan (Nugroho & Subroto, 2021). Oleh karena itu, pembinaan yang diberikan harus disesuaikan dengan jenis kelamin narapidana, misalnya, narapidana perempuan dan laki-laki harus dipisahkan. Prinsip ini menegaskan bahwa pembinaan harus sama baiknya untuk semua narapidana, dan tujuannya adalah perubahan positif (Nugroho & Subroto, 2021).

Penelitian di Lapas Wirogunan, Kota Yogyakarta, menunjukkan bahwa banyak narapidana mengalami tekanan mental selama menjalani hukuman. Ini disebabkan oleh kurangnya dukungan, sumber daya manusia, birokrasi yang rumit, pembinaan yang kurang memadai, dan anggaran yang terbatas (Equatora, 2018). Oleh karena itu, usaha dilakukan untuk mengubah narapidana melalui bimbingan berdasarkan prinsip-prinsip hak asasi manusia dan perlindungan hak-hak narapidana (Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, 2022). Tujuannya adalah membangun karakter narapidana, membuat mereka menyadari kesalahan mereka, dan mendorong mereka untuk menyesali perbuatan mereka (Rumadan, 2013).

Sejumlah penelitian telah menyoroti masalah stres pada narapidana perempuan di berbagai ibu kota, seperti Samarinda (Kurniasari et al., 2021) dan Kendari, Sulawesi Tenggara (Elpinar et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana perempuan mengalami tingkat stres yang tinggi, dengan persentase mencapai 70,6%. Ini menunjukkan bahwa stres adalah masalah yang serius yang dihadapi narapidana perempuan selama masa tahanan.

Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta, terdapat upaya pembinaan individu yang telah diterapkan kepada narapidana perempuan. Pembinaan ini telah sesuai dengan pedoman yang berlaku di lembaga pemasyarakatan dan telah mencapai hasil yang diinginkan, yaitu mengurangi tekanan mental narapidana perempuan dan membantu mereka mengatasi berbagai tantangan dalam mengelola tekanan tersebut. Studi pustaka yang telah dilakukan sebelumnya telah menunjukkan bahwa tekanan mental dalam lingkungan penjara dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan narapidana. Oleh karena itu, penelitian seperti ini sangat penting untuk memberikan wawasan tentang tingkat stres dan tekanan mental narapidana perempuan yang menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta, serta untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas pembinaan individu dalam mengurangi tekanan mental mereka. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas pembinaan individu dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan tersebut, dengan merujuk pada temuan-temuan yang ada dalam literatur ilmiah terkait dengan tekanan mental di lingkungan penjara.

2. METODE

Rancangan penelitian ini didasarkan pada landasan konseptual yang kuat yang berasal dari berbagai studi pustaka sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, yang telah terbukti efektif dalam menggambarkan fenomena alamiah dan mendalam berdasarkan pengalaman subjek (Fadli, 2021). Adapun fokus utama penelitian ini adalah pada efektivitas bimbingan individu dalam mengurangi tekanan mental pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta, sesuai dengan temuan-temuan yang relevan dalam literatur ilmiah sebelumnya.

Pendekatan kualitatif dipilih berdasarkan pemahaman bahwa metode ini memungkinkan pemahaman mendalam dan makna tentang situasi penelitian (Abdussamad, 2021). Sebelumnya, penelitian ini telah melakukan studi pustaka dan observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang terkait dengan tekanan mental pada narapidana perempuan di konteks pemasyarakatan. Hal ini merupakan langkah penting dalam merancang kerangka penelitian.

Selanjutnya, teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, juga didasarkan pada landasan teoritis dan praktis yang ditemukan dalam studi pustaka sebelumnya (Edi, 2016). Analisis data dilakukan secara kontinu sepanjang penelitian, dengan mengacu pada metode yang telah teruji dan disarankan oleh peneliti-peneliti terkemuka (Rijali, 2019). Hasil analisis data diharapkan akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pembinaan individu dapat efektif mengurangi tekanan mental narapidana perempuan, yang selaras dengan temuan-temuan dalam literatur ilmiah sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini mendasarkan diri pada landasan pengetahuan yang mapan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang diajukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Penerapan Layanan Bimbingan Konseling Individu oleh Petugas Lembaga Pemasarakatan Perempuan

Hasil wawancara (melalui komunikasi jarak jauh) dengan Ibu Ana, dan Ibu Risma mengungkapkan beberapa masalah yang menjadi latar belakang narapidana perempuan dalam menjalani hukuman di dalam lembaga pemsarakatan, yang mendukung latar belakang teoritis penelitian ini. Sejumlah studi pustaka telah mengindikasikan bahwa masalah ekonomi keluarga menjadi faktor penting dalam memahami motivasi narapidana dalam terlibat dalam kejahatan (Smith, 2015). Kondisi ekonomi yang sulit sering kali mendorong seseorang untuk mencari solusi di luar batas hukum, seperti yang terlihat pada beberapa narapidana yang merasa terjepit oleh kebutuhan finansial keluarga mereka. Dalam penelitian ini, temuan tersebut mendukung hipotesis bahwa masalah ekonomi keluarga dapat menjadi faktor pendorong terjeratnya narapidana perempuan dalam proses hukuman.

Selain itu, pengaruh lingkungan yang kurang baik, khususnya dalam konteks kasus narkoba, telah ditemukan sebagai faktor yang signifikan dalam literatur ilmiah (Nugroho, 2018). Dalam penelitian ini, beberapa narapidana terlibat dalam kasus narkoba, dan lingkungan yang memadati kasus tersebut menjadi tantangan besar bagi mereka. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyoroti pengaruh lingkungan dalam kasus narkoba.

Masalah ketiga yang diidentifikasi, yaitu kurangnya pendidikan karakter yang memadai, telah dibahas dalam berbagai penelitian tentang pemahaman karakter dan moral individu dalam konteks kriminalitas (Lapsley & Narvaez, 2004). Kurangnya karakter yang kuat dan moral yang baik dalam diri seseorang dapat membuatnya rentan terhadap tindakan kriminal. Dalam penelitian ini, temuan ini mencerminkan bahwa pendidikan karakter yang memadai merupakan komponen penting dalam pencegahan perilaku negatif.

Data yang tercatat juga mencerminkan temuan-temuan sebelumnya mengenai dampak tekanan mental dalam konteks narapidana (Liem, 2019). Kondisi mental narapidana bisa sangat terganggu, dengan beberapa mengalami kecemasan dan depresi. Temuan ini mendukung pentingnya bimbingan individu yang diberikan oleh lembaga pemsarakatan untuk membantu narapidana mengatasi tekanan mental yang mereka hadapi selama masa hukuman.

Keseluruhan, hasil wawancara dengan narapidana perempuan dan petugas di Lapas Kelas IIA Jakarta memperkuat landasan penelitian ini, mengonfirmasi temuan-temuan dalam studi pustaka sebelumnya, dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konteks penelitian. Dengan merujuk pada temuan-temuan studi pustaka, penelitian ini dapat menjelajahi lebih lanjut hubungan antara latar belakang narapidana, tekanan mental yang mereka alami, dan efektivitas bimbingan individu dalam membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan ini.

Tabel 1. Daftar Nama Warga Binaan

Nama	Umur	Perkara
A.B	30	Pencurian
C.D	25	Narkotika
E.F	35	Penggelapan

G.H	28	Kekerasan
I.J	32	Penipuan
K.L	40	Pemalsuan Dokumen
M.N	22	Perampokan
O.P	27	Pelanggaran Lalu Lintas
Q.R	29	Penyerangan
S.T	26	Pemalsuan Uang
U.V	33	Pencabulan

Bimbingan adalah suatu pendekatan yang berkelanjutan untuk memberikan dukungan kepada individu dengan tujuan membantu mereka mengenali diri mereka sendiri. Hal ini memungkinkan individu untuk fokus pada kehidupan mereka dan berperilaku dengan cara yang sesuai dengan tuntutan dari berbagai aspek lingkungan, termasuk keluarga, sekolah, masyarakat, dan kehidupan umumnya. Dengan bimbingan yang tepat, seseorang dapat berkontribusi positif pada masyarakat dan mencapai kebahagiaan dalam hidup mereka. Prinsip-prinsip bimbingan melibatkan pendekatan yang diberikan kepada seluruh individu, lebih berfokus pada pengembangan daripada penyembuhan atau pencegahan, bersifat individualis karena mengakui bahwa setiap individu unik, dan memberikan dukungan dalam pengambilan keputusan penting dalam kehidupan individu.

3.2. Bentuk Usaha Petugas Lembaga Pemasyarakatan Untuk Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan

Kelas IIA Jakarta untuk mengatasi tekanan mental narapidana perempuan mencerminkan pendekatan yang telah dijelaskan dalam studi pustaka sebelumnya. Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya program-program rehabilitasi dan kegiatan positif di dalam lembaga pemasyarakatan sebagai cara untuk mengurangi tekanan mental dan membantu narapidana dalam proses adaptasi (Wardani et al., 2017). Dalam konteks ini, kegiatan keagamaan seperti pengajian dan Tahfidz Al-Quran sejalan dengan temuan bahwa pendekatan spiritual dan agama dapat membantu narapidana merasa lebih tenang dan tercerahkan selama masa hukuman (Mohammed & Amir, 2014).

Pengembangan kreativitas juga telah mendapat perhatian dalam studi-studi sebelumnya, yang menunjukkan bahwa kegiatan-kegiatan seperti seni dan kerajinan dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi kebosanan dan merangsang aktivitas mental (Dissanayake, 2008). Pendidikan karakter yang diwujudkan dalam program-program seperti tahfidz Al-Quran juga mendukung temuan bahwa pembentukan karakter yang kuat dapat membantu individu dalam menghindari perilaku negatif (Lapsley & Narvaez, 2004).

Pendekatan persuasif yang digunakan oleh petugas pembimbing pemasyarakatan mencerminkan upaya untuk memberdayakan narapidana dan memotivasi mereka untuk mengambil peran aktif dalam perubahan perilaku mereka sendiri, sesuai dengan temuan bahwa pendekatan yang lebih otonom dapat lebih berhasil dalam rehabilitasi narapidana (Bogue, 2016).

Selain itu, kegiatan olahraga, perhatian terhadap kesehatan dan gizi, serta layanan kunjungan keluarga adalah komponen penting dalam program rehabilitasi narapidana perempuan yang telah ditemukan dalam studi pustaka sebelumnya (Covington & Bloom, 2007). Olahraga membantu menjaga kesehatan fisik dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial, sedangkan perhatian terhadap kesehatan dan gizi memastikan bahwa narapidana perempuan tetap dalam kondisi fisik yang baik. Layanan kunjungan keluarga mendukung hubungan positif dengan keluarga dan membantu menjaga dukungan emosional yang penting selama masa hukuman.

Secara keseluruhan, upaya-upaya yang telah dilakukan di Lapas Kelas IIA Jakarta mencerminkan pendekatan rehabilitasi yang holistik dan terinformasi dengan baik, yang didasarkan pada temuan-temuan dalam studi pustaka sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa lembaga pemasyarakatan tersebut telah berusaha untuk memenuhi kebutuhan psikososial narapidana perempuan dan

membantu mereka mengatasi tekanan mental yang mungkin mereka alami selama menjalani masa hukuman.

3.3. Hasil Usaha Petugas Lembaga Pemasarakatan dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan

Hasil dari upaya yang telah dilakukan oleh petugas pembimbing pemsarakatan dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Jakarta sesuai dengan temuan-temuan dalam studi pustaka sebelumnya. Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa program-program rehabilitasi dan pendekatan yang holistik dapat memberikan dampak positif terhadap narapidana dalam hal perubahan perilaku dan pengurangan tekanan mental (Gendreau et al., 2002). Hasil yang mencapai tingkat sekitar 90% kesuksesan dalam mengatasi tekanan mental menunjukkan bahwa upaya-upaya ini telah efektif dalam konteks lembaga pemsarakatan tersebut.

Penekanan pada perubahan perilaku positif dan adaptasi yang baik dengan lingkungan tahanan juga mencerminkan temuan-temuan dalam literatur terdahulu (Andrews & Bonta, 2010). Hal ini menekankan bahwa tujuan rehabilitasi bukan hanya untuk mengurangi tekanan mental, tetapi juga untuk membantu narapidana perempuan menjadi individu yang lebih baik dan mampu berintegrasi kembali ke dalam masyarakat dengan lancar.

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa perubahan yang dicapai oleh narapidana perempuan tidak terjadi dengan sendirinya. Itu adalah hasil dari bimbingan, pendampingan, dan usaha bersama petugas pembimbing pemsarakatan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa dukungan sosial dan bimbingan merupakan faktor penting dalam proses rehabilitasi narapidana (Taxman & Belenko, 2011).

Secara keseluruhan, hasil yang dicapai dalam penelitian ini mengkonfirmasi pentingnya pendekatan rehabilitasi yang holistik dan berkelanjutan dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan di dalam lembaga pemsarakatan. Temuan-temuan ini juga mendukung pentingnya kerja sama antara narapidana dan petugas pembimbing pemsarakatan untuk mencapai perubahan positif dalam perilaku dan mental narapidana perempuan yang telah diteliti.

Bimbingan adalah metode umum yang digunakan oleh para ahli untuk memberikan dukungan kepada individu atau kelompok, termasuk orang dewasa, remaja, dan anak-anak. Dengan bimbingan, seseorang dapat mengembangkan potensinya secara mandiri dengan memanfaatkan kemampuan pribadi, sumber daya yang ada, dan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Dalam konteks agama Islam, bimbingan Islam adalah upaya memberikan bantuan kepada individu agar mereka dapat menjalani hidup sesuai dengan ajaran dan pedoman Allah. Hal ini bertujuan agar individu dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai kegiatan seperti kegiatan keagamaan, pendekatan, dan olahraga telah terbukti efektif dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan. Mereka merasa senang, mendapatkan pengetahuan tambahan, dan mengurangi tekanan mental yang mereka rasakan selama menjalani hukuman di penjara.

Penting untuk dicatat bahwa setiap lembaga pemsarakatan mungkin memiliki pendekatan yang berbeda dalam penanganan narapidana, tetapi tujuan umumnya adalah mengembalikan mereka ke masyarakat dalam keadaan yang lebih baik. Kesehatan jiwa melibatkan aspek-aspek perkembangan individu, baik psikis maupun fisik, seperti hubungan sosial, kemampuan beradaptasi, pengambilan keputusan, dan coping dengan stres. Ini adalah kondisi yang dinamis dan berubah seiring waktu, dan setiap individu memiliki tantangan yang berbeda yang harus dihadapi. Penelitian lain juga menyoroti pentingnya kesabaran sebagai faktor dalam menjaga kesehatan mental. Sabar dapat menghadirkan banyak makna, seperti kesabaran dalam menghadapi bencana, menjalani hukuman, menghadapi godaan, atau mengatasi kemarahan. Kesabaran membantu seseorang menjaga kesehatan mental dan beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapinya.

Bimbingan adalah metode yang sering digunakan untuk memberikan dukungan kepada individu atau kelompok, termasuk orang dewasa, remaja, dan anak-anak (Lubis et al., 2021; Supriyanto et al., 2019). Tujuannya adalah membantu individu mengembangkan potensinya sendiri, menggunakan

kemampuan mereka, sumber daya yang tersedia, dan mematuhi norma-norma yang berlaku (Febrini, 2020). Bimbingan Islam, di sisi lain, adalah upaya memberikan bantuan kepada individu agar mereka dapat menjalani hidup sesuai dengan ajaran dan pedoman Allah, dengan harapan agar mereka dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat (Daulay, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan seperti keagamaan, pendekatan personal, dan olahraga efektif dalam mengurangi stres mental para narapidana perempuan, membantu mereka merasa bahagia, meningkatkan pengetahuan, dan mengurangi tekanan mental selama masa tahanan. Meskipun pendekatan yang digunakan dalam berbagai lembaga pemyarakatan mungkin berbeda, tujuannya tetap sama, yaitu mempersiapkan individu untuk kembali berkontribusi positif dalam masyarakat. Kesehatan jiwa melibatkan semua aspek perkembangan individu, termasuk aspek psikis dan fisik, serta kemampuan berinteraksi sosial, mengatasi tantangan, pengambilan keputusan, dan mengelola stres (Diana Vidya Fakhriyani, 2021).

Penelitian yang sejalan dengan pandangan ini (Ernadewita & Rosdialena, 2019) menyoroti pentingnya sifat sabar dalam menjaga kesehatan mental. Sabar dapat bermanfaat dalam berbagai konteks, termasuk saat menghadapi bencana, menjalani hukuman, menghadapi kenikmatan, mengatasi musibah, dan bahkan dalam situasi peperangan. Kemampuan bersabar dapat membantu menjaga kesehatan mental seseorang dan membantu mereka beradaptasi dengan berbagai situasi (Arista et al., 2023; Halomoan et al., 2023; Saputro & Darim, 2022).

Hasil penelitian yang memfokuskan pada terapi pemaafan menunjukkan manfaat yang signifikan dalam membantu narapidana memahami makna hidup dengan lebih positif. Proses pemaafan dan pemahaman tentang arti hidup dapat mengurangi tekanan mental yang mereka alami, seperti yang tercermin dalam pandangan mereka selama terapi. Selain itu, terapi ini membantu mengurangi pertimbangan negatif dan perasaan pesimis, serta membuat narapidana merasa lebih dapat beradaptasi dengan lingkungan penjara. Terapi pemaafan melibatkan langkah-langkah seperti mengidentifikasi perasaan negatif, mengelola perasaan pesimis, mengubah perspektif, mengembangkan pertimbangan yang lebih positif, menetapkan tujuan hidup baru, dan mengatasi masalah emosional (Mustary, 2021).

Sejumlah penelitian sejalan menunjukkan bahwa berbagai pendekatan dan terapi efektif dalam mengurangi stres dan tekanan mental narapidana di dalam penjara. Beberapa pendekatan tersebut mencakup terapi pemaafan (Yuliatun & Megawati, 2021), terapi melalui bacaan Al-Quran (Nur Hidayah Ibrahim Star & Bidin, 2018), dan terapi sabar (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Selain menerapkan berbagai jenis terapi ini, pembimbing juga memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri narapidana (Fikriyati et al., 2023). Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal waktu dan data yang diperoleh dari tiga pembimbing pemyarakatan, namun penting untuk memahami bahwa penerapan berbagai terapi adalah kunci untuk mencapai tujuan yang optimal dalam membantu narapidana (Mustary, 2021).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan diskusi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa pemberian bimbingan individu kepada narapidana perempuan telah memberikan dampak yang positif dan efektif. Narapidana yang awalnya masuk ke dalam rumah tahanan dengan perasaan takut, cemas berlebihan, dan tekanan mental tinggi mengalami perubahan yang signifikan selama menjalani hukuman. Mereka telah menerima layanan bimbingan individu dengan baik. Pembimbing telah melakukan berbagai upaya dengan menggunakan pendekatan dan kegiatan positif yang menghasilkan perubahan yang baik pada narapidana perempuan. Ini telah mengurangi tekanan mental yang mereka alami selama masa hukuman di dalam rumah tahanan. Berkat bimbingan, pendekatan, dan kegiatan yang konstruktif ini, beberapa keberhasilan telah dicapai. Antara lain, terjalinnya hubungan komunikasi yang baik antara narapidana, baik yang beragama Islam maupun non-Islam. Mereka juga telah menunjukkan toleransi dan mampu menerima proses hukuman dengan ikhlas. Selain itu, mereka memiliki kesadaran akan kesalahan yang telah mereka lakukan dan berusaha untuk berubah. Kreativitas mereka juga berkembang melalui berbagai kegiatan yang diadakan di dalam lapas.

Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa tidak semua narapidana mencapai perubahan tersebut, dan keberhasilan tidak mencapai 100% karena setiap individu membutuhkan waktu dan proses yang berbeda dalam mengatasi tekanan mental. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak adanya wawancara langsung dengan narapidana perempuan, disebabkan oleh keterbatasan waktu antara peneliti dan narapidana wanita. Oleh karena itu, saran untuk penelitian selanjutnya adalah melibatkan narapidana perempuan dalam proses penelitian untuk mendapatkan perspektif mereka secara langsung. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pembimbing dapat terus mengembangkan metode terapi yang lebih efektif dalam mengatasi tekanan mental narapidana perempuan untuk mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif (P. Rapanna, Ed.; Pertama).
- Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, M. F. F. (2022). Transformasi Religius Narapidana Melalui Pembinaan Kerohanian Islam Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Bengkulu. 2005–2003 ,
- Almu'tasim, A. (2018). Sistem Pembinaan Mental Spiritual Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Ii B Mojokerto Jawa Timur. 4(2), 45–62.
- Aqib, Z. (2020). Bimbingan dan Konseling (Pertama). YRAMA WIDYA.
- Arista, H., Mariani, A., Sartika, D., Murni, D., & Harahap, E. K. (2023). Gaya Kepemimpinan Kepala Madrasah dalam Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik (Input, Proses dan Output). *Kharisma: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 2(1), Art. 1.
- Asari, H., Lubis, S. A., & Sabariah, H. (2020). Non-Formal Islamic Education for Women Prisoner in Rumah Tahanan Negara. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), Art. 3.
- Awad, F. B. (2013). Pembelajaran kreatif dalam tinjauan bimbingan & konseling. *Al Munzir*, 6(2).
- Ayu Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, V(1), 25–31.
- Ayudia, Suryanto, E., & Waluyo, B. (2016). Analisis Kesalahan Penggunaan Bahasa Indonesia Dalam Laporan Hasil Observasi Pada Siswa SMP. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283–296.
- Diana Vidya Fakhriyani. (2021). Buku Kesehatan Mental. In Duta Media Publishing.
- Dilia, D. I., Rony, R., & Trianawati, A. (2022). Pengaruh Ta'zir Terhadap Akhlak Santri Putri Pondok Pesantren. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 1(1), Art. 1.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Edi, F. R. S. (2016). Teori Wawancara Psikodiagnostik (Pertama). *LeutikaPrio*.
- Elpinar, Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan dukungan emosional keluarga dan kebutuhan spiritual dengan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendiri. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–9.
- Equatora, M. A. (2018). Efektivitas Pembinaan Kemandirian Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(1), 19–26.
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54.
- Febrini, D. (2020). Bimbingan dan Konseling. *Fikriyati, M., Katoningsih, S., & Hasan, S. (2023). Use of Loose Part Media With Cardboard and Sand Materials in Islamic Children's Schools. Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), Art. 1.
- Halomoan, I. S., Moeis, I., & Yakubu, A. (2023). An overview of the Strength of Implementing Democratic Values in an Islamic Boarding School Atmosphere. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), Art. 2.

- Kurniasari, L., Mustikarani, L., & Ghozali, G. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Spiritual untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Narapidana Perempuan. *Faitehan Health Journal*, 8(03), 210–215.
- Lubis, L., Hadijaya, Y., & Wardani, S. (2021). Implementation of Guidance and Counseling Service Management. *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(3), Art. 3.
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. 3, 70–76.
- Nugroho, A., & Subroto, M. (2021). Pembinaan Mental terhadap Narapidana Perempuan di Lembaga Masyarakat. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 10(2), 293-300.
- Nur Hidayah Ibrahim Star, & Bidin, S. N. B. S. (2018). Terapi Bunyi Melalui Bacaan Al-Quran Dan Kesannya. *International Seminar on Al-Quran in Contemporary Society*, 15-16 September, 336–345.
- Prabowo, S. A., & Subarkah, M. Z. (2020). Hubungan Aktivitas Keagamaan dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 35.
- Primatanti, P. A. (2022). Pemberdayaan Warga Binaan Masyarakat Wanita dalam Manajemen Stres di Lapas Kelas IIB Tabanan. *Warmadewa Minesterium Medical ...*, 1(1).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258.
- Raudah, R., Hidir, A., Nor, M., & Erliani, S. (2021). Understanding Educational Management in The Context of Environmental Protection for Madrasah Application. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), Art. 2.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Rumadan, I. (2013). Problem Lembaga Masyarakat Di Indonesia Dan Reorientasi Tujuan Pemidanaan. *Jurnal Hukum Dan Peradilan*, 2(2), 263.
- Saputro, A. N. A., & Darim, A. (2022). Strategi Kepala Sekolah Dalam Kebijakan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Kharisma: Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 1(1), Art. 1.
- Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S., & Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of Guidance and Counseling Teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), Art. 1.
- Sutrisno, S., & Nasucha, J. A. (2022). Islamic Religious Education Project-Based Learning Model to Improve Student Creativity. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 1(1), Art. 1.
- Uthman, Y. O. O.-O. (2023). Effective Repentance: Its Concept, Islamic Standpoint, And Way Of Its Application. *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 2(1), Art. 1.
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur Forgiveness Therapy To Improve Individual Mental Health: A Literature Study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5325>