

Strategi Komunikasi Bimbingan Tenaga Islam Dalam Mengurangi Stres Pada Narapidana Perempuan Kelas IIB Tebing Tinggi

Received: 06-04-2025 Revised: 15-04-2025 Accepted: 21-04-2025

Nurainun Damanik *)
UIN Sumatera Utara
E-mail: nurainun0102192087@uinsu.ac.id

Zainun
UIN Sumatera Utara
E-mail: zainun@uinsu.ac.id

Abstract: Stress is a psychological condition that arises as the body's response to physical and emotional pressure, especially in an environment with limitations such as correctional institutions. The purpose of this research is to find out the communication strategy of Islamic personnel or religious instructors in reducing stress in female prisoners at Tebing Tinggi Class II B Correctional Institution. This type of research uses descriptive qualitative, with data collection techniques through in-depth interviews, observation, and documentation. The research informants amounted to 9 people including female inmates, prison supervisors, and religious instructors who will then be analyzed by data reduction, data presentation, and determining conclusions. The results of this study indicate that the communication strategy used by religious instructors is carried out in several stages, including: first, introducing the character of the inmates; second, determining the methods used, namely lecture, consultation, and Al-Qur'an learning methods; third, determining the material to be delivered, namely about encouraging verses and about silahturahmi. The strategy applied is still not optimal due to the constraints of limited time, limited facilities and infrastructure, different backgrounds of the prisoners, and the lack of interest of prisoners in coaching activities in prison.

Abstrak: Stres adalah kondisi psikologis yang muncul sebagai respons tubuh terhadap tekanan fisik maupun emosional, terutama dalam lingkungan dengan keterbatasan seperti lembaga pemasyarakatan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui strategi komunikasi tenaga Islam atau penyuluh agama dalam mengurangi stres pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tebing Tinggi. Jenis penelitian ini menggunakan kualitatif yang bersifat deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian berjumlah 9 orang termasuk narapidana perempuan, pembina lapas, dan penyuluh agama yang kemudian akan dianalisis dengan reduksi data, penyajian data, dan menentukan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi komunikasi yang digunakan penyuluh agama dilakukan dengan beberapa tahapan, diantaranya: pertama, pengenalan karakter narapidana; kedua, menentukan metode yang digunakan yaitu metode ceramah, konsultasi, dan pembelajaran Al-Qur'an; ketiga, menetapkan materi yang akan disampaikan yaitu tentang ayat-ayat yang menggembirakan dan mengenai silahturahmi. Strategi yang diterapkan masih belum maksimal karena adanya kendala waktu yang terbatas, sarana dan prasarana yang terbatas, latar belakang para narapidana yang berbeda, dan kurangnya minat narapidana dalam kegiatan pembinaan di lapas.

*) *Corresponding Author*

Keywords: *Communication, Guidance, Stress, Female Prisoners*

PENDAHULUAN

Sesuai dengan peraturan Undang-Undang Dasar Pasal 1 Ayat 3, disebutkan bahwa Indonesia merupakan negara hukum yang mana sistem hukum yang dibangun berlandaskan pada asas atau norma yang terkandung dalam nilai-nilai Pancasila. Berdasarkan sistem hukum yang telah dibangun tersebut, ketika salah seorang warga negara berbuat kesalahan yang melanggar hukum negara maka akan dihukum berdasarkan hukum yang berlaku. Terpudana yang diputuskan oleh pengadilan yang berwenang dengan Undang-Undang adalah seorang narapidana (Wardani & Subarkah, 2022). Setelah seorang warga negara ditetapkan sebagai narapidana, maka ia kehilangan kemerdekaannya tetapi masih memiliki hak-hak lainnya (Yusriani & Muhammad, 2021).

Beberapa jenis sanksi yang dapat diberikan ketika seseorang melanggar hukum atau berperilaku bersebrangan dengan normal, orang tersebut akan mendapatkan cemoohan, pengasingan atau masuk ke dalam penjara (Sholihah & Sawitri, 2021). Selama menjalani masa hukumannya, narapidana ditempatkan di penjara (Yusriani & Muhammad, 2021) yang mana kata lain dari penjara adalah Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Sebagaimana UU Nomor 12 Tahun 1995, Lapas menjadi wadah untuk pelaksanaan pembinaan terhadap narapidana serta anak didik pemasyarakatan yang juga berfungsi untuk memperbaiki karakter narapidana, rehabilitasi narapidana, dan pembinaan yang membuat narapidana sadar akan kesalahannya, memperbaiki diri, dan menghindari pelanggaran lagi (Thohir & HM, 2020). Selain itu, selama di berada di lapas narapidana mempunyai hak untuk mendapatkan pelayanan fasilitas yang maksimal karena tak dapat dipungkiri bahwa jumlah penghuni lapas yang banyak memunculkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Nurfadilah et al., 2020).

Masalah psikologis yang sering muncul pada narapidana adalah stres, dimana stres merupakan reaksi tubuh akan bermacam tekanan tuntutan yang diterima oleh seorang individu (Hasina et al., 2023). Definisi lainnya stres ialah suatu keadaan di mana seseorang mengalami tekanan fisik dan mental sebagai bentuk akibat tuntutan dari diri sendiri dan lingkungan (Andriyani, 2019). Stres juga memberikan dampak buruk pada diri seseorang, termasuk fisik, psikologis, sosial, intelektual, bahkan spiritual (Andriyani, 2019). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Kholisah & Majo (2023) yang menyebutkan bahwa stres akan berpengaruh pada fisik, sosial, spritual, dan psikis seseorang.

Dalam konteks lapas, narapidana perempuan yang mengalami stres muncul karena beberapa faktor, diantaranya perubahan lingkungan yang dialami, terutama realitas bahwa narapidana harus tinggal di dalam penjara (Hasina et al., 2023), adanya keterbatasan kegiatan yang dilakukan narapidana dan tidak adanya kamar personal hingga menyebabkan narapidana merasa sesak dan sempit (Qoyyum & Kurniasari, 2021), narapidana merasa karena tidak puas terhadap pemenuhan hak mereka selama di lapas (Wardani & Subarkah, 2022), dan rasa khawatir akan masa depan anak-anak yang menjadi tanggungan mereka (Dhiman, 2023).

Beberapa faktor tersebut membuat narapidana cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada narapidana pria,

terlebih saat narapidana harus menjalani kehamilan di dalam lapas dan jauh dari keluarga yang mana kondisi ini tentu menimbulkan tekanan yang signifikan hingga akhirnya mereka nekat mengakhiri hidupnya karena tekanan mental yang dialaminya (Heipon, 2023). Tidak hanya berdampak pada mental, stres juga memengaruhi kesehatan fisik secara menyeluruh (Fadilah et al., 2023). Dampak stres pada kesehatan fisik dibuktikan Elyia & Haryanti (2020) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa stres berpengaruh bagi kesehatan fisik yaitu kambuhnya penyakit gastritis atau maag. Dampak lainnya akibat dari stres ialah memicu munculnya hipertensi atau darah tinggi (Andria, 2013).

Oleh karena itu tidak dapat disangkal bahwa lapas menjadi tempat yang paling sering dilaporkan tentang masalah percobaan bunuh diri atau mencelakai diri sendiri yang disebabkan perasaan gelisah, tekanan jiwa, dan stres (Ningsih & Misrah, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental menjadi masalah yang urgent dan patut diprioritaskan untuk diatasi atau diobati (Ningsih & Misrah, 2023) dengan tujuan agar tidak mengganggu kondisi kesehatan narapidana baik secara fisik maupun psikis. Melihat dampak dari stres bagi narapidana, maka salah satu cara untuk mengatasi atau menguranginya adalah dengan memberikan bimbingan spiritual atau keagamaan bagi para narapidana. Sebab harapannya bimbingan keagamaan yang diberikan oleh tenaga Islam kepada narapidana dapat mengurangi stres mereka agar kehidupan mereka, baik sekarang atau ke depannya dapat sesuai dengan norma agama dan sosial serta tidak lagi mengulangi kesalahan yang sama (Hasina et al., 2023). Metode agama menawarkan beberapa solusi untuk masalah kesehatan, kesejahteraan, kesehatan psikologis, dan hubungan negatif antara bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, dan penggunaan narkoba dan alkohol (Budiyono & Faishol, 2020). Bimbingan agama Islam juga merupakan salah satu upaya bagi seseorang untuk mendapatkan ketenangan jiwa (Zulkifli, 2019).

Sebagai seorang manusia, narapidana dapat memperbaiki karakternya jika mereka diberi bimbingan dan upaya pembinaan akhlak secara rutin sebab mereka adalah makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan masyarakat lainnya, sehingga diharapkan para penyuluh agama Islam mampu membantu narapidana mempersiapkan diri untuk menjadi anggota masyarakat yang lebih baik melalui bimbingan dan penyuluhan (Noormawanti, 2020). Bimbingan agama sebagai upaya pengobatan narapidana bukan merupakan hal yang baru yang mana banyak penjara di Amerika Serikat telah menggunakan metode ini (Ndung, 2021). Mendekatkan diri pada agama dapat menumbuhkan harapan dan memotivasi diri untuk pemulihan (Ndung, 2021). Berdoa, berzikir, mengingat Allah SWT dan membaca Al-Quran dapat membantu umat Islam mengatasi masalah dan stres yang mana jika rutin berdoa akan menimbulkan efek yang baik dan signifikan dalam hidup seorang individu (Achour et al., 2021). Sebagaimana hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Ikhwan et al., (2021) menunjukkan hasil bahwa warga binaan lapas mengakui kegiatan bimbingan keagamaan memberikan pengaruh yang signifikan dalam diri mereka. Meskipun mulanya para narapidana mengikuti bimbingan karena terpaksa, takut, atau malu pada narapidana lainnya, pada

akhirnya mereka merasakan manfaat dari aktivitas bimbingan keagamaan tersebut.

Adapun bimbingan keagamaan yang biasa dilakukan di lapas ialah dengan bimbingan melalui ceramah dan tanya jawab, karena bimbingan yang baik adalah ceramah *face to face* dan memberikan kesempatan kepada narapidana untuk bertanya tentang masalah apa pun yang sedang mereka alami sehingga memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara aktif dan nyaman (Ziaulhaq, 2022). Dalam memberikan bimbingan keagamaan kepada narapidana pun penyuluh agama tetap harus memiliki strategi komunikasi dan metode yang tepat agar pesan yang disampaikan tersebut tepat sasaran dan mengenai sampai ke hati. Apalagi jika sebagian narapidana di dalam lapas mengalami stres, tekanan, kecemasan, atau gelisah.

Upaya pembinaan keagamaan ini juga telah diterapkan pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tebing Tinggi. Berdasarkan observasi awal narapidana perempuan di lapas ini rentan mengalami stres akibat berbagai faktor, seperti tekanan psikologis dari hukuman yang dijalani, stigma sosial, serta keterbatasan interaksi dengan keluarga dan lingkungan luar. Hasil wawancara awal dengan salah satu narapidana juga ditemukan bahwa ada yang mengalami depresi berat hingga berpikir untuk mengakhiri hidup.

Menanggapi tingginya tingkat stres ini, pihak lapas telah berupaya menerapkan berbagai metode penyembuhan untuk membantu narapidana menghadapi tekanan emosional mereka. Salah satunya adalah dengan menyediakan layanan bimbingan keagamaan yang dilakukan secara rutin. Program ini dirancang agar tidak hanya memberikan siraman rohani, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih suportif di dalam lapas. Agar pembinaan kepada narapidana berhasil, Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tebing Tinggi bekerjasama dengan para penyuluh agama untuk membimbing narapidana yang mana tetap harus memiliki strategi komunikasi yang efektif dan metode yang tepat. Sebab banyak elemen yang mempengaruhi keberhasilan penyuluh agama dalam memberikan pembinaan, termasuk strategi dan metode yang dipilih dan dikembangkan (Barmawie & Humaira, 2018). Tujuannya agar meminimalisir stres narapidana dan mendapat ketenangan jiwa serta menjadi lebih percaya diri berinteraksi dengan narapidana lainnya (Juariah & Masnida, 2023).

Sebagaimana hasil temuan Faiz et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa strategi yang digunakan oleh penyuluh agama di Rutan Kelas II B Kraksaan berjalan sangat efektif yaitu strategi jalur pendidikan, pengajaran, serta membaca dan menulis. Temuan lainnya juga dilakukan oleh Hasina et al. (2023) yang ahwa narapidana di Rutan Banjarnegara mendapat manfaat dari bimbingan rohani, yang membantu banyak dari mereka menemukan dan kembali ke jalan yang benar. Namun, ada juga narapidana yang tidak berhasil karena kurangnya kesadaran untuk keluar dari masalah. Kemudian temuan lainnya yang ditemukan oleh Kibtyah et al. (2022) menyatakan bahwa lapas wanita memiliki penghuni yang lebih baik karena program pendidikan agama, seperti pengajian rutin, membaca Al-Quran, shalat, dan kegiatan lainnya. Mereka menjadi lebih baik secara pribadi dan

memiliki arah yang lebih baik.

Sebagaimana pemaparan permasalahan di atas, kemudian mejadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian terkait “Strategi Komunikasi Bimbingan Tenaga Islami Dalam Mengurangi Stres Pada Narapidana Perempuan Kelas IIB Tebing Tinggi”. Kajian ini sangat penting untuk mengetahui tentang tingkat stres pada narapidana perempuan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi dengan tujuan utama kajian ini adalah untuk melihat seberapa efektif strategi komunikasi penyuluh agama dalam membina narapidana untuk mengurangi stres mereka selama menjalani kehidupan di lingkungan penjara.

Penelitian ini menggunakan metode kajian kualitatif yang bersifat deskriptif yang mana tujuannya untuk mendeskripsikan situasi atau kondisi faktual di lapangan tentang bagaimana strategi komunikasi yang digunakan oleh tenaga Islam dalam mengurangi stres pada narapidana perempuan kelas II B Tebing Tinggi. Adapun lokasi dalam penelitian ini ialah di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tebing Tinggi dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berbentuk wawancara, observasi lapangan, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, sumber data yang dipergunakan ialah data primer dan sekunder. Data primer yang diperoleh berasal dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan informan atau narasumber penelitian yang mana informan penelitian ini ialah berjumlah 9 orang yang terdiri dari pembina lapas narapidana perempuan (1), tenaga penyuluh agama (3), kemudian 5 orang narapidana perempuan yang memiliki peran penting dalam pengumpulan data dalam penelitian melalui teknik analisis data. Sedangkan data sekunder ialah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti, seperti jurnal, e-book, dokumen dan lainnya (Sugiyono, 2016). Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teori analisis data menurut Miles dan Huberman yaitu dengan mereduksi data, display data, dan menentukan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*) (Sugiyono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh di lapangan dalam pelaksanaan bimbingan islam dalam mengurangi stres narapidana perempuan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi mengalami stres yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan observasi dan wawancara bersama lima narapidana perempuan yang menjadi narasumber penelitian, diketahui bahwa hampir seluruhnya pernah mengalami stres selama menjalani masa tahanan. Salah satu informan (JP) dengan kasus penggelepan uang, mengungkapkan bahwa ia mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa dirinya harus menjalani hukuman di dalam lapas. Ia merasa tidak terima karena masuk ke dalam lapas akibat perbuatan bosnya, bukan kesalahannya sendiri. Ditambah lagi, ia harus berpisah dengan anaknya yang masih berusia dua tahun, sesuatu yang sebelumnya tidak pernah ia alami. Hal ini sebagaimana diungkapkan dalam wawancara berikut:

“Aku kaya belum terima bahwasanya ada di posisi kaya gini yang kaya "kenapa harus bisa masuk ke mari". Karena sebab ada yang masuk kemari, ada yg karena perlakuan sendiri, ada yang karena bos, kaya aku kan masuk karena bos. Jadi aku kaya ga terima,

apalagi aku ada anak kecil umur 2 tahun, untuk masuk ke mari tu 2 tahun aku gak pernah pisah sama anakku kecuali kerja, disitulah aku pisah disitulah aku ga terima bahwasanya aku jauh dari anakku, makanya aku kemaren sempat stres berat sebelum sidang sebelum tuntutan putusan aku stres berat”.

Selain faktor ketidakmampuan menerima kenyataan dan perpisahan dengan keluarga, narapidana perempuan juga mengalami kecemasan terhadap hukuman yang akan dijatuhkan kepada mereka. AK, salah satu narapidana dengan kasus pencurian, mengungkapkan bahwa stres yang dialaminya meningkat terutama saat menghadapi sidang putusan. Berikut hasil wawancaranya:

“Kalau udah sidang itu, itu putusannya itu mikir hukumannya yang terlalu berat itu yang buat stres, karena buat takut dan cemas”.

Faktor lain yang turut menyebabkan stres adalah perubahan drastis dalam kehidupan mereka. Narapidana yang sebelumnya bebas menjalani hidup di luar harus menyesuaikan diri dengan kondisi di dalam lapas yang penuh dengan keterbatasan. YS dan SA menyatakan bahwa perubahan gaya hidup ini berdampak besar pada kondisi psikologis mereka.

“Awal masuknya sih kita ke mari stres. Yang jelas faktor penyebab itu perubahan kegiatan, kalau di luar kegiatannya beda, di dalam kegiatannya beda, kalau di luar kan bebas, kalau di sini kan terkurung pasti stres lah”.

Dalam upaya mengurangi stres yang dialami narapidana perempuan, pihak Lapas Kelas II B Tebing Tinggi menerapkan strategi bimbingan Islam melalui berbagai metode yang terstruktur. Program pembinaan keagamaan menjadi salah satu pendekatan utama yang digunakan untuk membantu narapidana menghadapi tekanan mental akibat masa tahanan. Kegiatan ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan pemahaman keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan ketenangan jiwa.

Salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan mengadakan sesi ceramah dan pengajian secara rutin. Berdasarkan wawancara dengan pembina lapas (KS) program ini bertujuan untuk membentuk karakter positif warga binaan sekaligus memberikan ketenangan jiwa agar mereka dapat mengurangi stres. Kegiatan keagamaan ini meliputi ceramah, pengajian, serta belajar membaca Al-Qur'an dan Iqra'. Hal ini sebagaimana disampaikan KS dalam wawancara berikut:

“Kegiatan pembinaan ini dilaksanakan sesering mungkin, satu minggu itu ada enam hari, enam hari lah kita lakukan. Itu di sini pengajian atau saya sering sebut di sini belajar bersama agar tidak ada perbedaan antara keluarga binaan dengan si pembinanya itu sama-sama belajar untuk menambah ilmu agama dan ilmu pengetahuan lainnya”.

Di samping itu, metode personal approach juga diterapkan dalam pembinaan keagamaan. Seorang penyuluh agama, UE, menjelaskan bahwa mereka menyediakan forum khusus untuk berkomunikasi secara pribadi dengan narapidana yang membutuhkan bimbingan lebih dalam. Forum ini memberikan ruang bagi narapidana untuk berbicara mengenai permasalahan secara lebih personal.

“Forum khusus yang kami sediakan kurang lebih 1 jam untuk sharing pribadi misalnya ada beberapa napiwanita yang dia memang tidak ingin

de-expose kasusnya problem-nya jadi dia butuh 4 mata biasanya durasi waktunya itu 5-10 menit per orang dan kalau dia enggak tidak mencukupi waktu karena kuota waktunya terbatas akan saya ingat dan ada janji untuk Sabtu depan lagi tetap muka ketemu lagi dan biasanya hasilnya cukup baik”.

Metode ini terbukti memberikan ketenangan bagi beberapa narapidana. Salah satunya, JP, ia pernah mengalami depresi berat hingga berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Namun, bimbingan yang diberikan oleh petugas lapas membantunya membunuh diri bukan merupakan solusi.

“Kemaren aku sempat hampir mau bunuh diri terus kaya staf KPLP kasih bimbingan ke aku, kasih arahan, bahwasanya kalau mengakhiri hidup itu gak akan mengakhiri semuanya, keluar dari sinipun kita gak akan mengakhiri kisah hidup, bisa jadi kita keluar dari sini itu kita bersih dari apapun kita gak buat dosa di luar, jadi dari situ yaudah belajar pasrah, ikhlas, jalani biar waktu gak terasa”.

Selain metode personal approach (konsultasi), pembelajaran Al-Qur’an juga menjadi bagian penting dalam program pembinaan. Seorang penyuluh lainnya, R, menjelaskan bahwa kegiatan ini membantu ketenangan spiritual bagi narapidana.

“Para napi atau tahanan ini kan semua ini kan ingin siraman rohani salah satu nya kalau Ustadz tidak datang, kita alihkan belajar Al-Quran dan Iqra. Jadi kita kenali sifat hurufnya makhrujulnya, supaya mereka dapat belajar Al-Quran dengan tidak pun fasih namun ada usaha untuk membenarkan bacaan quran mereka”.

Hal serupa juga diungkapkan oleh KS, yang menjelaskan bahwa pembelajaran Al-Qur’an dilakukan secara rutin setiap hari.

“Biasanya pengajian sama dengan laki-lakinya juga kita samakan, dengar ceramahnya kalau memang ada Ustadznya yang datang, tapi kalau gak ada kita melakukan pengajaran Al-Quran, tajwidnya, cara membacanya, setelah itu dilakukanlah break lah sebentar dan dilanjutkan lagi salawat Nabi. Itulah yang dilakukan hampir setiap hari”.

Berbagai program pembinaan telah diterapkan, efektivitas strategi komunikasi penyuluh agama dalam mengurangi stres narapidana perempuan masih dipandang beragam. Beberapa narapidana merasa bahwa pendekatan yang digunakan masih kurang tepat. Misalnya, YS, berpendapat bahwa komunikasi yang digunakan penyuluh agama seharusnya lebih lemah lembut dan berempati. SA juga menambahkan bahwa keterbatasan tempat menjadi kendala karena bimbingan hanya diberikan di masjid dan tidak ada ruang khusus. Sebaliknya, JP dan AK justru merasa bahwa program pembinaan yang mereka jalani cukup efektif dan memberikan dampak positif. Hal ini sejalan dengan pandangan Bapak Rahmat, salah satu penyuluh agama, yang menilai bahwa efektivitas program masih sekitar 50%. Menurutnya, karakter warga binaan yang beragam dari segi latar belakang dan usia menjadi tantangan dalam penerapan strategi komunikasi yang lebih efektif. UE juga menegaskan bahwa masih banyak aspek yang perlu diperbaiki agar program dapat berjalan lebih optimal. Sementara itu, pembina lapas, KS, menganggap bahwa strategi komunikasi yang diterapkan sudah cukup efektif karena penyuluh agama menggunakan bahasa keseharian yang mudah dipahami oleh para narapidana. Berikut adalah tabel hasil

temuan di lapangan secara keseluruhan.

Tabel 1. Tabel Hasil Temuan Lapangan

Aspek Kajian	Hasil Temuan
Faktor penyebab stres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belum bisa menerima kenyataan. 2. Cemas akan hukuman di sidang. 3. Perubahan kehidupan dari bebas menjadi terkurung dan terbatas.
Strategi dan Metode Bimbingan Islam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengadakan program pembinaan keagamaan seperti ceramah, pengajian, dan pembelajaran Al-Qur'an. 2. Memberikan forum khusus bagi narapidana untuk berbagi masalah pribadi and mendapatkan bimbingan. 3. Menggunakan metode pendekatan personal untuk membantu narapidana menerima kondisi mereka.
Efektivitas Program	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagian narapidana merasa bimbingan keagamaan cukup membantu dalam mengatasi stres. 2. Beberapa narapidana lainnya menilai pendekatan yang digunakan masih kurang tepat dan seharusnya lebih bersifat personal. 3. Penyuluh agama menilai efektivitas masih sekitar 50% karena perbedaan latar belakang dan usia warga binaan yang memengaruhi respons mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor penyebab stres narapidana perempuan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi bervariasi, mulai dari ketidakmampuan menerima kenyataan, kecemasan terhadap hukuman, hingga perubahan gaya hidup yang drastis. Untuk mengatasi hal ini, lapas menerapkan berbagai program pembinaan keagamaan, yang meskipun telah memberikan dampak positif bagi sebagian narapidana, masih memiliki beberapa tantangan dalam penerapannya.

Faktor Penyebab Stres Pada Narapidana di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi

Stres adalah kondisi psikologis yang paling umum dialami oleh para narapidana (Hasina et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa arapidana perempuan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa

di antaranya adalah ketidakmampuan menerima kenyataan, kecemasan terhadap proses hukum, keterpisahan dengan keluarga, perubahan pola hidup yang drastis, serta tekanan sosial di dalam lingkungan lapas. Faktor-faktor ini tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi psikologis narapidana, tetapi juga dapat memengaruhi proses adaptasi mereka selama menjalani hukuman.

1. Ketidakmampuan Menerima Kenyataan

Salah satu faktor utama penyebab stres pada narapidana adalah ketidakmampuan mereka untuk menerima kenyataan bahwa mereka harus menjalani hukuman di dalam lapas. Jika seorang narapidana menghadapi kesulitan untuk menerima dirinya sendiri, mereka biasanya mengalami gangguan mental, stres, tekanan batin, rasa tidak percaya diri, bahkan rendah diri (Novitasari & Kusmiyanti, 2021). Hal ini umumnya terjadi pada narapidana yang merasa tidak sepenuhnya bersalah atau mereka yang mengalami kondisi tertentu yang memperburuk keadaan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh JP, ia merasa terjebak dalam situasi yang menurutnya tidak adil, terutama alasannya masuk ke dalam lapas akibat keterlibatan pihak lain.

Ketidakmampuan menerima kenyataan ini erat kaitannya dengan konsep diri, di mana seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri berdasarkan pengalaman, interaksi sosial, dan nilai-nilai yang dipegang. Konsep diri, menurut Potter dan Perry, adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri; ini berdampak langsung pada perasaan dan harga diri seseorang (Nurfadilah et al., 2020). Konsep diri sangat penting bagi narapidana untuk melihat dan menilai diri mereka sendiri. Menurut Novitasari & Kusmiyanti (2021), jika seorang narapidana memiliki konsep diri yang positif, ia akan lebih percaya diri, merasa berharga, dan melihat dirinya sebagai seseorang yang berhasil. Sebaliknya, jika konsep dirinya negatif, seorang narapidana cenderung sulit menerima keadaan, merasa rendah diri, dan bahkan meremehkan dirinya sendiri. Selain itu, ketidakmampuan mereka untuk menerima kenyataan, terutama jika mereka terus membandingkan kehidupan mereka sebelum dan sesudah masuk lapas, dapat meningkatkan tingkat stres mereka.

Hasil temuan tersebut juga diperkuat dengan hasil temuan milik Mu'jizatullah (2019) yang menunjukkan bahwa warga binaan masyarakat wanita di Rutan Kelas II B Balikpapan yang tidak memiliki penyesuaian diri yang baik akan menghadapi kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya dan dapat mengalami stres. Temuan lainnya juga ditunjukkan oleh Hursan (2023) yang menyatakan bahwa narapidana yang beradaptasi dengan baik di Lapas mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan narapidana yang beradaptasi dengan buruk di Lapas mengalami tingkat stres yang lebih tinggi.

2. Kecemasan Terhadap Proses Hukum dan Vonis

Faktor lain yang berkontribusi terhadap stres narapidana adalah kecemasan terhadap proses hukum yang mereka jalani, khususnya menjelang persidangan dan pembacaan vonis. Semua

orang, termasuk narapidana, dapat mengalami kecemasan (Dewi, 2014). Bagi narapidana yang masih menjalani persidangan, ketidakpastian mengenai keputusan hakim menjadi sumber stres yang signifikan. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh KA, dimana ia takut akan hukuman yang lebih berat dari yang diperkirakan, serta dampak dari vonis tersebut terhadap kehidupannya setelah keluar dari lapas.

Menurut Nevid (2003), kecemasan merupakan suatu kondisi emosional dengan tanda-tanda keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Narapidana juga khawatir tentang masa depan mereka. Mereka khawatir akan sulit mencari kerja dan mendapatkan stigma negatif dari masyarakat atau keluarga ketika mereka terbebas dari hukuman yang mereka jalani sebelumnya (Hasan et al., 2023). Karena kecemasan dapat menimbulkan ancaman jiwa atau psikis, seperti kehilangan arti kehidupan, di mana narapidana merasa bahwa masa depannya menjadi suram dan tidak berguna, kecemasan dapat mengurangi potensi diri narapidana (Asridayanti & Kristianingsih, 2021).

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Waluyan & Suharso (2020), yang menemukan bahwa pikiran irasional tentang masa depan mereka, terutama yang berkaitan dengan ketidakpastian tentang bagaimana mereka akan hidup di penjara, dapat menyebabkan kecemasan dan pola pikir negatif. Perubahan aturan tentang pembebasan, misalnya, dapat menyebabkan lebih banyak kekhawatiran dan pola pikir negatif, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat kecemasan narapidana.

3. Berpisah dengan Keluarga

Bagi banyak narapidana, terutama perempuan, keterpisahan dengan keluarga menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan stres. Hal ini lebih dirasakan bagi mereka yang memiliki anak kecil, pasangan, atau orang tua yang membutuhkan perhatian. Rasa kehilangan dan kekhawatiran terhadap kondisi keluarga mereka di luar lapas sering kali menjadi beban psikologis yang berat. Hal ini sebagaimana dirasakan oleh JP selaku orang tua yang harus meninggalkan anaknya yang masih kecil.

Sholichatun (2011) mengungkapkan bahwa salah satu faktor stres yang dialami narapidana adalah rasa rindu kepada keluarga mereka. Faktor lainnya adalah kejenuhan, yang dapat disebabkan oleh bosan dengan makanan, masalah dengan kebingungan, dan pemikiran tentang kehidupan setelah keluar dari penjara. Menurut Archer (dalam Prayudha et al., 2024), orang yang ingin pulang ke rumah cenderung mengalami gejala fisik, kecemasan, depresi, dan masalah perilaku. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh (Feoh et al., 2019) mengatakan bahwa narapidana perempuan lebih cenderung menyalahkan dirinya sendiri karena ketika mereka menjalani hukuman penjara, itu berarti mereka telah salah mendidik dan menghancurkan masa depan anak mereka, berpisah dan meninggalkan mereka tanpa mengetahui perkembangan mereka dan mengalami gangguan

peran. (Oiladang & Kristianingsih, 2022) juga menemukan bahwa penyebab stres terbesar bagi narapidana yang sudah menjadi orang tua adalah khawatir tentang anak-anaknya.

4. Perubahan Pola Hidup

Perubahan lingkungan hidup dari dunia luar ke dalam lapas menjadi faktor stres lainnya yang signifikan. Narapidana yang sebelumnya hidup dengan kebebasan harus beradaptasi dengan rutinitas yang diatur secara ketat, terbatasnya ruang gerak, serta hilangnya kontrol atas banyak aspek kehidupan mereka. Hal ini sebagaimana yang dialami oleh YS dan SA, yang mana perubahan kehidupan tersebut membuat mereka stres, karena jika biasanya merasa bebas saat di luar tapi saat di dalam lapas mereka terkurung dan tidak bebas bergerak.

Widjayanto dan Subroto (dalam Mozes & Huwae, 2023) menyatakan bahwa selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan, anak atau warga binaan menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan akibat perubahan pola hidup mereka. Kehilangan kebebasan bergerak, terbatasnya akses terhadap hak-hak tertentu yang biasanya dapat dinikmati di luar lapas, serta berbagai pengalaman lainnya dapat menimbulkan tekanan psikologis. Hal ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Karena terpidana berada dalam bilik penjara, pidana penjara mempertahankan kebebasan pribadi terpidana (Sujarwo & Savira, 2024).

Strategi Penyuluh Agama di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi

Sebagaimana data penelitian yang peneliti peroleh di lapangan, Lapas Kelas II B Tebing Tinggi menjalankan program kegiatan pembinaan bagi narapidana. Kegiatan pembinaan ini memiliki peran penting bagi narapidana di dalam lapas, baik narapidana laki-laki maupun perempuan. Kegiatan ini sebagai upaya untuk membentuk karakter positif warga binaan juga memberikan ketenangan jiwa mereka sehingga meminimalisir tekanan mental atau stres. Salah satu kegiatan pembinaan yang terus dijalankan ialah kegiatan pembinaan keagamaan yang dilakukan oleh penyuluh agama. Program kegiatan keagamaan ini memiliki beberapa kegiatan yaitu ceramah, pengajian, membaca dan belajar Al-Qur'an dan Iqra' yang meliputi belajar makharijul huruf dan tajwid. Kegiatan pembinaan tersebut dilaksanakan secara tetap dan tersistematis.

Dalam mencapai keberhasilan dari kegiatan pembinaan keagamaan tersebut tentu perlu merencanakan strategi yang tepat untuk melaksanakan semua kegiatan pembinaan keagamaan tersebut. Sebab strategi yang direncanakan tersebut yang akan menjadi rujukan penyuluh agama dalam melaksanakan kegiatan pembinaan kepada para warga binaan. Strategi yang dimaksud ialah strategi komunikasi.

Strategi komunikasi mencakup tentang rencana serta langkah atau cara yang digunakan dalam kegiatan komunikais yang meliputi komunikator, pesan, dan komunikan demi mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (A. Muhammad, 2004). Atau definisi lainnya menurut Middleton dimana strategi komunikasi untuk meraih tujuan komunikasi yang optimal (Hafied, 2013). Strategi komunikasi ini diperlukan karena

penyuluh agama merupakan orang yang berperan penting dalam upaya menciptakan karakter positif dan jiwa yang sehat bagi warga binaan di lapas. Oleh karena itu penyuluh agama wajib mempunyai kapabilitas komunikasi yang dibutuhkan dalam memberikan penyuluhan atau bimbingan kepada para warga binaan.

Adapun tahapan awal yang harus dilakukan seorang penyuluh agama dalam menetapkan strategi komunikasi ialah harus mengenali target sasaran yang akan dibina, yang mana dalam hal ini adalah warga binaan. Mengenali target sasaran adalah hal dasar yang dilakukan untuk mengetahui strategi yang tepat untuk diterapkan sebagaimana tujuan yang sudah dirancang. Untuk mengenali target sasaran, Cangara (2016) menyebutkan ada dua faktor yang harus diperhatikan, yaitu: pertama, faktor kerangka referensi, yaitu faktor yang membentuk seorang komunikator seperti pengalaman, pendidikan, norma, cita-cita, dan sebagainya; kedua, faktor situasi dan kondisi, yaitu faktor untuk mengenali situasi dan kondisi komunikan atau target sasaran pada saat menerima pesan. Salah satu cara untuk mengenali kondisi khalayak adalah melihat cara komunikasinya. Warga binaan di lapas tentu bersifat heterogen yang mana memiliki perbedaan latar belakang satu sama lain sehingga cara komunikasi yang biasa digunakan adalah komunikasi non formal. Tahapan selanjutnya adalah menetapkan masalah yang ingin dituntaskan. Pada tahapan ini penyuluh agama mempelajari dan menganalisis permasalahan yang dialami oleh warga binaan untuk menetapkan metode serta materi yang tepat untuk diberikan kepada mereka.

Metode Penyuluh Agama dalam Mengurangi Stres di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa informan penelitian, didapatkan data mengenai metode yang digunakan oleh penyuluh agama untuk mengurangi stres warga binaan, ialah sebagai berikut:

a. Metode ceramah

Metode ceramah ialah dengan menjelaskan materi kegamaan yang disampaikan oleh komunikator secara lisan di depan khalayak ramai. Dengan menggunakan metode ceramah ini, warga binaan dapat memperoleh pengetahuan dan peringatan kembali tentang perilaku yang sesuai atau tidak sesuai dengan syariat dan norma masyarakat (Laode & Salsabila, 2024). Metode ini sangat efektif untuk para napi karena para penyuluh agama Islam dapat menyaksikan ceramah mereka. Ini adalah cara yang baik untuk memberikan bimbingan karena mereka dapat menyaksikan ceramah secara pribadi dan memiliki kesempatan untuk bertanya tentang masalah yang mereka hadapi. Untuk mencegah napi menjadi tegang dan monoton, Anda harus berkomunikasi dengan mereka secara humanis dan persuasif (Ziaulhaq, 2022). Sementara di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi kegiatan ceramah biasanya diisi oleh Da'I atau Ustadz yang ditunjuk khusus oleh Pembina Lapas.

b. Metode Konsultasi

Metode konsultasi ialah pendekatan yang digunakan untuk secara langsung berinteraksi dengan warga binaan. Metode jenis ini memungkinkan penyuluh agama dapat berinteraksi langsung dengan

warga binaan secara personal dan tujuannya untuk memberikan arahan dan membantu menyelesaikan masalah mereka dengan agama (Kibtyah et al., 2022). Berdasarkan hasil wawancara dengan UE, satu-satunya penyuluh perempuan, mengungkapkan bahwa mereka menyediakan forum khusus untuk berkomunikasi secara pribadi mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh warga binaan perempuan. Forum ini memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dalam menyampaikan masalah yang dihadapi, terutama yang bersifat sensitif dan personal. Hal ini sejalan dengan temuan (Ningsih & Misrah, 2023) yang menemukan bahwa bimbingan individu terbukti efektif membantu warga binaan mengatasi ketakutan, kecemasan, dan tekanan mental, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi di rumah tahanan dan mengelola tekanan psikologis yang mereka alami.

Penuturan UE tersebut didukung dengan pengalaman yang dibagikan oleh JP, salah seorang warga binaan, ia menunjukkan bahwa pendekatan personal yang disebut UE memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi tingkat stres. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial, dimana dukungan sosial melibatkan komunikasi dan biasanya berbentuk dukungan emosional, seperti mendengarkan dan memberikan empati, atau dalam bentuk instrumental, seperti membantu mencapai pemecahan dalam masalah (Ibda, 2023). Dukungan sosial yang diberikan penyuluh agama melalui pendekatan personal menciptakan rasa didengar dan dipahami, yang pada akhirnya membantu warga binaan dalam proses penerimaan diri dan ikhlas terhadap keadaan mereka saat ini.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama dari lingkungan sekitar lapas, berperan penting dalam mengurangi stres narapidana perempuan. Winner & Subroto (2023) menyoroti bahwa dukungan emosional seperti perhatian, empati, dan belas kasih dapat membantu narapidana merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan psikologis.

c. Metode Pembelajaran Al-Qur'an

Pembelajaran Al-Qur'an menjadi salah satu metode yang diterapkan dalam program keagamaan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi. Metode ini bertujuan untuk menghilangkan buta huruf Al-Qur'an pada warga binaan di lapas sehingga dapat membaca huruf hijaiyah dengan terlebih dahulu menggunakan media Iqra'. Dan bagi warga binaan yang sudah bisa baca Al-Qur'an juga akan diajarkan mengenai tajwid dan makharij huruf Al-Qur'an. Berdasarkan wawancara dengan R, salah satu penyuluh agama di lapas, kegiatan pembelajaran ini dilakukan sebagai alternatif ketika tidak ada ustaz yang hadir untuk memberikan ceramah. Para warga binaan diajarkan mengenali sifat dan makhraj huruf agar dapat membaca Al-Qur'an dengan lebih baik. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan KS, selaku pembina lapas, yang menjelaskan bahwa kegiatan mengaji, belajar tajwid, dan bersalawat dilakukan hampir setiap hari.

Secara teknis, pembelajaran ini memiliki beberapa tahapan, di antaranya belajar membaca Al-Qur'an menggunakan metode Iqra', mempelajari tajwid, mengenal nada dan irama dalam membaca Al-Qur'an, belajar adzan, serta menulis huruf hijaiyah. Selain itu, ketua-ketua kelompok di dalam lapas juga berinisiatif mengadakan kajian

rutin, baik berupa membaca Al-Qur'an bersama, memperdalam tajwid, maupun berzikir dan bertahlil setiap malam Jumat. Hal ini menunjukkan adanya peran serta warga binaan dalam membangun lingkungan pembelajaran keagamaan yang berkelanjutan di dalam lapas.

Penerapan pembelajaran Al-Qur'an ini sejalan dengan teori religious coping, dimana orang memahami dan menangani stres dengan cara agama (M. H. Muhammad et al., 2023). Sebagaimana dinyatakan oleh Dahlan (2005), kegiatan keagamaan di Lembaga Pemasyarakatan dilakukan dengan tujuan meningkatkan keteguhan dan rasa menerima selama masa tahanan. Selain itu, pembinaan keagamaan diberikan kepada para tahanan untuk meningkatkan kesadaran mereka untuk melaksanakan ajaran agama dan memperluas pengetahuan agama mereka, sehingga mereka dapat memperbaiki harga diri mereka dan optimis tentang masa depan. Dalam konteks ini, pembelajaran Al-Qur'an menjadi salah satu bentuk positive religious coping, di mana warga binaan memanfaatkan aktivitas mengaji dan memahami Al-Qur'an sebagai cara untuk menenangkan diri, menerima keadaan, serta menemukan makna dalam pengalaman mereka.

Hasil temuan sebelumnya yang sejalan dengan metode ini ialah dilakukan oleh Fauzi & Ghofir (2020) yang menemukan bahwa adanya program mengaji Al-Qur'an ini meningkatkan ketenangan jiwa, yang mana warga binaan merasa dapat membaca dengan baik dan benar sehingga dapat mendatangkan pikiran yang positif. Selain itu, memahami makna ayat-ayat Al-Qur'an dapat membantu warga binaan dalam merefleksikan kehidupan mereka dan memperbaiki diri, sebagaimana ditegaskan oleh Y, salah satu penyuluh agama.

Materi Penyuluh Agama dalam Mengurangi Stres di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi

Materi merupakan isi pesan yang disampaikan oleh penyuluh agama kepada warga binaan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi. Penyuluh agama tidak hanya bertindak sebagai pemberi ceramah, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu warga binaan mengelola stres melalui dakwah yang relevan dengan kondisi mereka. Materi dakwah yang digunakan disusun berdasarkan karakteristik serta permasalahan psikologis dan sosial yang dialami oleh warga binaan. Berdasarkan hasil wawancara dengan UE, sebagai penyuluh agama, materi yang disampaikan lebih berfokus pada aspek yang menggembirakan, seperti keutamaan bersabar dan keuntungan bagi orang-orang yang terzalimi. Hal ini bertujuan untuk memberikan harapan dan semangat baru bagi warga binaan agar mereka tidak merasa terpuruk dalam situasi yang mereka alami. UE menekankan pentingnya menghindari materi dakwah yang bermuatan ancaman, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan lebih positif dan memberikan efek terapeutik bagi warga binaan.

Menurut Maullasari (2019), materi yang disampaikan oleh penyuluh agama harus didasarkan pada komunikasi Islam, dan penggunaan bahasa mau'izhah hasanah dapat didefinisikan sebagai ungkapan yang mengandung unsur bimbingan, pendidikan, pengajaran, kisah-kisah, berita gembira, peringatan, dan pesan-pesan positif

(wasiat), yang dapat digunakan sebagai pedoman hidup untuk mencapai kedamaian dunia dan akhirat. Bahasa yang paling sering digunakan dalam dakwah adalah *al-mau'izhah al-hasanah*. Hal ini sejalan dengan yang diterapkan oleh UE, yaitu memberikan nasihat dengan cara yang baik, penuh kelembutan, dan membangkitkan harapan. Mubarok (2002) menyebutkan salah satu kekuatan yang dapat merangsang respon psikologis *mad'u* adalah harapan/optimisme akan masa depan yang diberikan oleh *da'i*. Sementara itu, materi yang disampaikan oleh Y berkaitan dengan konsep ukhuwah Islamiyah (persaudaraan dalam Islam), yang bertujuan untuk menguatkan mental dan membangun kembali rasa percaya diri warga binaan agar mereka tidak merasa terasing setelah keluar dari lapas.

Efektivitas Strategi Komunikasi Penyuluh Agama dalam Mengurangi Stres di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa informan penelitian didapatkan hasil bahwa strategi komunikasi yang digunakan penyuluh agama dalam mengurangi stres warga binaan perempuan di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi masih belum efektif. Hal ini ditunjukkan dari jawaban warga binaan yang menjadi informan penelitian. Hal ini terlihat dari perbedaan persepsi di antara warga binaan. Beberapa warga binaan, seperti YS dan SA, menganggap bahwa pendekatan komunikasi yang digunakan belum sesuai. YS menekankan perlunya pendekatan yang lebih lembut dan dilakukan dari hati ke hati, sedangkan SA menyoroti keterbatasan tempat bimbingan yang hanya dilakukan di masjid dan tidak di ruangan yang lebih kondusif. Namun, di sisi lain, informan seperti JP dan AK justru merasa bahwa strategi komunikasi yang diterapkan sudah efektif, karena berdampak pada penerimaan diri dan ketenangan jiwa mereka selama menjalani masa tahanan.

Ketidakefektifan strategi komunikasi ini juga diakui oleh penyuluh agama, R, yang menilai efektivitas pembinaan masih berada di angka 50%. Ia menyoroti bahwa karakter warga binaan yang beragam, baik dari segi latar belakang maupun usia, menjadi tantangan tersendiri dalam menyusun pendekatan komunikasi yang sesuai untuk semua individu. Pendapat ini sejalan dengan UE, yang menganggap bahwa kegiatan pembinaan masih belum maksimal. Namun, pandangan berbeda diungkapkan oleh KS, selaku pembina lapas, yang berpendapat bahwa strategi komunikasi yang digunakan sudah efektif, terutama karena penyuluh agama telah menyesuaikan bahasa dengan keseharian warga binaan.

Tidak efektivitasnya strategi komunikasi penyuluh agama juga dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya ada waktu bimbingan yang terbatas serta sarana dan prasarana yang terbatas. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa faktor penghambat yang ditemui di lapangan di Lapas Kelas II A Jambi ialah terbatasnya dana, kesibukan tenaga pembimbing, sarana dan prasarana yang terbatas, dan kurangnya tenaga pembimbing (Gani, 2020). Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa para warga binaan memiliki sedikit kesempatan untuk mendapatkan bimbingan, yaitu hanya satu jam setiap minggu dan dilakukan secara kelompok sehingga sulit bagi mereka untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi (Rahmadana & Abdurrahman,

2023).

Selain karena waktu dan tempat yang terbatas, keinginan untuk berubah dari warga binaan itu sendirilah yang paling penting. Karena jika warga binaan tersebut tidak ada keinginan untuk mengatasi permasalahannya, baik itu rasa gelisah, cemas, stres, atau hal lainnya, maka setiap materi yang disampaikan tidak akan masuk.

Begitupun untuk warga binaan yang merasakan dampak dari kegiatan pembinaan ini, selain karena ada dorongan dari dirinya sendiri, ia juga mendapat dukungan dan motivasi dari sekitarnya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa perubahan pada warga binaan perempuan juga tidak terjadi secara instan melainkan hasil dari bantuan, bimbingan, dan kerja sama para pembimbing di lapas (Tifaldi & Subroto, 2023). Dan warga binaan yang mengalami perubahan karakter adalah mereka yang berhasil mengatasi kesulitan dalam perjalanan hidupnya (Wiranu & Butarbutar, 2022).

Temuan lainnya juga menyatakan bahwa bimbingan rohani Islam untuk ketenangan jiwa warga binaan pasyarakatan setelah mengikuti program bimbingan rohani Islam dibandingkan dengan sebelumnya, yang dapat dilihat dari cara mereka beribadah dan menjalani kehidupan sehari-hari. Ini juga merupakan hasil efektif dari program bimbingan rohani Islam melalui terapi keagamaan, antara lain dengan adanya bimbingan rohani Islam untuk ketenangan jiwa warga binaan pasyarakatan (Juariah & Masnida, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi komunikasi yang digunakan oleh penyuluh agama untuk mengurangi stres di Lapas Kelas II B Tebing Tinggi ialah dilakukan dengan pengenalan target sasaran sebagai langkah pertama, yang mana hal ini diperlukan untuk mengetahui karakteri warga binaa. Kedua, menetapkan metode yang digunakan yaitu metode ceramah, konsultasi dan pembelajaran Al-Qur'an. Ketiga, menetapkan materi yang akan disampaikan. Hasil dari strategi komunikasi yang diterapkan oleh penyuluh agama masih belum maksimal karena adanya kendala waktu yang terbatas, sarana dan prasarana yang terbatas, latar belakang para narapidana yang berbeda, dan kurangnya minat narapidana dalam kegiatan pembinaan di lapas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti Ahmad Zaki, N., & Alnahari, A. A. A. (2021). Coping with Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Academics in the Muslim World. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 4579–4599. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01422-3>
- Andria, K. M. (2013). HUBUNGAN ANTARA PERILAKU OLAHRAGA, STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN GEBANG PUTIH KECAMATAN SUKOLILO KOTA SURABAYA. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Asridayanti, & Kristianingsih, S. A. (2021). Konsep Diri dengan Kecemasan pada

- Narapidana Pengguna Narkotika dalam Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 17(2), 356. <https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%i.6109>
- Barmawie, B., & Humaira, F. (2018). STRATEGI KOMUNIKASI PENYULUH AGAMA ISLAM DALAM MEMBINA TOLERANSI UMAT BERAGAMA. *Orasi: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9(2), 1–14.
- Budiyono, A., & Faishol, L. (2020). Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1). <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Cangara, H. (2016). Pengantar Ilmu Komunikasi Edisi Kedua. *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.
- Dhiman, B. (2023). CONDITION OF WOMEN PRISONERS IN MODEL JAIL, CHANDIGARH: A COMMUNICATION STUDY. *Knowex Social Sciences*, 3(1), 2705–9901. <https://doi.org/10.17501/27059901.2023.3103>
- Elliya, R., & Haryanti, L. (2020). Stres Psikologis Dengan Kejadian Gastritis Pada Narapidana di Sukadana, Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 401–408.
- Fadilah, N., Sary, Y. N. E., & Zakiiyyah, M. (2023). HUBUNGAN STRESS DENGAN PRE MENSTRUAL SYNDROME (PMS) DAN KUALITAS HIDUP NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB LUMAJANG. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(4), 92–99. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Faiz, Farhan, & Saifillah, M. (2022). Dakwah Strategy for Special Recidivist Inmates Against Changes in Convict Behavior. *Jurnal Islam Nusantara*, 6(2), 22–31. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v5i2.328>
- Fauzi, M., & Ghofir, J. (2020). PENERAPAN PROGRAM NGAQU (NGAJI ALQURAN) BAGI WARGA LAPAS KELAS II B TUBAN UNTUK MENINGKATKAN PEACEFULNESS OF SOUL. *Tadris : Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Pendidikan Islam*, 14(2). <https://doi.org/10.51675/jt.v14i2.101>
- Feoh, F. T., Hariyanti, T., & Utami, Y. W. (2019). *Pengalaman Narapidana Pelaku Human Trafficking Di Lembaga Pemasyarakatan (Lp) Wanita Kelas Iii Kupang Kanwil Nusa Tenggara Timur*.
- Gani, R. A. (2020). Bimbingan Keagamaan Islam terhadap Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jambi. *Legalitas: Jurnal Hukum*, 12(1), 82. <https://doi.org/10.33087/legalitas.v12i1.195>
- Hafied, C. (2013). *Perencanaan & Strategi Komunikasi*. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Hasan, S. W., Hayati, S., & Minarni, M. (2023). Gambaran Kecemasan Menjelang Bebas pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 477–484. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2338>
- Hasina, Y. F., Sari, P., Bimbingan, P., Islam, K., Saifuddin, Z. K. H., & Purwokerto, I. (2023). Bimbingan Rohani sebagai reduksi Stres pada Narapidana. In *Cetak | 33 Assertive: Islamic Counseling Journal* (Vol. 02, Issue 2). Online.
- Heipon, D. V. C. (2023). KEBUTUHAN KESEHATAN MENTAL NARAPIDANA PEREMPUAN DALAM LAPAS. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(8), 4002–4007. <https://doi.org/10.31604/jips.v10i8.2023.4002-4007>
- Hursan, W. H. L. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Narapidana Tipidum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1), 58–70. <https://doi.org/10.35974/jsk.v9i1.2963>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *INTELEKTUALITA: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Ikhwan, S., Nasir, M., & Marimbun, M. (2021). Pembinaan Keagamaan dalam

- Meningkatkan Religiositas Narapidana dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 20–32. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i1.3240>
- Juariah, S., & Masnida. (2023). BIMBINGAN ROHANI ISLAM UNTUK KETENANGAN JIWA WARGA BINAAN. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 2798–3978.
- Kholisah, H., & Majo, H. K. (2023). Strategi Coping Stres Konselor pada Era New Normal. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 7(1), 68–74. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Kibtyah, M., Astuti, R. H. Y., & Putri, S. A. (2022). Penyuluhan Agama Islam di Lapas Wanita. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 9(2), 233–243. <https://doi.org/10.15408/jpa.v9i2.26434>
- Laode, D. S. A., & Salsabila, W. S. (2024). Dampak Pembinaan Keagamaan Terhadap Warga Binaan Masyarakat Di Lembaga Masyarakat Negara Kelas II A Kendari. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan (AJPP)*, 3(1), 1–6. <http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp><http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>
- Mauillasari, S. (2019). METODE DAKWAH MENURUT JALALUDDIN RAKHMAT DAN IMPLEMENTASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI). In *Jurnal Dakwah* (Vol. 20, Issue 1).
- Mozes, M. V. A., & Huwae, A. (2023). Kesenjangan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Lembaga Masyarakat Ambon. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 839–853.
- Mubarok, A. (2002). *Psikologi Dakwah*. Pustaka Firdaus.
- Muhammad, A. (2004). *Komunikasi organisasi*.
- Muhammad, M. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 598–602. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2519>
- Mu'jizatullah, W. S. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Masyarakat Wanita. *Psikoborneo*, 7(2), 181–189.
- Ndung, B. (2021). The Role of Religious Strategies in Coping with Stress, and Enhancement of the Psychological Well Being of Life Sentenced Inmates in Maximum Prisons in Kenya. In *Journal of African Interdisciplinary Studies* (Vol. 5, Issue 4). <http://cedred.org/jais/index.php/issues>
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Ningsih, E. C., & Misrah, M. (2023). Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan Di Lembaga Masyarakat. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 451–462. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.484>
- Noormawanti. (2020). PERANAN PENYULUH AGAMA ISLAM DALAM MEMPERBAIKI PERILAKU NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II A METRO LAMPUNG. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(02), 227–236.
- Novitasari, Y., & Kusmiyanti. (2021). HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN PENERIMAAN DIRI NARAPIDANA PASCA PUTUSAN DI RUTAN KELAS I SURAKARTA. *REFORMASI*, 2, 180–192. <https://doi.org/10.33366/rfr.v%vi%i.2412>
- Nurfadilah, Wahyuddin, M., & Irfan. (2020). THE RELATIONSHIP OF SELF-CONCEPT WITH NARAPIDANA ANXIETY ON CLASS II B MAJENE ROUTE. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 38–51. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v6i1>
- Oiladang, N. A. F., & Kristianingsih, S. A. (2022). Stres pada narapidana perempuan pelaku pembunuhan berencana di Lembaga Masyarakat Kelas IIA Semarang. *Jurnal Psikologi Konseling*, 20(1), 1301–1314.

- Prayudha, M. N. B., Khairani, M., Faradina, S., & Nisa, H. (2024). KEINGINAN PULANG KE RUMAH PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN: TELAAH PSIKOLOGIS. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1, 92–107.
- Qoyyum, M. A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stress pada Narapidana Wanita di Lapas Kelas II A Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1930–1936.
- Rahmadana, W., & Abdurrahman, Z. (2023). Implementasi Bimbingan Penyuluh Agama terhadap Narapidana di Rumah Tahanan Kelas II B Singkil. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1279–1286. <http://jurnaledukasia.org>
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan Staretegi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. *PSIKOISLAMIKA: Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8(1), 23–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1544>
- Sholihah, K. U., & Sawitri, D. R. (2021). Tingkat Stres Narapidana ditinjau dari Masa Tahanan dan Frekuensi Membaca Alquran. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 95–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v4i2.11288>
- Sujarwo, S., & Savira, I. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II A PALEMBANG. *Communnity Development Journal*, 5(5), 10337.
- Thohir, M. M. Bin, & HM, H. S. (2020). Implementasi Komunikasi Organisasi dalam Kegiatan Dakwah untuk Memperbaiki Diri Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lumajang. *DAKWATUNA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 6(2), 157–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.36835/dakwatuna.v6i2.629>
- Tifaldi, R. G., & Subroto, M. (2023). Peran Layanan Bimbingan Individu dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 12(2), 181–188. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i02.19706>
- Waluyan, V. A., & Suharso. (2020). KECEMASAN NARAPIDANA KASUS PEMBUNUHAN PADA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I SEMARANG. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02(01), 1–17.
- Wardani, S., & Subarkah, M. Z. (2022). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Stres Narapidana Rutan Kelas I Surakarta (Vol. 4).
- Winner, D., & Subroto, M. (2023). Dampak Dukungan Sosial terhadap Stres Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lubuk Pakam. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 12, 2023. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i02.19567>
- Wiranu, R. E., & Butarbutar, H. F. (2022). TRANSFORMASI RELIGIUS NARAPIDANA MELALUI PEMBINAAN KEROHANIAN ISLAM DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA BENGKULU. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPP>
- Yusriani, N. A., & Muhammad, A. (2021). PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM MENGATASI STRES PADA NARAPIDANA. *JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora*, 8(6). <https://doi.org/10.31604/justitia.v8i6>
- Ziaulhaq, W. (2022). Pelaksanaan Bimbingan Penyuluh Agama Islam Kepada Masyarakat Dengan Menggunakan Bahasa Agama di Kabupaten Langkat. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 1(1), 85–96. <https://doi.org/10.55927>
- Zulkifli. (2019). BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(1), 1–22.