

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



***STRESS MANAGEMENT* PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN NARKOTIKA KELAS IIA JAKARTA**

TIM PELAKSANA

Ketua	: Nadia Utami Larasati	(170072)
Anggota	: Shinta Julianti	(210007)
	Anindya Putri	(140056)

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BUDI LUHUR

FEBRUARI 2023

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Penelitian : Stress Management pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Narkotika Jakarta

Bidang Penelitian : Kriminologi

Ketua Pelaksana

a. Nama : Nadia Utami Larasati, S.Sos., M.Si.
b. NIP/ NIDN/ID-SINTA : 170072/0308038801/ 6695373
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Kriminologi
e. Handphone : 08176614624
f. Email : nadia.utamilarasati@budiluhur.ac.id

Anggota Pelaksana

a. Nama : Shinta Julianti, M.Si.
b. NIP/ NIDN/ID-SINTA : 210007/0320079203/6802993
c. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
d. Program Studi : Kriminologi
e. Handphone : 085315730159
f. Email : shinta.julianti@budiluhur.ac.id

Anggota Pelaksana

a. Nama : Anindya Putri
b. NIP/ NIDN/ID-SINTA : 140056/ 6765559
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
d. Program Studi : Manajemen
e. Handphone : 081387949752

Mahasiswa yang terlibat

a. Nama : Ivandi Manu
b. NIP/ NIDN/ID-SINTA : 2043501168

Mahasiswa yang terlibat

a. Nama : Ayudhianti P
b. NIP/ NIDN/ID-SINTA : 2043500921

Lama Penelitian : 6 (enam) bulan

Biaya Penelitian

a. Sumber Universitas Budi Luhur : Rp. 4.500.000,-
b. Sumber lain : -

Jakarta, 17 Februari 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik



Fahlesa Munabari, M.A., Ph.D.
NIP 210027

Ketua Peneliti



Nadia Utami Larasati
NIP 170072

Menyetujui,

Direktur Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Dr. Krisna Adivarta M, M.Sc

NIP 890001

RINGKASAN

Kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan pada prinsipnya merupakan miniatur kehidupan di masyarakat. Narapidana dihadapkan dengan berbagai permasalahan mulai dari minimnya fasilitas lapas, pemenuhan kebutuhan yang tidak memadai serta berbagai penyimpangan yang terjadi. Walaupun idealnya kemerdekaan bergerak (*deprived of liberty*) adalah satu-satunya hak yang boleh dirampas dari narapidana, namun di lapas mereka dihadapkan dengan kehilangan hak-hak lainnya seperti kehilangan rasa aman, kehilangan otonomi terhadap dirinya, bahkan kehilangan kesempatan untuk berhubungan intensif dengan keluarga. Kondisi ini pada akhirnya seringkali membuat narapidana berada dalam tekanan, frustrasi dan tidak sedikit yang mengalami depresi. Sementara kondisi di lapas tidak memungkinkan mereka untuk dapat melakukan relaksasi karena tidak adanya sarana hiburan yang disediakan oleh pihak lapas.

Saat ini, kesehatan mental narapidana belum menjadi fokus perhatian serius pihak lapas. Hal itu dapat dilihat dari kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung persoalan tersebut, seperti tidak adanya layanan konsultasi psikologi di lapas, kurangnya media yang dapat digunakan untuk hiburan maupun relaksasi narapidana. Oleh karena itu, kegiatan pengelolaan stres melalui nonton film bersama, diskusi permasalahan lapas yang di dalamnya tetap diselipkan nilai-nilai anti narkoba dan kekerasan dilakukan sebagai sarana hiburan bagi mereka.

Kata kunci: stres, lembaga pemasyarakatan, narapidana

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan berkahnya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Kondisi lembaga pemasyarakatan yang penuh dengan keterbatasan serta pemenuhan hak yang kadang tidak memadai seringkali membuat narapidana berada dalam kondisi frustrasi bahkan tidak sedikit yang mengalami depresi. Oleh karena itu, manajemen emosi termasuk stress menjadi salah satu kebutuhan yang sebenarnya harus dipikirkan dan dipenuhi oleh pihak lapas. Namun lagi-lagi keterbatasan sumber daya membuat kegiatan-kegiatan yang dapat menghibur narapidana dan menjadi sarana rekreasi membutuhkan kerja sama dari berbagai pihak.

Realitas inilah yang mendorong tim pelaksana melaksanakan kegiatan pengabdian yang tujuannya adalah untuk sarana hiburan bagi narapidana, wadah untuk mengelola tekanan dan stress selama berada di dalam lapas. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kampus kami, Universitas Budi Luhur khususnya Direktorat Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Ilmu Sosial dan Studi Global serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang telah mendukung penuh penyelenggaraan kegiatan ini. Kami menyadari berbagai proses kegiatan ini hingga tersusunnya laporan hasil kegiatan tidak lepas dari segala kekurangan. Berbagai masukan dan saran dari seluruh pihak menjadi pelepas dahaga bagi perbaikan kami mendatang.

Akhir kata semoga kegiatan dan laporan ini dapat melengkapi literatur keilmuan dan bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 17 Februari 2023

Tim Pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	li
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 SOLUSI	10
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	12
BAB 4 KELAYAKAN PELAKSANA	15
BAB 5 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	18
BAB 6 PENUTUP	25
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	28
Lampiran 1. Realisasi Biaya	29
Lampiran 2. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pelaksana	30
Lampiran 3. Surat Pernyataan Kesediaan Bekerja Sama dari Mitra	39
Lampiran 4. Gambaran IPTEK	40
Lampiran 5. Peta Lokasi Wilayah Mitra	41
Lampiran 6. Surat Perjanjian Kontrak Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat	42
Lampiran 7. Catatan Harian	43
Lampiran 8. Daftar Hadir Pelaksanaan Kegiatan	44
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan	45
Lampiran 10. Draf Artikel Ilmiah	46
Lampiran 11. Publikasi di Media Massa Elektronik	55
Lampiran 12. HKI	56
Lampiran 13. Modul/Materi Kegiatan	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Sarana dan Prasarana Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta	3
Tabel 1.2. Jenis Kejahatan Narapidana di Lapas Kelas IIA Jakarta	7
Tabel 1.3. Kewarganegaraan Narapidana di Lapas Kelas IIA Jakarta	7
Tabel 4.1. Uraian Tugas Pelaksana	16

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Analisa Situasi

Sistem Pemasyarakatan di Indonesia adalah sistem pemidanaan yang sudah jauh bergerak meninggalkan filosofi retributif, *deterrence*, dan resosialisasi, namun sejalan dengan filosofi reintegrasi sosial yang berasumsi bahwa kejahatan adalah konflik yang terjadi antara pelaku kejahatan dengan masyarakat. Sehingga hukuman (pidana) yang diberikan ditujukan untuk memulihkan konflik atau menyatukan kembali terpidana dengan masyarakatnya (reintegrasi) (Cetak Biru, 2008). Dalam perkembangannya kini, pemasyarakatan sebagai sebuah institusi mulai berhadapan dengan masalah yang semakin kompleks. Baik masalah yang terkait dengan narapidana maupun masalah organisasional. Hilangnya kebebasan individu tentu merupakan penderitaan awal bagi setiap orang yang dipidana penjara. Namun tidak hanya itu, penjara ternyata juga membuat narapidana mengalami deprivasi. Hal ini karena di dalam penjara mereka harus menghadapi berbagai masalah seperti padatnya populasi, pelarian, kerusuhan, kekerasan, dan rendahnya upaya memenuhi hak-hak narapidana. Secara umum, masalah yang dihadapi oleh Lembaga Pemasyarakatan berupa :

1. Masalah Manajemen dan Organisasi

Permasalahan internal yang terkait dengan manajemen organisasi lapas berupa permasalahan dalam aspek regulasinya. Regulasi yang mengatur pemasyarakatan masih belum mampu mengatasi kompleksitas permasalahan. Sejalan dengan regulasi yang mengatur kapasitas, sumber daya manusia yang terlibat di dalam proses pembinaan masih jauh dari cukup. Rendahnya kapasitas para petugas dalam menerapkan sistem pemasyarakatan ini selalu muncul di dalam lapas, baik lapas dewasa, anak, maupun perempuan. Kualitas sumber daya yang rendah ini terkait dengan minimnya anggaran yang dialokasikan dari pembiayaan negara. Minimnya anggaran ini berujung pada munculnya permasalahan-permasalahan lain seperti buruknya pengelolaan database, tidak efektifnya pembinaan, dan yang terpenting adalah masalah kurang memadainya pemenuhan terhadap hak-hak narapidana. Padahal, pada tahun 1995 di Genewa, PBB telah menyepakati *Standar Minimum Rules for The Treatment of Prisoners* (SMR). SMR inilah yang digunakan sebagai standar minimal untuk mengatur hal-hal yang terkait dengan bangunan penjara, kapasitas penjara, pedoman perlakuan terhadap narapidana, dan hak-hak lainnya

yang dapat diperoleh narapidana itu sendiri. Di Indonesia pemenuhan hak narapidana juga sudah diatur dalam prinsip-prinsip pemasyarakatan dan di dalam UU No. 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Dalam keduanya jelas terlihat bahwa hak yang hilang dari seorang narapidana hanyalah hak untuk merasakan kebebasan, sedangkan hak-hak lainnya seperti hak mendapat pengajaran, kesehatan, mendapat, makanan yang layak, dan lainnya tetap harus dipenuhi. Dengan kata lain, seperti yang juga tercantum dalam salah satu Prinsip Pemasyarakatan, negara tidak berhak membuat narapidana menjadi lebih buruk atau jahat daripada sebelum dijatuhi pidana.

2. Masalah Narapidana

Kecenderungan Sistem Peradilan Pidana untuk memasukkan para pelaku kejahatan ke dalam penjara menyumbang pada munculnya masalah overcrowded di dalam penjara. Masalah overcrowded ini memiliki efek domino seperti terabaikannya hak-hak narapidana, munculnya budaya kekerasan atau juga sering terjadinya kerusuhan. Narapidana akan membentuk subkultur yang dapat berbentuk kultur kekerasan. Permasalahan bunuh diri dan kerusuhan menjadi permasalahan khas yang muncul di setiap penjara. Homoseksualitas juga muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi yang ada di penjara. Masalah-masalah inilah yang kemudian dijelaskan oleh teori deprivasi, yang berasumsi bahwa masalah-masalah tersebut adalah efek dari perasaan tersiksa si dalam penjara. Efek lain yang tidak dapat diabaikan ketika seorang berada di dalam penjara adalah efek prisonisasi. Prisonisasi adalah suatu proses belajar dari penghuni LP, sebagaimana juga proses sosialisasi, di mana narapidana mempelajari segala peraturan yang berlaku di dalam Lembaga Pemasyarakatan dan di samping itu juga mempelajari nilai-nilai informal masyarakat narapidana (inmate subculture) dan tingkah laku yang cocok baginya (Allen & Simonsen, 1989, h.365). Jadi, penjara tak ubahnya berfungsi sebagai sekolah tinggi ilmu kejahatan sehingga narapidana yang mungkin tadinya hanya mencuri, ketika mereka keluar dari penjara bisa saja menjadi perampok. Hal ini terjadi dikarenakan tidak adanya pembedaan yang sangat ketat di dalam penjara antara first offender dengan residivis.

3. Respon dari Masyarakat

Akar dari permasalahan di bagian ini disebabkan oleh stigma yang muncul terhadap seseorang yang pernah menjadi narapidana. Narapidana dianggap sampah masyarakat. Padahal inti dari mashab reintegrasi sosial adalah mengintegrasikan kembali narapidana dengan masyarakatnya. Oleh karena itulah peran masyarakat begitu penting dalam proses reintegrasi. Keterlibatan masyarakat yang ingin dicapai inilah yang akhirnya memunculkan ide Community Based Corrections.

1.2 Permasalahan Mitra

1.2.1 Gambaran Umum Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta

Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta terletak di Jalan Raya Bekasi No. 170A Jakarta Timur, dimana dulunya merupakan bagian dari Lapas Kelas I Cipinang. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kehakiman dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia No: M. 04, PR 07.03 tahun 2003 tentang pembentukan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Jakarta, Lubuk Linggau, Bandar Lampung, Pematang Siantar, Bandung, Nusakambangan, Madiun, Pamekasan, Martapura, Bangli, Maros, dan Jayapura, Lapas Klas IIA Narkotika kemudian diresmikan pada tanggal 30 Oktober 2003 oleh Presiden Republik Indonesia, Ibu Megawati Soekarnoputri yang mulai dioperasikan pada tanggal 24 Februari 2004, dengan kapasitas 1.084 orang penghuni.

Lapas ini dibangun diatas lahan seluas 27.213.72 meter², yang dilengkapi dengan sarana dan prasarana pendukung seperti dapur, bengkel kerja, klinik dan pelayanan kesehatan, koperasi, sarana olahraga dan kesenian, perpustakaan, masjid, gereja, vihara, dan lainnya dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1.1. Sarana dan Prasarana Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta

No.	Nama Bangunan	Luas	Fungsi
1	Gedung I	1.067,60 m ²	Ruang Kalapas, Aula, dan Ruang kegiatan administratif fasilitatif
2	Gedung II	1.751,60 m ²	Ruang struktural bidang teknis dan kegiatan rehabilitasi
3	Gedung III	831,44 m ²	Ruang musik dan pengamanan
4	Poliklinik	304 m ²	Rawat inap napi dan ruang kegiatan medis
5	Hunian tipe 7 dengan total 60 kamar (420 orang)	4.126,59 m ²	Blok hunian narapidana

6	Hunian tipe 3 dengan total 48 kamar (144 orang) dan tipe 5 dengan total 36 kamar (180 orang)	3.410,03 m ²	Blok hunian narapidana
7	Hunia tipe 1 dengan total kamar 324 kamar (324 orang)	4.376,41 m ²	Blok hunian narapidana
8	Bangunan Super Maximum Security	618,40 m ²	Hunian narapidana yang melakukan pelanggaran atau perlu diisolasi karena alasan penyakit dan lainnya

Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta sebagai unit pelaksana teknis di bidang pemasyarakatan yang memiliki pertanggungjawaban langsung kepada Kantor Wilayah Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta memiliki visi untuk memberikan pelayanan yang akuntabel dan transparan serta mampu mewujudkan tertib pemasyarakatan, dengan misinya yaitu 1) Memberikan kemudahan pelayanan bagi masyarakat secara tepat dan efektif, 2) Menghilangkan komersialisasi dan diskriminasi dalam pelayanan, 3) Menyediakan prosedur layanan tentang hak-hak warga binaan pemasyarakatan, dan 4) Mengedepankan profesionalisme dan keterbukaan dalam memberi pelayanan.

Tugas pokok Lapas Narkotika Jakarta ini yaitu melaksanakan pemasyarakatan terhadap narapidana atau anak didik pengguna narkotika dan obat terlarang lainnya, dengan beberapa fungsi diantaranya:

- a. Melaksanakan pembinaan narapidana atau anak didik kasus narkotika;
- b. Memberikan bimbingan, terapi, dan rehabilitasi;
- c. Melakukan bimbingan sosial/kerohanian;
- d. Melakukan pemeliharaan keamanan dan tata tertib Lapas; dan
- e. Melakukan urusan dan tata usaha rumah tangga

Adapun alur program pembinaan warga binaan Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta yang mencakup mapenaling, skrining atau *assessment*, program kepribadian, dan program kemandirian dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Warga binaan yang baru akan menjalani proses registrasi dan pemeriksaan kesehatan.
2. Mapenaling atau kepanjangan dari masa pengamatan, pengenalan, dan penelitian lingkungan di Lapas merupakan program pembinaan wajib bagi

WBP baru agar dapat memahami tata tertib, hak, kewajiban, serta arangan selama berada di dalam lapas. Kegiatan mapenaling berupa olahraga atau senam pagi, sosialisasi, kegiatan penyuluhan, konsultasi hukum, kegiatan motivasi oleh tim psikologi Lapas, dan kegiatan keagamaan.

3. Skrining atau assement yang mencakup:
 - Rehabilitasi medis berupa VCT (Tes HIV), pencegahan dan penanganan IMS, HIV/AIDS, TB, Metadon (kondisi ketergantungan opioid), dan ARV.
 - Rehabilitasi sosial berupa Criminon (terapi yang membantu narapidana mengendalikan diri dari ketergantungan narkoba dan tindakan kriminal), TC (terapi yang membantu mengubah perilaku adiksi seorang penyalahguna narkoba menuju pola hidup yang sehat), dan Komplementer (terapi tambahan dan pilihan bagi narapidana yang sudah terinfeksi HIV/AIDS agar kesehatan narapidana dapat tetap terjaga dengan baik).
4. Program kepribadian melalui program pesantren terpadu, pembinaan keagamaan sekolah alkitab, PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat), kegiatan kepramukaan, peribadatan melalui vihara, masjid, atau gereja, kegiatan olahraga, dan seni musik.
5. Program kemandirian seperti menjahit, melukis, menyulam, kerajinan tangan perahu kertas, perkayuan, sablon, pangkas rambut, produksi roti, seni kaligrafi, pijat refleksi, peternakan, budidaya lele, bengkel las, perkebunan, *laundry*, dan lainnya.

1.2.2 Kondisi Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta

Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta merupakan Lapas yang menerapkan sistem *minimum security*, *medium security*, dan *maxium security* secara sekaligus. Penerapan sistem *minimum security* diberlakukan kepada narapidana yang telah menjalani minimal $\frac{2}{3}$ masa pidananya, *medium security* bagi narapidana yang telah menjalani $\frac{1}{3}$ - $\frac{2}{3}$ masa pidananya, sedangkan *maxium security* diberlakukan bagi narapidana atau WBP baru hingga ia telah menjalani $\frac{1}{3}$ masa pidananya. Dalam struktur pembangunan Lapas juga diberlakukan sistem *maximum security* yang dapat dilihat dari tembok-tembok disekitar lapas yang tinggi dan tebal, pagar berdingding tebal dan kawat berduri diatasnya, terdapat 8 lapis pintu keamanan, penjagaan yang dilengkapi dengan kamera monitor, sistem kontrol pengawasan rutin setiap lima belas menit, sistem pembukaan dan penguncian blok yang

ketat, penerapan sidak terjadwal dan kondisional dengan waktu yang tidak dapat diduga, serta pemeriksaan dan penggeledahan yang cukup ketat bagi narapidana maupun pengunjungnya.

Penerapan sistem pengamanan dan penjagaan yang ketat bagi pengunjung atau tamu dapat dilihat melalui:

1. Alur masuk pengunjung atau tamu melalui pintu pertama paling depan yang diarahkan ke ruang tunggu untuk mengambil nomor dan menunggu kedatangan petugas PAS yang akan mengantar ke dalam.
2. Memasuki portal pintu lapis baja pertama dengan lebar dan tinggi pintu yang rendah, setelah itu didokumentasikan terlebih dahulu untuk bukti kehadiran identitas.
3. Penyerahan identitas diri dan barang-barang yang dibawa untuk dimasukkan ke dalam loker yang telah tersedia, serta mengisi buku daftar kunjungan mencakup nama, tanggal kunjungan, kepentingan, dan asal daerah tamu. Bagi pengunjung dan tamu, tidak diperkenankan membawa barang apapun termasuk barang elektronik kedalamnya. Ketika selesai, petugas akan memberikan *name-tag* berupa kalung dengan tulisan tamu Lapas.
4. Alur keluar masuk yang mewajibkan melewati pemindaian *x-ray* dan *walk-through* yang dapat mendeteksi barang-barang yang dilarang untuk dibawa masuk ke dalam.
5. Pemberian tanda pada punggung tangan tamu dengan cap *security check-in* sebagai tanda diizinkan masuk, dimana cap ini perlu ditunjukkan kembali saat ingin keluar Lapas.
6. Pengunjung atau tamu yang masuk ke dalam Lapas harus selalu didampingi oleh petugas, tidak bisa memisahkan diri dari petugas, dan tidak bisa keluar dari Lapas tanpa adanya kehadiran petugas PAS.

Dalam mendukung fungsi organisasi dan keberhasilan mencapai tujuan utama pembangunan, Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta memiliki karyawan sesuai dengan tugas atau bidang masing-masing, yang terdiri dari staff administrasi, petugas pembinaan, petugas perawatan kesehatan, petugas pengawasan, petugas penjagaan atau pengamanan, dan lainnya dengan total 256 petugas. Dengan jumlah petugas tersebut, Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta pada awalnya diperuntukkan untuk memuat kapasitas penampungan sebanyak 1.084 penghuni dengan 5 blok hunian didalamnya. Idealnya perbandingan

antara petugas PAS dengan narapidana di Lapas ialah 1:2. Namun karena banyaknya kasus narkoba yang semakin meluas mengakibatkan terjadinya kelebihan penghuni di semua Lapas di Indonesia, termasuk di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta. Penghuni Lapas hingga 10 Juni 2022 tercatat sebanyak 3.071 orang dengan tingkat kelebihan kapasitas sebanyak 1.987 orang (283.30%) dari kapasitas yang seharusnya. Dikarenakan terjadinya kelebihan kapasitas di dalam Lapas, hal ini turut memberikan dampak bagi sel kamar yang kini dapat diisi dengan kapasitas hampir 3 kali lipat dari yang seharusnya.

Tabel 1.2. Jenis Kejahatan Narapidana di Lapas Kelas IIA Jakarta

No.	Jenis Kejahatan	Jumlah
1	Narkotika	10
2	Psikotropika	-
3	Zat Adiktif	-
4	UU RI No.35/2009	3.061
5	Lain-lain	-
Jumlah		3.071

Sumber: Jurnal Harian Bagian Registrasi Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta, 10 Juni 2022

Jumlah narapidana di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta juga dibagi berdasarkan kewarganegaraan narapidana, yaitu:

Tabel 1.3. Kewarganegaraan Narapidana di Lapas Kelas IIA Jakarta

No.	Negara	Tahanan	Narapidana	Jumlah
1	Indonesia	20	3.040	3.060
2	China	-	2	2
3	Iran	-	1	1
4	Malaysia	1	4	5
5	Nigeria	-	1	1
6	Taiwan	-	2	2
Jumlah		21	3.050	3.071

Sumber: Jurnal Harian Bagian Registrasi Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta, 10 Juni 2022

1.2.3 Permasalahan Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta

Lapas merupakan tempat berkumpulnya para narapidana yang melakukan kejahatan dan mendapatkan penghukuman. Di dalam lapas itu sendiri terdapat berbagai macam bentuk permasalahan baik itu antar para narapidana maupun antar narapidana dan petugas lapas. Permasalahan yang terjadi di Lapas Narkotika Jakarta pada prinsipnya sama dengan lapas-lapas lainnya, yaitu :

1. *Overcrowded*

Kapasitas narapidana di dalam lapas tersebut sudah melebihi batas narapidana yang seharusnya ditampung oleh lapas tersebut. Hal ini menjadi penyebab terjadinya efek domino bagi munculnya masalah-masalah lain di lapas seperti kerusuhan, konflik antar narapidana, kekerasan, dan sebagainya.

2. Sumber Daya Manusia

Perbandingan ideal antara petugas dengan narapidana tidak dapat terealisasikan di Lapas, termasuk Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta. Minimnya kuantitas SDM petugas mengakibatkan pengawasan yang dijalankan kurang maksimal dan cekatan. Akibatnya, pernah ada kasus 4 narapidana mencoba untuk kabur dari Lapas. Namun karena bangunan Lapas yang didesain sedemikian rupa dengan berbagai lapis keamanan di dalamnya, keempat narapidana tersebut dapat ditangkap kembali.

3. Pemenuhan hak yang belum memadai

Makanan seadanya yang belum tentu mencukupi kepuasan/kebutuhan masing-masing individu warga binaan. Permasalahan ini terjadi karena kurangnya daya petugas lapas sehingga yang akan membantu berjalannya kegiatan di dalam lapas tidak lain dan tidak bukan adalah para warga binaan itu sendiri termasuk di dalam urusan dapur, baik rasa dan bagaimana makan yang didapat oleh para warga binaan pastinya hal tersebut hanyalah sesuai dengan jadwal pokok yang diberikan oleh lapas, para warga binaan jarang mendapatkan snack/cemilan bagi mereka sendiri jika tidak diberikan oleh keluarganya.

4. Peredaran Barang Ilegal

Peredaran barang-barang illegal di dalam lapas hingga peredaran atau pengendalian narkoba dari dalam Lapas yang dapat masuk melalui jalur kunjungan atau jalur

lainnya. Kasus terakhir yang terjadi di Lapas Narkotika ialah kasus Freddy Budiman.

5. Pelecehan Seksual

Salah satu bentuk kehilangan narapidana ketika berada di dalam Lapas adalah kehilangan kesempatan untuk menyalurkan Hasrat biologis. Hal inilah yang seringkali menjadi penyebab munculnya masalah-masalah seksual di lapas, seperti pelecehan seksual antar narapidana maupun homoseksual.

6. Belum Efektifnya Pembinaan

Di lapas terdapat banyak kegiatan yang dibuat oleh pihak lapas dan seharusnya semua warga binaan mengikuti program-program tersebut tanpa terkecuali. Tetapi ada saja beberapa orang yang malas untuk mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut sehingga membuat mereka tidak memiliki skill yang dapat dipelajari sesuai dengan misi dari lapas. Mereka juga kerap kali tidak peduli dengan hal yang mereka lakukan dan hanya bermalas-malasan atau mungkin juga membuat kerusuhan.

7. Stres dan Masalah Psikologi Narapidana

Berbagai masalah yang terjadi di Lapas seringkali mengakibatkan tekanan psikologis yang cukup berat bagi narapidana. Tidak sedikit narapidana yang mengalami stres selama menjalani masa pembinaannya, yang dikarenakan kondisi Lapas dan sel kamar yang terlalu penuh, rutinitas narapidana di dalam Lapas yang selalu sama setiap harinya sehingga membuat narapidana jenuh, lingkungan pergaulan di dalam Lapas, ataupun faktor eksternal seperti permasalahan ditinggalkan oleh pacar atau pendamping hidup, permasalahan keluarga yang menolak narapidana untuk kembali, dan lain sebagainya. Stres ini tentu saja dapat berakibat fatal, karena narapidana dapat bertindak nekat dan melakukan aksi bunuh diri.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang disebutkan diatas, permasalahan tersebut dapat digolongkan kedalam masalah organisasi lapas (kekurangan SDM, *over-capacity*, peredaran barang illegal) dan masalah narapidana (kerusuhan antar-WBP, peredaran barang illegal, pelecehan seksual, masalah psikologi), serta dapat digolongkan juga kedalam subkultur penjara berdasarkan *deprivation* (kurangnya SDM, *over-capacity*, peredaran barang illegal, kerusuhan antar-WBP, pelecehan seksual) dan *importation* (permasalahan psikologi narapidana).

BAB 2

SOLUSI

Permasalahan-permasalahan yang ada dan terjadi di dalam Lapas disebabkan karena kurangnya pengisian peran yang kosong yang dapat meminimalisir atau mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Kurangnya sumber daya manusia yang dalam hal ini ialah staf atau karyawan dan petugas PAS menjadi titik utama terjadinya berbagai permasalahan yang ada di dalam Lapas. Jumlah narapidana dan jumlah petugas yang sangat berbanding terbalik yang menyebabkan petugas PAS harus bekerja lebih ekstra dengan tugas dan kewajiban yang lebih banyak dibandingkan yang seharusnya. Apabila terjadi kekosongan peran dalam pengawasan atau penjagaan dari petugas PAS, hal ini dapat berdampak kepada upaya percobaan narapidana untuk kabur, timbulnya kerusuhan antar-WBP yang disebabkan oleh berbagai faktor, pelecehan seksual, dan peredaran atau perputaran barang-barang illegal di dalam Lapas dikarenakan pengawas tidak efektif karena fokusnya yang terpecah dengan banyaknya tugas dan kewajiban yang perlu dilaksanakan. Terlebih jumlah narapidana didalam Lapas melebihi kapasitas yang seharusnya.

Berdasarkan hasil observasi dan kunjungan awal di Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta, penambahan jumlah personil petugas pemsyarakatan demi mencapai situasi yang kondusif dan tercapainya tujuan dari Lapas Narkotika merupakan hal yang paling diharapkan. Namun selain mengharapkan penambahan jumlah personil petugas, pengurangan jumlah narapidana narkotika di Lapas belakangan ini mulai menemukan solusinya dengan program rehabilitasi di luar Lapas yang dapat diterapkan untuk meminimalisir persentase kenaikan *over-capacity*, dengan harapan program rehabilitasi ini dapat berjalan dengan lebih efektif lagi.

Selain permasalahan mengenai sumber daya manusia, permasalahan umum yang terjadi di semua Lapas, yaitu masalah psikologis yang dialami oleh narapidana juga terjadi di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta, dengan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi narapidana baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan menghadirkan tim psikolog Lapas, bimbingan oleh ahlinya, dan kegiatan konseling dengan jadwal rutin yang telah ditentukan, diharapkan hal ini dapat

menjadi solusi internal oleh Lapas Narkotika Jakarta kepada Lapas Narkotika Jakarta itu sendiri dalam penanganan permasalahan psikologi narapidana.

Berdasarkan hal tersebut, tim memutuskan untuk mengambil fokus kegiatan pada permasalahan psikologis yang dialami oleh narapidana di dalam Lapas, dimana kegiatan yang kami adakan diharapkan dapat dijadikan sebagai solusi pemecahan masalah psikologi narapidana di Lapas dan dapat diaplikasikan kedepannya atau dijadikan sebagai kegiatan rutin dengan mengadakan sebuah kegiatan bermain dan berkumpul bersama sebagai sarana penyaluran rasa jenuh dan stress yang dialami.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan terlebih dahulu melakukan kunjungan dan observasi ke Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta. Kunjungan dan observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi secara lebih dekat serta juga membangun hubungan baik dengan pihak lapas. Peserta dari kegiatan ini adalah warga binaan dari Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta yang berjumlah 30 orang, beserta petugas pemasyarakatan yang berjumlah sekitar 5 orang.

Kegiatan ini pada prinsipnya membawa semangat *healing* yang membantu warga binaan untuk melepaskan kejenuhan dan stres di dalam lapas. Oleh karena itu, format kegiatan akan dibuat menyenangkan dan menghibur namun tetap tidak meninggalkan pesan-pesan yang ingin disampaikan seperti rasa tanggung jawab, kerja sama tim, komunikasi dan sebagainya. Oleh karena itu, metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa bentuk, antara lain:

1. Diskusi interaktif

Diskusi interaktif membahas tentang peredaran narkotika serta ancaman pidana karenanya. Selain itu dalam diskusi ini juga disampaikan kultur kekerasan yang sering terjadi di lapas sebagai bentuk penyelesaian konflik yang salah dan bagaimana cara untuk menyelesaikan konflik dengan komunikasi. Diskusi ini dilakukan dengan ringan dan santai agar warga binaan tertarik untuk berpartisipasi aktif.

2. Nonton Film: Bodyguard Ugal-ugalan

Film ini dipilih karena memiliki unsur humor namun juga banyak pesan yang tersirat di dalamnya seperti tanggung jawab dan kerja sama tim.

3. Kuis

Kuis bertujuan untuk melihat seberapa besar peserta berpartisipasi dalam kegiatan yang diberikan dan sejauh mana peserta memperhatikan film yang diberikan. acara kami. Serta, kami ingin mengetahui sejauh mana mereka menyimak film yang kami berikan.

4. Cerdas Cermat Kebangsaan

Kegiatan ini bertujuan untuk ingin melihat seberapa besar pengetahuan para warga binaan terhadap Indonesia dan seputarnya. Kegiatan ini juga mendukung warga binaan untuk meningkatkan intelektualitasnya

5. *Games*

Tim akan berbaur dengan para warga binaan untuk membuat suasana menjadi lebih seru. Permainan ini melatih ketangkasan kami dalam berpikir, berkonsentrasi, dan kecepatan. *Games* yang dimainkan mengajak warga binaan untuk kembali mengingat Pancasila dan tidak melupakan Pancasila. Selain itu adapula *games* sstafet sarung yang mendorong warga binaan untuk bisa bekerjasama dengan tim secara cepat dan benar.

3.2. Langkah-Langkah Kegiatan

Langkah persiapan yang dilakukan adalah menentukan kegiatan yang akan dilaksanakan serta menentukan lapas yang akan dijadikan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Pemilihan lapas dilaksanakan atas jumlah penghuni, lokasi dan kompleksitas permasalahan. Setelah diputuskan Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta yang dijadikan sebagai lokasi kegiatan, barulah tim menyiapkan administrasi persuratan melalui Kantor Wilayah Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia DKI Jakarta. Walaupun Program Studi Kriminologi Budi Luhur telah memiliki MoU dengan pihak Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, namun kegiatan di Lapas harus tetap mendapat izin dari Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM setempat.

Langkah pelaksanaan yang dilakukan untuk merealisasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain melakukan kunjungan dan observasi awal ke Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta untuk berdiskusi mengenai rencana pelaksanaan kegiatan. Setelah menerima masukan dari pihak lapas dan disetujui barulah kami melaksanakan kegiatan.

Terakhir adalah tahap evaluasi kegiatan. Pada tahap ini dilakukan berbagai evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dalam bentuk laporan kegiatan. Evaluasi juga dibutuhkan untuk perbaikan kegiatan selanjutnya. Bagi Program Studi Kriminologi tahap evaluasi

dalam rangka pembentukan *road map* kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

BAB 4

KELAYAKAN PELAKSANA

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan tim pelaksana yang mampu:

1. Memberikan materi mengenai manajemen emosi dan stres di Lembaga Pemasarakatan
2. Memandu jalannya kegiatan nonton bareng sebagai sarana hiburan bagi narapidana sekaligus mengambil hikmah dari film tersebut
3. Memandu jalannya diskusi, tanya jawab dan memberikan *games* yang mendorong keaktifan dan antusiasme peserta

Oleh karena itu, dalam kegiatan pengabdian ini akan melibatkan akan dilakukan pembagian tugas sesuai dengan kepakaran masing-masing sebagai berikut:

1. Nadia Utami Larasati, selaku Ketua Tim Pelaksana, yang memiliki latar belakang pendidikan kriminologi dan psikologi akan memberikan materi yang berkaitan narkoba dan kultur kekerasan di Lembaga Pemasarakatan
2. Shinta Julianti, selaku anggota tim pelaksana, yang memiliki latar belakang pendidikan kriminologi dan sosiologi, akan memandu jalannya diskusi dan memberikan permainan yang mendorong antusiasme dan menghibur peserta sehingga dapat sejenak melupakan berbagai permasalahan yang dihadapi
3. Anindya Putri, selaku anggota tim pelaksana, yang memiliki latar belakang pendidikan manajemen, akan memandu proses nonton film bareng narapidana sekaligus membedah dan membahas film tersebut bersama-sama

Tabel 4.1. Uraian Tugas Pelaksana

No.	Nama	Program Studi	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1	Nadia Utami L	Kriminologi	3	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat perencanaan kegiatan • Melakukan audiensi dengan mitra • Menyusun proposal kegiatan • Membuat materi Kegiatan anti kekerasan dan anti narkoba • Memberikan pemaparan materi • Menyusun laporan hasil kegiatan • Membuat draf artikel ilmiah
2	Shinta Julianti	Kriminologi	3	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan audiensi dengan mitra • Membantu menyusun proposal Kegiatan • Memandu diskusi dan games • Membantun menyusun laporan hasil kegiatan • Membantu Membuat draf artikel ilmiah • Menyiapkan kelengkapan administrasi kegiatan
3	Anindya Putri	Manejemen	3	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan audiensi dengan mitra • Membantu menyusun proposal Kegiatan

				<ul style="list-style-type: none">• Memandu kegiatan nonton film bareng• Membantu menyusun laporan hasil kegiatan• Membantu Membuat draf artikel ilmiah• Melakukan dokumentasi kegiatan
--	--	--	--	--

BAB 5

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Pidana penjara pada hakikatnya hanyalah merampas kemerdekaan seseorang, namun dalam kenyataannya para narapidana yang telah kehilangan hak kemerdekaannya pun harus pula menghadapi masalah-masalah psikologis lainnya. Gresham M. Sykes dalam *The Pain of Imprisonment* mengemukakan bahwa derita yang dialami narapidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan adalah sebagai berikut (Siegel, 2006):

1. *Broken Relationship with family and double lose of liberty*

Mereka akan kehilangan kemerdekaan sekaligus terputus hubungan dengan keluarga mereka.

2. *Lost control of these good and service*

Narapidana akan kehilangan hak untuk memiliki barang-barang pribadi dan mendapat pelayanan.

3. *Deprivation of heterosexual relationship*

Kehilangan kemampuan untuk berhubungan dengan lawan jenis.

4. *Their lose of autonomy*

Yaitu kesakitan atau derita yang dirasakan sebagai hak untuk mengatur diri sendiri dan harus tunduk kepada aturan yang berlaku

5. *Deprivation of a sense of security*

Kehilangan rasa aman. Ini lebih dirasakan sebagai kekhawatiran dan kecemasan terhadap sesama terpidana.

Seiring dengan semakin berkembangnya konsep pemidanaan, posisi penjara sebagai primadona kini semakin menggambarkan inefisiensi, inefektivitas, dan keusangannya sebagai sebuah institusi total. Banyak penelitian pun membuktikan bahwa ternyata banyak masalah yang dihadapi oleh penjara dan dampak negatif yang dihasilkan oleh pidana perampasan kemerdekaan itu. Gerald Leinwand dalam studinya juga menjelaskan sejumlah penyakit penjara (*The Ill of Prison*), antara lain (Sunaryo, 2001):

1. Kekurangan dana
2. Penghuni yang padat
3. Keterampilan petugas dan gaji pegawai yang buruk
4. Kekurangan tenaga profesional
5. Prosedur pembebasan bersyarat yang serampangan
6. makanan yang buruk dan tidak memadai
7. Kesempatan memberikan pekerjaan yang konstruktif dan waktu rekreasi yang minim
8. Kurang memberikan kegiatan yang sifatnya mendidik
9. Hukuman yang lama tanpa peninjauan pengadilan
10. Homoseksualitas, kecanduan obat, dan kejahatan di antara penghuni
11. Hukuman yang keras dan kejam terhadap pelanggar aturan
12. ketegangan rasial

Kondisi tersebut juga terjadi di Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta. Minimnya jumlah petugas berdampak pula pada minimnya penjagaan serta kurang efektifnya pembinaan, Akibatnya peredaran barang illegal, kerusakan dan konflik antar narapidana menjadi hal yang biasa terjadi. Narapidana yang mengalami tekanan psikologis cukup berat bahkan sering mencoba untuk melakukan bunuh diri.

Kehadiran psikolog di dalam Lapas sebenarnya sangat dibutuhkan. Namun demikian sampai saat ini baru dokter umum dan dokter gigi yang disediakan oleh lapas melalui sistem pengadaan pegawai. Oleh karena itulah, layanan psikologis di dalam lapas biasanya diberikan oleh mitra-mitra lapas, baik dari praktisi maupun akademisi universitas.

Atas dasar itulah, sebagai Langkah cepat, kegiatan pengabdian ini mengambil isu yang berkaitan dengan penanganan stress narapidana melalui regulasi atau pengelolaan emosi yang baik. Kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan sementara terkait masalah stress narapidana. Harapannya tentu saja kegiatan ini ke depan dapat menjadi kegiatan rutin sebagai sarana penyaluran rasa jenuh dan stress yang dialami.

5.1. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta diberi nama *Just One Day: Healing & Movie Time*. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 November 2022 lalu yang memakan waktu selama kurang lebih 4 jam. Kegiatan pertama yang kami lakukan setelah sampai di Lapas ialah pendataan tamu kunjungan Lapas, security check in, yang kemudian disusul dengan persiapan acara. Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1. Perkenalan

Pukul 09.55 WIB, para warga binaan yang menjadi partisipan dari kegiatan ini sudah berkumpul di ruangan rehabilitasi, tempat dimana kegiatan akan diselenggarakan. Tepat pada pukul 10.00 WIB, kegiatan dimulai dari sesi perkenalan, tujuan kegiatan, dan tata cara kegiatan. Selanjutnya, tim juga meminta warga binaan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing agar kami bisa merasa lebih dekat, mengenal satu sama lain, dan menunjang tercapainya tujuan acara dengan baik.

2. Kuis Pengetahuan Lapas

Kegiatan kemudian di lanjutkan dengan kuis singkat seputar Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta sebanyak 20 pertanyaan, dimana para peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar akan mengikuti permainan cerdas cermat.

3. Nonton Film dan Pemaparan Mengenai Regulasi Emosi untuk Mengelola Stres WBP

Setelah pembagian golongan, kami melanjutkan dengan sesi menonton film bersama. Kami menyiapkan film tersebut dikarenakan kami peduli kepada “hari libur” warga binaan dan juga agar warga binaan dapat melupakan beban yang ditanggungnya dalam sesaat melalui tawa. Sambil menonton film, kami juga menyuguhkan beberapa cemilan dan minuman yang akan menemani mereka pada saat menonton film. Setelah film selesai, kami lanjutkan dengan diskusi mengenai regulasi emosi sebagai cara untuk mengelola stress. Selain itu, kami juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan

kecil berhadiah seputar film tersebut agar kami mengetahui apakah warga binaan mengikuti dan menikmati apa yang kami sediakan kepada mereka.

4. Cerdas Cermat Kebangsaan,

Pada games ini 20 orang yang sudah terbentuk diawal dibagi menjadi 4 kelompok dengan setiap kelompok berisikan 5 orang. Dalam game ini kemampuan dan wawasan warga binaan diperlukan dan disini tim juga dapat melihat bagaimana kinerja Lapas Narkotika Jakarta dalam menuntaskan “ketidaktahuannya mereka akan wawasan kebangsaan” warga binaan. Tim menggunakan sistem gugur untuk dapat menentukan siapakah yang akan menjadi pemenangnya. Dalam game ini pada warga binaan akan mendapatkan hadiah yang berbeda sesuai dengan urutan juara 1, juara 2, juara 3, dan juara 4.

5. Hafal Pancasila

Kegiatan selanjutnya yaitu permainan hafal Pancasila, dimana tim dan warga binaan bermain bersama dengan membentuk satu lingkaran besar. Permainan ini dilakukan dengan ketentuan setiap orang hanya akan menyebutkan satu kata saja, jika didapati ada yang menjawab salah, kurang, kelebihan kata, atau telat menjawab, maka orang tersebut akan diajak berdiri ditengah lingkaran untuk melakukan hukuman berupa nyanyi atau memperagakan sesuatu dengan cara yang unik.

6. Estafet Sarung

Peserta dari permainan ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok besar yang di bariskan memanjang dan dimulai dengan memasukan sarung dari barisan paling depan sampai barisan paling belakang dengan tangan bergandengan satu sama lain, yang dimana dalam games ini akan membuat warga binaan dan panitia kelompok akan semakin kompak dan memiliki rasa kekeluargaan. Game hafal Pancasila dan estafet sarung merupakan permainan yang sengaja dirancang agar warga binaan dapat merasakan nilai kebersamaan selama acara berlangsung, tanpa adanya perbedaan golongan.

7. Pemberian Hadiah dan Foto Bersama

Kegiatan diakhiri dengan pemberian hadiah kuis singkat film dan kepada juara-juara game cerdas cermat kebangsaan. Sebelum sesi foto bersama dengan para warga binaan, mereka menampilkan sebuah yel-yel kepramukaan mereka kepada tim sebagai tanda terimakasih, yang di suarakan dengan lantang. Kegiatan kemudian kami akhiri dengan penyerahan souvenir dari kampus sebagai ungkapan hormat dan terima kasih karena telah diperkenankan melakukan kegiatan di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta.

5.2. Respon Peserta Kegiatan

Kehadiran tim yang menyelenggarakan kegiatan pengabdian disambut dengan sangat hangat oleh para warga binaan yang menjadi partisipan, mereka sangat antusias mengikuti kegiatan dimulai dari perkenalan mereka yang semangat, selalu diiringi tawa, dan mengikuti kegiatan dengan baik sesuai dengan arahan. Kami juga melihat bahwa mereka merasa sangat terhibur dengan kehadiran kami mengadakan acara seperti itu, mungkin karena sudah lama mereka tidak berinteraksi dengan orang baru. Mereka tidak sungkan juga untuk bercanda dengan rekan-rekan mahasiswa selayaknya teman yang sudah saling mengenal.

Selama kegiatan berlangsung, para narapidana cukup terbuka dengan kehadiran tim dan terlihat cukup nyaman untuk berbagi cerita pengalaman mereka dari sebelum ditangkap sampai akhirnya berada di dalam jeruji besi. Mereka menjawab pertanyaan pertanyaan wawancara kami dengan jelas, dan tanggap. Sempat diawal tim merasa sedikit canggung, namun justru para narapidana membantu untuk membuat suasana menjadi lebih cair karna mereka selalu melontarkan jawaban dengan senyuman.

5.3. Materi Manajemen Stres Narapidana melalui Regulasi Emosi

Pesan yang ingin disampaikan melalui film adalah tidak ada emosi yang lebih penting dari yang lain. Semua emosi sama pentingnya dalam diri manusia karena masing-masing memiliki fungsi. Film ini memberikan pesan moral bahwa untuk menjadi dewasa, bijaksana dan sehat secara mental, seorang individu harus bisa

menerima semua aspek emosi dalam dirinya. Hal yang paling penting bukanlah emosi apa yang dimiliki tetapi bagaimana individu dapat mengelola emosinya.

Setelah kegiatan nonton bareng selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai regulasi emosi. Dalam pemaparan ini disampaikan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi. Setelah pemaparan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Diskusi berlangsung interaktif dengan banyaknya respon dan peran aktif dari para peserta. Para WBP kebanyakan mengajukan pertanyaan tentang bagaimana agar bisa tetap tegar dan kuat dalam menjalani kehidupan di lapas yang jauh dari keluarga. Pertanyaan lain yang banyak diajukan juga mengenai bagaimana dapat kembali berinteraksi dengan lingkungan masyarakat di tengah stigma yang pasti akan muncul setelah mereka bebas nanti.

5.3.1.1. Definisi Regulasi Emosi

Definisi mengendalikan emosi adalah menghadirkan emosi yang dibutuhkan serta meredakan emosi yang dapat merugikan. Dalam mengendalikan emosi, hal yang dapat dilakukan adalah dengan menghadirkan pikiran positif dengan cara membiasakan diri. Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional, untuk mencapai tujuan.

5.3.1.2. Kategori Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat berupa *antecedent-focused* yaitu strategi yang merujuk pada sesuatu yang kita lakukan sebelum kecenderungan respon emosi berjalan dan mengubah perilaku serta fisiologis secara keseluruhan. Selain itu adapula *response-focused* yaitu strategi regulasi emosi yang memerlukan penghambat secara sadar dari tingkah laku yang ekspresif ketika emosi individu muncul.

5.3.1.3. Strategi Regulasi Emosi

Dalam melakukan regulasi emosi, ada beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan, antara lain:

- a. *Self-blame* (Menyalahkan diri sendiri)
- b. *Acceptance* (Menerima/pasrah)
- c. *Rumination/Focused on thought* (Berpusat pada pemikiran atau perasaan yang dirasakan)
- d. *Positive refocusing* (Berpikir mengenai hal-hal yang menyenangkan)
- e. *Refocus on planning* (Berpikir apa yang akan dilakukan?)
- f. *Positive reappraisal* (Berpikir mengenai hikmah/manfaat)
- g. *Putting into perspective* (Tidak menganggap serius peristiwa)
- h. *Catastrophizing* (Berpikir bahwa peristiwa yg menimpa merupakan yang paling buruk)
- i. *Blaming others* (Menyalahkan orang lain)

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Narkotika Jakarta ini memiliki beberapa manfaat yang dapat diukur dari perspektif petugas pemasyarakatan dan Warga Binaan Pemasyarakatan. Indikator pertama bagi WBP. WBP sebagai sasaran utama, memperoleh life skill untuk melakukan manajemen stres dalam dirinya sendiri. Manajemen stres ini tentunya akan membantu beradaptasi dengan kehidupan di lapas yang membatasi kemerdekaan bergerak, jauh dari keluarga dan harus mengikuti tata tertib lapas. Sedangkan dari sisi petugas pemasyarakatan, manajemen stres juga bermanfaat dalam menjalankan tugas sehari-hari. Petugas pemasyarakatan akan selalu bertemu dengan WBP yang memiliki berbagai macam karakter, dihadapkan dengan tugas rutin yang banyak. Hal ini tentu saja dapat menimbulkan job stress. Jika tidak memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik, tentu akan berdampak buruk bagi petugas pemasyarakatan sendiri.

Indikator kedua dari sisi pelaksana kegiatan. Pelaksana kegiatan mendapatkan manfaat guna meningkatkan aktualisasi dan aplikasi keilmuan bidang kriminologi. Peran Program Studi Kriminologi Universitas Budi Luhur adalah meningkatkan kepekaan, kewaspadaan, serta kepedulian masyarakat terhadap pentingnya keterlibatan masyarakat dalam proses pembinaan dan perbaikan bagi para terpidana. Serta masyarakat lebih memahami bahwa peran aktif bersama sebagai warga negara sangat berpengaruh dalam pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan termasuk dengan cara memberikan mereka bekal-bekal yang dapat dimanfaatkan ketika berada di dalam lapas maupun setelah bebas nantinya.

Indikator ketiga peran institusi (dalam hal ini pihak program studi, fakultas dan universitas). Institusi berperan untuk melakukan transformasi keilmuan dan memberikan manfaat langsung keberadaannya di tengah masyarakat. Institusi juga dapat mempertahankan citra positifnya di masyarakat. Selain itu, memahami realita di masyarakat secara langsung dapat memberikan pemahaman atas permasalahan terkait dengan pengembangan keilmuan dan institusi. Bagi institusi berkesempatan untuk mempromosikan nilai-nilai kebudiluhuran, mengaplikasikan nilai-nilai

kebudiluhuran dengan turun lapangan, dan menjalin kemitraan dengan berbagai pihak terkait.

6.2. Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Manajemen Stres Warga Binaan Pemasyarakatan ini tentu masih memerlukan perbaikan di berbagai hal. Perbaikan pertama dalam hal peningkatan kerja sama dengan Lembaga Pemasyarakatan di daerah-daerah lain sehingga dapat memaksimalkan peran serta institusi (universitas) dalam proses pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan. Meluaskan pengabdian masyarakat kepada Lembaga Pemasyarakatan perempuan dan narapidana tindak pidana khusus juga harus menjadi rencana ke depan. Selain itu, pengupayaan kerjasama dengan instansi pemerintah, khususnya Pemerintah Daerah, sehingga diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dapat saling mengisi dengan program Pemerintah Daerah terkait. Dengan demikian kegiatan masyarakat diharapkan lebih maksimal untuk mencapai tujuan dengan dukungan Pemerintah Daerah. Bagi dunia pendidikan, menambah pembahasan atau materi terkait Lembaga Pemasyarakatan dapat meningkatkan kepekaan mahasiswa terhadap pentingnya peran masyarakat dalam proses pembinaan para Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP).

DAFTAR PUSTAKA

- Tim Penyusun. (2008). Cetak Biru Pembaharuan Pelaksanaan sistem Pemasyarakatan. Jakarta: Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia direktorat Jenderal Pemasyarakatan.
- Allen, Harry E., & Simonsen, (1989). Clifford E. Corrections in America (5th Ed).
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Sistem Pemasyarakatan
- Siegel, Larry. (2006). Criminology, USA: West Publishing CO.
- Standard Minimum Rules for The Treatment of The Prisoners
- Thomas, Sunaryo. (2001). Kerusuhan di LP Cipinang. Warta Pemasyarakatan, 16

LAMPIRAN

Lampiran 1. Realisasi Biaya

1. Honorarium				
Honor	Honor/jam (Rp.)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Honor (Rp.)
Nadia Utami L	5,000	4	20	400,000
Shinta Julianti	5,000	4	20	400,000
Anindya Putri	5,000	4	20	400,000
Sub Total (Rp.)				1,200,000
2. Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan	Biaya (Rp.)
Penggandaan materi kegiatan	Dibagikan kepada peserta	30 eks	10,000	300,000
Pembelian goody bag dan alat lukis	Dibagikan kepada peserta	30 pc	30,000	900,000
Pencetakan poster	Untuk ditempel di area kegiatan	3 eks	50,000	150,000
Proposal	Percetakan, penjilidan dan penggandaan	3 eks	10,000	30,000
Laporan Hasil	Percetakan, penjilidan dan penggandaan	3 eks	15,000	45,000
Sub Total (Rp.)				1,425,000
3. Konsumsi				
Uraian	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan	Biaya (Rp.)
Snack	Untuk peserta	30 paket	20,000	600,000
Makan Siang	Untuk peserta	30 paket	30,000	900,000
Minum	Untuk peserta	3 dus	50,000	150,000
Sub Total (Rp.)				1,650,000
4. Sewa				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan	Biaya (Rp.)
-	-	-	-	-
5. Hak Atas Kekayaan Intelektual				
Uraian	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp.)	Biaya (Rp.)
HKI		1 eks	225,000	225,000
Sub Total (Rp.)				225,000
Total (Rp.)				4,500,000

Lampiran 2 Biodata Ketua dan Anggota Tim Pelaksana

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Nadia Utami Larasati, S.Sos., M.Si.
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	-
4.	NIP	170072
5.	NIDN	0308038801
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 8 Maret 1988
7.	Email	nadia.utamilarasati@budiluhur.ac.id
8.	Nomor telepon/HP	0817 661 4624
9.	Alamat kantor	Jl. Raya Ciledug-Petukangan Utara Jakarta Selatan 12260
10.	Nomor telepon/Faks	021-5853753 ext. 252/ 021-5853489
11.	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 = 5 orang S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	Statistik Sosial
		Penologi
		Kebijakan Kriminal
		Psikologi Kriminal
		Kejahatan Ekonomi dan Pendidikan Anti Korupsi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Kriminologi	Psikologi Industri dan Organisasi
Tahun Masuk-Lulus	2005-2009	2011-2013
Judul Skripsi/Tesis	Pidana Alternatif dan Kemungkinan Penerapannya di Indonesia	Pengaruh Dukungan Organisasi untuk Kemajuan Karyawan terhadap Niat Pindah Kerja melalui Persepsi Peluang Karir dan Komitmen Organisasi
Nama Pembimbing	Dr. Iqrak Sulhin	Prof. Dr. Ali Nina Liche Seniati, M.Si. Dra. Bertina Sjabadhyni, M.Si.

C. Pengalaman Penelitian (5 Tahun Terakhir)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp.)
1	2019	Alternatif Pidana Perampasan Kemerdekaan dan Kemungkinan Penerapannya di Indonesia	Universitas Budi Luhur	7.500.000
2	2019	Analisis Kesiapan Sistem Masyarakat Indonesia dalam Rangka Implementasi Pidana Alternatif	PDP Ristekdikti	20,000,000

3	2022	Hubungan Jenis Kelamin dengan Fear of Crime terhadap Kejahatan Kekerasan dan Seksual	Universitas Budi Luhur	7,000,000
---	------	--	------------------------	-----------

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat (5 Tahun Terakhir)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp.)
1	2017	Keterlibatan Masyarakat dalam Proses Pembinaan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Pasir Putih Nusakambangan	Universitas Budi Luhur	4.500.000
2	2019	Manajemen Emosi Anak yang Berkonflik dengan Hukum	Universitas Budi Luhur	4.420.000
3	2019	Sosialisasi Sistem Penilaian Pembinaan Narapidana Risiko Tinggi di Lapas Klas I Batu Nusakambangan	Universitas Budi Luhur	4,500,000
4	2022	<i>Stress Management</i> pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Jakarta	Universitas Budi Luhur	4,500,000

E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal (5 Tahun Terakhir)

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Pemenuhan Kebutuhan Khusus Narapidana dan Tahanan Perempuan: Kajian di 12 Lembaga Penahanan	Jurnal Perempuan	22/1/2017
2	Efek Prisonisasi dan Urgensi Pemberian Pidana Alternatif bagi <i>First Offender</i>	Deviance Jurnal Kriminologi	2/1/2018
3	Islamic Revivalism in Indonesia: The Caliphate, Sharia, NKRI, Democracy, and the Nation-State	Jurnal Politik,	5/2/2020
4	Prison Overcrowding: Alternative Sentencing in Indonesia's Draft Criminal Code and Its Consequences on Correctional System	Udayana Journal of Law and Culture	6/1/2022
5	Hedging Against Giants: Indonesia's Strategy towards India and China in the Indian Ocean	Indonesian Political Science Review	6/3/2021
6	Analisis Teori Aktivitas Rutin terhadap Kerentanan Anak yang menjadi Korban Kekerasan Seksual	Deviance Jurnal Kriminologi	5/2/2021
7	The Intervention of High Risk Inmates in Batu Prison As An Approach Of Individual Treatment	Proceeding International Conference on	4/1/2022

		Community Development	
--	--	-----------------------	--

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (5 Tahun Terakhir)

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Edukasi Tentang Penyimpangan Seksual Eksibisionisme kepada Siswa/i SMK Nusantara 1 Tangerang Selatan	Proceeding Simposium UNINDRA 2019	7 November 2019
2	Intimate Rooms in Correctional Facilities: Dilemma between The Fulfillment of Inmates's Sexual Needs and Sense of Justice of The Community	Proceeding OSC UT 2019	31 Oktober 2019

G. Karya Buku (5 Tahun Terakhir)

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	-	-	-	-

H. Perolehan HKI (10 Tahun Terakhir)

No.	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-	-	-	-

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya (5 Tahun Terakhir)

No.	Judul /Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Ditetapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-	-	-	-

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Isntitusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-	-	-

Semua data dan saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Jakarta, 17 Februari 2023

Peneliti

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Nadia', with a stylized flourish extending to the left.

Nadia Utami Larasati, S.Sos., M.Si.

Biodata Anggota Tim

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Shinta Julianti, S.Sos, M.Si
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Jabatan Fungsional : Dosen Kontrak Full Time
4. NIP/ NIDN/ ID- SINTA : 210007
5. Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 20 Juli 1993
6. Surel : shinta.julianti@budiluhur.ac.id
7. No Telepon : 0853 1573 0159
8. Alamat : Kp. Sambawa Mekar RT 02 RW 09, Desa. Setiawaras, Kec. Cibalong, Kab. Tasikmalaya

A. Riwayat Pendidikan

Keterangan	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia, FISIP	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	Kriminologi	Sosiologi	-
Tahun Masuk-Lulus	2011 - 2015	2016 - 2019	-

B. Pengalaman Penelitian

Tidak ada

C. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal (5 Tahun Terakhir)

Tidak ada

D. Pemakalah Seminar Ilmiah (5 Tahun Terakhir)

No	Tipe [#] dan Judul	Institusi Penyelenggara	Tempat Pertemuan	Waktu Penyelenggaraan	Peranan ^{##}
----	-----------------------------	-------------------------	------------------	-----------------------	-----------------------

1	Seminar Internasional International Postgraduate Conference on Social and Political Issues (IPCSP)	Universitas Indonesia	Magro Hotel, Depok	2017	Presenter
---	---	--------------------------	--------------------------	------	-----------

E. Karya Buku (5 Tahun Terakhir)

Tidak ada

F. Perolehan HKI (10 Tahun Terakhir)

Tidak ada

Jakarta, 17 Februari 2023



Shinta Julianti, S.Sos., M.Si

Biodata Anggota Tim

A. Identitas Diri

- 1 Nama Lengkap (dengan gelar) : Anindya Putri Pradipta, M. Hum
- 2 Jenis Kelamin : Perempuan
- 3 Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- 4 NIP/NIDN : 140056/0326068802
- 5 Tempat, Tanggal Lahir : Pangkalan Bun, 26 Juni 1988
- 6 E-mail : anindya.putri@budiluhur.ac.id
- 7 Nomor Handphone : 0813-8794-9752
- 8 Alamat : Jl. Kruing No.17, Komplek AL Pangkalan Jati, Pondok Labu, Cilandak, Jak-Sel, 12450

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Diponegoro	Universitas Diponegoro	-
Bidang Ilmu	Sastra Inggris	Ilmu Susastra	-
Tahun Masuk-Lulus	2010-2012	2012-2014	-

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat (5 tahun terakhir)

Pengalaman PKM 5 Tahun Terakhir				
NO	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2015/1	Pelatihan Bahasa Indonesia Untuk Mahasiswa Jepang	Mandiri	-
2	2015/4	Kontes Robot Indonesia Regional 3	Kemendikbud Dikti	-
2	2016/1	Pelatihan Bahasa Indonesia Untuk Mahasiswa Jepang	Mandiri	-
3	2017/1	Pelatihan Bahasa Indonesia Untuk Mahasiswa Jepang	Mandiri	-
4	2018/8	Pengenalan Budaya Internasional (Jepang) kepada siswa-siswi SD Budi Luhur, Volunteer Abroad Program between Universitas Budi Luhur and Meiji University	Mandiri	-

5	2019/8	Pengembangan Industri Kreatif Melalui Pelatihan Teknik Sulam Pita pada Anggota Komunitas Tailor Indonesia Wilayah Tangerang, Banten	Universitas Budi Luhur	Rp. 4.242.000
6	2020/3	Penyuluhan Wirausaha Berbasis Teknologi Untuk Pemberdayaan Masyarakat Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Warga Kecamatan Grogol Petamburan Kotamadya Jakarta Barat	Universitas Budi Luhur Suku Dinas PPAPP	Rp 1.700.000,- Rp 2.800.000,-
7	2022/0	Pil Samas (Pilah Sampah Dapat Emas) : Optimalisasi Pengelolaan, Pengembangan Dan Pelatihan Penggunaan Website Bank Sampah Budi Luhur	Universitas Budi Luhur	Rp. 4.500.000

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal (5 tahun terakhir)

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Vol/No/Tahun
1.	The Role of The Villain as A Determinant of The Existence of The Main Character	E-Structural Universitas Dian Nuswantoro	Vol 01 (2018)/ 01/June 2018
2.	Digital Media Literacy to Minimize Narcissistic Personality Disorder as a Cyber Culture (Case Study: WhatsApp Group of Lecturers, Students, and Families)	Scopus-indexed proceedings of the STRUKTURAL International Seminar Universitas Dian Nuswantoro 2019.	2019

E. Pemakalah Seminar Ilmiah (5 tahun terakhir)

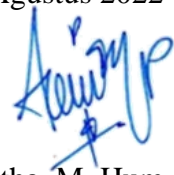
No.	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
-----	--------------------------	----------------------	------------------

1.	Seminar Nasional Universitas Budi Luhur. Jakarta	Model Kewirausahaan di Abad 21, Suatu Tinjauan Deskriptif dari Sisi Pandang Supir GoRide (GOJEK) dan Grab Bike di Jakarta	Mei 2017, Universitas Budi Luhur, Jakarta
2.	Seminar Internasional Universitas Dian Nuswantoro, Semarang	The Sensation of Children's Song Animation as One of The Electronic Literature and Also the Creative Economy Product, The Study of: "Sikat Gigi" by Budi dan Lulu and "Gosok Gigi" by Upin & Ipin.	15 November 2017, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang
3.	Seminar Nasional, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang	Propaganda "Ahli Bahasa Karbitan" Melalui Aplikasi Telepon Seluler dan Media Sosial	10 November 2018, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang
4.	Seminar Internasional, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang	Digital Media Literacy to Minimize Narcissistic Personality Disorder as a Cyber Culture (Case Study: WhatsApp Group of Lecturers, Students, and Families)	30 November 2018, Universitas Dian Nuswantoro, Semarang
5	10th UNNES Virtual International Conference on English Language Teaching, Literature, and Translation	Environmental Issues and Politics in Indonesian and American Song Lyrics	14-15 Agustus 2021, Universitas Negeri Semarang, Semarang
6	Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu IX, Universitas Budi Luhur	"Pengaruh Ekspor, Impor, Cadangan Devisa, Suku Bunga Bank Sentral dan Tingkat Inflasi Nilai Tukar IDR terhadap USD dari Januari 2019 hingga Desember 2021, dibandingkan dengan Studi dari Januari 2011 hingga Desember 2013 per Kasus Dari Indonesia".	31 April 2022, Universitas Budi Luhur, Jakarta

F. Perolehan HKI (10 tahun terakhir)

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.	-	-	-	-

Jakarta, 31 Agustus 2022



Anindya Putri Pradipta, M. Hum

Lampiran 3. Surat Kerja Sama dengan Mitra



<https://sjawara.vantura.id/menu>

Layanan Pemasaryakatan

1. Permohonan ijin penelitian ke Lapas/Rutan
2. Permohonan Ijin kunjungan khususnya ke Nusakambangan
3. Pengaduan di bidang Pemasaryakatan
4. Karya warga binaan



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
Jln. M. T. Haryono No. 24 Cawang, Jakarta Timur 13030
Telp: 021-806704 Fax: 021-809012, 809028
Laman: jakarta.kemhumham.go.id Surel: kumhmd@kemhumham.go.id

Nomor : W10.UM.01.01 - 485 19 Agustus 2022
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Permohonan Izin Kunjungan

Yth,
Dekan FISIP
Universitas Budi Luhur
di tempat

Berkenaan dengan surat Saudara Nomor : HUBLFIS/000/004/07/22 tanggal 27 Juli 2022 perihal Permohonan Izin Kunjungan, dosen dan mahasiswa/latas nama

No.	Nama	NIP/NIM/NIDN	Konsentrasi
1.	Nadia Ulami Larasati	1700726308038801	Kriminologi
2.	Shinta Julianti	2100076320079203	Kriminologi
3.	Anindya Putri	1400566326068802	Manajemen
4.	Ayudhanti Pranchastika	2043500921	Kriminologi
5.	Ivandi Manu Djawa	2043501168	Kriminologi

Disampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan ijin Permohonan Kunjungan di Lembaga Pemasaryakatan Narkotika Kelas IIA Jakarta. Selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan tersebut agar Saudara memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Terlebih dahulu berkoordinasi dengan Kepala Lembaga Pemasaryakatan Narkotika Kelas IIA Jakarta yang dituju.
2. Tidak diperkenankan mengambil gambar instalasi yang menyangkut sarana dan prasarana keamanan dan ketertiban.
3. Hasil penelitian sementara mata untuk kepentingan akademis tidak dipublikasikan untuk kepentingan lainnya.
4. Menyampaikan 1 (satu) eksemplar hasil kegiatan ke Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM DKI Jakarta Upt. Divisi Pemasaryakatan.
5. Kegiatan dilaksanakan dengan tertib mengikuti aturan prosedur yang berlaku serta menerapkan protokol pencegahan Covid-19.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



d.n. Kepala Kantor Wilayah,
Kepala Divisi Pemasaryakatan

Marselina Budiningsih
NIP. 19650523 196001 2 001

- Tembusan
1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM DKI Jakarta (sebagai laporan).
 2. Kepala Lembaga Pemasaryakatan Narkotika Kelas IIA Jakarta

Lampiran 4. Gambaran Iptek



Lampiran 5. Peta Lokasi Wilayah Mitra



Lampiran 6. Surat Perjanjian Kontrak Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



SURAT PERJANJIAN KONTRAK PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Nomor A/UBL/DRPM/65/12/22

Pada hari ini Kamis tanggal 01 Desember 2022, kami yang bertanda tangan di bawah ini:

1. **Dr. Krisna Adiyarta M., S.Kom, M.Sc**, selaku Direktur Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Budi Luhur, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **Nadia Utami Larasati, S.Sos, M.Si**, sebagai Ketua Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Secara bersama-sama telah mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul: "STRESS MANAGEMENT PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN NARKOTIKA KELAS IIA JAKARTA".

Biaya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibebankan pada Yayasan Pendidikan Budi Luhur Cakti pada semester Gasal Tahun 2022/2023 dengan nilai kontrak sebesar Rp 4,500,000.00 (empat juta lima ratus ribu rupiah).

Adapun ketentuan persyaratan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. **PIHAK KEDUA** harus menyelesaikan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam waktu paling lama 6 (enam) bulan terhitung dari tanggal yang tertera dalam Surat Perjanjian Kontrak Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini;
2. **PIHAK KEDUA** harus menyerahkan Laporan Akhir Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk softcopy kepada **PIHAK PERTAMA**;
3. Dalam hal **PIHAK KEDUA** tidak dapat memenuhi Surat Perjanjian Kontrak Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan dana Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah diterimanya;
4. Apabila jangka waktu pelaksanaan kegiatan seperti tersebut pada butir (1) tidak dapat dipenuhi, maka **PIHAK PERTAMA** tidak akan mempertimbangkan usulan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berikutnya;
5. Pencairan dana Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dalam 1 (satu) tahap sebesar 100% dari nilai kontrak.

Hal-hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan kemudian oleh kedua belah pihak.

PIHAK PERTAMA,

(Dr. Krisna Adiyarta M., S.Kom, M.Sc)
NIP. 890001

PIHAK KEDUA,


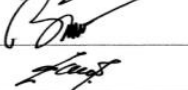
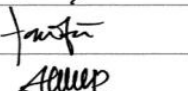
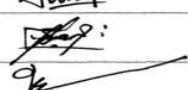
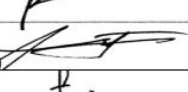
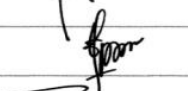
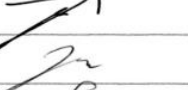
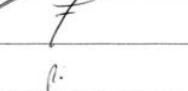

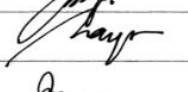








(Nadia Utami Larasati, S.Sos, M.Si)
NIP. 170072

Lampiran 7. Catatan Harian

No.	Tanggal	Kegiatan
1	6 September 2022	Pengajuan Proposal ke Universitas
2	30 September 2022	Pengajuan Perizinan ke Lapas Narkotika Kelas IIA JAKarta
3	15 Oktober 2022	Perizinan Keluar
4	18 Oktober 2022	Rapat Koordinasi Tim untuk Membahas Pelaksanaan Kegiatan
5	25 Oktober 2022	Rapat Koordinasi Lanjutan untuk Persiapan Kegiatan
6	7 November 2022	Koordinasi awal dengan pihak Lapas terkait pelaksanaan kegiatan
7	15 November 2022	Persiapan Teknis Pelaksanaan Kegiatan
8	30 November 2022	Pelaksanaan Kegiatan
9	15-22 Desember 2022	Drafting Artikel Ilmiah
10	17 Februari 2023	Draftig Lapoan Kemajuan

Lampiran 8. Daftar Hadir Pelaksanaan Kegiatan

DAFTAR HADIR KEGIATAN
NONTON BARENG DAN DISKUSI
PKM PRODI KRIMINOLOGI UNIVERSITAS BUDI LUHUR
30 November 2022

NO.	NAMA	TTD
1	Rudy Doko S	
2.	Burono Ika	
3	Lis Susanti	
4.	Fawzia A.	
5.	Lily P	
6.	Yuni Sri B.	
7.	AGUS.H.	
8.	Muany.	
9.	Tri Muliono	
10.	Tri Burono	
11.	Jupri	
12.	Heryadi	
13.	Ariz Hainan to	
14.	Gusti A. Pih.	
15.	And. Kurniawati.	
16.	Utung Septe Aji	
17.	Narya	
18.	Wildan .w	

Catatan:

Dengan pertimbangan keamanan dan kerahasiaan data Warga Binaan Pemasarakatan, daftar hadir hanya diisi oleh petugas pemasarakatan.

Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan



Pemberian Kenangan-kenangan kepada Pihak Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta



Foto Bersama dengan Peserta Kegiatan yaitu WBP Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta

Lampiran 10. Draf Artikel Ilmiah

STRESS MANAGEMENT PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN NARKOTIKA KELAS IIA JAKARTA

Nadia Utami Larasati^{1*}, Shinta Julianti², Anindya Putri³

¹Universitas Budi Luhur

²Universitas Budi Luhur

³Universitas Budi Luhur

nadia.utamilarasati@budiluhur.ac.id

ABSTRAK

Kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan pada prinsipnya merupakan miniatur kehidupan di masyarakat. Narapidana dihadapkan dengan berbagai permasalahan mulai dari minimnya fasilitas lapas, pemenuhan kebutuhan yang tidak memadai serta berbagai penyimpangan yang terjadi. Walaupun idealnya kemerdekaan bergerak (*deprived of liberty*) adalah satu-satunya hak yang boleh dirampas dari narapidana, namun di lapas mereka dihadapkan dengan kehilangan hak-hak lainnya seperti kehilangan rasa aman, kehilangan otonomi terhadap dirinya, bahkan kehilangan kesempatan untuk berhubungan intensif dengan keluarga. Kondisi ini pada akhirnya seringkali membuat narapidana berada dalam tekanan, frustrasi dan tidak sedikit yang mengalami depresi. Sementara kondisi di lapas tidak memungkinkan mereka untuk dapat melakukan relaksasi karena tidak adanya sarana hiburan yang disediakan oleh pihak lapas.

Saat ini, kesehatan mental narapidana belum menjadi fokus perhatian serius pihak lapas. Hal itu dapat dilihat dari kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung persoalan tersebut, seperti tidak adanya layanan konsultasi psikologi di lapas, kurangnya media yang dapat digunakan untuk hiburan maupun relaksasi narapidana. Oleh karena itu, kegiatan pengelolaan stres melalui nonton film bersama, diskusi permasalahan lapas yang di dalamnya tetap diselipkan nilai-nilai anti narkoba dan kekerasan dilakukan sebagai sarana hiburan bagi mereka.

Keywords: stres, lembaga pemasyarakatan, narapidana, regulasi emosi

Pendahuluan

Sistem Pemasyarakatan di Indonesia adalah sistem pemidanaan yang sudah jauh bergerak meninggalkan filosofi retributif, *deterrence*, dan resosialisasi, namun sejalan dengan filosofi reintegrasi sosial yang berasumsi bahwa kejahatan adalah konflik yang terjadi antara pelaku kejahatan dengan masyarakat. Sehingga hukuman (pidana) yang diberikan ditujukan untuk memulihkan konflik atau menyatukan kembali terpidana dengan masyarakatnya (reintegrasi) (Cetak Biru, 2008). Dalam perkembangannya kini, pemasyarakatan sebagai sebuah institusi mulai berhadapan dengan masalah yang semakin kompleks. Baik masalah yang terkait dengan narapidana maupun masalah organisasional. Hilangnya kebebasan individu tentu merupakan penderitaan awal bagi setiap orang yang dipidana penjara. Namun tidak hanya itu, penjara ternyata juga membuat narapidana mengalami deprivasi. Hal ini karena di dalam penjara mereka harus menghadapi berbagai masalah seperti padatnya populasi, pelarian, kerusakan, kekerasan, dan rendahnya upaya memenuhi hak-hak narapidana. Secara umum, masalah yang dihadapi oleh Lembaga Pemasyarakatan berupa :

1. Masalah Manajemen dan Organisasi

Permasalahan internal yang terkait dengan manajemen organisasi lapas berupa permasalahan dalam aspek regulasinya. Regulasi yang mengatur pemasyarakatan masih belum mampu mengatasi kompleksitas permasalahan. Sejalan dengan regulasi yang mengatur kapasitas, sumber daya manusia yang terlibat di dalam proses pembinaan masih jauh dari cukup. Rendahnya kapasitas para petugas dalam menerapkan sistem pemasyarakatan ini selalu muncul di dalam lapas, baik lapas dewasa, anak, maupun perempuan. Kualitas sumber daya yang rendah ini terkait dengan minimnya anggaran yang dialokasikan dari pembiayaan negara. Minimnya anggaran ini berujung pada munculnya permasalahan-permasalahan lain seperti buruknya pengelolaan database, tidak efektifnya pembinaan, dan yang terpenting adalah masalah kurang memadainya pemenuhan terhadap hak-hak narapidana. Padahal, pada tahun 1995 di Genewa, PBB telah menyepakati *Standar Minimum Rules for The Treatment of Prisoners (SMR)*. SMR inilah yang digunakan sebagai standar minimal untuk mengatur hal-hal yang terkait dengan bangunan penjara, kapasitas penjara, pedoman perlakuan terhadap narapidana, dan hak-hak lainnya yang dapat diperoleh narapidana itu sendiri. Di Indonesia pemenuhan hak narapidana juga sudah diatur dalam prinsip-prinsip pemasyarakatan dan di dalam UU No. 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Dalam keduanya jelas terlihat bahwa hak yang hilang dari seorang narapidana hanyalah hak untuk merasakan kebebasan, sedangkan hak-hak lainnya seperti hak mendapat pengajaran, kesehatan, mendapat, makanan yang layak, dan lainnya tetap harus dipenuhi. Dengan kata lain, seperti yang juga tercantum dalam salah satu Prinsip Pemasyarakatan, negara tidak berhak membuat narapidana menjadi lebih buruk atau jahat daripada sebelum dijatuhi pidana.

2. Masalah Narapidana

Kecenderungan Sistem Peradilan Pidana untuk memasukkan para pelaku kejahatan ke dalam penjara menyumbang pada munculnya masalah overcrowded di dalam penjara. Masalah overcrowded ini memiliki efek domino seperti terabaikannya hak-hak narapidana, munculnya budaya kekerasan atau juga sering terjadinya kerusuhan. Narapidana akan membentuk subkultur yang dapat berbentuk kultur kekerasan. Permasalahan bunuh diri dan kerusuhan menjadi permasalahan khas yang muncul di setiap penjara. Homoseksualitas juga muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap kondisi yang ada di penjara. Masalah-masalah inilah yang kemudian dijelaskan oleh teori deprivasi, yang berasumsi bahwa masalah-masalah tersebut adalah efek dari perasaan tersiksa si dalam penjara. Efek lain yang tidak dapat diabaikan ketika seorang berada di dalam penjara adalah efek prisonisasi. Prisonisasi adalah suatu proses belajar dari penghuni LP, sebagaimana juga proses sosialisasi, di mana narapidana mempelajari segala peraturan yang berlaku di dalam Lembaga Pemasyarakatan dan di samping itu juga mempelajari nilai-nilai informal masyarakat narapidana (inmate subculture) dan tingkah laku yang cocok baginya (Allen & Simonsen, 1989, h.365). Jadi, penjara tak ubahnya berfungsi sebagai sekolah tinggi ilmu kejahatan sehingga narapidana yang mungkin tadinya hanya mencuri, ketika mereka keluar dari penjara bisa saja menjadi perampok. Hal ini terjadi dikarenakan tidak adanya pembedaan yang sangat ketat di dalam penjara antara first offender dengan residivis.

3. Respon dari Masyarakat

Akar dari permasalahan di bagian ini disebabkan oleh stigma yang muncul terhadap seseorang yang pernah menjadi narapidana. Narapidana dianggap sampah masyarakat. Padahal inti dari mashab reintegrasi sosial adalah mengintegrasikan kembali narapidana dengan masyarakatnya. Oleh karena itulah peran masyarakat begitu penting dalam proses reintegrasi. Keterlibatan masyarakat yang ingin dicapai inilah yang akhirnya memunculkan ide Community Based Corrections.

Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta terletak di Jalan Raya Bekasi No. 170A Jakarta Timur, dimana dulunya merupakan bagian dari Lapas Kelas I Cipinang. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kehakiman dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia No: M. 04, PR 07.03 tahun 2003 tentang pembentukan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Jakarta, Lubuk Linggau, Bandar Lampung, Pematang Siantar, Bandung, Nusakambangan, Madiun, Pamekasan, Martapura, Bangli, Maros, dan Jayapura, Lapas Kelas IIA Narkotika kemudian diresmikan pada tanggal 30 Oktober 2003 oleh Presiden Republik Indonesia, Ibu Megawati Soekarnoputri yang mulai dioperasikan pada tanggal 24 Februari 2004, dengan kapasitas 1.084 orang penghuni.

Permasalahan yang terjadi di Lapas Narkotika Jakarta pada prinsipnya sama dengan lapas-lapas lainnya, yaitu :

1. Overcrowded

Kapasitas narapidana di dalam lapas tersebut sudah melebihi batas narapidana yang seharusnya ditampung oleh lapas tersebut. Hal ini menjadi penyebab terjadinya efek domino bagi munculnya masalah-masalah lain di lapas seperti kerusakan, konflik antar narapidana, kekerasan, dan sebagainya.

2. Sumber Daya Manusia

Perbandingan ideal antara petugas dengan narapidana tidak dapat terealisasi di Lapas, termasuk Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta. Minimnya kuantitas SDM petugas mengakibatkan pengawasan yang dijalankan kurang maksimal dan cekatan. Akibatnya, pernah ada kasus 4 narapidana mencoba untuk kabur dari Lapas. Namun karena bangunan Lapas yang didesain sedemikian rupa dengan berbagai lapis keamanan di dalamnya, keempat narapidana tersebut dapat ditangkap kembali.

3. Pemenuhan hak yang belum memadai

Makanan seadanya yang belum tentu mencukupi kepuasan/kebutuhan masing-masing individu warga binaan. Permasalahan ini terjadi karena kurangnya daya petugas lapas sehingga yang akan membantu berjalannya kegiatan di dalam lapas tidak lain dan tidak bukan adalah para warga binaan itu sendiri termasuk di dalam urusan dapur, baik rasa dan bagaimana makan yang didapat oleh para warga binaan pastinya hal tersebut hanyalah sesuai dengan jadwal pokok yang diberikan oleh lapas, para warga binaan jarang mendapatkan snack/cemilan bagi mereka sendiri jika tidak diberikan oleh keluarganya.

4. Peredaran Barang Ilegal

Peredaran barang-barang ilegal di dalam lapas hingga peredaran atau pengendalian narkoba dari dalam Lapas yang dapat masuk melalui jalur kunjungan atau jalur lainnya. Kasus terakhir yang terjadi di Lapas Narkotika ialah kasus Freddy Budiman.

5. Pelecehan Seksual

Salah satu bentuk kehilangan narapidana ketika berada di dalam Lapas adalah kehilangan kesempatan untuk menyalurkan Hasrat biologis. Hal inilah yang seringkali menjadi penyebab munculnya masalah-masalah seksual di lapas, seperti pelecehan seksual antar narapidana maupun homoseksual.

6. Belum Efektifnya Pembinaan

Di lapas terdapat banyak kegiatan yang dibuat oleh pihak lapas dan seharusnya semua warga binaan mengikuti program-program tersebut tanpa terkecuali. Tetapi ada saja

beberapa orang yang malas untuk mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut sehingga membuat mereka tidak memiliki skill yang dapat dipelajari sesuai dengan misi dari lapas. Mereka juga kerap kali tidak peduli dengan hal yang mereka lakukan dan hanya bermalasan-malasan atau mungkin juga membuat kerusakan.

7. Stres dan Masalah Psikologi Narapidana

Berbagai masalah yang terjadi di Lapas seringkali mengakibatkan tekanan psikologis yang cukup berat bagi narapidana. Tidak sedikit narapidana yang mengalami stres selama menjalani masa pembinaannya, yang dikarenakan kondisi Lapas dan sel kamar yang terlalu penuh, rutinitas narapidana di dalam Lapas yang selalu sama setiap harinya sehingga membuat narapidana jenuh, lingkungan pergaulan di dalam Lapas, ataupun faktor eksternal seperti permasalahan ditinggalkan oleh pacar atau pendamping hidup, permasalahan keluarga yang menolak narapidana untuk kembali, dan lain sebagainya. Stres ini tentu saja dapat berakibat fatal, karena narapidana dapat bertindak nekat dan melakukan aksi bunuh diri.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang disebutkan diatas, permasalahan tersebut dapat digolongkan kedalam masalah organisasi lapas (kekurangan SDM, over-capacity, peredaran barang illegal) dan masalah narapidana (kerusakan antar-WBP, peredaran barang illegal, pelecehan seksual, masalah psikologi), serta dapat digolongkan juga kedalam subkultur penjara berdasarkan deprivation (kurangnya SDM, over-capacity, peredaran barang illegal, kerusakan antar-WBP, pelecehan seksual) dan importation (permasalahan psikologi narapidana).

Permasalahan-permasalahan yang ada dan terjadi di dalam Lapas disebabkan karena kurangnya pengisian peran yang kosong yang dapat meminimalisir atau mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Kurangnya sumber daya manusia yang dalam hal ini ialah staf atau karyawan dan petugas PAS menjadi titik utama terjadinya berbagai permasalahan yang ada di dalam Lapas. Jumlah narapidana dan jumlah petugas yang sangat berbanding terbalik yang menyebabkan petugas PAS harus bekerja lebih ekstra dengan tugas dan kewajiban yang lebih banyak dibandingkan yang seharusnya. Apabila terjadi kekosongan peran dalam pengawasan atau penjagaan dari petugas PAS, hal ini dapat berdampak kepada upaya percobaan narapidana untuk kabur, timbulnya kerusakan antar-WBP yang disebabkan oleh berbagai faktor, pelecehan seksual, dan peredaran atau perputaran barang-barang illegal di dalam Lapas dikarenakan pengawas tidak efektif karena fokusnya yang terpecah dengan banyaknya tugas dan kewajiban yang perlu dilaksanakan. Terlebih jumlah narapidana didalam Lapas melebihi kapasitas yang seharusnya.

Berdasarkan hasil observasi dan kunjungan awal di Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta, penambahan jumlah personil petugas pasyarakatan demi mencapai situasi yang kondusif dan tercapainya tujuan dari Lapas Narkotika merupakan hal yang paling diharapkan. Namun selain mengharapkan penambahan jumlah personil petugas, pengurangan jumlah narapidana narkotika di Lapas belakangan ini mulai menemukan solusinya dengan program rehabilitasi di luar Lapas yang dapat diterapkan untuk meminimalisir persentase kenaikan over-capacity, dengan harapan program rehabilitasi ini dapat berjalan dengan lebih efektif lagi.

Selain permasalahan mengenai sumber daya manusia, permasalahan umum yang terjadi di semua Lapas, yaitu masalah psikologis yang dialami oleh narapidana juga terjadi di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta, dengan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi narapidana baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan menghadirkan tim psikolog Lapas, bimbingan oleh ahlinya, dan kegiatan konseling dengan jadwal rutin yang telah ditentukan, diharapkan hal ini dapat menjadi solusi internal oleh Lapas Narkotika Jakarta kepada Lapas Narkotika Jakarta itu sendiri dalam penanganan permasalahan psikologi narapidana.

Berdasarkan hal tersebut, tim memutuskan untuk mengambil fokus kegiatan pada permasalahan psikologis yang dialami oleh narapidana di dalam Lapas, dimana kegiatan yang kami adakan diharapkan dapat dijadikan sebagai solusi pemecahan masalah psikologi narapidana di Lapas dan dapat diaplikasikan kedepannya atau dijadikan sebagai kegiatan rutin dengan mengadakan sebuah kegiatan bermain dan berkumpul bersama sebagai sarana penyaluran rasa jenuh dan stress yang dialami.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan terlebih dahulu melakukan kunjungan dan observasi ke Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta. Kunjungan dan observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi secara lebih dekat serta juga membangun hubungan baik dengan pihak lapas. Peserta dari kegiatan ini adalah warga binaan dari Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta yang berjumlah 30 orang, beserta petugas pemasyarakatan yang berjumlah sekitar 5 orang.

Kegiatan ini pada prinsipnya membawa semangat healing yang membantu warga binaan untuk melepaskan kejenuhan dan stres di dalam lapas. Oleh karena itu, format kegiatan akan dibuat menyenangkan dan menghibur namun tetap tidak meninggalkan pesan-pesan yang ingin disampaikan seperti rasa tanggung jawab, kerja sama tim, komunikasi dan sebagainya. Oleh karena itu, metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa bentuk, antara lain: diskusi interaktif, nonton dan diskusi film, kuis, cerdas cermat kebangsaan, dan *games*.

Hasil dan Pembahasan

Pidana penjara pada hakikatnya hanyalah merampas kemerdekaan seseorang, namun dalam kenyataannya para narapidana yang telah kehilangan hak kemerdekaannya pun harus pula menghadapi masalah-masalah psikologis lainnya. Gresham M. Sykes dalam *The Pain of Imprisonment* mengemukakan bahwa derita yang dialami narapidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan adalah sebagai berikut (Siegel, 2006):

6. *Broken Relationship with family and double lose of liberty*

Mereka akan kehilangan kemerdekaan sekaligus terputus hubungan dengan keluarga mereka.

7. *Lost control of these good and service*

Narapidana akan kehilangan hak untuk memiliki barang-barang pribadi dan mendapat pelayanan.

8. *Deprivation of heterosexual relationship*

Kehilangan kemampuan untuk berhubungan dengan lawan jenis.

9. *Their lose of autonomy*

Yaitu kesakitan atau derita yang dirasakan sebagai hak untuk mengatur diri sendiri dan harus tunduk kepada aturan yang berlaku

10. *Deprivation of a sense of security*

Kehilangan rasa aman. Ini lebih dirasakan sebagai kekhawatiran dan kecemasan terhadap sesama terpidana.

Seiring dengan semakin berkembangnya konsep pemidanaan, posisi penjara sebagai primadona kini semakin menggambarkan inefisiensi, inefektivitas, dan keusangannya sebagai sebuah institusi total. Banyak penelitian pun membuktikan bahwa ternyata banyak masalah yang dihadapi oleh penjara dan dampak negatif yang dihasilkan oleh pidana perampasan kemerdekaan itu. Gerald Leinwand dalam studinya juga menjelaskan sejumlah penyakit penjara (*The Ill of Prison*), antara lain (Sunaryo, 2001):

13. Kekurangan dana

14. Penghuni yang padat

15. Keterampilan petugas dan gaji pegawai yang buruk

16. Kekurangan tenaga profesional

17. Prosedur pembebasan bersyarat yang serampangan

18. makanan yang buruk dan tidak memadai
19. Kesempatan memberikan pekerjaan yang konstruktif dan waktu rekreasi yang minim
20. Kurang memberikan kegiatan yang sifatnya mendidik
21. Hukuman yang lama tanpa peninjauan pengadilan
22. Homoseksualitas, kecanduan obat, dan kejahatan di antara penghuni
23. Hukuman yang keras dan kejam terhadap pelanggar aturan
24. ketegangan rasial

Kondisi tersebut juga terjadi di Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta. Minimnya jumlah petugas berdampak pula pada minimnya penjagaan serta kurang efektifnya pembinaan, Akibatnya peredaran barang illegal, kerusuhan dan konflik antar narapidana menjadi hal yang biasa terjadi. Narapidana yang mengalami tekanan psikologis cukup berat bahkan sering mencoba untuk melakukan bunuh diri.

Kehadiran psikolog di dalam Lapas sebenarnya sangat dibutuhkan. Namun demikian sampai saat ini baru dokter umum dan dokter gigi yang disediakan oleh lapas melalui sistem pengadaan pegawai. Oleh karena itulah, layanan psikologis di dalam lapas biasanya diberikan oleh mitra-mitra lapas, baik dari praktisi maupun akademisi universitas.

Atas dasar itulah, sebagai Langkah cepat, kegiatan pengabdian ini mengambil isu yang berkaitan dengan penanganan stress narapidana melalui regulasi atau pengelolaan emosi yang baik. Kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan sementara terkait masalah stress narapidana. Harapannya tentu saja kegiatan ini ke depan dapat menjadi kegiatan rutin sebagai sarana penyaluran rasa jenuh dan stress yang dialami.

Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Kelas IIA Narkotika Jakarta diberi nama *Just One Day: Healing & Movie Time*. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 November 2022 lalu yang memakan waktu selama kurang lebih 4 jam. Kegiatan pertama yang kami lakukan setelah sampai di Lapas ialah pendataan tamu kunjungan Lapas, security check in, yang kemudian disusul dengan persiapan acara. Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

8. Perkenalan

Pukul 09.55 WIB, para warga binaan yang menjadi partisipan dari kegiatan ini sudah berkumpul di ruangan rehabilitasi, tempat dimana kegiatan akan diselenggarakan. Tepat pada pukul 10.00 WIB, kegiatan dimulai dari sesi perkenalan, tujuan kegiatan, dan tata cara kegiatan. Selanjutnya, tim juga meminta warga binaan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing agar kami bisa merasa lebih dekat, mengenal satu sama lain, dan menunjang tercapainya tujuan acara dengan baik.

9. Kuis Pengetahuan Lapas

Kegiatan kemudian di lanjutkan dengan kuis singkat seputar Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta sebanyak 20 pertanyaan, dimana para peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar akan mengikuti permainan cerdas cermat.

10. Nonton Film dan Pemaparan Mengenai Regulasi Emosi untuk Mengelola Stres WBP

Setelah pembagian golongan, kami melanjutkan dengan sesi menonton film bersama. Kami menyiapkan film tersebut dikarenakan kami peduli kepada “hari libur” warga binaan dan juga agar warga binaan dapat melupakan beban yang ditanggungnya dalam sesaat melalui tawa. Sambil menonton film, kami juga menyuguhkan beberapa cemilan dan minuman yang akan menemani mereka pada saat menonton film. Setelah film selesai, kami lanjutkan dengan diskusi mengenai regulasi emosi sebagai cara untuk mengelola stress. Selain itu, kami juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan kecil berhadiah seputar film tersebut agar kami

mengetahui apakah warga binaan mengikuti dan menikmati apa yang kami sediakan kepada mereka.

11. Cerdas Cermat Kebangsaan,

Pada games ini 20 orang yang sudah terbentuk diawal dibagi menjadi 4 kelompok dengan setiap kelompok berisikan 5 orang. Dalam game ini kemampuan dan wawasan warga binaan diperlukan dan disini tim juga dapat melihat bagaimana kinerja Lapas Narkotika Jakarta dalam menuntaskan “ketidaktahuannya mereka akan wawasan kebangsaan” warga binaan. Tim menggunakan sistem gugur untuk dapat menentukan siapakah yang akan menjadi pemenangnya. Dalam game ini pada warga binaan akan mendapatkan hadiah yang berbeda sesuai dengan urutan juara 1, juara 2, juara 3, dan juara 4.

12. Hafal Pancasila

Kegiatan selanjutnya yaitu permainan hafal Pancasila, dimana tim dan warga binaan bermain bersama dengan membentuk satu lingkaran besar. Permainan ini dilakukan dengan ketentuan setiap orang hanya akan menyebutkan satu kata saja, jika didapati ada yang menjawab salah, kurang, kelebihan kata, atau telat menjawab, maka orang tersebut akan diajak berdiri ditengah lingkaran untuk melakukan hukuman berupa nyanyi atau memperagakan sesuatu dengan cara yang unik.

13. Estafet Sarung

Peserta dari permainan ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok besar yang di bariskan memanjang dan dimulai dengan memasukan sarung dari barisan paling depan sampai barisan paling belakang dengan tangan bergandengan satu sama lain, yang dimana dalam games ini akan membuat warga binaan dan panitia kelompok akan semakin kompak dan memiliki rasa kekeluargaan. Game hafal Pancasila dan estafet sarung merupakan permainan yang sengaja dirancang agar warga binaan dapat merasakan nilai kebersamaan selama acara berlangsung, tanpa adanya perbedaan golongan.

14. Pemberian Hadiah dan Foto Bersama

Kegiatan diakhiri dengan pemberian hadiah kuis singkat film dan kepada juara-juara game cerdas cermat kebangsaan. Sebelum sesi foto bersama dengan para warga binaan, mereka menampilkan sebuah yel-yel kepramukaan mereka kepada tim sebagai tanda terimakasih, yang di suarakan dengan lantang. Kegiatan kemudian kami akhiri dengan penyerahan souvenir dari kampus sebagai ungkapan hormat dan terima kasih karena telah diperkenankan melakukan kegiatan di Lapas Narkotika Kelas IIA Jakarta.

Respon Peserta Kegiatan

Kehadiran tim yang menyelenggarakan kegiatan pengabdian disambut dengan sangat hangat oleh para warga binaan yang menjadi partisipan, mereka sangat antusias mengikuti kegiatan dimulai dari perkenalan mereka yang semangat, selalu diiringi tawa, dan mengikuti kegiatan dengan baik sesuai dengan arahan. Kami juga melihat bahwa mereka merasa sangat terhibur dengan kehadiran kami mengadakan acara seperti itu, mungkin karena sudah lama mereka tidak berinteraksi dengan orang baru. Mereka tidak sungkan juga untuk bercanda dengan rekan-rekan mahasiswa selayaknya teman yang sudah saling mengenal.

Selama kegiatan berlangsung, para narapidana cukup terbuka dengan kehadiran tim dan terlihat cukup nyaman untuk berbagi cerita pengalaman mereka dari sebelum ditangkap sampai akhirnya berada di dalam jeruji besi. Mereka menjawab pertanyaan pertanyaan wawancara kami dengan jelas, dan tanggap. Sempat diawal tim merasa sedikit canggung, namun justru para

narapidana membantu untuk membuat suasana menjadi lebih cair karna mereka selalu melontarkan jawaban dengan senyuman.

Materi Manajemen Stres Narapidana melalui Regulasi Emosi

Pesan yang ingin disampaikan melalui film adalah tidak ada emosi yang lebih penting dari yang lain. Semua emosi sama pentingnya dalam diri manusia karena masing-masing memiliki fungsi. Film ini memberikan pesan moral bahwa untuk menjadi dewasa, bijaksana dan sehat secara mental, seorang individu harus bisa menerima semua aspek emosi dalam dirinya. Hal yang paling penting bukanlah emosi apa yang dimiliki tetapi bagaimana individu dapat mengelola emosinya.

Setelah kegiatan nonton bareng selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai regulasi emosi. Dalam pemaparan ini disampaikan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi. Setelah pemaparan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Diskusi berlangsung interaktif dengan banyaknya respon dan peran aktif dari para peserta. Para WBP kebanyakan mengajukan pertanyaan tentang bagaimana agar bisa tetap tegar dan kuat dalam menjalani kehidupan di lapas yang jauh dari keluarga. Pertanyaan lain yang banyak diajukan juga mengenai bagaimana dapat kembali berinteraksi dengan lingkungan masyarakat di tengah stigma yang pasti akan muncul setelah mereka bebas nanti.

Definisi Regulasi Emosi

Definisi mengendalikan emosi adalah menghadirkan emosi yang dibutuhkan serta meredakan emosi yang dapat merugikan. Dalam mengendalikan emosi, hal yang dapat dilakukan adalah dengan menghadirkan pikiran positif dengan cara membiasakan diri. Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional, untuk mencapai tujuan.

Kategori Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat berupa *antecedent-focused* yaitu strategi yang merujuk pada sesuatu yang kita lakukan sebelum kecenderungan respon emosi berjalan dan mengubah perilaku serta fisiologis secara keseluruhan. Selain itu adapula *response-focused* yaitu strategi regulasi emosi yang memerlukan penghambat secara sadar dari tingkah laku yang ekspresif ketika emosi individu muncul.

Strategi Regulasi Emosi

Dalam melakukan regulasi emosi, ada beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh Warga Binaan Pemasyarakatan, antara lain:

- j. *Self-blame* (Menyalahkan diri sendiri)
- k. *Acceptance* (Menerima/pasrah)
- l. *Rumination/Focused on thought* (Berpusat pada pemikiran atau perasaan yang dirasakan)
- m. *Positive refocusing* (Berpikir mengenai hal-hal yang menyenangkan)
- n. *Refocus on planning* (Berpikir apa yang akan dilakukan?)
- o. *Positive reappraisal* (Berpikir mengenai hikmah/manfaat)
- p. *Putting into perspective* (Tidak menganggap serius peristiwa)
- q. *Catastrophizing* (Berpikir bahwa peristiwa yg menimpa merupakan yang paling buruk)
- r. *Blaming others* (Menyalahkan orang lain)

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Narkotika Jakarta ini memiliki beberapa manfaat yang dapat diukur dari perspektif petugas pemasyarakatan dan Warga Binaan Pemasyarakatan. Indikator pertama bagi WBP. WBP sebagai sasaran utama, memperoleh life skill untuk melakukan manajemen stres dalam dirinya sendiri. Manajemen stres ini tentunya akan membantu beradaptasi dengan kehidupan di lapas yang membatasi kemerdekaan bergerak, jauh dari keluarga dan harus mengikuti tata tertib lapas. Sedangkan dari sisi petugas pemasyarakatan, manajemen stres juga bermanfaat dalam menjalankan tugas sehari-hari. Petugas pemasyarakatan akan selalu bertemu dengan WBP yang memiliki berbagai macam karakter, dihadapkan dengan tugas rutin yang banyak. Hal ini tentu saja dapat menimbulkan job stress. Jika tidak memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik, tentu akan berdampak buruk bagi petugas pemasyarakatan sendiri.

Indikator kedua dari sisi pelaksana kegiatan. Pelaksana kegiatan mendapatkan manfaat guna meningkatkan aktualisasi dan aplikasi keilmuan bidang kriminologi. Peran Program Studi Kriminologi Universitas Budi Luhur adalah meningkatkan kepekaan, kewaspadaan, serta kepedulian masyarakat terhadap pentingnya keterlibatan masyarakat dalam proses pembinaan dan perbaikan bagi para terpidana. Serta masyarakat lebih memahami bahwa peran aktif bersama sebagai warga negara sangat berpengaruh dalam pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan termasuk dengan cara memberikan mereka bekal-bekal yang dapat dimanfaatkan ketika berada di dalam lapas maupun setelah bebas nantinya.

Indikator ketiga peran institusi (dalam hal ini pihak program studi, fakultas dan universitas). Institusi berperan untuk melakukan transformasi keilmuan dan memberikan manfaat langsung keberadaannya di tengah masyarakat. Institusi juga dapat mempertahankan citra positifnya di masyarakat. Selain itu, memahami realita di masyarakat secara langsung dapat memberikan pemahaman atas permasalahan terkait dengan pengembangan keilmuan dan institusi. Bagi institusi berkesempatan untuk mempromosikan nilai-nilai kebudiluhuran, mengaplikasikan nilai-nilai kebudiluhuran dengan turun lapangan, dan menjalin kemitraan dengan berbagai pihak terkait.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Manajemen Stres Warga Binaan Pemasyarakatan ini tentu masih memerlukan perbaikan di berbagai hal. Perbaikan pertama dalam hal peningkatan kerja sama dengan Lembaga Pemasyarakatan di daerah-daerah lain sehingga dapat memaksimalkan peran serta institusi (universitas) dalam proses pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan. Meluaskan pengabdian masyarakat kepada Lembaga Pemasyarakatan perempuan dan narapidana tindak pidana khusus juga harus menjadi rencana ke depan. Selain itu, pengupayaan kerjasama dengan instansi pemerintah, khususnya Pemerintah Daerah, sehingga diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dapat saling mengisi dengan program Pemerintah Daerah terkait. Dengan demikian kegiatan masyarakat diharapkan lebih maksimal untuk mencapai tujuan dengan dukungan Pemerintah Daerah. Bagi dunia pendidikan, menambah pembahasan atau materi terkait Lembaga Pemasyarakatan dapat meningkatkan kepekaan mahasiswa terhadap pentingnya peran masyarakat dalam proses pembinaan para Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP).

Lampiran 11. Publikasi di Media Massa Elektronik

<https://jakarta.kemenkumham.go.id/arsip-berita-upt?start=1660>

Lapas Narkotika Cipinang Terima Kunjungan Universitas Budi Luhur

Kontributor berita dan foto: Seksi Bimbingan Kemasyarakatan Lapas Kelas I Cipinang;

edit: Satrio [Lapas Kelas I Cipinang](#)

Hits: 1401

LAPAS NARKOTIKA CIPINANG - Lapas Narkotika Cipinang menerima kunjungan dari Universitas Budi Luhur, Jakarta. Bertempat di gedung 2 Lapas pada dosen dan mahasiswa program studi hukum (Kriminologi) hadir. Dalam pembukaan acara, Kepala Lapas Narkotika Cipinang didampingi Kepala Bidang Bimbingan Kegiatan Kerja dan Kepala Seksi Bimbingan Kemasyarakatan, memberikan salam hangat bagi rekan-rekan mahasiswa. "Pintu Lapas akan selalu terbuka buat mereka yang ingin mengembangkan pengetahuan", ungkapnya.

Acara kunjungan ini merupakan bentuk kegiatan sosialisasi dalam menyebarkan informasi kepada masyarakat, khususnya pada pelajar dan mahasiswa sekaligus kegiatan pengabdian yang diadakan Universitas Budi Luhur. Harapannya agar informasi dan transparansi yang dilakukan oleh Lembaga Pemasyarakatan dapat diketahui secara luas oleh seluruh lapisan masyarakat.(beeeeeee76)

Lampiran 12 HKI

Surat Permohonan Pendaftaran Ciptaan

1

Lampiran 1
Peraturan Menteri Kehakiman R.I.
Nomor : M.01-HC.03.01 Tahun 1987

Kepada Yth. :
Direktur Jenderal HKI
melalui Direktur Hak Cipta,
Desain Industri, Desain Tata Letak,
Sirkuit Terpadu dan Rahasia Dagang
di
Jakarta

PERMOHONAN PENDAFTARAN CIPTAAN

- I. Pencipta :
- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. Nama | : | <u>Nadia Utami Larasati</u> |
| 2. Kewarganegaraan | : | <u>Indonesia</u> |
| 3. Alamat | : | <u>Jl. Gardu No. 50 Rt 011 Rw.02</u>
<u>Srengseng Sawah, Jakarta Selatan</u> |
| 4. Telepon | : | <u>08176614624</u> |
| 5. No. HP & E-mail | : | <u>nadia.utamilarasati@budiluhur.ac.id</u> |
- Pencipta :
- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. Nama | : | <u>Shinya Julianti</u> |
| 2. Kewarganegaraan | : | <u>Indonesia</u> |
| 3. Alamat | : | <u></u> |
| 4. Telepon | : | <u>085315730159</u> |
| 5. No. HP & E-mail | : | <u>shinta.julianti@budiluhur.ac.id</u> |
- Pencipta :
- | | | |
|--------------------|---|--------------------------------------|
| 1. Nama | : | <u>Anindya Putri</u> |
| 2. Kewarganegaraan | : | <u>Indonesia</u> |
| 3. Alamat | : | <u></u> |
| 4. Telepon | : | <u>081387949752</u> |
| 5. No. HP & E-mail | : | <u>anindya.putri@budiluhur.ac.id</u> |
- II. Pemegang Hak Cipta :
- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. Nama | : | <u>DRPM Universitas Budi Luhur</u> |
| 2. Kewarganegaraan | : | <u>-</u> |
| 3. Alamat | : | <u>Jl. Raya Ciledug, Petukangan Utara, Pesanggrahan</u>
<u>Jakarta, 12260</u> |
| 4. Telepon | : | <u>021 - 5853753</u> |
| 5. No. HP & E-mail | : | <u>hki@budiluhur.ac.id</u> |

- III. Kuasa :
1. Nama : -
 2. Kewarganegaraan : -
 3. Alamat : -
 4. Telepon : -
 5. No. HP & E-mail : -
- IV. Jenis dari judul ciptaan yang dimohonkan : Stress Management pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas Iia Jakarta
- “
- V. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia :
- VI. Uraian ciptaan : Karya cipta merupakan artikel ilmiah yang ditulis berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Narkotika Kelas IIA Cipinang.

Jakarta, 17 Februari 2023



Tanda Tangan : 
 Nama Lengkap : Nadia Utami Larasati

Surat Pernyataan

III

SURAT PERNYATAAN

*Yang bertanda tangan dibawah ini :

N a m a : Nadia Utami Larasati
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Gardu No. 50 Rt. 011/02

N a m a : Shinta Julianti
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat :

N a m a : Anindya Putri
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Cipta yang saya mohonkan :

Berupa : Artikel Ilmiah
Berjudul : Stress Management pada Warga Binaan Pemasarakatan
di Lembaga Pemasarakatan Narkotika Kelas Iia Jakarta

- Tidak meniru dan tidak sama secara esensial dengan Karya Cipta milik pihak lain atau obyek kekayaan intelektual lainnya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 68 ayat (2);
- Bukan merupakan Ekspresi Budaya Tradisional sebagaimana dimaksud dalam Pasal 38;
- Bukan merupakan Ciptaan yang tidak diketahui penciptanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 39;
- Bukan merupakan hasil karya yang tidak dilindungi Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 41 dan 42;
- Bukan merupakan Ciptaan seni lukis yang berupa logo atau tanda pembeda yang digunakan sebagai merek dalam perdagangan barang/jasa atau digunakan sebagai lambang organisasi, badan usaha, atau badan hukum sebagaimana dimaksud dalam Pasal 65 dan;
- Bukan merupakan Ciptaan yang melanggar norma agama, norma susila, ketertiban umum, pertahanan dan keamanan negara atau melanggar peraturan perundang-

undangan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 74 ayat (1) huruf d Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

2. Sebagai pemohon mempunyai kewajiban untuk menyimpan asli contoh ciptaan yang dimohonkan dan harus memberikan apabila dibutuhkan untuk kepentingan penyelesaian sengketa perdata maupun pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan.
3. Karya Cipta yang saya mohonkan pada Angka 1 tersebut di atas tidak pernah dan tidak sedang dalam sengketa pidana dan/atau perdata di Pengadilan.
4. Dalam hal ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Angka 1 dan Angka 3 tersebut di atas saya / kami langgar, maka saya / kami bersedia secara sukarela bahwa :
 - a. Permohonan karya cipta yang saya ajukan dianggap ditarik kembali; Karya Cipta yang telah terdaftar dalam Daftar Umum Ciptaan Direktorat Hak Cipta, Direktorat Jenderal Hak Kekayaan Intelektual, Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia R.I dihapuskan sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
 - b. Dalam hal kepemilikan Hak Cipta yang dimohonkan secara elektronik sedang dalam perkara dan/atau sedang dalam gugatan di Pengadilan maka status kepemilikan surat pencatatan elektronik tersebut ditangguhkan menunggu putusan Pengadilan yang berkekuatan hukum tetap.

Demikian Surat pernyataan ini saya / kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

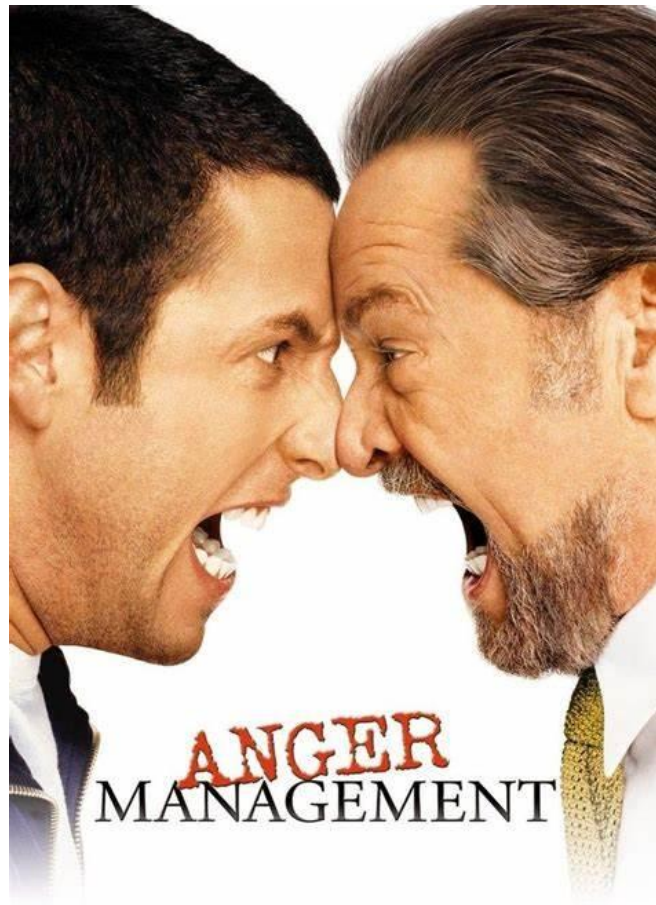
Jakarta, 17 Februari 2023

Yang menyatakan,



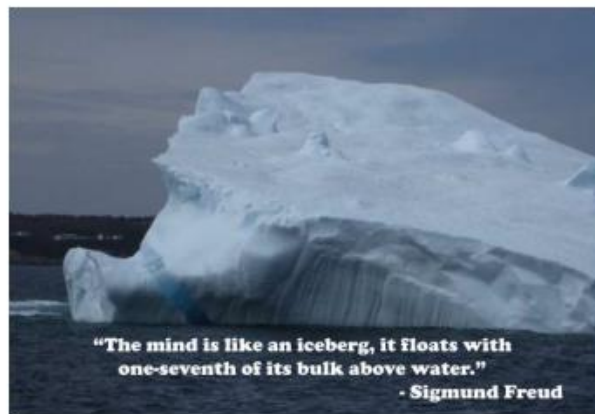
(Nadia Utami Larasati)

Lampiran 13. Modul/Materi Kegiatan



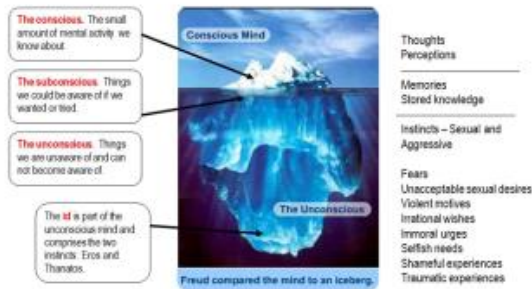
MANAJEMEN STRESS

**PROGRAM STUDI KRIMINOLOGI
UNIVERSITAS BUDI LUHUR**



**"The mind is like an iceberg, it floats with
one-seventh of its bulk above water."
- Sigmund Freud**

The Unconscious Mind



- Pikiran itu seperti gunung es di laut, yang muncul ke permukaan hanya sebagian kecil, sementara bagian yang besarnya tersembunyi di bawah laut..
- Bagian kecil yang muncul ke permukaan itu merupakan pikiran sadar (*conscious mind*), pikiran itulah yang muncul bisa terlihat dari keseharian
- Sementara bagian yang berada persis di permukaan air laut adalah *subconscious mind*, tempat tersimpannya memori dan pengetahuan
- Sedangkan bagian yang paling besar dan berada di bawah permukaan laut adalah alam bawah sadar (*unconscious mind*). Ini merupakan area yang paling signifikan, disinilah pusat segala proses yang menjadi dasar perilaku manusia.
- Sama seperti gunung es di laut, bagian paling penting dalam pikiran manusia ini tidak tampak dan kelihatan. Di bagian ini jugalah ID bersemayam.



Id:
Instincts



Ego:
Reality



Superego:
Morality

- Struktur kepribadian manusia terdiri dari 3 bagian, id, ego dan superego
- masing-masing bagian dari kepribadian total mempunyai fungsi, sifat, komponen, prinsip kerja dinamika dan mekanisme tersendiri, namun semuanya berinteraksi begitu erat satu sama lainnya, sehingga tidak mungkin dipisahkan.
- Id merupakan struktur yang paling dasar, tempat berkumpulnya naluri-naluri, bagian paling dominan dalam struktur kepribadian dan kurang terorganisasi
- Ego merupakan pengarah individu dan menjalankan fungsinya berdasarkan kenyataan. Ego fungsinya memberi pertimbangan, menilai realita dan mengatur dorongan id agar tidak melanggar superego. Dalam menjalankan fungsinya, ego melibatkan fungsi kognitif dalam pikiran. Jika ego menjalankan fungsinya dengan baik, maka akan tercipta keselarasan dan keharmonisan dalam kepribadian seseorang.
- Superego adalah cabang moral dari kepribadian. Superego mewakili sesuatu yang ideal dalam dunia nyata. Superego adalah bagian moral dari kepribadian manusia, karena ia merupakan filter dari sensor baik-buruk, salah-benar, boleh-tidak sesuatu yang dilakukan oleh dorongan ego.
- Jadi kejahatan adalah akibat dari dorongan id yang tidak bisa dikendalikan oleh ego dan superego tidak memainkan perannya.

The only person with whom
you have to compare
yourself is you in
the past

~ Sigmund Freud ~

