



## EMOTION FOCUSED COPING DALAM MENANGANI KEJENUHAN WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN WANITA DI RUTAN KELAS IIB BOYOLALI

Amanda Safitri<sup>1</sup>, Alfin Miftahul Khairi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

E-mail: [amandasafitri033@gmail.com](mailto:amandasafitri033@gmail.com)<sup>1</sup>, [alfin.mk@staff.uinsaid.ac.id](mailto:alfin.mk@staff.uinsaid.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

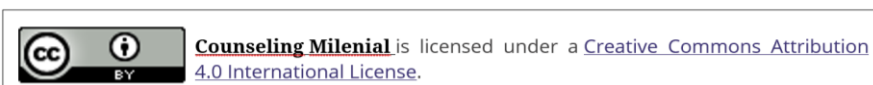
Penelitian ini bertujuan untuk memahami *emotion focused coping* dalam menangani kejenuhan warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas IIB Boyolali. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 4 orang warga binaan pemasyarakatan wanita. Instrumen pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan Miles and Huberman yaitu secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah valid. Keabsahan data ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek *emotion focused coping* dalam bentuk dukungan sosial berupa pemenuhan kebutuhan, kunjungan, dan layanan telpon. Aspek interpretasi positif dengan kegiatan yang dilakukan secara bersama maupun individu, adanya rasa penerimaan diri yang baik setelah menerima vonis, tidak adanya penolakan karena adanya dukungan sosial dan religiusitas yang dimiliki warga binaan cukup baik. Sehingga dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *emotion focused coping* dapat digunakan dalam menangani kejenuhan warga binaan pemasyarakatan wanita.

**Kata Kunci:** *emotion focused coping*; kejenuhan; warga binaan pemasyarakatan

### Abstract

*This study employs a qualitative research design with a case study approach. The research subjects were selected using purposive sampling and comprised four female inmates of a correctional facility. Data were collected through observation and interviews. Data analysis followed Miles and Huberman interactive model, conducted continuously until completion to ensure validity. The credibility of the data was ensured through source triangulation and technique triangulation. The findings revealed that emotion focused coping involved social support, such as fulfilling needs, visits, and telephone services. Positive interpretation was evidenced by joint and individual activities, self acceptance following the verdict, and the absence of rejection, facilitated by social and religious support. These findings suggest the effectiveness of emotion focused coping strategies in managing boredom of female inmates.*

**Keywords:** *Burnout; emotion focused coping; prisoners of correction*



## PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan individu lain dalam keberlangsungan hidup, untuk mencapai hal ini pasti terdapat aturan-aturan yang harus ditepati untuk memberikan rasa aman dan sejahtera dalam kehidupan bermasyarakat (Nasution et al., 2015). Kenyataannya banyak masyarakat yang tidak mengindahkan aturan tersebut dan bahkan sampai melanggarnya. Pelanggaran yang dilakukan sangat beragam, baik untuk kasus yang ringan dan bahkan sampai kasus yang berat (Santi et al., 2020). Dalam



penyelesaian kasus ini dapat berupa pendampingan atau perlu adanya proses hukum lanjutan yang mengharuskan individu tersebut menjadi narapidana (Norau, 2022).

Undang-undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan (UU Pemasyarakatan), menjelaskan bahwa “*Narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup, atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan.*” Selanjutnya menurut Adam dalam buku (Shafira et al., 2022) dijelaskan bahwa narapidana merupakan individu yang bersalah dan sedang dipisahkan dari masyarakat untuk dapat berlatih bermasyarakat dengan baik. Berdasarkan pengertian narapidana tersebut, secara umum dapat diartikan sebagai individu yang sedang menjalani hukuman karena tindakan melanggar hukum yang berlaku di Indonesia.

Tahap pembinaan narapidana ditentukan dari lamanya pidana yang diberikan, hal ini perlu dilakukan agar tujuan dari pembinaan ini dapat berjalan dengan baik (Rahmat et al., 2021). Selain itu tujuan pemidanaan seseorang untuk adanya bimbingan dengan tahap-tahap yang telah direncanakan yaitu berupa cara hidup yang baik, pembinaan yang berhubungan dengan permasalahan yang dialami agar tidak terulang di kemudian hari, serta bimbingan sosial agar narapidana tidak menjadi canggung ketika sudah bebas nantinya (Safe'i, 2021). Adanya pembinaan ini dapat mendorong individu untuk tidak melakukan pelanggaran norma setelah bebas nantinya (Salean & Rahayu, 2023).

Secara psikologis kondisi mental narapidana pasti mengalami guncangan yang sangat berat, yang akhirnya menyebabkan individu tersebut mengalami tekanan (Sinuraya & Subroto, 2021). Selain itu, lamanya vonis yang ditetapkan pada narapidana pasti akan memunculkan kondisi jenuh. Kejenuhan terjadi karena adanya tekanan yang membebankan atau melebihi kapasitas individu (Sofyan et al., 2022). Abu Abdirrahman Al-Qawiy (2004) mengatakan bahwa kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam pada titik tertentu dan siapa pun yang merasa jenuh pasti akan berusaha sekuat tenaga untuk dapat melepaskan diri dari tekanan itu.

Pines & Aronson (1988) mendefinisikan kejenuhan (*burnout*) adalah kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan dalam jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional. Sejalan dengan hal tersebut Suparman (2017) mengungkapkan indikator kejenuhan yaitu kelelahan baik secara fisik, emosional, dan



mental, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Hasil studi awal yang diperoleh dari beberapa warga binaan wanita yang mengacu pada indikator kejenuhan bahwa, dari aspek kelelahan fisik selama menjalani masa pembinaan responden merasa aktivitas yang dilakukan itu-itu saja atau monoton.

Aspek kelelahan emosional dirasakan warga binaan dengan ditunjukkan adanya keterbatasan ruang gerak antara warga binaan wanita dengan laki-laki, serta adanya konflik sesama warga binaan. Aspek kelelahan mental juga dirasakan warga binaan ketika mengalami kesulitan tidur yang menyebabkan pemicu adanya perasaan bersalah. Aspek rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dirasakan warga binaan karena mengalami tekanan berupa perasaan putus asa, gagal, dan sudah tidak berarti lagi.

Kondisi tersebut mengakibatkan warga binaan pemasyarakatan wanita mengalami kejenuhan. Kejenuhan yang semakin menumpuk dari hari per harinya pasti akan memunculkan kondisi psikologis yang buruk pada warga binaan pemasyarakatan, sehingga berdasarkan kondisi tersebut perlu adanya strategi *coping* untuk menangani kejenuhan warga binaan wanita agar nantinya tetap siap menjalani pembinaan pemasyarakatan. *Coping* merupakan upaya diri dalam bentuk kognitif dan perilaku yang merubah segala tekanan internal atau eksternal tertentu yang membebani menjadi lebih mudah (Indra et al., 2020).

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan dua jenis strategi coping yang dilakukan individu yaitu coping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dan coping yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*). Perbedaan dari kedua strategi coping tersebut dapat dilihat dari situasi masalah yang sedang dihadapi, *problem focused coping* dapat digunakan apabila individu mampu mengubah situasi yang menyebabkan tekanan. Sedangkan *emotion focused coping* cenderung digunakan apabila merasa tidak dapat merubah kondisi yang menyebabkan tekanan dan hanya dapat menerima kondisi tersebut (Maryam, 2017).

Strategi *coping* yang dapat digunakan dalam menangani kejenuhan warga binaan pemasyarakatan yaitu dengan *emotion focused coping*, hal ini sejalan dengan kasus yang terjadi dalam penelitian ini, yaitu warga binaan pemasyarakatan yang dimana individu tidak dapat menghindar dari kondisi yang menyebabkan tekanan dan hanya dapat menerimanya karena harus menjalani pembinaan sebagai konsekuensi atas apa yang telah dilakukan. *Emotion focused coping* sebagai upaya penyelesaian masalah yang berpusat pada



pengelolaan emosi dalam diri setiap individu, hingga akhirnya mampu menurunkan stres yang timbul serta menggantinya dengan hikmah dan afirmasi positif (Rohmah, 2023).

Carver, Scheier dan Weintraub (1989) menjelaskan aspek strategi *emotion focused coping* yaitu dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas. Berdasarkan aspek *emotion focused coping* ini dapat digali lebih dalam mengenai strategi *coping* yang dapat dilakukan warga binaan wanita selama menjalani pembinaan. Hingga akhirnya strategi *emotion focused coping* dapat menangani kejenuhan warga binaan terutama pada warga binaan wanita. Dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* berupaya dalam mengurangi respon emosi terhadap pemicu kondisi stres dan berfokus untuk meminimalisir emosi dari hasil masalah, dengan melalui doa, dzikir dan sembari memusatkan perhatian pada hal positif (Andriyani, 2019).

Penelitian ini dilakukan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Boyolali yang merupakan salah satu Unit Pelaksanaan Teknis Pemasarakatan di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (HAM) Jawa Tengah. Rutan Kelas IIB Boyolali merupakan salah satu rutan terbaik di wilayah Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah dengan memiliki sarana dan prasarana yang terdiri dari Blok A laki-laki, Blok B wanita, dapur, gedung perkantoran, poli klinik, masjid, aula, Balai Latihan Kerja (BLK), tempat layanan video call, kantin, dan tembok pembatas yang mengelilingi rutan. Berdasarkan data terbaru per tanggal 05 Oktober 2024, rutan Boyolali dihuni oleh 273 Warga Binaan Pemasarakatan (WBP), yang diantaranya 263 laki-laki dan 10 wanita.

Penelitian terkait dengan *emotion focused coping* hampir mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Handiniy (2018) dengan judul "*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Emotion Focused Coping dalam Menangani Kesulitan Penyesuaian Diri Seorang Istri di Jemur Wonosari Gang Lebar Surabaya*". Hasil penelitian ini cukup berhasil, ditunjukkan dengan perubahan sikap serta perilaku konseli yang semula memarahi anaknya tanpa sebab sampai akhirnya konseli dapat menjadi ibu yang sabar, pintar mengurus anak, dan pintar merajut. Persamaannya terletak pada penggunaan teknik *emotion focused coping*. Sedangkan perbedaannya terletak pada subyek penelitian, tempat penelitian dan kasus yang diangkat.

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Matara Darma (2023) berjudul "*Emotional Focused Coping dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said*".



Surakarta". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelima aspek *emotion focused coping* ditemukan beberapa kesamaan dan perbedaan pada subjek. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik *emotion focused coping*. Perbedaannya terletak pada metode penelitian dengan kualitatif deskriptif, subyek penelitian, tempat penelitian dan kasus yang diangkat.

Penelitian yang relevan tersebut perlu dikembangkan untuk mengetahui strategi *emotion focused coping* dapat digunakan dalam menangani kejenuhan dengan berfokus pada emosi warga binaan. Dalam pelaksanaannya nanti dengan mempertimbangkan aspek *emotion focused coping* yaitu berupa dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan dan religiusitas. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah peneliti sampaikan diatas penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *Emotion Focused Coping* dalam menangani kejenuhan warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas IIB Boyolali.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, subyeknya adalah 4 orang warga binaan pemasyarakatan wanita yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sudah menjalani lebih dari 1/3 dari masa pembinaan. Tujuannya agar dapat mengungkap secara mendalam mengenai strategi *emotion focused coping* dalam menangani kejenuhan warga binaan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara.

Temuan hasil penelitian disusun dan dianalisis dengan menggunakan analisis data Miles *and* Huberman dengan melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan mengenai strategi *emotion focused coping* dalam menangani kejenuhan warga binaan wanita. Penelitian kualitatif dibutuhkan sebuah keabsahan data supaya tidak muncul keraguan bagi pembaca, untuk mendapatkan data yang benar dan sah peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan dilakukan pengecekan kepada penjaga blok dan triangulasi teknik dengan melalui observasi terhadap kegiatan positif yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mengenai *Emotion Focused Coping* dalam Menangani Kejenuhan warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas IIB Boyolali mengambil 4



orang warga binaan wanita yang telah menjalani masa pembinaan lebih dari 1/3 dari masa pembinaannya, dengan identitas subjek sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
Identitas Subjek

No.	Nama	Usia	Kasus	Pidana	Sudah menjalani Pembinaan
1.	YP	29 Tahun	Penyalahgunaan wewenang/ SOP	2,6 Tahun	1,5 Tahun
2.	RW	52 Tahun	Penipuan atau penggelapan	2,6 Tahun	1,3 Tahun
3.	SF	21 Tahun	Aborsi	3 Tahun	1,6 Tahun
4.	SW	48 Tahun	Pencurian	1,2 Tahun dan 1,6 Tahun	1,9 Tahun

Hasil penelitian mengenai strategi *emotion focused coping* dalam menangani kejenuhan warga binaan pemasyarakatan wanita di Rutan Kelas IIB Boyolali, berdasarkan aspek-aspek *emotion focused coping* yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
Hasil Temuan Peneliti

Nama	Dukungan Sosial Emosional	Intepetasi Positif	Penerimaan	Penolakan	Religiusitas
YP	Ibu, bapak, anak, dan teman memberikan dukungan dan penguat dengan sering dilakukan kunjungan setiap dua minggu sekali serta pemenuhan kebutuhan	Kegiatan positif yang dilakukan yaitu dengan membaca buku dan membuat kerajinan tangan dengan merajut.	Mulai menerima kondisi ini pada awal tahun 2024 atau 5 bulan dari masa penahanan.	Percobaan bunuh diri ketika masih di polres.	Puasa Senin dan Kamis, sholat tahajud dan dhuha, menghafal surah pendek, dan memaknai ayat al-qur'an.
RW	Anak dan adik memberikan dukungan berupa pemenuhan kebutuhan dengan	Senam setiap pagi, Kegiatan Pemberdayaan dari lembaga Aisyiyah Boyolali, menjadi	Setelah vonis dan adanya dukungan dari keluarga akhirnya bisa menerima	Tidak ada penolakan selama menjalani pembinaan	Puasa Senin dan Kamis, sholat tahajud dan dhuha, dan keyakinan bahwa



	dikirimkan paket setiap jumat, anak-anak juga sering telpon.	tempat curhat, membantu belajar ngaji dan merajut.	kondisi saat ini.		kekuatan doa itu penting apalagi ditempat seperti ini
SF	Ibu dan pacar memberikan dukungan dengan sering jenguk dua minggu sekali dan pemenuhan kebutuhan.	Senam setiap pagi, Kegiatan dari lembaga Aisyiyah Boyolali, merajut dan menulis diary.	Setelah menerima vonis akhirnya dapat menerma kondisi ini.	Melukai dirinya sendiri dengan kayu, ketika tidak bisa melampiaskan amarahnya.	Rajin sholat tahajud dan dhuha, beberapa kali puasa Senin dan Kamis, menghafal surah Yasin, Al-Mulk, Al-Waqiah.
SW	Anak sering menjenguk seminggu satu kali, suami dan mertua sering telpon.	Senam setiap pagi, kegiatan dari lembaga Aisyiyah Boyolali, dan meronce manik-manik.	Setelah menerima vonis akhirnya dapat menerma kondisi ini.	Tidak ada penolakan selama menjalani pembinaan karena ada dukungan dari keluarga.	Puasa Senin dan Kamis, sholat tahajud dan dhuha, dzikir, sholawatan bersama setelah magrib.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Individu yang semula memiliki kehidupan yang bebas, kemudian harus menjalani masa pembinaan yang mengakibatkan putusnya komunikasi dengan keluarga. Dalam hal ini pasti akan menimbulkan permasalahan secara psikologis baik itu perasaan rendah diri, kondisi stress, perasaan putus asa dan gagal dalam menjalani hidup (Fadilla & Subroto, 2022). Peneliti menemukan sebuah fenomena bahwa para warga binaan wanita memiliki kecenderungan kondisi jenuh dibandingkan dengan warga binaan laki-laki.

Kondisi jenuh membutuhkan peralihan untuk meminimalisir suatu kondisi yang tidak diharapkan, strategi yang bisa dilakukan yaitu dengan *emotion focused coping*. *Coping* ini digunakan untuk pengkondisian tekanan yang berfokus emosi, terhadap suatu sikap yang dilakukan individu untuk mengurangi tekanan dan stres tanpa mengubah situasi nyata (Agustin et al., 2019). Hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terhadap warga



binaan wanita dapat diuraikan melalui lima aspek *emotion focused coping* yang dikemukakan oleh Carver, Scheier dan Weintraub (1989), sebagai berikut:

### **Dukungan Sosial Emosional yang didapatkan Warga Binaan Wanita Selama Menjalani Masa Pembinaan**

Aspek ini dilihat dari hubungan sosial antara subjek dengan dukungan yang didapat selama menjalani proses pembinaan pasyarakatan (Dharma & Mujahid, 2023). Dukungan sosial adalah serangkaian tindakan yang berupa pemberian kasih sayang, perhatian, atau pertolongan yang diberikan oleh individu lain yang biasanya bersumber dari lingkungan (Batara & Kristianingsih, 2020). Dukungan sosial dapat berupa bantuan yang didapat oleh individu pada orang terdekat untuk keberlangsungan hidupnya, yang pada akhirnya menjadikan individu merasa memiliki perhatian, perasaan dihargai dan dicintai (Sari & Hurriyati, 2022).

Konsep dukungan sosial berkaitan dengan komunikasi dalam bentuk emosional seperti mendengarkan dan memberi empati sebagai upaya pemecahan masalah (Ibda, 2023). Dalam kehidupannya, warga binaan yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai akan memiliki motivasi serta semangat dalam mengembangkan potensi diri (Devi & Wibowo, 2023). Temuan dari keempat subjek mengenai dukungan sosial yang di dapat selama menjalani pembinaan pasyarakatan, sebagai berikut:

Dukungan keluarga, dari keempat subjek menunjukkan dukungan utama didapat dari keluarga yaitu orang tua, anak, saudara, suami, mertua. Dukungan ini ditunjukkan dengan pemenuhan kebutuhan selama menjalani masa pembinaan, dan kunjungan yang dilakukan. Walaupun tidak seluruh warga binaan mendapatkan kunjungan, namun warga binaan dapat memanfaatkan layanan telpon untuk dapat berkomunikasi dengan keluarga. Hadirnya dukungan sosial yang diberikan keluarga menjadikan warga binaan memiliki tempat untuk bercerita dan mendapatkan rasa kasih sayang dari orang terdekat. Sejalan dengan penelitian Anzani & Susilo (2020) adanya dukungan anggota keluarga dan kunjungan dirasa sangat penting bagi warga binaan selama melaksanakan masa pembinaan. Dukungan yang diberikan dapat berperan penting dalam mengurangi kejenuhan karena saat memiliki waktu luang warga binaan dapat telpon keluarga dan sedikit banyak melepas rindu. Selain itu, dengan adanya layanan kunjungan yang dimana warga binaan dapat bertemu langsung dengan keluarga untuk mengobrol dan makan bersama secara langsung selama 30 menit. Risqi &



Wibowo (2023) mengungkapkan bahwa keluarga sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Dukungan teman, dukungan dari teman juga memberikan dampak positif dalam mengurangi kejenuhan warga binaan dengan ditunjukkan sebagai teman curhat, saling mengingatkan untuk beribadah dan membantu warga binaan lain yang belum bisa mengaji. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Santi (2020) narapidana perempuan yang berada di penjara kerap meminta nasehat ketika dalam suatu kondisi tertekan atau tidak menyenangkan kepada teman blok dan juga staf. Setyowati & Handayani (2024) menyatakan bahwa narapidana mengaku bahwa dukungan yang diberikan oleh teman sesama narapidana sangat berarti baginya.

### **Kegiatan yang dilakukan Warga Binaan Wanita Selama Menjalani Masa Pembinaan**

Aspek ini dapat dilihat dari kegiatan positif yang dilakukan oleh keempat subjek selama menjalani proses pembinaan agar tidak mengalami kejenuhan dan mengubah emosi negatif dengan kegiatan positif. Kegiatan rutin yang dilakukan oleh warga binaan yaitu senam setiap senin-sabtu, sejalan dengan penelitian Hidayat, Lawra, & Arianto (2024) dengan adanya kegiatan pendidikan jasmani dan rohani dapat meningkatkan kesehatan narapidana serta menumbuhkan energi positif.

Kegiatan positif yang diberikan oleh lembaga dengan berupa pemberdayaan oleh lembaga Aisyiyah Boyolali seperti cek kesehatan, pengajian dan membuat kerajinan tangan setiap senin pada pukul 09.00-11.00. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardiyah (2024) dengan adanya pendekatan dakwah islami warga binaan dapat merasakan manfaatnya, yang berupa penerimaan diri semakin kuat dan keinginan untuk selalu mendekati diri kepada sang pencipta. Selain kegiatan yang dilakukan secara rutin temuan penelitian menunjukkan adanya kegiatan individu yang dilakukan, seperti merajut, membaca buku, menulis diary dan meronce manik-manik. Adanya kegiatan pemberdayaan narapidana dapat merasakan sedikit ada kebebasan karena kegiatan yang dilakukan (Anyaq et al., 2022).

### **Penerimaan Diri Warga Binaan Wanita Selama Menjalani Masa Pembinaan**

Situasi yang penuh tekanan, tidak adanya kebebasan, terbatasnya akses terhadap layanan dan mengharuskan warga binaan untuk mengikuti proses pembinaan karena konsekuensi atas apa yang telah dilakukan (Rahmatullah et al., 2024). Kondisi ini tentu akan



berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan, sehingga perlu adanya aspek penerimaan diri dalam proses pembinaan. Penerimaan diri adalah kemampuan seorang untuk mengambil pandangan positif tentang dirinya sendiri dan hidup dengan semua kekurangan tanpa ketidaknyamanan (Kusumaningsih, 2017).

Seseorang yang memiliki penerimaan diri baik, pasti merasa bahagia dimanapun mereka berada dan mengembangkan diri mereka sendiri, terlepas dari keterbatasan kehidupan mereka (Novitasari & Kusmiyanti, 2021). Aspek penerimaan warga binaan dapat dilihat dalam kemampuan subjek untuk menerima dan mengikuti proses pembinaan pemasyarakatan. Temuan hasil penelitian menunjukkan adanya kesamaan bentuk penerimaan yang dilakukan warga binaan wanita, yaitu setelah menerima vonis dan adanya dukungan keluarga. Sejalan dengan penelitian Kusuma & Yuwono (2023) rasa syukur yang dimiliki warga binaan pemasyarakatan dapat memunculkan rasa penerimaan kondisi ini, dalam proses penerimaan diri dibutuhkan adanya dukungan sosial dari seperti petugas lapas dan keluarga.

### **Bentuk Penolakan yang dilakukan Warga Binaan Selama Menjalani Masa Pembinaan**

Aspek penolakan dalam hal ini dilihat dari bentuk penolakan yang dilakukan subjek ketika harus menjalani masa pembinaan pemasyarakatan. Temuan hasil penelitian pada YP mengalami penolakan ketika masih di Polres dengan ditunjukkan keinginan untuk bunuh diri, kondisi ini sejalan dengan penelitian Mansyah & Hariati (2023) selama menjalani proses pembinaan pemasyarakatan menimbulkan permasalahan psikologis berupa rasa inferioritas, depresi, dan resiko membahayakan diri sendiri yaitu upaya bunuh diri

Temuan hasil penelitian pada subjek 2 dan 4 tidak mengalami penolakan selama menjalani proses pembinaan karena adanya dukungan dari keluarga. Subjek 3 mengalami penolakan ketika memiliki perasaan atau keinginan yang tidak dapat dilakukan dengan melukai dirinya sendiri menggunakan kayu, permasalahan ini sejalan dengan penelitian Panggabean & Huwae (2023) narapidana memiliki permasalahan psikologis berupa sulit untuk memaafkan diri pada awal hukuman di lembaga pemasyarakatan karena adanya rasa penolakan dalam dirinya.

### **Religiusitas yang dimiliki Warga Binaan Wanita**

Religiusitas yang dimiliki dapat membantu individu dalam menjaga kesehatan mental pada masa sulit dalam hidup mereka. Orang yang benar-benar religius tentu dapat



menghindari ketakutan dan selalu siap untuk semua yang terjadi, termasuk perubahan pola hidup (Ramadhan & Arisandy, 2024). Religiusitas merupakan cara individu terhadap keyakinan agama dalam mengelola stres dan permasalahan hidup (Kusumastuti & Rohmatun, 2018). Koping agama adalah metode koping yang menggunakan pendekatan agama untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Utari et al., 2020).

Warga binaan dalam menenangkan diri serta mengurangi kejenuhan selama menjalani proses pembinaan dengan kegiatan keagamaan, ditunjukkan kesamaan hasil wawancara yaitu subjek menjalankan ibadah sunnah seperti sholat tahajud dan dhuha, melakukan puasa Senin dan Kamis agar dipermudah ketika sebelum vonis dan diringankan hukumannya. Mengaji bersama setiap magrib, sholawat, dzikir, dan memaknai ayat al-qur'an. Dalam kondisi seperti ini subjek menyadari bahwa kekuatan doa itu sangat penting dan hanya itu yang dapat dilakukan agar selalu diberikan kemudahan serta kelancaran selama menjalani proses pembinaan. Kesuma (2016) menjelaskan bahwa media dalam melakukan strategi *emotion focused coping* dapat dilakukan hampir setiap hari, seperti mengaji, Sholat, serta berteman di dalam lapas.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion focused coping* dapat memberi warna baru untuk menangani kejenuhan yang dirasakan warga binaan wanita. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa  *coping* berfokus pada emosi dapat digunakan dalam mengatasi kejenuhan warga binaan wanita dengan berdasarkan aspek dukungan sosial yang didapatkan warga binaan dari keluarga dan teman. Dalam aspek dukungan sosial pemenuhan kebutuhan dan kunjungan yang dilakukan dapat membantu warga binaan dalam menangani kejenuhan, hal ini karena adanya waktu kunjungan selama 30 menit sehingga warga binaan dapat melepas rindu dan bertukar kabar dengan keluarga. Selain itu pemenuhan kebutuhan dalam menunjang kegiatan positif yang dilakukan warga binaan seperti membawakan benang rajut dan manik-manik. Serta adanya layanan telpon yang dapat digunakan warga binaan.

Aspek interpretasi positif dalam hal ini berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan warga binaan, kegiatan yang dapat dilakukan warga binaan cukup beragam seperti merajut, menulis diary, meronce manik-manik, dan membaca buku. Serta terdapat kegiatan rutin yang dilakukan yaitu senam setiap pagi dan kegiatan pemberdayaan yang dilakukan oleh lembaga



Aisyiyah Boyolali. Selanjutnya aspek penerimaan dalam hal ini dirasakan warga binaan setelah menerima vonis dan adanya dukungan dari keluarga. Aspek penolakan cenderung dirasakan warga binaan ketika kurang mendapatkan dukungan secara penuh dari keluarga. Sehingga memunculkan perasaan tidak berarti dan dihargai, dengan kondisi ini warga binaan dapat menyakiti dirinya sendiri dan bahkan sampai melakukan percobaan bunuh diri.

Aspek religiusitas sangat diperlukan warga binaan dalam menghindari perilaku yang tidak diinginkan, dalam aspek ini warga binaan menunjukkan sikap religiusitas dengan melakukan sholat sunnah, puasa Senin dan Kamis, dzikir, sholawat, membaca al-qur'an dan belajar mengaji bersama-sama. Kebaruan dalam hasil penelitian ini yaitu tidak hanya kegiatan yang bersifat religiusitas yang dapat digunakan dalam strategi *emotion focused coping*, namun dengan adanya pemenuhan kebutuhan, kunjungan, layanan telpon, kegiatan positif dari lembaga yang bekerja sama untuk membantu pembinaan, merajut, menulis diary, rasa penerimaan yang baik, tidak ada penolakan, serta di dukung dengan adanya religiusitas yang baik dalam diri warga binaan. Sehingga dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi ini dapat digunakan dalam menangani kejenuhan warga binaan pemasyarakatan wanita

## B. Saran

Setelah melaksanakan kegiatan penelitian mengenai *Emotion Focused Coping* dalam Menangani Kejenuhan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita di Rutan Kelas IIB Boyolali. Saran yang dapat peneliti sampaikan bagi pihak lembaga pemasyarakatan, yaitu dapat mengembangkan potensi merajut yang dimiliki warga binaan dan mengganti koleksi buku yang ada secara berkala. Selanjutnya bagi pelaksana kegiatan pemberdayaan di blok wanita dapat memberikan jadwal yang berbeda setiap pertemuannya, hal ini sebagai strategi agar warga binaan selalu minat dalam mengikuti pembinaan rohani. Saran juga untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai strategi *emotion focused coping* dalam menangani kejenuhan pada warga binaan pemasyarakatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y. M., Hidayati, N. O., & Shalahuddin, I. (2019). Coping Strategy on Recidivism Prisoners in Penitentiary Class II B of Garut, West Jawa Indonesia. *Journal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 45–51. DOI: <https://doi.org/10.30604/jika.v4i1.173>



- Al-Qawiy, A. A. (2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Khalifa.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Journal At-Taujih*, 2(2), 37–55. DOI: <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anyaq, Y., Nanang, M., & Purba, R. (2022). Pemberdayaan Narapidana Melalui Kegiatan Kerja Di Lapas Kelas IIA Kota Samarinda. *Journal Sosiatri-Sosiologi*, 10(2), 1–12.
- Anzani, G. F., & Susilo, R. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dan Strategi Koping Dengan Kesehatan Mental Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto. *Journal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 385–389. DOI: <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5100>
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Journal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi (JIUBJ)*, 20(1), 187–194. DOI: <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Carver, C., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Devi, A. K., & Wibowo, P. (2023). Peran dukungan sosial bagi kebermaknaan hidup narapidana. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 01(10), 70–80. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.6578/tjis.v1i10.371>
- Dharma, W. M., & Mujahid, I. (2023). *Emotional Focused Coping Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*. UIN Surakarta.
- Fadilla, Y. I. I., & Subroto, M. (2022). Penanggulangan Psikologi Bagi Narapidana Hukuman seumur hidup dengan program Mindfulness for prisoners. *Supremasi Jurnal Hukum*, 4(2), 128–142. DOI: <https://doi.org/10.36441/supremasi.v4i2.422>
- Hidayat, R., Lawra, R. D., & Arianto, E. (2024). Pelaksanaan Hak Pendidikan dan Pengajaran Narapidana Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor. 32 Tahun 1999 Tentang Syarat dan Tata Cara Pelaksanaan Hak Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Solok. *Journal Yustisi*, 11(1), 395–405. DOI: <https://doi.org/10.32832/yustisi.v11i1.16221>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial : Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Theacher Training*, 12(02), 153–169. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Indra, S., Ayuningtiyas, D., & Pohan, R. A. (2020). Emotion Focused Coping dalam Mereduksi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Wahana Konseling*, 3(2), 99–106. DOI: <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4870>



- Kesuma, D. D. (2016). Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. *Journal Psikoborneo*, 4(3), 391–398. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4099>
- Kusuma, S. A., & Yuwono, E. S. (2023). Penerimaan diri pada warga binaan pemasyarakatan dengan masa hukuman seumur hidup. *Wacana Psikokultural: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 42–52. DOI: <https://doi.org/10.24246/jwp.v1i01.9912>
- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan Diri dan Kecemasan Terhadap Status Narapidana. *Journal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 234–242. DOI: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i3.14114>
- Kusumastuti, C. A., & Rohmatun. (2018). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kebermaknaan Hidup Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas 1 Semarang. *Journal Proyeksi*, 13(2), 177–186. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.13.2.177-186>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mansyah, B., & Hariati, T. (2023). Resiko Bunuh Diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Dewasa dengan Masa Hukuman  $\geq 5$  Tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Palangka Raya. *Journal Surya Medika (JSM)*, 9(1), 299 – 308. DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5198>
- Mardiyah, A., Mentari, D. A., Sapriana, A., & Nasution, R. M. (2024). Pengaruh Pendekatan Dakwah Islami Terhadap Perubahan Perilaku Moral Anak Narapidana di Lapas Kelas 1 Tanjung Gusta Medan. *Journal Network Media*, 7(2), 297–304. DOI: <https://doi.org/10.46576/jnm.v7i2.4719>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Journal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. DOI: <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nada Afri Handiniy, Q. (2018). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Emotion Focused Coping dalam Menangani Kesulitan Penyesuaian Diri Seorang Istri di Jemur Wonosari Gang Lebar Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nasution, M., Daulay, M., Susanti, N., & Syam, S. (2015). *Ilmu sosial budaya dasar*. Rajawali Pers.
- Norau, S. (2022). Efektivitas Pembinaan Narapidana Di Lembaga Perasyarakatan Klas II B Sanana. *Al-Mizan: Jurnal Kajian Hukum Dan Ekonomi*, 08(1), 45–61. DOI: <https://doi.org/10.59115/almizan.v8i01.70>
- Novitasari, Y., & Kusmiyanti. (2021). Hubungan Konsep Diri dengan Penerimaan Diri Narapidana Pasca Putusan di Rutan Kelas I Surakarta. *Journal Revormasi*, 11(2), 180–192. DOI: <https://doi.org/10.33366/rfr.v11i2.2412>



- Panggabean, D., & Huwae, A. (2023). Self-forgiveness dan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Lembaga Perasyarakatan Kelas 2A Ambarawa. *Journal Of Psychology And Instruction*, 7(3), 123–130. DOI: <https://doi.org/10.23887/jpai.v5i2>
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. Free Press.
- Rahmat, D., Budi, S., & Daniswara, W. (2021). Fungsi Lembaga Pemasyarakatan Dalam Pembinaan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Doris. *Jornal Widya Pranata Hukum*, 3(2), 134–150. DOI: <https://doi.org/10.37631/widyapranata.v3i2.423>
- Rahmatullah, A. N., Rifani, R., & Nurdin, M. N. H. (2024). Religiositas dan Penerimaan Diri pada Narapidana Narkotika. *Journal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4), 116–123. DOI: <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.61655>
- Ramadhan, I., & Arisandy, D. (2024). Pengaruh Religiusitas Pada Narapidana Lapas Kelas IIB Terhadap Psychological Well-being. *Journal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(09), 435–446. DOI: <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4922>
- Risqi, A. A., & Wibowo, P. (2023). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Anak di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak Kelas IIA Bengkulu. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosia*, 01(11), 130–140. DOI: <https://doi.org/10.6578/tjjs.v1i12.552>
- Rohmah, L. L. (2023). *Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo*. IAIN Ponorogo.
- Safe'i, A. (2021). *Pola Pembinaan Narapidana dalam Perspektif Hak Asasi Manusia dan Islam di Indonesia*. CV. Dida.
- Salean, A. M., & Rahayu, M. N. M. (2023). Coping Stress pada Narapidana Pelaku Pembunuhan Tidak Berencana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. *Journal Guidena*, 13(4), 912–924. DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8150>
- Santi, A., Asrina, A., & Nurlinda, A. (2020). Problem Focus Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *Journal JAHR*, 1(1), 38–47. DOI: <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.102>
- Sari, T. A., & Hurrriyati, D. (2022). Dukungan Sosial dan Psychological Adjustment pada Narapidana Wanita. *Journal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(September), 261–270. DOI: <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.3374>
- Setyowati, L. P., & Handayani, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Narapidana LAPAS Perempuan Kelas II-A Semarang. *Journal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 941–950. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v6i0.42845>



Shafira, M., Achmad, D., Tamza, F. B., & Ghiffary, M. H. (2022). Hukum Pemasyarakatan dan Penitensier. In *Bandar Lampung: Pusaka Media*.

Sinuraya, R. R. Y., & Subroto, M. (2021). Kondisi Psikologis Narapidana Selama Menjalani Hukuman Seumur Hidup. *Journal Gema Keadilan*, 8(3), 15. DOI: <https://doi.org/10.14710/gk.2021.12607>

Sofyan, D. S. A., Prayudha, J. B. E., & Lestari, R. (2022). Coping Stress pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas I Surakarta. *Journal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 147–159. DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Suparman, D. (2017). Pengaruh Stres Kerja, Kejenuhan, dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada CV. Berkah Makmur Kota Sukabumi. *Journal Ekonomedia*, 6(02), 1–14. DOI: <https://doi.org/10.31851/jmwe.v14i1.1719>

Utari, S. R., Suarni, W., & Aspin. (2020). Koping Stres pada Narapidana Remaja (Studi Kasus di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Kota Kendari). *Journal SUBLIMAPSI*, 1(1), 1–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10538>