

MANAJEMEN STRES PETUGAS LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II A SUBANG

Diki Riyanto Uloli

Dickyuloli@gmail.com

Epi Supiadi

episupiadi@yahoo.com

Windriyati

windrystks@gmail.com

Politeknik Kesejahteraan Sosial (Poltekesos)
Jalan Ir. H Juanda Nomor 367 Bandung

Abstract

Stress management refers to things that are probably causing stress. The aim of this study is to examine: 1) Informant characteristics, 2) Strategy to change the work environment to reduce stress, 3) Strategies to avoid causative factors of stress, and 4) Strategies to take on the stress. The method of this study is qualitative research method with descriptive approach. Data source that used in this study is primary and secondary data sources. The data collection techniques used indepth interviews, participatory observation, and documentation study. The data verification techniques used are credibility test, transferability test, dependability test, and confirmability test.

Furthermore, the result of this research is analyzed by using qualitative analysis technique. The results of this study explain that the officers of Corrcrtional institution Class II A Subang have a strategic ability in overcoming or managing job stress in accordance with the aspects of stress management. The strategy used is stress management through personal approach or personal stress management. Yet there are some things that are needed by the officers to improve their ability in overcoming or managing the job stress. The need is based on officers who have dual duty, have long working hours, and the nonoptimal lifestyle.

Keywords: *Stress Management, Officers*

Abstrak

Manajemen stres merujuk pada hal-hal yang dapat menimbulkan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji tentang: 1) Karakteristik informan, 2) Strategi mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres, 3) Strategi menghindari faktor-faktor penyebab stres, dan 4) Strategi menerima stres.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*indepth interview*), observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Adapun teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan adalah uji kredibilitas (*credibility*), uji transferabilitas (*transferability*), uji ketergantungan (*dependability*), dan uji konfirmabilitas (*confirmability*).

Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif, yang menjelaskan bahwa petugas Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Subang memiliki kemampuan yang strategis dalam mengatasi atau mengelola stres kerja yang sesuai dengan aspek-aspek manajemen stres. Strategi yang digunakan merupakan manajemen stres melalui pendekatan pribadi atau manajemen stres secara personal. Namun, masih ada beberapa hal yang dibutuhkan petugas untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi atau mengelola stres kerja tersebut. Kebutuhan tersebut dilatarbelakangi oleh petugas yang memiliki tugas ganda, memiliki jam kerja yang panjang, dan pola hidup sehat tidak optimal.

Kata kunci: Manajemen stres, Petugas

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak lepas dari stres. Stres yang dialami dapat terjadi kapan dan dimana saja dalam berbagai bentuk. Stres yang muncul disebabkan karena insting atau reaksi tubuh untuk mempertahankan diri. Secara alamiah, stres timbul akibat dari interaksi manusia dengan lingkungannya, karena itu stres merupakan bagian yang wajar dalam kehidupan manusia. Stres bisa berasal dari diri sendiri, hubungan dengan sesama, tuntutan pekerjaan, beban pekerjaan, kondisi lingkungan kerja dan dari mana saja yang membuat seseorang merasa tertekan ataupun terancam. Pekerjaan merupakan salah satu penyebab stres yang sering dialami.

Setiap orang mempunyai waktu yang sama yaitu 24 (dua puluh empat) jam sehari, 8 (delapan) jam untuk tidur, 8 (delapan) jam untuk kerja dan 8 (delapan) jam sisanya untuk aktivitas yang lain. Minimal $\frac{1}{3}$ waktu efektif digunakan untuk bekerja, 8 (delapan) jam sehari dalam seminggu. Pola kerja dengan rutinitas yang padat dan berlangsung setiap hari yang melelahkan dan memungkinkan menjadi penyebab dari stres.

Stres kerja menimbulkan dampak

dalam kehidupan seseorang yang dapat mengganggu kegiatan kerja. Dampak yang terjadi bisa ringan, sedang maupun berat tergantung pada faktor penyebabnya. Dampak stres juga menimbulkan reaksi stres yaitu reaksi psikologis (mudah marah dan mudah tersinggung), reaksi fisiologis (pusing dan tekanan darah naik), reaksi proses berfikir (sulit untuk berkonsentrasi), dan reaksi perilaku (kecanduan minuman alkohol/mabuk). Adanya tekanan yang dirasakan seseorang dalam bekerja berdampak kepada hubungan sosial, kesulitan dalam menjalankan tugas seperti mangkir dari pekerjaan, sulit untuk berkonsentrasi.

Dampak yang diakibatkan oleh stres kerja dapat dicegah dan dikelola dengan tepat. Hal ini dilakukan agar tidak menimbulkan dampak stres yang lebih berat. Stres yang dikelola dengan baik dapat memotivasi diri seseorang dan mampu menghadapi situasi dengan baik sehingga tubuh dan pikiran menjadi siap untuk menghadapi banyak tantangan dan menjadi lebih waspada.

Setiap orang memiliki kemampuan dalam manajemen stres. Manajemen stres yang tepat akan berdampak positif bagi seseorang dalam

melakukan pekerjaan ataupun dalam kehidupan sosialnya. Kurangnya pengetahuan mengenai manajemen stres menjadi salah satu penyebab orang terkena dampak buruk dari stres kerja. Manajemen stres dapat meminimalisir dampak stres karena tuntutan pekerjaan yang berat. Manajemen stres yang dilakukan dapat mengubah situasi dan lingkungan kerja yang aman, kondusif dan terkendali.

Salah satu pekerjaan yang berpotensi mengalami stres adalah bekerja sebagai petugas lembaga pemasyarakatan (Lapas). Fenomena-fenomena sosial yang terjadi di Lapas juga menimbulkan stres kerja bagi petugas Lapas itu sendiri. Lapas merupakan tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Lapas merupakan unit pelaksana teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Unika Prihatsanti, dkk (2013) menunjukkan bahwa stres kerja petugas pemasyarakatan diantaranya disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang terlalu berat, hubungan interpersonal, jenuh dalam bekerja, permasalahan keluarga, permasalahan keuangan, dan tekanan untuk

menyelesaikan tugas. Stres kerja menimbulkan respon ketegangan secara fisik, sehingga reaksinya berupa gejala fisik seperti pusing dan penurunan berat badan. Penelitian lainnya dari Okoza, dkk (2009) menyatakan bahwa 96% penjaga pemasyarakatan memiliki tingkat stress yang tinggi. Stress ini menjadi sumber penurunan motivasi bagi petugas pemasyarakatan yang berakhir pada penurunan pencapaian tujuan organisasi. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian dari Aline dan Andega (2015) yang menunjukkan terdapat 45 orang petugas (81,8%) dari jumlah sampel 55 orang mengalami stres kerja sedang di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Bukit Tinggi.

Salah satu aspek penyebab stres dari petugas Lapas adalah jumlah warga binaan yang melebihi kapasitas Lapas. Menteri Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, Yasonna Laoly mengungkapkan peningkatan jumlah narapidana di lembaga pemasyarakatan (Lapas) menjadi 214.675 orang pada Maret 2017. Jumlah ini meningkat sekitar 12 ribu napi (Detiknews, 2017). Jumlah narapidana yang besar menyebabkan Lapas menjadi *overcapacity* dan berdampak pada

munculnya kasus kerusuhan seperti yang terjadi di Lapas Kelas I Tanjung Gusta Medan. Ratusan napi kabur dan 5 penghuni Lapas tewas (Kompasiana, 2013).

Overcapacity juga terjadi di Lapas Kelas II A Subang yang berkapasitas 385 orang, namun pada bulan Desember 2017 jumlah warga binaan menjadi 873 orang (data dari Bagian Sub Seksi Registrasi). Hal ini menyebabkan Lapas Kelas II A Subang mengalami *overcapacity*. *Overcapacity* yang terjadi di Lapas Kelas II A Subang membuat tugas dan tanggung jawab dari petugas Lapas menjadi semakin berat. Lapas Kelas II A Subang memiliki 5 (lima) seksi/bagian yaitu Sub Bagian Tata Usaha, Kesatuan Pengamanan Lembaga Pemasyarakatan, seksi Pembinaan Narapidana dan Anak didik, seksi Administrasi Keamanan dan Ketertiban, dan seksi Kegiatan Kerja. Kelima seksi/bagian yang ada di Lapas Subang ada 3 (tiga) seksi yang berhubungan langsung dengan warga binaan yaitu bagian Kesatuan Pengamanan Lembaga Pemasyarakatan, seksi Pembinaan Narapidana dan Anak didik, dan seksi Kegiatan Kerja. Petugas di ketiga seksi tersebut berhadapan langsung dengan warga binaan sehingga memiliki tanggung

jawab dan tuntutan yang lebih.

Petugas Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Subang berjumlah 76 (tujuh puluh enam) orang pada September 2017. Setiap hari harus melakukan pengawasan, pembinaan dan pelatihan kepada warga binaan yang jumlahnya melebihi kapasitas tersebut. Perbandingan petugas Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Subang dengan warga binaan yaitu 1:11. Idealnya perbandingan berada pada 1:5. Kegiatan pembinaan dan pelatihan kerja kepada warga binaan harus dapat dilakukan secara tepat agar dapat menyentuh semua warga binaan tanpa kecuali. Tidak hanya itu, pengamanan harus lebih diperketat karena apabila petugas lengah maka resiko tidak diinginkanpun akan terjadi yang menimbulkan kegaduhan di Lapas Kelas II A Subang.

Petugas bekerja 8 jam sehari dan enam hari dalam seminggu. Petugas juga harus menjalankan tugas yang menyangkut kelangsungan hidup warga binaan, serta menghadapi situasi yang muncul yang disebabkan oleh penghuni Lapas seperti perkelahian, perusakan fasilitas dan percobaan untuk melarikan diri, serta persoalan-persoalan lain yang berasal dari keluarga penghuni Lapas.

Bulan Oktober 2017 Lapas Kelas II A Subang mengalami kejadian kaburnya tahanan melalui genteng. Kejadian itu membuat petugas menjadi merasa tertekan karena mereka tidak dapat melaksanakan tugas dengan baik. Semua petugas yang berada di Lapas merasa terbebani karena memiliki tanggung jawab akan keamanan dan ketertiban di Lapas.

Suasana kerja petugas Lapas yang terkesan monoton, bergaul dengan penghuni Lapas yang beragam karakter dan masalahnya. Petugas bekerja dikelilingi oleh tembok yang tinggi dan tertutup merupakan situasi yang harus dihadapi oleh petugas Lapas. Kondisi ini menjadi salah satu pemicu timbulnya stres kerja pada petugas Lapas. Stres kerja yang dialami oleh petugas Lapas Kelas II A Subang harusnya dapat dikelola dengan tepat sehingga berdampak positif bagi lingkungan kerja dan pekerja itu sendiri.

Helmi (2000) dalam Triantoro Safaria (2009) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen stres yaitu stresor, proses (interaksi), dan reaksi stres. Stresor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan

mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres. Selanjutnya menurut Helmi, ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir, dan tingkah laku. (1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung, (2) Reaksi fisiologis, muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri, tekanan darah naik, nyeri lambung, ataupun rambut rontok, (3) Reaksi proses berfikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkomunikasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan, (4) Reaksi perilaku, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan teman.

Stres merupakan mekanisme tubuh dalam merespon kondisi yang menimbulkan tekanan-tekanan ketika seseorang mendapatkan masalah ataupun tantangan, sedangkan stres kerja adalah kondisi menegangkan yang terjadi didalam pekerjaan yang disebabkan oleh keadaan yang menekan. Stres dapat disebabkan oleh ketidakpahaman individu akan keterbatasan-keterbatasan yang

dimiliki. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan ini menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah, dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stres. Beban kerja dapat dinilai secara kuantitatif maupun kualitatif. Beban kerja berlebih secara kuantitatif adalah jumlah pekerjaan yang dilakukan oleh individu. Beban kerja berlebih secara kualitatif merupakan kesulitan pekerjaan terhadap kemampuan individu. Hasil penelitian Spector, menemukan korelasi signifikan antara beban kerja dengan ketegangan psikologis, misalnya kecemasan, frustrasi, ketidakpuasan kerja, intensitas *turnover*, serta ketegangan fisik berupa symptom kesehatan.

Rice (1999) mengemukakan bahwa pada umumnya stres kerja lebih banyak merugikan diri karyawan maupun perusahaan. Pada diri karyawan, konsekuensi tersebut dapat berupa menurunnya gairah kerja, kecemasan yang tinggi, frustrasi dan sebagainya. Konsekuensi pada karyawan ini tidak hanya berhubungan dengan aktivitas kerja saja, tetapi dapat meluas ke aktivitas lain di luar pekerjaan, seperti tidak dapat tidur dengan tenang, selera makan berkurang, kurang mampu berkonsentrasi, dan sebagainya. Faktor

yang dapat mengurangi stres adalah sebagai berikut : (1) Peningkatan kesadaran diri, dengan memantau perilaku diri pribadi dan merubah perilaku yang tidak berkenan. Meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan juga lingkungan atau kondisi yang ada disekitar, maka hal tersebut dapat membuat seseorang mengantisipasi *stresor* yang ada sehingga dapat mengurangi dampak dari stres, (2) Memahami sumber masalah, sumber stres bisa berasal dari dalam diri maupun berasal dari lingkungan sekitar, (3) Mencari jalan keluar masalah yang dihadapi, setelah mengetahui siapa diri kita dan mengetahui sumber stres, maka seseorang harus dapat menemukan jalan keluar yang tepat dapat menghindari stres melalui pemecahan masalah stres secara tepat.

Manajemen stres adalah kemampuan individu dalam mengelola stres yang dialami untuk menghilangkan ataupun meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan sehingga dapat mengubah stres menjadi positif. Feuerstein, dkk dalam Linden (2004) memaparkan tiga elemen dasar dari manajemen stres, yaitu: (1) *Alter* (mengubah), yaitu melakukan perubahan terhadap kondisi fisik

lingkungan yang dianggap sebagai stresor, (2) *Avoid* (menghindar), yaitu melakukan modifikasi atribut kognitif dengan mengalihkan focus pikiran ke situasi yang kurang emosional, (3) *Accept* (menerima), yaitu kondisi dimana individu menerima stresor dengan memberikan penilaian positif terhadap stresor yang ada. Iin Indrawati (2013) juga menyatakan hal yang sama tentang menghadapi situasi yang menyebabkan ketidaknyamanan (stress), yaitu *Alter* (mengubah), *Avoid* (menghindar), dan *Accept* (menerima). Sedangkan Andrea Molloy (2010) menyatakan bahwa mengelola stres yang paling baik dicapai dengan menjalani gaya hidup sehat yaitu makan yang baik, berolahraga teratur, dan bersantai.

Strategi manajemen stres yaitu strategi mengelola stres yang dilakukan dengan mencari tahu apa yang menyebabkan stres dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengubah (alter) hal-hal penyebab stres seperti mengelola waktu yang baik, karena dengan manajemen waktu yang buruk akan memicu adanya stres. Stres juga dapat dihindari (avoid) dengan menghindari situasi dan orang-orang yang menyebabkan stres dan mengubahnya ke kondisi lingkungan

positif. Namun, sering kali sumber stres tidak dapat dicegah atau diubah, sehingga dalam keadaan seperti itu menerima (accept) keadaan adalah sikap yang harus dilakukan. Meskipun menerima keadaan tersebut sulit, namun hal itu dapat dilakukan secara perlahan dengan cara bebaskan diri dari energi negatif dengan memaafkan keadaan yang terjadi.

Metode Penelitian

Berdasarkan strategi manajemen stress tersebut, maka penelitian ini ditujukan untuk memperoleh gambaran secara mendalam tentang : (1) Karakteristik informan; (2) Strategi mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres; (3) Strategi menghindari faktor-faktor penyebab stres; dan (4) Strategi menerima stres. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

Sumber data penelitian terdiri atas : (1) Sumber Data Primer yaitu 3 (tiga) orang informan di Seksi Pembinaan Narapidana dan Anak Didik (Binadik), Seksi Kegiatan Kerja (Kiatja), dan Bagian Kesatuan Pengamanan Lembaga Masyarakat (KPLP); dan (2) Sumber Data Sekunder yaitu Kepala Lembaga Masyarakat Kelas II A

Subang dan data, file petugas, jurnal, hasil penelitian, dan dokumentasi yang dikumpulkan untuk melengkapi data primer. Penentuan sumber data dilakukan dengan teknik *purposive*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara mendalam dan studi dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas, uji kebergantungan dan uji konfirmasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, dan penyajian data

Hasil penelitian

Hasil penelitian menunjukkan sebagai berikut:

1. Karakteristik Informan

Ketiga informan merupakan petugas lembaga pemasyarakatan yang melaksanakan tugas di bidang pembinaan, pengamanan, dan pembimbingan warga binaan Lapas, yang masing-masing berinisial DR (laki-laki berusia 34 tahun), EZ (perempuan berusia 49 tahun), dan EH (laki-laki berusia 36 tahun). Ketiga informan memiliki pendidikan terakhir S1 Jurusan Hukum. Ketiga informan merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN). Ketiganya menganut agama Islam.

Ketiga informan berstatus telah menikah dan memiliki anak, ketiga informan bekerja sepenuhnya demi memenuhi kebutuhan keluarga yang menjadi tanggungannya. Saat ini ketiga informan tinggal dan menetap di wilayah Kabupaten Subang bersama keluarga mereka masing-masing.

2. Strategi Mengubah Lingkungan Kerja untuk Mengurangi Stres

Petugas mengalami stres ketika bekerja di tempat yang sempit dan dengan peralatan pekerjaan yang panas, serta ketika harus berhadapan dengan warga binaan. Keanekaragaman karakter warga binaan di Lapas membuat segala hal yang tidak diinginkan dapat saja terjadi. Setiap orang memiliki kemampuan dalam mengelola stres kerja melalui pendekatan pribadi. Beban kerja petugas Lapas adalah resiko kerja yang tinggi karena melaksanakan pembinaan kepada orang-orang yang bermasalah atau melanggar hukum. Informan harus mempunyai kemampuan dalam mengubah lingkungan kerjanya untuk mengurangi stres sehingga tidak berdampak buruk terhadap kemampuannya menjalankan tugas dan tanggung jawabnya di Lapas.

Dalam mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres diperlukan adanya pemahaman petugas tentang stres. Setiap informan memiliki pemahaman tentang stres yang didasarkan pada setiap jenis pekerjaan yang mereka kerjakan. Peran setiap petugas yang berbeda menunjukkan keadaan stres yang berbeda pula. Informan memahami stres sebagai sesuatu masalah ataupun hal-hal yang menekan dalam pekerjaan maupun masalah keluarga.

Ketiga informan mengalami stres kerja, ketika banyak pengunjung warga binaan, petugas harus bekerja ekstra untuk memastikan tidak ada barang terlarang atau berbahaya yang masuk ke Lapas, karena mereka bertugas dipintu masuk Lapas. Dimana setiap barang yang masuk ke Lapas harus melewati petugas tersebut dan pada saat terjadi konflik dengan pengunjung dari keluarga warga binaan. Tugas pokok dan fungsi petugas adalah memberikan pelatihan keterampilan dan menjaga keamanan di blok wanita, informan lebih banyak menghabiskan waktu di ruangan tersebut. Informan memberikan pelatihan di ruangan bimbingan kerja, sedangkan

pengamanan otomatis di dalam blok wanita bersama dengan warga binaan.

Menurut ketiga informan mengenai fasilitas kantor, mereka tidak banyak menuntut, cukup dengan tempat kerja dan fasilitas yang tersedia, tempat kerja yang bisa membuat nyaman, aman dan kebutuhan dalam bekerja selalu terpenuhi. Tempat jaga informan hanya ada meja, kursi, berkas pengunjung, HT, *metal protector* dan tongkat.

Salah satu peran informan adalah memberikan pelatihan keterampilan kepada warga binaan perempuan. Hal ini dilaksanakan di ruang pembinaan. Tempat informan melakukan tugasnya sebagai penjaga pintu utama (P2U). Informan harus terus siap berada pada posisinya untuk memberikan izin kepada setiap orang yang masuk ke dalam lingkungan Lapas Kelas II A Subang. Peralatan yang telah disediakan oleh pihak Lapas sudah cukup digunakan dalam melaksanakan tugas, mereka tidak menuntut adanya penataan ruangan, pemilihan warna, dan aksesoris ruangan yang berlebihan. Kondisi lingkungan fisik (penataan ruang kerja, peralatan ruangan,

aksesoris ruangan, pemilihan warna ruangan, dan MCK) tempat kerja menjadi lebih nyaman agar dapat mengurangi stres.

Kebutuhan kerja seperti alat tulis sudah tersedia di meja kerja ruang registrasi, tapi setiap hari informan berada ditempat pengeledahan, jadi ruangan kerjanya jarang ditempati. Kalau kebutuhan makan minum dipenuhi sendiri. Perlengkapan kebutuhan kerja seperti alat tulis, peralatan kerajinan, komputer, dan *x-ray* telah disediakan oleh pihak Lapas, sehingga selalu tersedia untuk digunakan. Ketika ada kebutuhan kerja yang telah habis atau belum tersedia, maka ketiga informan tinggal menghubungi seksi terkait untuk dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

Keadaan lingkungan yang perlu menjadi perhatian petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang dalam menunjang pekerjaannya yaitu kelengkapan keamanan kerja seperti senjata api, senjata karet, *handy talky*, tameng, tongkat, masker, sarung tangan, baju anti huru hara, dan gas air mata. Kelengkapan keamanan seperti HT, kunci dan gembok buat blok wanita

dan juga buat ruangan pelatihan. Jadi ketika melakukan pelatihan dan juga menjaga blok harus dipastikan ruangnya terkunci. Kecuali masker dan sarung tangan digunakan kalau mau melakukan pengeledahan untuk alat keamanan khusus.

Informan yang bertugas sebagai Penjaga Pintu Utama (P2U) juga memberikan pernyataan mengenai pemenuhan kelengkapan keamanan kerja. Semua perlengkapan keamanan harus selalu tersedia dan siap digunakan semuanya, karena, sesuatu hal yang tidak diinginkan bisa saja terjadi sewaktu-waktu disini dan harus terus dalam pengawasan.

Cara petugas mengubah pola komunikasi dan hubungan sosial dengan rekan kerja dan atasan. Lingkungan kerja yang harus diubah untuk mengurangi stres tidak hanya lingkungan fisik saja, namun juga lingkungan sosial. Dalam hal ini petugas harus memiliki strategi mengubah pola komunikasi dan hubungan dengan rekan kerja dan atasan, sehingga tercipta kondisi lingkungan kerja yang nyaman. Selanjutnya informan juga memberikan pernyataannya

mengenai pola komunikasi dan hubungan dengan rekan kerja dan atasan, sehingga tercipta kondisi lingkungan kerja yang nyaman.

Hubungan sosial itu jauh lebih penting, karena pada kenyataannya petugas bekerja dengan manusia. dengan atasan sehingga komunikasi harus tetap terjaga, harus patuh dan hormat, selalu menunjukkan bahwa petugas bekerja dengan sungguh-sungguh, minimal tidak membuat atasan kecewa dengan hasil kerjanya. Sesama petugas harus bertegur sapa, *sharing* tentang warga binaan atau mengenai pekerjaan. Petugas dengan warga binaan juga menjaga komunikasi dengan tepat, ada saatnya menjadi pendengar yang baik, terbuka terhadap mereka, dan menerima masukan-masukan dari warga binaan.

Pola komunikasi dan hubungan petugas dengan rekan kerja dan atasan, sehingga tercipta kondisi lingkungan kerja yang nyaman. Hubungan sosial di kantor harus baik. Saling sapa sesama petugas, apalagi dengan petugas yang bagian keamanan dan di bagian penjaga pintu utama. Jika hubungannya baik, maka

komunikasinya juga akan baik.

Disamping itu kepala Lapas juga membahas mengenai hubungan sosial antara petugas dan atasan di lingkungan Lapas Kelas II A Subang. Kepala Lapas sebagai selalu membentuk hubungan kekeluargaan diantara petugas, baik ke sesama petugas maupun ke atasan. Banyak kegiatan di Lapas yang digalakkan untuk membentuk karakter kekeluargaan tersebut, seperti olahraga bareng, nyanyi bareng diaula, kegiatan arisan dan lain sebagainya. Diharapkan dengan hubungan kekeluargaan yang erat, dapat terciptanya hubungan baik petugas bisa meningkatkan kinerja dan dapat mencapai visi, misi, serta moto dari Lapas Subang

Menurut Kepala Lapas Subang bahwa pihaknya juga terus meningkatkan hubungan antar petugas dan petugas dengan atasan menjadi hubungan kekeluargaan untuk menunjang pekerjaan petugas yang efektif dan efisien. Hubungan sosial yang baik hendaknya tidak hanya terjadi di lingkungan pekerjaan. Pola komunikasi dan hubungan keluargapun berpengaruh terhadap kinerja petugas. Sehingga hal ini perlu menjadi perhatian

bagi para petugas. Adapun pernyataan DR mengenai hal tersebut ialah sebagai berikut: *"Komunikasi dengan keluarga itu hal yang paling penting, karena keluarga tempat segalanya, petugas melakukan apa-apa juga untuk keluarga. Hubungan petugas dengan keluarga di rumah harus harmonis. Komunikasi yang terbuka juga diciptakan dirumah, kalau ada apa-apa selalu diceritakan. Hal-hal tersebut dapat diciptakan dengan sering menghabiskan waktu bersama keluarga di waktu senggang, misalnya makan bersama di luar, atau pergi jalan-jalan. Bepergian bersama keluarga menciptakan rasa terbuka"*.

Bagi ketiga informan hubungan keluarga merupakan hal yang paling utama. Karena bagi ketiga informan keluarga merupakan tempat mereka untuk mencurahkan semua perasaan yang mereka rasakan saat bekerja. Keluarga juga merupakan orang-orang yang pertama dalam mendukung para informan dalam menjalankan pekerjaannya. Waktu bersama keluarga adalah waktu yang berharga bagi ketiga informan.

Beberapa strategi lain yang

dilakukan petugas dalam mengurangi stres yaitu dalam keadaan yang tidak nyaman, petugas akan cerita ke istrinya, meminta penilaian dan pendapat istri tentang hal yang dihadapi. Alternatif lain dengan mengajak keluarga untuk main ke luar kota. Jika sudah main bersama keluarga maka akan lupa dengan beban pekerjaan yang dihadapi.

Pada dasarnya semua tindakan didasari oleh sikap profesional sebagai petugas. Petugas harus menunjukkan hal yang baik-baik. Kalau ada masalah harus mencari jalan keluarnya, dengan melakukan evaluasi diri. Tidak sering mengeluh kepada keluarga apalagi sama rekan kerja. Cukup libatkan Allah SWT dalam segala urusan. Meminta yang terbaik dan memohon perlindunganNya.

Petugas ketika berada dalam situasi sulit yang menentang atau menekan, cara pertamanya adalah dengan mengetahui dulu apa penyebab dari hal tidak mengenakan tersebut. Dipahami dulu, kemudian dicari penyelesaiannya. Petugas banyak introspeksi dan evaluasi diri kemudian perbaiki diri. Intinya memulai semuanya dari diri sendiri.

Perubahan yang dirasakan

ketika melakukan strategi mengubah lingkungan merasa lebih *rilex*, melupakan sejenak beban pikiran. Petugas mengemukakan mengenai perubahan yang dirasakan. Mereka menjadi tenang lagi dalam bekerja. Petugas menyatakan perubahan yang dirasakan belum tenang sepenuhnya kalau ada masalah yang belum terselesaikan.

Ketiga informan menyatakan ada perubahan yang mereka rasakan ketika melakukan strategi-strategi mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres. Perubahan yang dirasakan oleh ketiga informan yaitu adanya ketenangan dalam melaksanakan pekerjaan. Selanjutnya menurut salah seorang petugas tersebut *“mengenai strategi yang paling efektif dilakukan untuk mengurangi stres yaitu menghabiskan waktu bersama keluarga adalah strategi paling efektif dan mencari solusi masalah yang sedang dihadapi dengan memohon kepada Allah SWT”*.

3. Strategi Menghindari Faktor-Faktor Penyebab Stres

Dalam bekerja ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menghadapi situasi tidak mengenakan. Salah satu hal yang

dapat dilakukan adalah dengan menghindari faktor-faktor penyebab stres. Dalam menghindari faktor-faktor penyebab stres adalah sebagai berikut:

a. Pemahaman petugas mengenai faktor internal dan eksternal

Penyebab stres yakni faktor-faktor penyebab stres yang berasal dari dalam diri seseorang dan faktor eksternal yaitu faktor-faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Pada dasarnya petugas mengetahui faktor internal dan eksternal, namun bahwa ketiga informan kurang memahami apa faktor internal berkaitan dengan hal-hal yang dari dalam diri, faktor eksternal hal-hal yang berasal dari luar diri.

Ketiga informan belum memahami apa saja yang masuk dalam klasifikasian faktor internal dan eksternal. Ketiga informan mengemukakan tentang cara petugas menghindari pola pikir yang dapat menyebabkan stres. Adapun pernyataan informan mengenai hal tersebut ialah *“kalau pikiran kacau pasti*

pekerjaan juga terganggu. Karenanya harus dicari dulu, kita kacau itu karena apa, kalau itu karena urusan keluarga ya jangan dibawa-bawa ke urusan kantor, begitu juga sebaliknya. Diusahakan berpikiran yang bagus biar pekerjaan juga tidak menjadi beban. Kalau pikiran bagus, apa-apa juga jadi lebih mudah”.

Salah satu informan menyatakan mengenai cara petugas menghindari pola pikir yang dapat menyebabkan stres. Adapun pernyataan informan mengenai hal tersebut bahwa *“apa-apa kepikiran. Kadang kalau masalah yang belum ada solusinya sampai dibawa-bawa pas tidur. Akibatnya juga jadi pelupa, mungkin karena pikiran tidak fokus sehingga pikiran suka keman-mana. Kadang juga jika sedang banyak pikiran jadi suka menghayal. Jika ada apa-apa suka diingatkan oleh teman-teman warga binaan yang berada di blok wanita. Rencana kegiatan yang akan dilakukan bersama mereka, kadang masalah bisa dibawa sampai menimbulkan*

susah tidur dan akibatnya tidak fokus dalam aktivitas, jadi selalu minta diingatkan oleh warga binaan yang mengetahui jadwal kegiatan”.

b. Cara petugas menghindari pola pikir yang dapat menyebabkan stres

Ketiga informan berpendapat bahwa kalau sedang bekerja pikiran tidak boleh memikirkan hal lain selain tentang pekerjaan. Dalam bekerja harus fokus dan serius, tetapi maksudnya tetap dibawa santai saja. Kalau bekerja pikiran petugas berada di luar tempat kerja maka akan mengganggu. Keadaan demikian menyebabkan ketidakenakan, karena bawaannya ingin cepat-cepat selesai bekerja.

Pernyataan ketiga informan dapat menggambarkan bahwa mereka memiliki kesamaan yakni berusaha untuk tidak mencampurkan pikiran pekerjaan dengan pikiran diluar pekerjaan seperti urusan keluarga. Hal ini agar pikiran tersebut tidak mengganggu dalam melakukan pekerjaan di kantor. Namun berbeda dengan

informan yang satu merupakan seorang pemikir apabila sedang ada masalah, memikirkan masalah kantor saat berada di rumah dan begitu juga sebaliknya, sehingga membuat informan menjadi orang yang pelupa.

c. Cara petugas menjaga kesehatan tubuh

Para informan juga mengemukakan mengenai cara petugas menjaga kesehatan tubuh agar dapat menghindari stres. Menurut informan kesehatan juga bisa terganggu karena pola pikir. *“Kalau pikirannya selalu tidak baik, itu biasanya kena ke kesehatan juga. Makannya pikiran itu harus dijaga. Selain itu juga karena sehari-harinya bekerja didepan mesin x-ray yang ada radiasinya, olahraga juga saya rutinkan. Biasanya 2-3 minggu sekali. Sekarang seminggu bisa sampai 2x saya melakukan olahraga jogging di alun-alun”*. Menjaga kesehatan juga dilakukan dengan menjaga pola makan, *“alhamdulillah saya setiap makan juga selalu makan masakan rumah yang terjamin*

gizinya dibanding dengan makanan diluar. Saya selalu balik kerumah kalau waktu istirahat kerja. Selain saya juga dibantu sama istri saya untuk tidur tepat waktu biar pola tidurnya teratur”.

Adapun informan lainnya menyatakan bahwa *“kalau pagi petugas tidak makan nasi, paling ngeteh dan makan roti saja. Makan nasinya siang dan malam saja. Biasanya sebelum jam 7 sudah makan. Jika makan malam kadang susah tidur, walaupun sudah dipaksakan. Biasanya kalau tidur jam 11 atau jam 12 malam. Terus jam setengah 5 subuh sudah bangun, jadi tidurnya kurang lebih 5 jam sehari, tapi tetap harus tetap fit, dan memang harus fit saat bekerja”*. Berdasarkan

pernyataan informan bahwa petugas memiliki pola makan, istirahat dan olahraga yang teratur. Mereka memiliki waktu jaga malam yang membuat pola tidur dan pola makan petugas terganggu dan tidak seperti orang lain pada umumnya. Seharusnya, untuk dapat

memaksimalkan tugas yang dijalankan oleh petugas sebagai penjaga pintu utama (P2U) kebutuhan makan dan tidur harus tetap terjaga.

Informan lainnya menyatakan : *“Kalau sedang ada jadwal jaga malam jadi berpengaruh ke waktu tidur saya. Waktu tidur menjadi tidak teratur. Biasanya juga kalau jaga malam dan lupa untuk menyiapkan makanan, terpaksa tidak makan sampai menunggu jadwal shif selanjutnya dengan petugas lainnya. Soal olahraga selalu dilakukan secara rutin futsal, sekali dalam seminggu”*.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa informan memiliki pola makan dan istirahat yang tidak memenuhi kebutuhan manusia pada umumnya. Namun demikian informan tetap berada pada kondisi yang fit, dan tetap terlihat dalam keadaan sehat. Dengan memanfaatkan fasilitas kompleks rumah dengan rutin melaksanakan olahraga seperti futsal sekali dalam seminggu.

d. Penerapan kemampuan kerja

Apabila pekerjaan yang dilakukan oleh informan tidak sesuai dengan kemampuan kerjanya maka hal ini akan berdampak buruk bagi informan itu sendiri. Menurut informan mereka akan memperoleh pendidikan dan pelatihan bagaimana penggeledahan dilakukan dan juga penggunaan mesin x-ray di Lapas Subang, juga melakukan prosesnya sesuai dengan SOP.

Penerapan kemampuan kerja seperti dilakukan petugas sendiri yang memberikan pelatihan kepada warga binaan. Pelatihan yang diberikan yaitu tentang apa yang dikuasai yaitu seperti membuat gantungan kunci atau pelatihan tari. Tetapi menurut informan, dia juga sering mengundang pelatih dari luar seperti pelatihan pembuatan peci. Setelah ada warga binaan yang telah mengerti tentang apa yang diajarkan, kemudian mereka yang telah mengerti tersebut diperintahkan untuk melatih warga binaan yang lainnya.

Kemampuan dalam menjalankan tugas dibagian

keamanan yaitu di penjagaan pintu utama, petugas dibekali dengan pendidikan dan pelatihan, yang hampir setiap tahun dapat berubah sesuai dengan kondisi di lapangan. Selain itu penjagaan tersebut mereka laksanakan berdasarkan SOP yang ada, jadi tidak sembarangan.

Informan telah memiliki kemampuan yang kompeten pada bidang penjagaan dan pembinaan warga binaan. Selain itu ketiganya menempuh pendidikan dibidang hukum sehingga memahami tentang orang-orang yang bermasalah hukum. Ketiga informan juga memiliki kemampuan pribadi yang dijadikan modal dalam melakukan pembinaan. Hal yang terpenting dalam penerapan kemampuan adalah, para informan selalu diberikan pelatihan dan pendidikan sesuai dengan tugas dan peran yang dilakukan. Selain itu dalam melaksanakan tugasnya, petugas selalu didasari oleh *Standar Operasional Prosedur* (SOP).

e. Mengelola waktu bekerja dan keluarga

Penyebab stres juga termasuk faktor eksternal yang diatasi dengan mengelola waktu bekerja dan keluarga secara bijak dan teratur agar dapat menghindari stres. Adapun pernyataan informan mengenai hal ini yakni bahwa *“pada saat bekerja fokuskan untuk menjalankan tugas di kantor. Kalau sudah waktunya pulang, pekerjaan di kantor tidak ikut dibawa pulang. Kalau di rumah fokus dengan keluarga, ikut mengajar anak belajar dan bermain, karena istri juga berbisnis jadi harus ikut membantu istri dengan ikut terlibat mengurus anak, tapi jika tiba-tiba ada perintah dari kantor di luar jam kerja, maka pertimbangkan dulu mana yang urgent, mana yang harus diutamakan keluarga atau pekerjaan”*.

Menurut salah satu informan *“antara pekerjaan dan keluarga harus dijalankan secara bersamaan dan saling beriringan. Ketika bekerja, tetap memikirkan keluarga*

apakah ada yang kurang ataupun yang perlu dipenuhi dalam keluarga, begitu juga sebaliknya. Namun, menjalankannya dengan waktu yang ada. Ketika waktu bekerja harus menjalankan pekerjaan, waktu untuk keluarga harus dijalankan diluar waktu kerja”.

Informan yang lainnya berpendapat bahwa “*pekerjaan dan keluarga itu waktunya masing-masing*”. Informan selalu berusaha untuk tidak mencampurkan urusan pekerjaan dengan keluarga, dengan tidak membicarakan persoalan yang ada di kantor, kalau bercerita di keluarga diusahakan yang baik-baik saja. Kalau ada urusan kantor yang diberikan diluar jam kerja, dia pertimbangkan dulu. Kalau ada acara keluarga juga disampaikan saja, tapi kalau lagi ga ada kegiatan, dia mengikuti perintah atasan.

Ketiga informan sama-sama mengungkapkan bahwa pekerjaan dan keluarga memiliki waktu masing-masing. Ketika bekerja informan memfokuskan diri terhadap keluarga yang juga merupakan tanggungjawab

mereka sebagai kepala keluarga. Namun, berbeda dengan salah satu informan yang menyatakan bahwa urusan rumah dan pekerjaan dapat dipikirkan dalam waktu yang sama. Hal ini karena statusnya yang merupakan ibu rumah tangga sehingga pekerjaan rumah sulit untuk ditinggalkan ketika bekerja, dan begitu sebaliknya. Meski begitu, informan tetap fokus terhadap pekerjaannya.

f. Meningkatkan pendapatan petugas

Ini adalah salah satu strategi yang merupakan salah satu faktor eksternal agar dapat menghindari stres. Meningkatkan kesejahteraan petugas merupakan salah satu cara agar agar dapat menghindari stres. Berdasarkan pengungkapan tersebut maka diketahui, untuk meningkatkan kesejahteraan informan, terkadang informan menerima insentif dari atasan. Apabila sedang melaksanakan pekerjaan diluar jam kerja ataupun diluar dari tupoksi informan yang sebenarnya.

g. Cara petugas menghindari stres karena jam kerja yang

panjang

Salah satu faktor eksternal penyebab stres ialah jam kerja yang panjang. Adapun pernyataan informan sebagai petugas Lapas memang memiliki jam kerja yang panjang, beda dengan Asisten Sipil Negara (ASN) yang berada di lembaga pemerintahan lainnya. Kalau jam kerja yang panjang maka waktu dengan keluarga hanya pada hari minggu saja. Menurut informan, *“itu bagi saya sangat kurang untuk menghabiskan waktu dengan keluarga, waktu dengan keluarga itu berharga, apalagi anak-anak saya masih kecil, tapi ketentuannya begini, harus tetap dinikmati dan dibawa santai saja supaya tidak menjadi beban”*.

Informan lainnya mengemukakan bahwa *“waktu kerja yang panjang, tahun baru dan lebaran juga tetap bekerja, tapi hal itu jadi kebiasaan, jadi tidak begitu terasa. Paling menghabiskan waktu dengan kegiatan-, kegiatan di kantor”*. Sedangkan informan lainnya menyatakan *“kalau jam kerja yang panjang dan juga ada*

waktu jaga malamnya, itu memang sudah resiko pekerjaan. Pekerjaan harus dijalankan. Biasanya untuk menghabiskan waktu apalagi di malam hari, saya dengerin musik, ngemil, nonton video”.

Berdasarkan pernyataan ketiga informan bahwa, jam kerja di Lapas merupakan ketentuan yang telah mereka pahami sendiri. Informan juga menyadari bahwa jam kerja yang panjang membuat waktu bersama keluarga menjadi terbatas. Namun, untuk menghindari adanya beban karena waktu kerja yang panjang, para informan sama-sama menikmati pekerjaan yang dilakoni dengan melakukan berbagai kegiatan yang ada di Lapas.

h. Cara petugas menghindari stres karena tuntutan pekerjaan yang berat

Menjadi petugas Lapas juga beresiko menerima tuntutan pekerjaan yang berat. Hal ini karena petugas harus berhadapan setiap harinya dengan orang-orang yang bermasalah hukum. Adapun

pernyataan informan mengenai cara petugas menghindari stres karena tuntutan pekerjaan yang berat ialah *“Berat tidaknya pekerjaan itu saya rasa tergantung kitanya sendirinya juga. Kalau dibuat beban yah pasti jadi beban”*.

Informan lainnya mengemukakan bahwa *“kalau pekerjaan yang berat itu sih lebih ke tugas saya sebagai penjaga blok. Karena ketika menjaga blok wanita saya juga ikut masuk kedalam blok, berbaur bersama mereka selama jam kerja saya. Mengawasi kegiatan mereka di dalam blok. Tentu walaupun dekat dengan para warga binaan saya tetap harus mempunyai sikap kewaspadaan, karena segala sesuatu dapat terjadi. Makannya saya selalu stand by melakukan pengawasan sehingga menghindari hal-hal yang tidak diinginkan”*. Sementara informan yang lain lagi menyatakan *“pekerjaan berat atau nggak itu tergantung kitanya juga ya, kalau terlalu dipikirin pasti beban. Jadi yah jalani dan*

nikmati saja”.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, bahwa ketiga informan menyatakan beban pekerjaan merupakan suatu resiko yang harus ditanggung ketika bekerja sebagai petugas Lapas. Beban tidaknya pekerjaan, menurut ketiga informan adalah tergantung pada diri sendiri yang mengalaminya. Para informan tidak menjadikan pekerjaan yang mereka kerjakan sebagai suatu beban, melainkan tantangan yang harus diselesaikan untuk mewujudkan visi Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang.

i. Cara petugas menghindari stres karena ada arahan dari atasan yang kurang jelas

Faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres ialah adanya arahan dari atasan yang kurang jelas. Informan menyatakan pernyataannya mengenai hal tersebut. Adapun pernyataannya adalah selama ini arahan atasan masih jelas untuk dipahami. Walaupun ada arahan yang diberikan kurang jelas, ditanyakan kembali, tetapi

terkadang juga tidak enak kalau sudah diarahkan tapi tidak dimengerti. Jika sudah begitu paling bertanya kepada rekan petugas yang lain. Informan mendengarkan dan mencatat arahan- arahan yang diberikan agar mudah diingat dan dikerjakan. Informan yang lain menyatakan bahwa karena yang bersangkutan merasa dekat dan komunikatif maka jika ada arahan yang kurang jelas maka ditanyakan kembali, biar *fix* kira-kira apa maksudnya. Jadi ditanyakan kembali supaya tidak salah paham dan tidak salah dalam melaksanakannya. Strategi yang dilakukan oleh informan lainnya adalah bertanya kepada rekan petugas yang kira-kira mengetahui maksud dari arahan tersebut.

j. Strategi lain yang dilakukan petugas dalam menghindari faktor-faktor penyebab stres

Para informan juga mengemukakan mengenai strategi yang dilakukan petugas dalam menghindari faktor-faktor penyebab stres. *“Kalau stres dalam pekerjaan itu hal biasa,*

asal masih dalam batas yang wajar. Cara menanggapinya yaitu dengan menjalankan pekerjaan itu sesuai dengan aturan yang seharusnya dan tidak berbuat masalah dalam pekerjaan”. Informan lainnya menyatakan *“jalani apa yang seharusnya, dan pasti tetap berdoa”.* Dan menurut informan lainnya *“tidak mudah terpancing oleh hal-hal yang menyebabkan masalah. Tidak bisa dipungkiri ada petugas yang terlibat dalam masalah hukum padahal tugasnya mengayomi masyarakat. Sehingga selalu berusaha menjauhi hal-hal yang beresiko”.*

Bagi ketiga informan strategi yang digunakan untuk menghindari faktor-faktor penyebab stres yaitu dengan menjalankan setiap aktivitas sesuai dengan apa yang seharusnya dikerjakan sehingga dapat meminimalisir resiko stres yang dapat terjadi.

4. Strategi Menerima Stres

Pada dasarnya stres kerja dapat dikelola atau diatasi melalui pendekatan pribadi. Petugas

Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang masing-masing memiliki beban kerja yang menimbulkan stres. Sumber-sumber stres tersebut tidak mungkin untuk dapat dihindari sehingga tidak ada cara lain selain menerima sumber-sumber stres tersebut. Untuk itu Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang mempunyai strategi untuk menerima sumber-sumber stres tersebut agar tidak berdampak buruk terhadap kemampuannya menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

a. Cara petugas menerima faktor penyebab stres yang dialami dalam pekerjaan

Menurut informan DR, *“Kalau stres dalam bekerja mah itu wajar aja ya, cari kegiatan-kegiatan yang bisa bikin kita lupa akan stres. Jangan terfokus pada masalah yang dihadapi. (stres dalam bekerja itu wajar, cari kegiatan-kegiatan yang bisa bikin kita melupakan stres. Jangan terfokus pada masalah yang dihadapi)”*. Sedangkan menurut EZ, *“stres atau ada masalah yang pertama pasti selalu kepikiran, tapi mencoba mencari kegiatan yang membuat tidak memikirkan masalah itu”*.

Sementara menurut EH, *“pemikiran positif itu harus menjadi kunci supaya pikiran tidak menjadi stres”*.

Dari ketiga pernyataan tersebut, maka diketahui bahwa ketika menerima stres informan selalu berusaha mencari kegiatan yang dapat melupakan stres sejenak, dan tidak terfokus pada masalah yang dihadapi., sedangkan informan menyatakan bahwa pemikiran positif adalah kunci agar tidak mengalami stres.

b. Melakukan hobi ketika menerima stres

Menurut informan DR, *“biasanya saya kalau udah mumet saya suka berenang. Yah biar rilex aja, jadi gak terlalu mikirin bangetlah. Kalau stres kan gak bisa kita duga kapan datangnya, jadi juga disesuaikan dengan keadaan.(kalau keadaan yang jenuh biasanya berenang agar merasakan santai)”* Kemudian informan EZ menyatakan *“Kalau saya karena emang suka seni, saya biasanya menyalurkan ke hal-hal seni*

kalau lagi stres. Yah dulu nari, itung-itung juga memperlancar biar bisa ngelatih warga binaan perempuan. Kalau gak gitu, saya biasa juga suka suka buat kerajinan kayak gantungan kunci gitu. Yah kalau stres dirumah paling saya lebih melampiaskannya ke masak, gak tau kenapa bawaannya pengen masak”. Sedangkan informan EH, “ Kalau stres udah saya futsalin aja hehehe, saya kalau udah futsal udah ngelupain hal-hal yang lain. Pikiran saya jadi fresh lagi. Saya futsal sering ya, sekali seminggu (kalau lagi stres, yah bermain futsal. Kalau bermain futsal pikiran jadi segar. Bermain futsal sekali dalam seminggu)”.

Dari pernyataan-pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa ketiga informan melakukan hobinya masing-masing ketika menerima stres. Hal ini mereka lakukan yaitu agar membuat pikiran menjadi tenang. Hobi yang mereka lakukan ketika menerima stres juga sering dilakukan oleh ketiga informan.

c. Berlibur bersama keluarga ketika menerima stres

| | |
|----------|----|
| Informan | DR |
|----------|----|

menyatakan, “*kalau stres kan gak bisa kita duga kapan datangnya, jadi juga disesuaikan dengan keadaan. Biasanya juga saya kalau stres suka ngajakin keluarga liburan ke Bandung. Tapi kalau liburan juga gak nunggu harus stres dulu. Liburan dengan keluarga juga saya dan istri saya agendakan sekali dalam sebulan biar gak mikirin pekerjaan terus-terusan, biar pikiran fresh”.* Informan EZ menyatakan, “*kalau liburan sih udah nggak pernah ya. Lagian anak-anak saya udah pada dewasa semua. Kalau pergi-pergi gitu juga paling ke Sukabumi ke rumah orang tua suami saya, itupun sekali ampe dua kali setahun. (ngga pernah liburan lagi ama keluarga, karena anak-anak udah pada dewasa. Paling pergi ke Sukabumi, ke ruah orang tua suami)”.* Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan EH, bahwa “*Sulit untuk mencari waktu liburan ama anak-anak.*

Waktu saya itu dua hari kerja dua hari libur. Jadi kadang waktu libur saya itu bisa jadi diwaktu sekolah anak-anak saya. Agak sulit juga, jadi yah paling hanya menghabiskan waktu dirumah sama keluarga dengan main bareng atau makan bareng”.

Keterbatasan waktu membuat informan EZ dan EH tidak melakukan liburan bersama keluarga ketika menerima stres. Mereka hanya menghabiskan waktu bersama keluarga di rumah. Berbeda dengan DR, ia sering mengagendakan liburan bersaa keluarga. Hal ini dilakukan tidak hanya ketika menerima stres, namun juga untuk mencegah agar pikiran tetap *fresh* ketika bekerja.

d. Mengambil waktu cuti ketika menerima stres

Menurut informan DR, *“menghabiskan wartu bersama keluarga itu hal yang sangat menyenangkan bagi saya. Karena waktu libur juga yang sangat sedikit, maka saya juga suka ngambil waktu cuti. Biasanya saya cuti 2x dalam*

setahun. Cuti saya gunakan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga, biasanya sih saya cuti diawal tahun dan juga setelah lebaran”. Informan EZ menyatakan bahwa dia jarang cuti, karena tidak ada kegiatan yang mengharuskan cuti. Sedangkan informan EH menyatakan *“ kalau cuti untuk istirahat ataupun liburan jarang banget, bahkan mungkin belum pernah. Tapi kalau ada urusan keluarga yang harus cuti, baru saya akan ambil cuti”*

Berdasarkan pernyataan dari ketiga informan, dapat diketahui bahwa dari ketiga informan hanya satu informan yang memang sengaja mengambil waktu cuti untuk melakukan liburan bersama keluarga. Hal ini dilakukan agar tidak mengalami stres kerja.

e. Mendengarkan musik ketika menerima stres.

Ketiga informan menyatakan bahwa mendengarkan musik juga merupakan salah satu strategi yang dilakukan ketika menerima stres. Informan DR menyatakan, *“kalau ada beban kerja,*

mendengarkan musik itu cara yang paling mudah dilakukan. Jadi duduk sambil mendengarkan musik di HP. Hampir setiap saat dilakukan mendengarkan musik. Entah itu sedang di rumah atau di kantor. Musiknya juga musik pop yang kekinian". Informan EZ menyatakan, *"saya ngasih pelatihan keterampilan pasti saya dengerin musik. Saya jaga blok saya pasti puterin musik juga. Saya paling senang lagu india hehe. Lagu yang sering didengarkan adalah lagu india"*. Informan EH juga memberikan ungkapan yang sama mengenai musik ketika menerima stres dengan menyatakan, *"biasanya mendengar musik itu hal yang sering saya lakuin ketika bekerja, apalagi di malam hari. Hanya musik yang menemani saya. Lagu yang sering saya dengarkan yaitu lagu-lagu ber genre pop"*.

Ketiga informan menyatakan hal yang sama bahwa mendengarkan musik adalah hal yang paling mudah dilakukan untuk menenangkan pikiran dikala menerima stres. Mendengarkan musik dapat

dilakukan kapan dan dimana saja.

f. Melakukan teknik pernapasan ketika menerima stres

Strategi yang dapat digunakan ketika menerima stres yaitu melakukan teknik pernapasan. Informan DR mengenai hal ini menyatakan bahwa dia belum pernah melakukan karena belum tahu. Sedangkan informan EZ mengungkapkan, *"kalau sedang stres yang berat atau kayak frustrasi gitu, biasanya saya menyendiri dan duduk sambil mengatur napas saya. Jadi kayak pendinginan dalam olahraga gitu. Duduk terus tarik napas panjang lalu dihembuskan. Saya lakukan dalam beberapa kali ampe saya merasa sedikit lega"*. Selanjutnya informan EH, *"kalau terlalu memikirkan sesuatu yang mengakibatkan stres kadang saya suka sakit kepala. Kalau udah sakit kepala saya jarang minum obat karena nanti bisa mengakibatkan ngantuk. Saya cuman melakukan semacam teknik pernapasan. Saya kalau sakit kepala karena stres biasanya*

bernapas dengan hidung kiri, jadi hidung kanannya ditutup. Biasanya gak lama sakitnya hilang, itu cara saya dapat dari internet. Dan memang ampuh”.

g. Makan/minum ketika menerima stres

Menurut informan DR, *“pola makan saya akan terganggu kalau saya dalam keadaan tertekan ataupun stres. Nafsu makan saya akan berkurang dan saya bahkan tidak makan ketika benar-benar dalam keadaan stres”.* Informan EZ menyatakan, *“saya kalau stres biasanya akan berkurang nafsu makan. Suka gak selera makan, jadi saya akan lebih memilih untuk nonton tv, ataupun tidur biar bisa melupakan stres sejenak”.* Sedangkan informan EH, menyatakan memilih makan dan minum ketika menerima stres, dengan mengungkapkan *“ngapain mikirin masalah. Makan aja, enak ko hehe. Empal gentong apalagi hehe”.*

Informan DR dan EZ adalah orang yang mengalami gangguan pada pola makan ketika menerima stres. Nafsu

makan keduanya akan menurun. Sehingga mereka selalu berusaha menjauhi stres. Berbeda dengan informan EH, yang tetap memilih untuk makan dan minum ketika stres.

h. Menyendiri ketika menerima stres

Berikut ini adalah ungkapan dari informan ketika ditanyakan apakah informan memilih untuk menyendiri ketika menerima stres. Informan DR menyatakan, *“kalau dalam keadaan stres saya lebih memilih untuk berbaur dengan keramaian atau ikut nimbrung kalau ada yang lagi ngumpul. Biasanya kalau dalam keramaian ama teman-teman petugas bisa merasa terhibur, kadang ketawa bareng, sharing, jadinya saya gak terlalu kepikiran”.* Sama halnya dengan informan EZ menyatakan, *“saya selalu berbaur dengan warga binaan. Karena selalu berinteraksi dengan mereka yah jadi saya selain dengerin mereka curhat, saya juga selingi dengan becanda-becanda”.* Demikian juga informan EH menyatakan, *“ngapain sendirian*

nanti makin stres”.

Berdasarkan ketiga jawaban informan tersebut, diketahui bahwa ketiga informan tidak memilih untuk menyendiri ketika menerima stres.

i. Strategi lain yang dilakukan petugas dalam menerima stres

Informan DR tidak mengungkapkan strategi lain ketika menerima stres. Sedangkan informan EZ menyatakan, *“yah intinya kalau memang stres... ujungnya saya pasti berdoa dan memohon sama Allah biar dikuatkan menghadapi semuanya. Karena saya yakin bahwa pekerjaan ini adalah pekerjaan yang mulia, dimana kita mengayomi, membina orang-orang yang sedang bermasalah hukum untuk dapat kembali kejalan yang benar, dan membuat kita semakin paham akan arti menghargai sesama makhluk tuhan”*. Selanjutnya informan EH menyatakan *“saya rasa, pemikiran positif adalah strategi yang paling tepat. Kalau pikiran gak bener, yang rugi justru diri sendiri”*.

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Masalah

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap informan merupakan sekumpulan data yang perlu untuk dianalisis agar karakteristik atau sifat-sifat data yang diperoleh dapat dengan mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan manajemen stres Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang. Hasil data yang disajikan mengacu kepada aspek-aspek manajemen stres dengan uraian penjelasan berikut:

2. Karakteristik Informan

Ketiga informan merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN). Ketiganya menganut agama Islam. Ketiga informan berstatus telah menikah dan memiliki anak. Karena telah berkeluarga maka ketiga informan juga bekerja sepenuhnya demi memenuhi kebutuhan keluarga yang menjadi tanggungannya. Ketiga informan tinggal dan menetap di wilayah Kabupaten Subang bersama keluarga mereka masing-masing. Ketiga informan memiliki pendidikan terakhir S1 Jurusan Hukum. Hal ini

menjadi modal besar bagi informan bekerja menghadapi orang-orang yang bermasalah dengan hukum.

Ketiga informan memiliki posisi sebagai staf di sub seksi yang tugasnya berhubungan langsung dengan warga binaan yakni berada pada Sub Seksi Registrasi dibawah Seksi Pembinaan Narapidana dan Anak Didik (Binadik), Sub Seksi Bimbingan Kerja dibawah Seksi Kegiatan Kerja (Kiatja), dan Penjaga Pintu Utama (P2U) dibawah bagian Kesatuan Pengamanan Lembaga Pemasyarakatan (KPLP). Dua dari tiga informan memiliki tugas ganda dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Informan petugas di Sub Seksi Registrasi juga bertugas di bagian pengeledahan. Informan bertugas di Sub Bimbingan Kerja juga menjalankan tugas menjadi penjaga blok wanita. Melakukan tugas ganda juga mengartikan bahwa informan memiliki tanggung jawab lebih.

3. Strategi Mengubah Lingkungan Kerja untuk Mengurangi Stres

Setiap menghadapi stres kerja, individu diharapkan dapat lebih efektif dalam mengatasi atau mengelolanya. Kemampuan tersebut dapat mendukung pencapaian prestasi

kerja individu. Setiap individu memiliki kemampuan dalam mempengaruhi lingkungan kerjanya, namun individu menggunakan cara yang berbeda-beda dalam mempengaruhi atau mengubah lingkungan kerjanya untuk menghindari stres.

Ketiga informan memiliki pemahaman tentang stres yang beragam. Pemahaman tentang stres yang dimiliki oleh ketiga informan didasarkan pada aktivitas yang mereka kerjakan ketika menemui suatu masalah ataupun tekanan. Bekerja di Lapas dengan orang-orang yang bermasalah hukum dengan beragam karakter membuat para informan sulit menduga kapan datangnya masalah, masalah dapat saja terjadi kapan saja yang dapat menimbulkan stres.

Dalam strategi mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres, informan tidak begitu banyak mengubah lingkungannya yang berkaitan dengan lingkungan fisik, kebutuhan kerja, maupun peralatan keselamatan kerja. Hal-hal tersebut sebagian besar telah disediakan di Lapas, sehingga para informan hanya tinggal menggunakan saja tanpa banyak mengubahnya menjadi seperti

keinginan para informan.

Mengubah lingkungan fisik bukanlah satu-satunya strategi yang digunakan untuk mengurangi stres. Lingkungan sosial juga tak kalah pentingnya untuk dapat diubah kedalam hubungan yang baik sehingga menunjang pekerjaan. Ketiga informan memiliki hubungan dan pola komunikasi yang baik dengan sesama petugas, atasan maupun keluarganya. hubungan dan pola komunikasi yang baik ini tercipta agar menciptakan suasana yang nyaman dan hangat.

Lingkungan kerja sangat berpengaruh terhadap tingkat stres petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang. Lingkungan kerja yang dimaksud adalah lingkungan fisik seperti peralatan kerja, kebutuhan keamanan, posisi dan penataan tempat kerja, serta lingkungan sosial ditempat kerja maupun lingkungan sosial keluarga yang dapat berpengaruh terhadap pekerjaan di Lapas. Beberapa hal yang dilakukan oleh Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang dalam mengubah lingkungan kerja agar mengurangi stres adalah sebagai berikut:

Pertama, dengan

memastikan dan juga menyediakan kebutuhan peralatan pekerjaan dan dalam keadaan yang baik dan layak untuk digunakan, disamping itu peralatan keamanan juga harus selalu tersedia untuk menghindari resiko seperti kaburnya warga binaan. Selain itu setiap peralatan yang digunakan dalam pekerjaan digunakan sesuai dengan peruntukkan dan berdasarkan standar operasional prosedur (SOP). Penggunaan peralatan pekerjaan juga diperoleh melalui pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan petugas dan lembaga.

Kedua, lingkungan kerja berpengaruh terhadap kondisi emosional petugas seperti dukungan sosial atasan, rekan kerja, dan keluarga sangat berfungsi dalam mengurangi tingkat stres. Untuk itu tugas lain dari petugas Lapas adalah menjaga hubungan baik dengan orang-orang yang ada dilingkungan sekitarnya baik itu atasan, rekan kerja, maupun keluarga. Sejalan dengan pendapat Berber, dkk (2004) menyatakan salah satu sumber stres situasional atau yang berasal dari organisasi adalah hubungan sosial antar karyawan. Hubungan interpersonal yang

harmonis akan membantu seseorang mereduksi potensi individu teresang stres. Suasana dan komunikasi yang harmonis antara individu dengan keluarga, tetangga, dan rekan kerja harus digalakkan agar dalam lingkungan dapat terbangun hubungan baik antara satu sama lain.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres. Hal tersebut disimpulkan karena hasil wawancara peneliti menemukan bahwa petugas telah mampu mempengaruhi lingkungannya untuk dapat mengurangi stres, baik lingkungan fisik dengan cara mengubah posisi tempat duduk maupun lingkungan sosial dengan cara mengubah pola komunikasinya namun jumlah petugas yang masih kurang sehingga menambah beban kerja Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang dalam mengayomi warga binaan.

4. Strategi Menghindari Faktor-Faktor Penyebab Stres

Pada dasarnya, stres kerja yang dialami merupakan kondisi,

situasi, peristiwa yang penuh dengan tekanan. Pekerjaan menjadi suatu tanggung jawab yang dijalankan oleh setiap individu. Beberapa orang berusaha untuk mengenal dan menghindari faktor-faktor penyebab stres tersebut. Usaha yang dilakukan tersebut merupakan pendekatan pribadi individu dalam mengelola stres.

Ketiga informan memiliki pemahaman tentang faktor internal dan faktor eksternal penyebab stres. Namun, ketiga informan belum memahami klasifikasi dari faktor internal dan eksternal tersebut. Faktor internal yakni pola pikir, kesehatan tubuh, dan penerapan kemampuan kerja adalah saling berkaitan. Kesehatan tubuh yang baik juga dipengaruhi oleh pola pikir yang baik dan begitu juga sebaliknya. Memiliki pola pikir dan kesehatan tubuh yang prima dapat menunjang para informan dalam melaksanakan pekerjaannya. Kemampuan kerja informan telah dimiliki oleh diri mereka sendiri, namun diperkuat dengan adanya pelatihan dan pendidikan dimasing-masing bidang pekerjaan serta pelaksanaannya dilakukan berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Faktor eksternal penyebab stres memanglah beragam, namun yang jelas faktor ini dipengaruhi oleh kondisi lingkungan tempat informan beraktivitas. Pengelolaan waktu yang bijak antara keluarga dan pekerjaan dapat menunjang kinerja yang baik. Tuntutan jam kerja yang panjang serta beban pekerjaan yang berat, bagi ketiga informan hal tersebut merupakan ketentuan dan resiko yang harus ditanggung dalam bekerja di Lapas. Informan DR, EZ, dan EH sepakat bahwa hal tersebut diatasi dengan menikmati setiap pekerjaan yang dilakukan.

Arahan yang kurang jelas dari atasan juga merupakan salah satu faktor eksternal penyebab stres, sehingga para informan memiliki strategi yaitu dengan bertanya kembali keatasan maksud dari arahan ataupun bertanya kepada rekan petugas yang sekiranya mengerti tentang arahan yang diberikan atasan. Strategi lain yang dilakukan oleh ketiga informan dalam menghindari faktor-faktor penyebab stres adalah menjalankan setiap aktivitas sesuai dengan apa yang seharusnya dikerjakan sehingga dapat meminimalisir resiko stres yang dapat terjadi.

Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang merupakan individu yang bekerja dalam situasi dan dengan orang-orang yang bermasalah sosial sehingga banyak faktor stres yang dihadapi oleh petugas itu sendiri. Faktor stres yang dialami petugas dapat berasal dari internal yaitu dari diri sendiri ataupun dari eksternal yakni faktor dari luar diri petugas. Beberapa hal yang dilakukan oleh petugas dalam menerapkan strategi menghindari faktor penyebab stres adalah sebagai berikut:

Pertama, dengan menjaga pola pikir yang harus tetap dijaga. Dalam melaksanakan pekerjaannya, petugas harus tetap fokus terhadap apa yang sedang dikerjakan dan tidak memikirkan hal diluar pekerjaan yang dapat mengganggu aktivitas dalam bekerja. Stres berhubungan langsung dengan pikiran. Menurut Helmi dalam Triantoro Safaria (2009), salah satu reaksi stres yaitu reaksi proses berfikir, dimana hal ini menyebabkan seseorang menjadi pelupa.

Kedua, kesehatan tubuh harus tetap fit dan memiliki stamina agar dapat menjaga performa petugas dalam melakukan pekerjaannya.

Menjaga kesehatan tubuh dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan tepat pada waktunya. Selain itu berolahraga juga harus dilakukan agar badan tetap segar. Menurut Andrea Molloy (2010) bahwa mengelola stres yang paling baik dicapai dengan menjalani gaya hidup sehat yaitu makan yang baik, berolahraga teratur, dan bersantai.

Ketiga, yaitu mengembangkan dan menerapkan kemampuan kerjanya melalui pendidikan dan pelatihan-pelatihan yang diberikan. Pendidikan dan pelatihan yang diberikan kepada informan sesuai dengan kebutuhan petugas dalam menjalankan pekerjaan ataupun sesuai dengan tugas dan fungsinya.

Keempat, pengendalian diri saat menerima beban kerja adalah sangat penting dalam pekerjaan. Beban kerja ataupun tuntutan pekerjaan yang berat merupakan salah satu faktor penyebab stres yang terkadang sulit dihindari. Sehingga pengendalian dirilah menjadi kuncinya. Selain pengendalian diri, pengenalan dan pemahaman akan situasi pekerjaan juga hal yang harus dilakukan.

Kelima, mengatur waktu secara bijak merupakan strategi menghindari faktor penyebab stres. Manajemen stres tersebut adalah kecakapan dalam menghadapi tantangan dengan mengendalikan tanggapan secara proporsional. Dalam hal ini, petugas mampu menjalankan kehidupannya sesuai perannya di lingkungan kerja ataupun di lingkungan keluarga. Selain itu, berbagai masalah diluar dari pekerjaan dapat diselesaikan dengan baik sehingga mempengaruhi kondisinya dalam bekerja. Penting untuk pintar dalam mengatur waktu, agar beban pikiran tidak terlalu berat.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghindari faktor-faktor penyebab stres. Hal tersebut disimpulkan karena hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang memiliki pengetahuan tentang faktor-faktor penyebab stres dan cara mengatasainya. Namun, petugas tidak menjalani gaya hidup sehat karena dianggap tidak berpengaruh

buruk terhadap kondisinya dalam menjalankan pekerjaan.

5. Strategi Menerima Stres

Stres kerja merupakan sebuah pola emosional, kognitif, perilaku dan reaksi fisiologis yang merugikan dan berbahaya terhadap aspek konten kerja, organisasi kerja dan lingkungan kerja. Menurut Mudjaddid dalam Diffy (2005) menyatakan "Tidak ada seorangpun yang bisa menghindarkan diri dari stres". Sehingga yang dapat dilakukan adalah menerima sumber stres tersebut dan dikelola sehingga justru dapat menimbulkan nilai positif bagi seseorang.

Ketiga informan memiliki strateginya masing-masing dalam menerima stres. Strategi yang sama-sama dilakukan oleh ketiga informan ketika menerima sumber stres yaitu melakukan hobi, dan mendengarkan musik. Hal ini karena hobi adalah sesuatu yang disukai oleh informan sehingga akan terasa mudah untuk dilakukan. Mendengarkan musik dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Sedangkan dari ketiga informan hanya satu informan yaitu informan DR yang dengan sengaja meluangkan waktu liburan bersama

keluarga dengan mengambil. Namun sebaliknya, informan DR menjadi satu-satunya informan yang tidak tahu melakukan teknik pernapasan ketika merasakan stres. Informan EZ dan EH sering melakukan teknik pernapasan untuk membuat pikiran mereka kembali tenang dan segar.

Dalam hal makan dan minum ketika menerima stres, informan DR dan EZ mengalami gangguan nafsu makan ketika menerima stres sedangkan EH tetap memilih makan dan minum ketika menerima stres. Ketiga informan juga tidak memilih menyendiri ketika menerima stres, para informan justru akan berbaur dengan keramaian agar dapat melupakan pikiran yang membuat mereka menjadi stres.

Sumber-sumber stres tersebut sesuatu yang sulit dihindari oleh seseorang yang memiliki tugas dan tanggung jawab sebagai petugas Lapas. Untuk itu cara yang tepat untuk dilakukan oleh petugas Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Subang ialah menerima dan memahami sumber stres agar memiliki bekal untuk dapat mengelola atau mengatasi stres tersebut. Beberapa hal yang

dilakukan oleh petugas Lembaga Pemasarakatan kelas II A Subang ialah sebagai berikut:

Pertama, melakukan hobi tertentu adalah cara yang dilakukan informan ketika mereka sedang mengalami stres. Melakukan hobi ini dilakukan secara rutin sehingga dapat membebaskan pikiran mereka dari beban pekerjaan. Beberapa diantaranya, melakukan hobi tidak hanya untuk menghadapi stres. Namun juga untuk tetap mewujudkan kesehatan tubuh.

Kedua, hal yang dilakukan oleh informan ketika menerima stres adalah dengan menghabiskan waktu bersama keluarga. menghabiskan waktu bersama keluarga dilakukan dengan makan bersama, bercanda, bercerita, maupun liburan. Stres yang dialami oleh informan kadang ditanggapi dengan melakukan hal-hal yang sederhana seperti mendengarkan musik, nonton tv, atau bahkan tidur. Hal-hal sederhana tersebut dilakukan namun dirasa memiliki dampak yang baik.

Ketiga, informan ketika mengalami stres melakukan teknik pernapasan, yaitu dengan menarik

napas panjang dan kemudian dihembuskan hingga beberapa kali sampai pikiran mereka menjadi stabil kembali. Hal ini sejalan dengan pendapat Tosi dalam Wijono (2010), yaitu salah satu strategi mengurangi stres adalah pengurangan ketegangan dengan mencari tempat yang tenang untuk melakukan meditasi, menempatkan posisi tubuh dengan nyaman dan rileks.

Keempat, bagi informan pekerjaan mengayomi dan membina warga binaan yang *notabene* nya adalah orang-orang yang bermasalah hukum, ialah pekerjaan yang mulia. Pemikiran positif tersebut merupakan kemampuan yang petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang miliki sehingga dapat menerima sumber-sumber stres kerja dan dapat berfungsi dengan baik dalam menjalankan tugas dan tanggungjawabnya. Menurut Pradipta Sarastika (2014) bahwa “satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran adalah pengarahan”. Apabila pikiran diarahkan ke arah yang positif maka pikiran yang keluar dari memori ialah pikiran positif, dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis

tersebut, dapat disimpulkan bahwa petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang memiliki kemampuan yang beragam dalam menerima sumber-sumber stres yang dapat mengurangi tingkat stres kerja. Strategi yang digunakan merupakan manajemen stres melalui pendekatan pribadi atau manajemen stres secara personal yang dilakukan sesuai dengan pengalaman dan kondisi informan saat menerima stres tersebut. Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang masih perlu meningkatkan kemampuannya secara personal yang bersifat penanganan dalam mengatasi sumber-sumber stres kerja.

Pembahasan hasil penelitian yang telah dipaparkan, menggambarkan bahwa Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang memiliki kemampuan mengelola atau mengatasi stres kerja dengan langkah-langkah strategis. Stres kerja yang dialami oleh petugas menurut Quick dan Quick (1984) yaitu bersifat *eustres* yakni hasil respon yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut dapat diketahui melalui pernyataan-pernyataan informan

yang dianalisis oleh peneliti berdasarkan aspek manajemen stres.

Pernyataan-pernyataan informan menjelaskan bahwa adanya keterkaitan setiap subproblematik yang telah dibahas. Strategi mengubah lingkungan kerja dengan mengubah kondisi atau situasi yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan petugas sehingga terciptanya lingkungan kerja baik fisik maupun sosial yang baik. Seringkali, hal ini dilakukan dengan mengubah cara berkomunikasi dan beroperasi dalam keseharian. Mengubah situasi ini dapat dilakukan dengan mengekspresikan perasaan yang dirasakan, bersikap kompromi dalam hal-hal tertentu, bersikap tegas dan mengelola waktu dengan baik.

Strategi mengubah lingkungan kerja baik fisik maupun sosial dilakukan agar dapat menghindari faktor-faktor penyebab stres. Faktor penyebab stres yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor-faktor penyebab stres harus dapat diminimalisir dampaknya. Namun, pada kenyataannya stres sulit untuk dihindari dari kehidupan seseorang.

Hal yang dapat dilakukan adalah menerima stres itu sendiri. Menerima stres berarti dengan mengelola dan mengatasi stres sehingga menjadi stres yang berdampak positif.

Seseorang yang menerima stres juga dipengaruhi oleh individu itu sendiri. Karakteristik setiap orang yang berbeda juga mengakibatkan perbedaan dalam penerimaan stres yang dialami. Karakteristik yang mempengaruhi penerimaan stres seseorang dapat berasal dari faktor gender, usia, budaya, status yang disandang, kebiasaan, pengalaman, kepribadian, hubungan antar petugas, beban pekerjaan, dan lingkungan tempat kerjanya.

Individu yang tidak mampu menerima tuntutan dalam menerima stres akan menerima dampak yang diakibatkan oleh stres itu sendiri. Dampak stres yang diterima ketika seseorang tidak mampu mengatasi stres adalah dampak buruk atau *distres*. Dampak buruk dari stres yaitu dapat berupa gangguan fisik, biologis maupun psikologisnya. Tidak hanya itu, dampak stres juga bisa berakibat pada terganggunya hubungan seseorang dengan lingkungan sosialnya, baik

lingkungan sosial di tempat kerja maupun lingkungan sosial keluarga. Stres seharusnya dapat dikelola dan diatasi dengan tepat sehingga menimbulkan dampak positif atau *eustres* seperti meningkatkan dorongan seseorang untuk melakukan hal yang lebih baik karena merasa memiliki tantangan. Berikut ini merupakan uraian pembahasan hasil penelitian tentang Manajemen Stres Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang.

Adapun masalah-masalah yang teridentifikasi terkait dengan Manajemen Stres Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang sebagai berikut:

- a. Jumlah petugas yang terbatas sehingga menambah beban kerja petugas karena memiliki tugas ganda. Stres yang dialami oleh Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Subang itu disebabkan oleh kurangnya jumlah petugas yang pada akhirnya menambah beban kerja petugas karena melakukan tugas ganda.
- b. Jam kerja yang panjang sehingga jarang melakukan liburan ataupun *refreshing*.

Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang memiliki jam kerja yang panjang karena sering kali melakukan pengeledahan yang rutin setiap dua minggu. Pengeledahan kamar blok dilakukan pada malam hari di jam 19.00 - 21.00 WIB. Hal ini tentu membuat petugas menambah waktu bekerja dan harus meninggalkan keluarga. Selain itu petugas juga tidak memiliki waktu libur pada hari-hari besar keagamaan maupun hari besar nasional. Pada hari libur tersebut petugas tetap menjalankan tugasnya dalam melayani pengunjung yang datang membesuk warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang.

- c. Tidak optimal dalam menjalankan pola hidup sehat yang berguna untuk mengurangi tingkat stres. Permasalahan yang dialami oleh petugas yaitu pola hidup sehat yang tidak optimal yang dijalankan oleh petugas. Pola hidup sehat yang tidak optimal ini dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran akan kesehatan,

pikiran yang buruk, maupun jadwal *shift* pekerjaan yang berada diluar jam kerja sehingga mengganggu waktu istirahat. Pola hidup petugas harusnya sehat dan optimal yaitu makan tiga kali sehari, menyadari pentingnya kesehatan dengan menjaga pikiran yang baik, dan beristirahat yang cukup agar dapat menjalankan tugasnya dengan maksimal.

- d. Menempati tempat kerja dengan ukuran yang tidak proporsional. Hal lain yang menimbulkan masalah petugas dalam melakukan manajemen stres, yaitu petugas yang hanya menempati ruang kerja dengan keadaan yang sempit dan kurang ruang gerak dalam melakukan aktivitasnya yang terbilang tidak proporsional untuk digunakan dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat. Hal ini harus dapat segera untuk ditangani agar tidak menimbulkan resiko pekerjaan yang lainnya.

6. Analisis Kebutuhan.

Berdasarkan analisis masalah yang telah dikemukakan berdasarkan aspek- aspek manajemen stres,

petugas Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Subang memiliki kemampuan atau strategi dalam mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres, menghindari faktor-faktor stres, dan strategi menerima stres. Namun strategi manajemen stres belum sepenuhnya dilakukan oleh petugas. Hal tersebut dikarenakan oleh keterbatasan waktu dalam melakukan hal-hal yang bisa mengatasi stres. Hal ini sejalan dengan pernyataan Riggio (2003) bahwa salah satu yang dapat mengurangi stres kerja yaitu dengan mengembangkan *coping strategy*, baik secara individual maupun organisasi. Strategi individual meliputi, pelatihan relaksasi sistematis, meditasi, *biofeedback*, manajemen waktu, perencanaan kerja, dan strategi kognitif, sedangkan strategi organisasional meliputi meningkatkan kesesuaian tugas, penawaran pelatihan dan program orientasi, serta meningkatkan komunikasi organisasi.

Hasil analisis kebutuhan terhadap petugas lembaga pemasyarakatan untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan manajemen stres adalah sebagai berikut: 1) Kebutuhan adanya

tambahan petugas sehingga dapat mengurangi beban petugas dalam melakukan pelayanan sehingga tidak melakukan tugas ganda. 2) Perlu dialokasikan waktu untuk dapat melakukan *refreshing*. 3) Perlu menjalani pola hidup yang sehat dengan pola makan dan waktu tidur yang cukup dan sesuai agar dapat memberikan energi untuk tubuh sehingga sehat dan membuat suasana hati yang nyaman serta merespon positif terhadap pekerjaan yang dijalankan. 4) Perlu pengaturan tempat yang proporsional atau posisi tempat bekerja yang sesuai dengan tugas yang dijalankan sehingga dapat mengatasi kejenuhan akibat stres.

Dari identifikasi kebutuhan tersebut, didasarkan pada analisis masalah yang didapatkan pada penelitian Manajemen Stres Petugas Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Subang, kebutuhan dari petugas hendaknya dapat terpenuhi atau teratasi agar petugas dapat melakukan strategi manajemen stres yang tepat dan mencegah adanya dampak buruk dari stres. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stres adalah kejenuhan dan menurunnya performa kerja petugas.

SIMPULAN

Petugas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang hanya berjumlah 67 orang sedangkan warga binaan berjumlah 873 (berdasarkan data di bagian Sub Seksi Registrasi Bulan Desember 2017). *Overcapacity* narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang merupakan salah satu faktor penyebab petugas mengalami stres kerja. Untuk itu petugas harus memiliki kemampuan manajemen stres yang baik agar dapat melakukan tugasnya secara optimal.

Hasil penelitian tentang manajemen stres petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang dapat disimpulkan dengan sub-sub problematik sebagai berikut:

1. Strategi Mengubah Lingkungan Kerja untuk Mengurangi Stres

Lingkungan kerja petugas sangat mempengaruhi aktivitas dalam melaksanakan tugas. Lingkungan yang baik akan menciptakan suasana kerja yang kondusif, dan begitu juga sebaliknya. Lingkungan kerja yang nyaman harus dapat diciptakan

dengan berbagai strategi. Lingkungan kerja yang dimaksud tidak hanya lingkungan fisik seperti tempat kerja dan segala kebutuhannya, melainkan juga lingkungan sosial yaitu lingkungan sosial rekan kerja maupun lingkungan keluarga. Lingkungan yang baik dapat menunjang petugas melakukan pekerjaannya secara optimal. Dalam strategi mengubah lingkungan kerja untuk mengurangi stres, informan tidak begitu banyak mengubah lingkungannya yang berkaitan dengan lingkungan fisik, kebutuhan kerja, maupun peralatan keselamatan kerja. Hal-hal tersebut sebagian besar telah disediakan di Lapas, sehingga para informan hanya tinggal menggunakan saja tanpa banyak mengubahnya menjadi seperti keinginan para informan.

2. Strategi Menghindari Faktor-faktor Penyebab Stres

Stres kerja dapat terjadi karena adanya faktor-faktor penyebab stres tersebut. Faktor penyebab stres terbagi atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu berkaitan dengan diri seseorang yakni berupa pola pikir,

kesehatan tubuh, dan kemampuan kerja, sedangkan faktor eksternal adalah segala sesuatu yang berasal dari luar diri seseorang yang dapat mengakibatkan stres yaitu seperti tuntutan kerja, beban kerja, masalah yang dihadapi maupun pengelolaan waktu. Dengan mengenal faktor-faktor stres dapat membuat seseorang dapat menghindari sumber stres. Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang memiliki kemampuan yang beragam tentang menghindari faktor-faktor stres yang dialami pada saat bekerja. Pada dasarnya petugas belum mengetahui tentang pengklasifikasian faktor penyebab stres tersebut, namun berusaha untuk selalu menghindari faktor stres yang berasal dari manapun.

3. Strategi Menerima Stres

Stres kerja sering kali sulit untuk dihindari. Ketika stres tidak dapat dihindari cara yang dapat dilakukan adalah menerima stres tersebut. Petugas Lapas dalam menerima sumber-sumber stres ialah dengan mengenali dan memahami sumber stres yang dialami. Petugas menerima stres dengan berfikir positif dan mencari

alternatif mengurangi stres. Petugas memiliki keyakinan bahwa pemikiran positif dan mencari jalan keluar dari setiap permasalahan adalah cara yang tepat dalam menerima stres. Strategi menerima stres petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Subang adalah beragam sesuai dengan kepribadiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alina dan Andega (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Bukit Tinggi*. Diploma thesis, UPT. Perpustakaan Unand.
- Anoraga, P. (2004). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anwar Prabu Mangkunegara. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Berry, LM dan Houston, J.P. (1993). *Psychology at work*. Australia : WCB Brown & Benchmark Publisher.
- Chomaria, Nurul. (2009). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Jakarta : Diva Press.
- Cooke, David, dkk. (2008). *Menyikapi Dunia Gelap Penjara*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utaman.
- Dadang, Hawari. (2004). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Diffy. (2005). *Obat Stres: Manajemen stres*. Jakarta: Graha ilmu.
- Dorang Lughuri & Satriawan. (2010). *Modul diklat Pekerjaan Sosial Koreksional*. Bandung: Perpustakaan STKS Bandung.
- Dubois, B. & Milley, K. K., (1999). *Social Work: An Empowering Profession* (4th Ed). Boston : Allyn and Bacon.
- Dwi Rizkiyani dan Susanti R. Saragih. (2012). *Stres kerja dan motivasi kerja petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Anak Pria Tangerang*. Bandung: Perpustakaan Universitas Kristen Maranatha.
- Feinberg, Mortimer, dkk. (1996). *Psikologi Manajemen*. Jakarta : Mitra Utama. Handoko. 2001. *Stres dan kinerja di lingkungan kerja yang semakin kompetitif*. Yogyakarta: Mantra Books.
- In Indrawati. (2013). *Diklat Bagaimana Mengelola Rasa Ketidaknyamanan (Stres)?*. Sumber dalam <http://www.bppk.kemenkeu.go.id>. Diunduh pada tanggal 20 Desember 2017.
- Ivanoff, Syth & Finnegan. (1993). *Pentingnya peranan Pekerjaan Sosial di Lingkungan Lembaga Pemasyarakatan*. Sumber dalam <http://puspensos.kemosos.go.id>. Diunduh pada tanggal 19 November 2017.
- Julia, V.O. (1996). *Stress at work*. British Medical Journal (International edition), 313, hal. 745-750. Sumber dalam www.proquest.com. Diunduh pada tanggal 2 September 2017.
- Keputusan Menteri Kemenkum Ham tahun 1985 tentang Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Pemasyarakatan.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Spinger.
- Lexy J. Moleong. (2010). *Metedologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Linden. (2004). *Descriptions, Rationales, and Outcomes of Stress Management Interventions*. Sumber dalam www.sagepub.com. Diunduh pada tanggal 14 Agustus 2017.
- Malayu S.P. Hasibuan. (2006). *Manajemen Sumber daya Manusia*. Jakarta: PT. Haji Masagung.
- McShane, S.L & Glinow M.V. (2003). *Organizational behavior*. New York: McGrew-Hill Companies.
- Moekijat. (2002). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Bandung: Mandar Maju.
- Molloy, Andrea. (2004). *Get A Life: Sukses di tempat kerja bahagia di rumah*. Terjemahan Sujatriani Liza. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.

- Muhammad, Abdillah (2013). *Kerusuhan di Lapas Indonesia, Apa yang Terjadi dengan Lapas di Negara Kita?*. Kompasiana. Sumber dalam <https://www.kompasiana.com>. Diunduh pada Tanggal 12 Juli 2018).
- Moh. Nofri Norman. (2015). *Manajemen stres petugas air traffic controller (ATC) di Makassar air traffic service center (MATSC)*. Bandung: Perpustakaan STKS
- Murphy, P.L & Sorenso, S. (2006). *Employe behaviors before and after stress management*. Journal of Organization Behavior
- National Resource Center For Family Centered Practice. (2009). *Managing stress and developing resiiient workplace*. (online) (<http://uiowa.edu.com>, diakses pada tanggal 20 Desember 2017).
- National Safety Council. (2003). *Manajemen Stres*. Terjemahan oleh Palupi Widyastuti. Jakarta: EGC.
- Okoza, J. Dan Aluede, Imhode. (2010). The Jailer or the Jailed: Stress and Prison Workers in Nigeria. *Current Research Journal of Social Science* 2.
- Palupi Widyastuti. (2003). *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC
- Patricia Elfira Vinny. (2000). *Modul Relaksasi*. Yogyakarta: Universitas Marcu Buana.
- Pradipta, Sarastika. (2014). *Manajemen Pikiran untuk Mengatasi Stres, Depresi, kemarahan, dan Cemas*. Jakarta: Araska.
- Prasetia, Andhika. (2017). maret. *meningkatan jumlah narapidana di lembaga pemasyarakatan*. Detiknews. Sumber dalam <https://news.detik.com> diakses pada tanggal 4 desember 2017.
- Quick, J.C & Quick, J.D. 1984. *Organizational stress and preventive management*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan dari teori ke praktek*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Riggio, P.L. (2002). *Introduction to industrial/organizational psychology*. New Jersey: Precentice Hall.
- Rustanto, Bambang. (2015). *Pekerja Sosial Koreksional*. Sumber dalam <http://bambang-rustanto.blogspot.co.id> diakses pada tanggal 19 November 2017.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Sondang P. Siagian. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Subagiyo, H & Widyanorka, O. (2008). *Mengelola Stres di Tempat Kerja: Renungan Buat Pustakawan*. Buletin Perpustakaan Universitas Surabaya, Vol.2 (Online). (www.smartpunter.com diakses pada tanggal 13 agustus 1017).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2004. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Triantoro Safira, Nofrans Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Undang Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan
- Unika Prihatsanti, dkk. 2013. Menurunkan Stres Kerja Petugas Pemasyarakatan melalui Teknik COPE. Semarang: Perpustakaan Undip.
- Wijono, Sutarto. 2010. *Psikologi Industri & Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Weiss, Donald. 1990. *Manajemen Stres*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- World Health Organization. 2005. *Mental health and working life, who european ministerial conference on mental health: facing the challenges, building solutions*. Sumber dalam www.euro.who.int. Diunduh pada tanggal 14 agustus 2017.