

PELATIHAN KALIGRAFI TERHADAP TINGKAT STRESS NARAPIDANA

Indra Gunawan,
Indra12410011@gmail.com

Yahya,
Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak. Kehidupan sebagai seorang narapidana merupakan stresor yang sangat berat. Menjalani kehidupan yang tidak bebas, perasaan malu, sanksi sosial memperburuk dan mengintensifkan stresor sebelumnya. Mengingat peran lapas sebagai tempat pembinaan maka hal tersebut harus segera ditangani guna mengoptimalkan fungsi dan tujuan lapas itu sendiri. Pelatihan kaligrafi hadir sebagai *religious and spiritual therapy* melalui *teaching spiritual concept* yang dimediasi *art therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa berpengaruh pelatihan kaligrafi terhadap tingkat stress narapidana di lapas kelas II B Cilacap. Subjek penelitian ini adalah warga binaan lapas sejumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrument pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, skala stress, dan angket terbuka. Analisis data menggunakan Uji Independent Sample T-Test dan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil uji Independent Sample T-Test memperoleh nilai Sig. 2-tailed = 0.013. Nilai Sig. 2-tailed < α dengan $\alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen atau adanya pengaruh kaligrafi terhadap tingkat stress narapidana. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0.000. Artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan sebab nilai p value $0.000 < 0,05$ (95 % kepercayaan). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci: *Stress, Narapidana, Kaligrafi, Spiritual and Religious Therapy, Art Therapy*

PSIKOISLAMIKA. Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright © 2016 Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi. Volume 13. Nomor 1, Tahun 2016

PENDAHULUAN

Narapidana adalah manusia yang tengah mengalami krisis, tengah berada di persimpangan jalan, tengah mengalami disosialisasi dengan masyarakat, tengah merencanakan kehidupan baru setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan/Rutan (Harsono, 1995:53). Seorang narapidana sebenarnya tidak hanya dipidana secara fisik, tetapi juga secara psikologis (Harsono, 1995). Mereka yang tadinya hidup bebas ketika dipidana akan kehilangan kebebasannya atau *loss of liberty*. Seluruh aktivitas mereka selalu dalam pengawasan atau *loss of security*. Narapidana juga tidak bebas dalam berkomunikasi. Setiap pertemuan dan komunikasi

terbatas waktu dan diawasi oleh petugas atau *loss of personal communication*. Keadaan-keadaan tersebut merupakan beban psikologis yang mereka terima ketika dalam masa pembedaan (Harsono, 1995). Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat kita pahami bahwa pembedaan adalah suatu stresor yang besar karena seseorang yang awalnya hidup bebas bersama keluarga harus menjalani hidup di penjara dengan pengawasan yang ketat sehingga membutuhkan penyesuaian diri (Harsono, 1995). Alasan ini merujuk pada istilah stress yang menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, 2003).

Lapas merupakan tempat untuk melakukan pembinaan terhadap nara pidana dan anak didik masyarakat di Indonesia (*Lembaga Masyarakat, 2003*). Banyaknya kasus kriminal menjadikan keadaan lapas hampir di seluruh Indonesia *overload* (*Tahanan Overload, 2015*). Kehidupan dalam penjara yang penuh dengan tekanan psikologis bisa berujung pada bunuh diri seperti kejadian di lapas Cipinang (*Stress Napi Tewas, 2015*). Selain masalah lapas yang *overload* masalah lain yang menjadi stresor narapidana adalah perasaan sedih pada narapidana setelah menerima hukuman (*Mukhlis, 2011*). Menjalani kehidupan yang tidak bebas, perasaan malu, sanksi sosial memperburuk dan mengintensifkan stresor sebelumnya. Keadaan tersebut bukan saja mempengaruhi penyesuaian fisik tetapi juga psikologis individu (*Mukhlis, 2011*).

Stress dalam batas tertentu baik untuk kesehatan kita karena membantu diri kita untuk tetap aktif dan waspada. Namun jika stress yang diterima sangat kuat atau berlangsung lama dan melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya maka dapat mengakibatkan distress emosional seperti depresi atau kecemasan, atau keluhan fisik seperti kelelahan dan sakit kepala (*Nevid, 2003:140*). Dampak jangka panjangnya stress dapat mengakibatkan gangguan pencernaan sampai penyakit jantung (*Nevid 2003:136*).

Melihat betapa buruknya dampak dari stress seharusnya pihak lapas melakukan upaya-upaya pencegahan atau pengobatan untuk menangani kasus-kasus stress narapidana. Pasalnya jika keadaan yang menekan narapidana kemudian menjadi stresor yang kuat tidak dapat tertangani dan teratasi oleh lapas maka bisa dimungkinkan akan semakin banyak kasus stress narapidana di lapas. Padahal mengingat peran lapas sebagai tempat pembinaan seharusnya ketika narapidana keluar dari lapas atau bebas mereka menjadi orang yang lebih baik. Tapi jika kondisi di lapas sendiri malah menjadi stresor tambahan bagi narapidana ketika di lapas, apakah fungsi lapas bisa terwujud sebagai tempat pembinaan.

Ada beberapa faktor psikologis yang mengurangi stress diantaranya adalah coping stress. Coping adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalah atau menangani emosi negatif yang diakibatkan karena stress (*Davidson 2007*). Coping dengan cara penyangkalan terhadap stresor, menarik diri dari situasi adalah bentuk coping yang berfokus pada emosi (*Nevid, 2003:144*). Coping ini bertujuan sebagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi

emosi negatif terhadap stress, misalnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah (*Davidson, 2007*).

Dalam Lapas sering dijumpai bentuk kegiatan seperti pelatihan. misalnya pelatihan sablon digital yang dilakukan di Lapas kelas II A Kediri (*50 WBP Lapas, 2015*). Selain bertujuan untuk melatih dan menumbuhkan kreativitas, secara tidak langsung bentuk kegiatan semacam ini juga akan mengalihkan perhatian sehingga diharapkan akan mengurangi stress narapidana. Kegiatan lain yang sering dilakukan adalah dengan bentuk seni misalnya seni lukis. Seperti yang terjadi di lembaga masyarakat Wirogunan Yogyakarta sebanyak 100 warga binaan mengikuti kegiatan melukis bersama dengan tajub "rukun agawe sentosa". Menurut Direktur Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM, I Wayan Kusmiantha Dusak melukis bersama tersebut merupakan salah satu program pembinaan untuk para narapidana. Menurutnya, dengan melukis bisa menjadi jalan para narapidana mengaktualisasikan diri dan berpartisipasi aktif ketika nanti sudah berada di tengah masyarakat (*Ketika Warga Binaan, 2015*). Selain itu bahkan ada hasil seni dari penghuni lapas yang sudah dipasarkan dan terjual seperti yang terjadi di lapas kelas III kota Banjar. Ada salah satu hasil seni kaligrafi ayat kursi timbul yang sudah terjual (*Warga Binaan Lapas, 2015*).

Dalam islam secara garis besar ada tiga hal penting yang harus diperhatikan dalam menghadapi stress, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku dan dukungan sosial. Ajaran islam memandang bahwa tidak ada yang paling penting selain Allah. Segala sesuatu bersumber pada Allah dan Allah memiliki sumber daya yang tidak terbatas untuk mengatasi segala masalah manusia (*Aliah, 2008*). Dari penjelasan tersebut prespektif Islam memandang bahwa sebetulnya usaha untuk menangani stress yang paling utama adalah hubungan dengan Allah. Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan karena Allah adalah satu-satunya dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia (*Aliah, 2008*).

Berdasarkan dua prespektif diatas antara islam dengan psikologi bisa diintegrasikan diantara keduanya kedalam bentuk penanganan terhadap stress. Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk meneliti apakah kehadiran pelatihan kaligrafi di lapas kelas II B Cilacap berpengaruh terhadap tingkat stress narapidana. Berbagai macam kategori dari *spiritual intervention* diantaranya adalah *teaching spiritual concept* yaitu pengajaran mengenai konsep-konsep

rohani seperti isu-isu teologis dan konsep rohani akan kitab suci (Richards & Bergin, 2003). Dalam penelitian ini sebelum subjek mengekspresikan perasaannya melalui aktivitas melukis kaligrafi subjek akan diberikan pemahaman tentang asma-asma Allah. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar subjek semakin memahami asma-asma Allah yang nantinya akan menginternalisasi pada subjek. Hal yang demikian termasuk dalam *teaching spiritual concept* karena adanya pengajaran tentang asma Allah sebelum melukiskan kaligrafi. *Cognitive spiritual intervention* didefinisikan sebagai rancangan untuk membantu klien dengan mengubah keyakinan dan pemahaman tentang agama dan spiritual. Contohnya adalah mengajar dan membahas konsep-konsep rohani, dan menafsirkan kitab suci (Richards & Bergin, 2003). Dengan adanya *teaching spiritual concept* sebelum proses melukiskan kaligrafi secara tidak langsung juga terjadi *cognitive spiritual intervention*. Hal ini terjadi karena dengan pengajaran tentang asma Allah sebagai objek yang akan dilukiskan diharapkan akan mengubah atau memperbaiki pemahaman dan keyakinan subjek tentang konsep Ketuhanan (asma Allah).

Dalam penelitian ini materi dalam *teaching spiritual concept* yaitu asma Allah Ar-Rahman, Ar-Rakhim, dan Al-Ghoffar. Alasan memilih asma tersebut karena peneliti berusaha menyesuaikan dengan kebutuhan subjek. Ar-Rahman dipilih karena makna dari asma ini yang menjelaskan tentang kasih sayang Allah terhadap semua makhluk-Nya tanpa kekurangan suatu apapun. Ar-Rahman adalah dzat yang mencukupi hajat orang yang membutuhkan, tanpa adanya tujuan, pamrih dan imbalan apapun (Mahmuddin, 2008). Peneliti ingin memberikan pemahaman pada subjek melalui asma ini bahwa meskipun mereka pernah melakukan tindak kriminal dan sering mendapat pandangan yang negatif di masyarakat mereka masih diberi kasih sayang oleh Allah. Materi yang ke dua adalah asma Ar-Rakhim, makna dari Ar-Rakhim adalah dua nama dari beberapa nama Allah yang keduanya diserap dari kalimat rahmah (Umar, 2010). Ar-Rakhim dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kasih sayang Allah ketika di akhirat nanti akan diperuntukan kepada orang-orang yang mukmin saja (Umar 2010). Peneliti melalui Ar-Rakhim ingin memberikan pemahaman pada subjek bahwa keadaan buruk misalnya banyak musibah, bencana, cobaan, ujian dan sebagainya bukan berarti Allah tidak bersifat Ar-Rakhim (Mahmuddin, 2008). Keadaan mereka saat ini misalnya bukan karena Allah tidak sayang, namun bisa jadi karena Allah

ingin mereka berhenti melakukan dosa. Materi yang ke tiga adalah Al-Ghoffar. Al-Ghoffar adalah bentuk mubalaghah (melebihkan). Al-Ghoffur artinya Dzat yang sempurna ampunannya (Mahmudin 2008). Hak mengampuni dosa adalah hak yang hanya dimiliki oleh Allah, Tuhan Yang Maha Pengampun (Mahmuddin 2008). Materi yang ke tiga ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada narapidana bahwa Allah maha pengampun. Dalam materi ini akan diceritakan tentang kisah seorang pemuda yang membunuh 100 orang dan meninggal sebelum sampai tempat taubatNya. Dengan maha pengampunNya Allah, Allah tetap menerima taubatNya. Pemberian materi Al-Ghoffar diharapkan bisa menjadi intervensi pada narapidana bahwa kesalahan-kesalahan yang telah mereka lakukan akan diampuni oleh Allah jika mereka bertaubat dengan sungguh-sungguh.

The American Art Therapy Association (2000) menjelaskan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengerahkan realitas, meningkatkan harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Mukhlis, 2011). *Art therapy* adalah metode kreatif dari ekspresi seni yang digunakan untuk terapeutik (*Art Therapy*, 2006). Kaligrafi yang merupakan seni artistik tangan bisa dimasukkan sebagai *art therapy*. Karena pada dasarnya seni kaligrafi merupakan ekspresi bentuk seni lukis atau artistik tangan sehingga tidak jauh berbeda dengan seni lukis lain. Dalam penelitian ini kaligrafi yang akan dipraktikkan adalah kaligrafi kontemporer. Kaligrafi kontemporer merupakan kaligrafi yang lebih bebas dari pada kaligrafi tradisional. Selain itu *background* dari kaligrafi kontemporer adalah ekspresi bebas dari kaligrafer sehingga melukiskan kaligrafi adalah bentuk dari ekspresi seni.

Stress adalah reaksi tubuh (repons) emosional, kognitif, perilaku sosial, dan fisiologis yang merupakan sistem pertahanan akibat kondisi yang tidak menyenangkan berupa tuntutan atau sebagai beban diluar batasan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Pendapat Taylor (2003) dan juga disebutkan oleh Davis dan Nelson dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda atau gejala stress pada umumnya dapat dikelompokkan sebagai berikut di bawah ini (Agoes, 2003). Aspek emosional (Perasaan) meliputi: merasa cemas (*feeling anxious*), merasa ketakutan (*feeling scared*), merasa mudah marah (*feeling*

irritable), merasa suka murung (*feeling moody*), dan merasa tidak mampu menanggulangi (*feeling of inability to cope*). Aspek kognitif (pikiran) meliputi: penghargaan atas diri rendah (*low self esteem*), takut gagal (*fear failure*), tidak mampu berkonsentrasi (*inability to concentrate*), mudah bertindak memalukan (*embarrassing easily*), khawatir akan masa depannya (*worrying about the future*), Mudah lupa (*forgetfulness*), dan emosi tidak stabil (*emotional instability*). Aspek perilaku sosial meliputi: jika berbicara gagap atau gugup dan kesukaran bicara lainnya (*stuttering and other speech difficulties*), enggan bekerja sama (*uncooperative activities*), tidak mampu rileks (*inability to relax*), menangis tanpa alasan yang jelas (*crying for no apparent reason*), bertindak impulsif atau bertindak sesuka hati (*acting impulsively*), mudah kaget atau terkejut (*startling easily*), menggertakkan gigi (*grinding teeth*), frekuensi merokok meningkat (*increasing smoking*), penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat (*increasing use of drugs and alcohol*), mudah celaka (*being accident prone*), dan kehilangan nafsu makan atau selera makan berlebihan (*losing appetite or overeating*). Aspek fisiologis meliputi: berkeringat (*perspiration/sweaty*), detak jantung meningkat (*increased heart beat*), menggigil atau gemeteran (*trembling*), gelisah atau gugup (*nervous*), mulut dan kerongkongan kering (*dryness of throat and mouth*), mudah letih (*tiring easily*), sering buang air kencing (*urinating frequently*), mempunyai masalah dengan tidur (*sleeping problems*), diare/ ketidaksanggupan mencerna/muntah (*diarrhea/ indigestion/vomiting*), perut melilit atau sembelit (*coil around in stomach*), sakit kepala (*headaches*), tekanan darah tinggi (*high blood pressure*), dan sakit pada leher dan atau punggung bawah (*pain in the neck and or lower back*) (Agoes, 2003). Hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah subjek yang mengikuti pelatihan kaligrafi akan menurun secara signifikan tingkat stressnya dari pada subjek yang tidak mengikuti pelatihan kaligrafi.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif eksperimental. Solso dan MacLin (2002) mendefinisikan penelitian eksperimental yaitu penyelidikan dimana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat. Eksperiment Psikologis adalah observasi yang objektif terhadap suatu fenomena yang dibuat agar terjadi dalam suatu kondisi yang terkontrol ketat (Liche, Aris, & Bernadett, 2011). Desain eksperimen

penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu dengan melakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dan pemberian treatment pada kelompok eksperimen. Pada desain ini juga dilakukan randomisasi sebagai kontrol *proactive history* untuk menyetarakan KE dan KK (Liche, Aris, & Bernadett, 2011). Variabel bebas (VB) atau independent variabel dalam penelitian ini yaitu Seni kaligrafi dan variabel tertutup atau dependent variabel dalam penelitian ini yaitu stress.

Subjek dalam penelitian ini yaitu narapidana lapas kelas II B Cilacap sejumlah 40 orang yang terbagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen 20 orang dan kelompok kontrol 20 orang. Penelitian ini menggunakan skala stress yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Tylor (2003) dan juga disebutkan oleh Davis dan Nelson yang menjabarkan stress kedalam empat aspek yaitu aspek emosional (perasaan), Kognitif (pikiran), Perilaku Sosial, Fisiologis. Jumlah item dalam penelitian ini sejumlah 20 item dengan tingkat koefisien reliabilitas 0.945. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik independet sample t-test untuk mengetahui pengaruh VB terhadap VT (Liche, Aris, & Bernadett, 2011). Skor yang dijadikan perhitungan adalah gain score, atau selisih antara skor *posttest* dengan *pretest*. Analisis berikutnya untuk melihat perbedaan skor atau tingkat stress narapidana pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan menggunakan *analisis paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 16.00 for windows. Metode pengumpulan data juga menggunakan angket terbuka yang berisi pertanyaan mengenai perasaan subjek sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji normalitas dapat disimpulkan data pada kelompok eksperimen berdistribusi normal karena $0.145 > 0.05$. Pada kelompok kontrol nilai $p = 0.200$ dan $p > \alpha$ sehingga dapat disimpulkan data pada kelompok kontrol juga berdistribusi normal karena $0.200 > 0.05$. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai $p = 0.154$ dan $p > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ke dua kelompok data dalam penelitian ini berasal dari varians yang relatif sama atau homogen. Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen atau adanya pengaruh kaligrafi terhadap tingkat stress narapidana karena nilai Sig. 2-tailed yaitu 0.013 dan nilai Sig. 2-tailed $< \alpha$ dengan $\alpha = 0.05$. Hasil uji

Paired Sample T-Test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0.000. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen karena nilai p value 0.000 < 0,05 (95% tingkat kepercayaan).

Angket terbuka pertama menanyakan tentang perasaan subjek sebelum adanya pelatihan kaligrafi. Data pada pertanyaan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana merasa jenuh dan bosan di dalam kamar (SE.1.BEF, SE.2.BEF, SE.3.BEF, SE.17.BEF, SE.18.BEF, SE.4.BEF, SE.17.BEF). Ada beberapa subjek yang merasa putus asa (SE.18.BEF) dan sangat pesimis (SE.20.BEF), bahkan ada salah satu yang menuliskan bahwa dia hidup seperti mati (SE.9.BEF). Selain itu ada beberapa subjek

juga merasa cemas (SE.8.BEF), kecil hati, (SE.19.BEF), dan pesimis (SE.20.BEF) karena mereka hanya seorang napi dan sering diprasangka buruk oleh masyarakat (SE.18.AFT). Data angket terbuka kedua yang menanyakan tentang perasaan subjek setelah diadakan pelatihan kaligrafi menjelaskan bahwa sebagian besar subjek merasa senang setelah mengikuti pelatihan kaligrafi (SE.1.AFT, SE.3.AFT, SE.4.AFT, SE.6.AFT, SE.10.AFT, SE.11.AFT, SE.12.AFT, SE.14.AFT, SE.17.AFT, SE.16.AFT, SE.18.AFT). Beberapa subjek juga merasa bertambah motivasinya dalam menjalani hidup kedepan (SE.16.AFT SE.9.AFT).

Berikut ini tabel identifikasi pengkategorian stress narapidana dan tabel deskripsi perubahan setiap aspek.

Tabel
Identifikasi Pengkategorian Stress Narapidana

Kelompok	Pre Test						Post Test					
	Tinggi		Sedang		Rendah		Tinggi		Sedang		Rendah	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%
Ekspriment	6	30%	14	70%	0	0%	2	10%	9	45%	9	45%
Kontrol	2	10%	15	75%	3	15%	1	5%	17	85%	2	10%

Tabel
Hasil Deskripsi Analisis Aspek

Aspek	Item	Skor pre	Skor post	Selisih
Emosional	1. Cemas (feeling anxious)	64	46	18
	2. Ketakutan (feeling scared)	56	42	14
	3. Suka murung (feeling moody)	65	38	27
	4. Tidak mampu mengatasi masalah	71	45	26
	Total	256	171	85
Kognitif	1. Penghargaan atas diri rendah	65	39	26
	2. Takut gagal	54	39	15
	3. Susah berkonsentrasi	71	50	21
	4. Khawatir akan masa depan	76	47	29
	5. Mudah lupa	69	49	20
Total	335	224	111	
Perilaku sosial	1. Gugup ketika berbicara	59	39	20
	2. Enggan untuk bekerja sama	54	49	5
	3. Kesusahan untuk rileks	74	47	27
	4. Menangis tanpa alasan	58	45	13
	5. Mudah kaget atau terkejut	67	50	17
Total	312	230	82	
Fisiologis	1. Sering berkeringat	66	43	23
	2. Detak jantung meningkat	65	42	23
	3. Menggigil atau gemeteran	58	38	20
	4. Mudah letih	65	45	20
	5. Masalah dengan tidur	68	42	26
	6. Sering sakit kepala	72	49	23
Total	394	259	135	

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Menjadi narapidana adalah stresor kehidupan yang berat bagi pelakunya. Perasaan sedih pada narapidana setelah menerima hukuman serta berbagai hal lainnya seperti rasa bersalah, hilangnya kebebasan, perasaan malu, sangsi ekonomi dan sosial serta kehidupan dalam penjara yang penuh dengan tekanan psikologis dapat memperburuk dan mengintensifkan stresor sebelumnya (Mukhlis, 2011). Salah satu subjek menuliskan bahwa dia kecil hati, karena dirinya hanya seorang napi dan sering diprasangka buruk oleh masyarakat (SE.19.BEF). Keadaan tersebut bukan saja mempengaruhi penyesuaian fisik tetapi juga psikologis individu. Pidana merampas kemerdekaan individu, misalnya kemerdekaan berpendapat, kemerdekaan membaca surat kabar, dan yang lainnya. Secara psikologis keadaan yang demikian menyebabkan narapidana menjadi tertekan jiwanya (Harsono, 1995).

Salah seorang subjek mengungkapkan bahwa dirinya sudah tidak ada gunanya lagi bahkan seorang subjek lainnya menuliskan bahwa dia hidup seperti mati, tidak memiliki motivasi untuk hidup (SE.9.AFT). Dari dua temuan tersebut jika kita renungi dalam-dalam tentang apa yang mereka rasakan sebetulnya mereka sangat terbebani secara psikologis. Hal itu terjadi karena subjek sudah menganggap hidupnya seperti mati, dan baginya dirinya sudah tidak ada gunanya lagi. Artinya jika kita sederhanakan dua temuan itu, subjek sudah tidak memiliki motivasi dalam hidup. Secara psikologis tidak memiliki motivasi adalah salah satu indikator stress (Abdul & Muhith, 2011). Hal ini menjadi alasan yang mendasar kenapa banyak ditemukan subjek yang tergolong pada kategori stress tinggi.

Stress adalah reaksi tubuh (repons) yang merupakan sistem pertahanan akibat kondisi yang tidak menyenangkan berupa tuntutan atau sebagai beban diluar batasan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Abdul & Muhith, 2011). Stress merupakan fakta hidup, cara kita menghadapi stress menentukan kemampuan kita untuk mengatasi stress tersebut. Individu bereaksi secara berbeda terhadap stress tergantung berbagai faktor psikologis seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stress tersebut (Carole & Carol, 2007). Dalam kajian ilmu psikologi untuk mengatasi stress secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada emosi, yaitu orang berusaha mengurangi dampak stresor

dengan menyangkal adanya stresor atau menarik diri dari situasi (Carole & Carol, 2007). Sebaliknya pada *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) orang menilai stresor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari reaksi tersebut (Carole & Carol, 2007).

Menurut Lazarus dan Folkman (1994) Strategi yang dilakukan dalam *emotional focused coping* antara lain. *Self control*, yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. *Distancing*, yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif. *Positive reappraisal* yaitu usaha untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan berfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius. *Accepting responsibility* yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba menerima untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. *Escape atau avoidance* yaitu usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain (Abdul & Muhith, 2011).

Dalam Islam secara garis besar hal penting yang harus diperhatikan dalam menghadapi stress, yaitu hubungan dengan Allah. Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan karena Allah adalah satu-satunya dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia (Abdul & Muhith, 2011). Sesuai dengan Al quran surat Al-Ra'ad ayat 28.

آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram

Hal ini disebabkan karena dalam diri manusia terdapat dua sistem saraf, yaitu simpatis dan parasimpatis (Elzaky, 2011). Untuk mencapai keadaan yang tenang dan rileks maka kedua saraf ini harus dalam keadaan stabil. Kestabilan ini dipengaruhi oleh kegelisahan, rasa khawatir, kesedihan dan kemarahan (Elzaky, 2011). Kestabilan yang akan

membuat tenang dan rileks akan terwujud jika manusia beriman kepada Allah, mengingat Allah misalnya jika musibah menimpa dirinya ia mendapatkan pahala, jika kesulitan menghampirinya ia akan mendapatkan ampunan (Elzaky, 2011). Dengan keimanan dan keyakinan seperti itu akan membuat rileks, dan ketenangan dalam diri manusia (Elzaky, 2011). Pemilihan objek lukisan berupa asma Allah juga dimaksudkan sebagai stimulus agar subjek mengingat Allah sehingga menjadi lebih rileks dan tenang.

Selain itu Islam juga berpandangan bahwa stress yang merupakan akibat ketidak mampuan seseorang untuk mengatasi masalahnya sendiri maka dengan cara memasrahkan diri pada Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka (Aliah, 2008). Sesuai dengan Al quran surat Al-Thalaq ayat 3

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)
dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

Kaligrafi hadir sebagai solusi untuk mereduksi stress berdasarkan dua dasar yaitu berdasarkan sudut pandang psikologis dan sudut pandang agama. Penjabaran-penjabaran pada sub sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pelatihan kaligrafi dapat menurunkan tingkat stress narapidana secara signifikan. Dari 0% pada kategori rendah menjadi 45%. Selain itu pada kategori sedang yaitu dari skor 80% menurun menjadi 45% atau dari 16 orang menjadi 9 orang dan pada kategori tinggi dari 40% menjadi 20%.

Kaligrafi merupakan seni dalam Islam (Ali, 1993) yang merupakan suatu seni artistik tulisan tangan, serta meliputi hal penjiwaan. Kaligrafi adalah seni yang dihormati diantara berbagai seni rupa Islam, karena merupakan alat utama untuk melestarikan Al-Qur'an (Kaligrafi Islam, 2016). Objek lukisan dalam kaligrafi beraneka ragam. Dalam penelitian ini objek pelukisan kaligrafi adalah asma Allah yaitu Ya Rakhman, Ya Rakhim dan Ya Ghoffar.

Sisi spiritual dalam kaligrafi diimplementasikan sebagai intervensi kepada klien untuk bangkit menggunakan nilai-nilai spiritual. Beberapa temuan pada angket terbuka setelah mengikuti pelatihan kaligrafi mungkin bisa menjadi bukti sisi spiritual ini bisa menjadi intervensi misalnya temuan seperti subjek yang merasa lebih bersyukur setelah mengikuti pelatihan (SE.1.AFT, SE.2.AFT)

Berdasarkan prespektif *religius and spiritual therapy*, kaligrafi termasuk sebagai *teaching spiritual concept*. *Teaching spiritual concept* yaitu pengajaran mengenai konsep-konsep rohani seperti isu-isu teologis dan konsep rohani akan kitab suci (Richards & Bergin, 2003). Kaligrafi termasuk sebagai *teaching spiritual concept* pasalnya dalam pelatihan kaligrafi yang sudah dilakukan subjek tidak hanya mendapatkan pengajaran tentang teknik penulisan khot, melainkan juga pengajaran tentang hakikat dari asma Allah (Ya Rakhman, Ya Rakhim, Ya Ghoffar) yang merupakan objek pelukisan. Dengan adanya *teaching spiritual concept* sebelum proses melukiskan kaligrafi secara tidak langsung juga terjadi *cognitive spiritual intervention*. Adanya *teaching spiritual concept* dan *cognitive spiritual intervention* juga merupakan strategi dalam *emotional focused coping* yaitu *positive reappraisal*.

Dalam pelatihan kaligrafi ini *teaching spiritual concept* berupa pemberian pemahaman tentang Ya Rakhman, Ya Rakhim dan Ya Ghoffar. Tujuannya adalah merubah pemahaman subjek tentang konsep ketuhanan dan diri mereka sendiri. Setelah subjek mendapat pemahaman yang lebih baik tentang agama diharapkan subjek menjadi bisa untuk mencari makna positif dari permasalahan yang dihadapinya. Salah satu contohnya yaitu data dari angket terbuka. Salah satu subjek menuliskan bahwa setelah mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan kaligrafi subjek merasa bisa terbantu untuk menetralsir banyaknya pikiran-pikiran negatif seperti rasa putus asa di lapas merubahnya menjadi pikiran-pikiran yang positif (SE.16.KP, SE.18.AFT). Kemudian subjek lainnya menuliskan "Intinya dengan adanya saya mengikuti kegiatan ini saya merasa senang dan tenang karena juga dengan adanya kegiatan ini termotivasilah pikiran saya bahwa masih ada kepedulian untuk berfikir adanya kesulitan pasti ada jalan yang bisa untuk merubah kegagalan sebagai perjuangan" (SE.16.AFT).

Data selisih aspek menunjukkan perubahan paling signifikan ada pada aspek fisiologis dengan total nilai selisih yaitu 135. Secara umum hal ini menjadi penguat adanya *teaching spiritual*

concept dalam pelatihan kaligrafi berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan tingkat stress khususnya pada aspek fisiologis. Alasannya adalah setelah narapidana mendapatkan *teaching spiritual concept* berupa pengajaran makna asmaul khusna ini, mereka mampu merubah pemahaman subjek tentang konsep ketuhanan dan pemahaman tentang diri. Dalam hal ini materi yang disampaikan seperti contoh di atas, membukakan pandangan baru yang lebih positif sebagai jalan untuk menemukan harapan. Harapan baru ini menjadikan mereka lebih tenang karena stresor yang mereka timpa misalnya kekhawatiran akan masa depan mulai terkikis dengan adanya harapan itu. Ketenangan inilah yang berpengaruh pada aspek fisiologis misalnya detak jantung yang mulai normal, tidak lagi cemas sehingga masalah dengan tidur mulai menurun (indikator fisiologis).

Pada selisih aspek paling signifikan setelah aspek fisiologis yaitu aspek kognitif dengan selisih 111. Selisih pada aspek kognitif ini juga menjadi temuan sekaligus bukti bahwa *teaching spiritual concept* seperti yang dijelaskan sebelumnya berpengaruh terhadap pemahaman subjek tentang konsep ketuhanan dan pemahaman tentang diri. Pasalnya jika kita analisis ketika mereka mendapatkan pemahaman hidup yang lebih baik, mereka menjadi lebih baik dalam menghargai dirinya. "*Saya lebih siap menghadapi hidup di masa depan, Saya sekarang siap hidup bukan siap mati*" (SE. 9.AFT). Data pada angket terbuka ini menjadi penguat bahwa subjek menjadi lebih baik dalam menghargai diri dan memandang hidupnya. Adanya penghargaan diri yang lebih baik membuat subjek lebih optimis, tidak takut gagal dan tidak lagi khawatir akan masa depannya.

Perubahan atau selisih aspek paling besar ketiga dengan selisih skor 85 adalah aspek emosional. Pemberian materi Ya Rakhman, Ya Rakhim, dan Ya Ghoftar seperti penjelasan bahwa Allah sangat mencintai hamba-hambanya dan Allah akan memaafkan kesalahan dan menerima taubat hamba-hambanya mungkin menjadi peredam rasa takut yang dialami subjek. Redamnya rasa takut ini menjadikan subjek tenang dan berkurang kecemasannya. Perubahan selanjutnya adalah aspek perilaku sosial dengan selisih skor 82. Ketika subjek tidak rileks, cemas (SE. 18.BEF), putus asa (SE. 18.BEF), pesimis (SE. 20.BEF) dan khawatir akan hidupnya otomatis akan berpengaruh dalam perilaku sosialnya misalnya menjadi enggan bekerja sama. Setelah mereka mendapatkan pemahaman yang lebih positif tentang hidupnya subjek menjadi lebih *fresh* (SE. 1.AFT),

senang (SE. 4.AFT, SE. 10.AFT, SE. 14.AFT, SE. 11.KP), lebih bahagia (SE. 11.AFT, SE. 6.AFT), dan tidak lagi merasa kesepian (SE. 18.AFT).

Keempat aspek ini adalah satu kesatuan sehingga hubungan diantaranya memang sangat kompleks. Misalnya dalam aspek perilaku sosial yaitu indikator kesusahan untuk rileks maka sangat berhubungan dengan indikator cemas dalam aspek emosional. Kemudian indikator murung dalam aspek emosional juga sangat berkaitan dengan indikator enggan untuk bekerja sama dalam aspek perilaku sosial. Oleh karena itu perubahan yang terjadi pada seluruh aspek tidak bisa lepas satu sama lain.

Orang yang beragama cenderung dapat mengatasi masalahnya ketika mengalami masalah seperti terserang penyakit, kematian dan bentuk-bentuk stress lainnya. Beberapa studi epidemiologi juga telah menemukan hubungan yang negatif antara partisipasi agama dan tekanan psikologis. Studi juga menunjukkan bahwa orang yang aktif dalam beragama cenderung memiliki tingkat permusuhan yang lebih rendah dan memiliki harapan dan kontrol pribadi yang lebih kuat dari pada mereka yang tidak (Richards & Bergin, 2003).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfiah Nur Aini mengatakan bahwa tingkat pemahaman agama berhubungan dengan perilaku seks bebas. Semakin tinggi pemahaman tentang agama maka semakin rendah perilaku seks bebas, dan semakin rendah pemahaman tentang agama maka semakin tinggi perilaku seks bebasnya (Lutfiah 2011). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Amir dan Hila Lowenstein dari Ariel University Center Israel menunjukkan bahwa orang yang memiliki pemahaman agama yang rendah lebih tinggi perkiraan mereka terhadap tindak kriminal yang akan diterima dirinya. Sedangkan pada orang yang memiliki tingkat pemahaman agama yang tinggi, perkiraan mereka terhadap tindak kejahatan kriminal yang bisa menimpa mereka lebih rendah (Amir & Hila, 2012). Hal ini menunjukkan betapa berpengaruhnya agama terhadap perilaku dan kriminalitas.

Salah satu subjek menuliskan bahwa dirinya sekarang sudah siap untuk menjalani hidup, bukan siap untuk mati (SE. 9.AFT) dan beberapa subjek lainnya menuliskan bahwa dirinya merasa bisa untuk lebih bersyukur (SE. 1.AFT SE. 2.AFT). Adanya temuan bahwa salah satu subjek menjadi lebih siap untuk menghadapi hidup menambah bukti dan alasan pelatihan kaligrafi yang telah dilakukan di kelas II B Cilacap ini dapat menurunkan tingkat stress secara signifikan. Alasan mengapa demikian karena jika

kita analisis bahwa subjek sudah memiliki harapan hidup dan bukan siap untuk mati yang artinya pada awalnya atau sebelum mengikuti pelatihan kaligrafi kemungkinan besar subjek mengalami stress yang sangat tinggi. Adanya harapan untuk menjalani hidup merupakan suatu faktor psikologis dalam menurunkan stress. Harapan terhadap kemampuan diri untuk menghasilkan perubahan hidup yang lebih baik (Carole & Carol, 2007). Kemudian jika kita merujuk pada temuan dari selisih point setiap itemnya maka dapat kita analisis bahwa perubahan terbesar ada pada item mengenai kekhawatiran akan masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa kaligrafi selain tujuan utamanya adalah untuk mereduksi stress, di dalamnya terkandung sebuah ketrampilan yang bisa menjadi bekal untuk narapidana setelah bebas nanti. Seperti data pada angket terbuka (SE.6.AFT, SE.10.AFT) yang mengatakan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini mereka merasa bertambah wawasannya. Beberapa subjek lainnya menuliskan “*Rasanya senang dan ingin terus dan berkesinambungan agar bertambah lagi wawasan pendidikan dan ketrampilan*” (SE.19.AFT). “*Saya merasa senang karena dapat menambah wawasan tentang agama dan saya harap bisa ditambah waktunya lebih lama*” (SE.13.KP).

Testimoni-testimoni di atas juga merupakan salah satu bukti tertulis pelatihan kaligrafi ini dapat membantu subjek untuk menambah wawasan kedepan. Dengan bertambahnya wawasan baru pada subjek, akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri subjek ketika sudah bebas nanti. Hal ini menjadi berhubungan karena data mengenai selisih point pada setiap item menunjukkan bahwa selisih paling tinggi selanjutnya adalah item tentang penghargaan atas diri. Setelah mengikuti pelatihan berdasarkan data selisih setiap item, subjek merasa lebih menghargai atas dirinya. Hal ini terjadi karena subjek merasa lebih percaya diri dari sebelumnya.

Selain berisikan *religius and spiritual therapy*, kaligrafi juga merupakan suatu metode dalam prespektif *art therapy*. *Hand Book of Art Therapy* menjelaskan bahwa *art therapy* adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya. *The American Art Therapy Association* (2000) mengatakan bahwa terapi seni banyak digunakan sebagai sarana menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan ketrampilan sosial, mengontrol perilaku, menyelesaikan permasalahan, mengurangi kecemasan, mengarahkan realitas, meningkatkan

harga diri dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Mukhlis, 2011).

Kaligrafi yang merupakan seni artistik tangan dapat digolongkan sebagai *art therapy* karena pada dasarnya seni kaligrafi merupakan ekspresi bentuk seni lukis atau artistik tangan sehingga tidak jauh berbeda dengan seni lukis lain. Dalam penelitian ini kaligrafi yang dipraktikkan adalah kaligrafi kontemporer. Kaligrafi kontemporer merupakan kaligrafi yang lebih bebas dari pada kaligrafi tradisional. Selain itu background dari kaligrafi kontemporer adalah ekspresi bebas dari kaligrafer sehingga melukiskan kaligrafi adalah bentuk dari ekspresi seni.

Gambar bisa memberikan efek pada bagaimana kita merasakan dan bereaksi. Terapis seni Vija Lusebrink (1990) mengamati bahwa gambar merupakan jembatan antara tubuh dan pikiran, atau antara tingkat kesadaran pengolahan informasi dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Menggambar dan kegiatan seni lainnya memobilisasi ekspresi dari sensory. Tugas gambar tertentu, terbukti efektif dalam menekan sensori kesenangan serta menghasilkan narasi yang dapat dirubah melalui teknik reframing kognitif dan terbukti efektif untuk mengurangi gejala stress. Ketika kita melihat lukisan akan melibatkan proses kognitif dan afektif. Sedangkan dalam aktivitas melukiskan kaligrafi akan melibatkan proses afektif, kognitif, dan psikomotor. Proses afektif ini karena lukisan yang sudah terbentuk akan memunculkan emosi. Kemudian disisi kognitifnya lukisan akan mengingatkan kita terhadap suatu kejadian. Sedangkan pada aspek psikomotor berupa sentuhan, dan ini yang kadang belum dijumpai dalam proses terapi lainnya (Malchodi, 2003).

Hasil lukisan merupakan hasil ekspresi dalam hal ini terkait dengan kejadian-kejadian atau memori traumatik yang kemudian di rekonstruksi kembali, ditanggapi, dan mendapat penilaian yang kemudian diharapkan penilaian kembali terhadap memori traumatik itu akan menenangkan atau membuat rileks subjek (Malchodi, 2003). Adanya rekonstruksi kembali kenangan-kenangan traumatis pada akhirnya juga merupakan tujuan dari *Religious and Spiritual Therapy* yaitu membingkai ulang atau memahami masalah-masalah dari prespektif rohani (Richards & Bergin, 2003) yang sebelumnya telah mendapatkan pemahaman-pemahaman baru melalui *teaching spiritual concept* dan *cognitive spiritual intervention* yang tujuan akhirnya adalah *positive reappraisal* atau mencari makna positif dari permasalahan dan mereduksi stress.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa kaligrafi berpengaruh dalam menurunkan stress narapidana dengan nilai Sig. 2-tailed yaitu $0.013 < \alpha$ dengan $\alpha = 0.05$. Data angket terbuka menggambarkan secara umum setelah subjek mengikuti pelatihan kaligrafi subjek memiliki perasaan dan pemahaman tentang diri dan konsep Ketuhanan yang lebih positif. Menyisipkan pengajaran asmaul khusna atau *teaching spiritual concept* sebelum melukis kaligrafi bisa menjadi alternatif baru dalam terapi psikologi. Hal ini dikarenakan adanya integrasi antara metode terapi dalam perspektif agama (*religious and spiritual therapy*) dan metode

terapi dalam perspektif seni (*art therapy*). Integrasi ini merupakan alternatif yang mungkin lebih efektif dan tidak hanya bertujuan untuk mereduksi stress, namun juga bertujuan untuk membentuk konsep Ketuhanan (agama) yang lebih baik dan tentunya jangka panjang dari pelatihan kaligrafi sendiri bisa menjadi media dalam mengembangkan kreatifitas narapidana. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan khususnya penanggulangan stress narapidana bagi pihak Lapas. Disisi lain dengan adanya integrasi antara perspektif *religious* dan *art therapy* (psikologi) diharapkan bisa memiliki sumbangsih dalam ranah keilmuan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- 50 WBP Lapas Kediri. (2015, 7 Agustus). *Info Pas Kanal KabarLapas*. Retrived from <http://www.lapaskediri.com/2015/10/50-wbp-lapas-kediri-dibekali-pelatihan-sablon-digital/>
- Agoes, dkk. (2003). *Teori dan Manajemen Stress (Kontemporer dan Islam)*. Malang
- Ahmad Mustaqim. (2015 9 November. Ketika Warga Binaan LP Belajar Melukis di Yogyakarta. *Metro News*. Retrived from. <http://jateng.metrotvnews.com/read/2015/11/09/188957/ketika-warga-binaan-lp-belajar-melukis-di-yogyakarta>
- Aliah, B.H. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Press.
- Art Therapy. (2016, 26 Juni). *Wikipedia*. Retrived from https://en.wikipedia.org/wiki/Art_Therapy
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Galangpress.
- Buku Agama Diminati Para Penghuni Lapas. (2014, 17 Mei). *Info Pas Kanal Kabar Lapas*. Retrived from <http://www.pemasyarakatan.com/buku-agama-diminati-para-penghuni-lapas>
- Davidson, G.C., dkk. (2007). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : PT Raja Grafindo Press.
- Different Patterns of TV Viewing Effects on Crime Prevalence Estimates and Personal Victimization Likelihood Assessment. *International Journal of Communication* 6 (2012), 2730-2757
- Ealzaky, J. (2011). *Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Zaman
- Fausiah, F. & Widury, F. (2007). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: UI-Press.
- Hardjana, A.M. (2002). *Stress Tanpa Distress: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kaligrafi Islam. *Wikipedia*. Retrived from https://id.wikipedia.org/wiki/Kaligrafi_islam
- Lembaga Pemsyarakatan. (2015, 19 September 16). *Wikipedia*. Retrived from https://id.wikipedia.org/wiki/Lembaga_Pemasyarakatan
- Liche., Aris., & Bernadett. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT Indeks.
- Lutfiah Nur Aini (2011). Hubungan Pemahaman Tingkat Agama (Religiusitas) Dengan Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di Sman 1 Bangsal Mojokerto. *Jurnal Keperawatan - Volume 01 / Nomor 01/ Januari 2011 - Desember 2011*
- Mahmuddin. (2008). *Rahasia di Balik Asmaul Husna*. Jakarta : Mutiara Media
- Malchodi, C.A. (2003). Art Therapy and The Brain. *Handbook of Art Therapy* (p. 16-25). London: The Guildford Press
- Muhklis. (2011). Pengaruh Membatik terhadap Depresi Narapidana. *Psikolamika Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, vol .1 2011, hal 102
- Nasir, A. & Muhith, A. (2001). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nevid, E.S., dkk. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Rochards, S. & Bergin, A.E. (2003). Religious and Spiritual Practices as Therapeutic Interventions. *A Spiritual Strategy for Counseling and*

Psychoterapy (p. 21-309). Washington DC : American Psychological Association

Stress, Napi Tewas Bakar Diri di Kamar Sel Lapas Cipinang. *Nonstop*. Retrived from. (<http://korannonstop.com/2015/11/stres-napi-tewas-bakar-diri-di-kamar-sel-lapas-cipinang/>)

Tahanan Overload Kondisi Lapas Memperhatikan. (2015, 12 Maret). *Info Pas Kanal KabarLapas*.

Retrived from <http://www.pemasyarakatan.com/tahanan-overload-kondisi-lapas-memprihatinkan/>

Warga Binaan Lapas Banjar Terus Berkarya Meski dalam Penjara. (2015, 1, Desember). *HarapanRakyat*. Retrived from <http://www.harapanrakyat.com/2015/12/warga-binaan-lapas-banjar-terus-berkarya-meski-dalam-penjara/>