

Pelayanan bimbingan konseling untuk pengentasan kecemasan sosial narapidana remaja

Zikra Zikra¹, Alizamar², Afdal³, Miftahul Fikri⁴, Indah Sukmawati⁵
¹²³⁴⁵Universitas Negeri Padang

Abstract

One of the problems faced by juvenile inmates is excessive fear experienced when interacting with new people when they are free to undergo a sentence or also called social anxiety, which requires guidance and counseling services. Guidance and counseling services are one strategy that can be used in alleviating social anxiety faced by prisoners. This article discusses counseling and guidance services that can be done to help alleviate social anxiety of juvenile inmates, which includes Social Anxiety for adolescent inmates and counseling and guidance services, including individual counseling services, group counseling, group counseling. With this service can be given optimal service to adolescent inmates in alleviating the problems faced

Keywords: Social Anxiety, Guidance and Counseling Services



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan dihadapi oleh narapidana remaja. Salah satu permasalahan yang terjadi pada narapidana remaja adalah perasaan takut yang berlebihan yang dialami ketika berinteraksi dengan orang baru ketika akan bebas menjalani masa hukuman disebut juga dengan kecemasan sosial atau social anxiety. Kecemasan sosial ditandai perasaan takut, tidak mampu, rendah diri, malu, merasa dihina, dan depresi ketika berinteraksi dengan orang lain (Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, 2017, 2018; Yousaf, 2015). Kecemasan sosial juga dikatakan sebagai gairah fisiologis yang kuat dalam situasi sosial yang melibatkan evaluasi yang mungkin dilakukan oleh orang lain disertai kekhawatiran atau ketakutan akan bahaya psikologis dan keinginan untuk menghindari situasi sosial (Kearney, 2005). Senada dengan itu Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder mendefinisikan bahwa gangguan kecemasan sosial sebagai gangguan yang membuat seseorang merasa takut, cemas dan menghindar dalam situasi interaksi sosial seperti: lebih berfokus pada perhatian diri ketika berhadapan dengan orang lain (Sagalakova, Truevtsev, & Sagalakov, 2016). Jadi kecemasan sosial atau social anxiety adalah perasaan takut dan khawatir berlebihan dalam hal ini narapidana remaja mengarah kepada perilaku penghindaran dalam situasi interaksi sosial, berfokus pada perhatian diri, dan menghindari melakukan kegiatan dihadapan orang lain.

Kecemasan sosial atau social anxiety ditandai dengan ketakutan terus-menerus dari situasi sosial atau kinerja yang malu atau penghinaan mungkin terjadi sehingga mengalami gejala panik ketika berhadapan dengan situasi sosial (Ollendick & Benoit, 2012). Vareoy (2011) mengungkapkan bahwa tidak jarang narapidana mengalami kecemasan, gangguan perasaan bahkan gejala depresi. Hal ini membuat narapidana merasa terkucilkan dan takut kembali ke lingkungannya setelah masa tahanan mereka selesai.

Kecemasan sosial dapat di kategorikan sebagai 1. gejala somatik yang ditandai dengan muka merah karena malu, berkeringat, jantung berdebar, perut tertekan dan kepanikan (Bandelow, B & Stein, 2004; Kearney, 2005; Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, 2005), 2. gejala kognitif yang ditandai dengan pemikiran yang tidak menyenangkan pada keadaan (Bandelow, B & Stein, 2004; Mawandha, H. G., & Ekowarni, 2017) pikiran buntu,

sulit berpikir atau berkonsentrasi dengan memperlihatkan gugup, gelisah, muka memerah, berkeringat, atau gemetar kepada ketika berinteraksi dengan orang lain dan ketakutan ketika akan di tanya atau di kritik orang lain yang menganggap judge orang lain sebagai hal yang bodoh, 3. kecemasan sosial pada gejala behavioral memperlihatkan upaya untuk menyembunyikan reaksi, sulit berbicara, menghindari kontak mata, kegelisahan, dan yang paling mengganggu kecemasan sosial pada gejala behavioral adalah menghindari situasi yang menakutkan, yang mana menambah secara langsung gangguan fungsi pencegahan orang dengan kecemasan sosial (Bandelow, B & Stein, 2004)

Permasalahan ini akan sering muncul ketika narapidana remaja akan bebas dari penjara. Remaja cenderung akan merasa cemas dan menghindari untuk berinteraksi dengan masyarakat atau orang lain karena remaja sadar bahwa ia telah diasingkan sekian lama dari lingkungan sosialnya (Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, 2017, 2018). Maka dari itu permasalahan ini dapat dilakukan intervensi psikologis melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien dengan maksud untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi oleh klien (Prayitno, 2016). Pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu suatu kebijakan dalam melakukan pendekatan pembinaan yang kondusif agar narapidana remaja dapat menjadi individu yang berguna ditengah masyarakat dan tidak mengulangi lagi kesalahan yang sama (Yusri, 2015). Ini menandakan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam pengentasan kecemasan sosial narapidana remaja.

Social Anxiety

Kecemasan (anxiety) didefinisikan oleh sebagai suatu keadaan khawatir pada sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan terkait dengan perbedaan dalam bagaimana individu menghasilkan gerakan psikis yang mewakili (Brown & Stopa, 2008). Kecemasan juga sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional disertai sebuah sensasi fisik seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat atau akan terjadi (Chaplin, 2011). Lebih lanjut Aqib (2013) menyatakan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan, frustrasi dan konflik. Berbagai pendapat ahli sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan khawatir, gelisah, takut yang dilihat dengan mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Banyak hal yang perlu dicemaskan dalam kehidupan seperti kesehatan, sosial, karier, dan kondisi lingkungan yang menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan dapat dikatakan normal dan bermanfaat jika tidak ada ancaman, namun kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan ancaman, seperti cemas untuk berinteraksi dengan orang baru, menghindari diri dari orang lain tanpa sebab yang jelas, hal ini dikategorikan sebagai kecemasan sosial (Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, 2005). Social anxiety atau kecemasan sosila dapat dikatakan sebagai ketakutan dan keadaan yang paling menyusahkan dalam situasi sosial (Bandelow, B & Stein, 2004). Seseorang dikatakan memiliki kecemasan sosial ketika dia bekerja dengan rekannya dan berpikir tidak berkompeten jika dia tampil berbicara (Clark, D. A., & Beck, 2010). Kecemasan sosial juga berhubungan dengan depresi yang kuat, tingkah laku bunuh diri, penggunaan obat terlarang, dan tingkah laku tidak mau sekolah (Kearney, 2005). Lebih lanjut menurut Abdollahi, Talib, Mobarakeh, Momtaz, & Mobarake (2015) kecemasan sosial terlihat dari perasaan malu, penghinaan, dan perhatian dari penilaian negatif oleh orang lain, dan perenungan tentang hubungan sosial dan kecenderungan untuk menarik diri dari kegiatan sosial. Kecemasan sosial juga menggambarkan individu yang memiliki ketakutan terus-menerus tampil di situasi sosial atau kinerja (Bakalim, 2016). Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan social anxiety atau kecemasan sosial sebagai ketakutan terus-menerus dari situasi sosial yang menyebabkan rasa malu, depresi dan menarik diri dalam situasi sosial.

Ciri-ciri Awal Individu yang Mengalami Social Anxiety

Hasil penelitian yang dilakukan Sagalakova, Truevtsev, & Sagalakov (2016) menemukan dari 7 sampai 16% dari populasi di masyarakat barat modern memiliki gejala kecemasan sosial. Remaja yang mengalami kecemasan sosial memiliki perasaan takut dan cenderung memalukan dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain (Root, 2000). Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial umumnya mengenali sifat ketakutan mereka yang berlebihan, namun kehidupan mereka terganggu secara signifikan (Damer, D. E., Latimer, K. M., & Porter, 2010). Lebih lanjut Damer, D. E., Latimer, K. M., & Porter (2010) social anxiety dapat dilihat dari; menghindari situasi sosial yang ditakuti, perasaan malu, perubahan fisiologis (misalnya, muka memerah), dan takut menjadi pusat perhatian.

Menurut Kearney (2005) adapun ciri-ciri awal individu yang mengalami kecemasan sosial terlihat dari 3 komponen yaitu fisiologis, kognitif, dan behavioral. Ciri-ciri fisiologis dapat dilihat dari meningkatnya denyut jantung, gemetar, sesak napas, ketegangan otot, sakit perut, sering buang air kecil, kepusingan, berkeringat, diare kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, pori-pori kulit perut atau dada yang mengencang, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari- jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan

yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare dan merasa sensitif atau mudah marah (Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, 2005). Lalu pada ciri-ciri kognitif dilihat dari khawatir akan bahaya pada diri sendiri, pikiran takut, pikiran tampil bodoh, pikiran mencela diri sendiri, pikiran tidak mampu, pikiran ketidakmampuan, pikiran evaluasi negatif, pikiran berkenaan dengan konsekuensi negatif, dan pikiran berkenaan dengan kekurangan teman. Ciri-ciri kecemasan sosial yang dilihat pada aspek kognitif adalah khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa campur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu (Bandelow, B & Stein, 2004; Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, 2005). Selanjutnya behavioral, ciri-ciri awal kecemasan sosial dapat memperlihatkan upaya untuk menyembunyikan reaksi, sulit berbicara, menghindari kontak mata, kegelisahan, melarikan diri, mencari penentram hati, kurangnya kontak mata, menangis, suara gemetar, diam, menutupi dari orang dewasa dan menarik diri dari masyarakat (Bandelow, B & Stein, 2004; Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, 2005). Ini ditandai perilaku menghindari dari orang lain.

Narapidana Remaja

Selama masa perkembangan, remaja mengalami banyak perubahan dan perkembangan, tidak jarang para remaja terjerumus ke arah yang negatif, dimana mereka melakukan tindakan yang seharusnya tidak mereka lakukan atau berperilaku menyimpang. Perilaku menyimpang ini bisa dikatakan sebagai kenakalan anak yang didefinisikan oleh Sarwono (2012) sebagai tindakan seseorang yang belum dewasa yang sengaja melanggar hukum dan yang diketahui oleh anak itu sendiri bahwa perbuatan itu sempat diketahui oleh petugas hukum ia bisa dikenakan hukuman. Anak yang melakukan tindak pidana yang melanggar hukum diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak yang isinya, warga negara yang melakukan tindak pidana, berumur 12-18 tahun, masih dikategorikan sebagai anak dan memperoleh perlakuan khusus seperti pada sistem peradilan anak, dan perlakuan khusus lainnya. Batasan umur yang dikemukakan oleh undang-undang, secara psikologis dapat dikatakan dengan remaja, yang selanjutnya apabila mereka dijatuhi hukuman atas perbuatannya disebut sebagai narapidana remaja. Jadi remaja yang di katakan narapidana remaja anak yang berumur 12-18 tahun yang melakukan tindak kejahatan dan sudah dijatuhi hukuman.

Meskipun dalam menjalani masa pidana di LPKA, tetaplah para remaja yang berhadapan dengan hukum berhak untuk mendapatkan hak-hak yang menjadi bagiannya. Dalam Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Lembaga Pemasyarakatan, pada Pasal 14 di tentukan bahwa Narapidana dalam hal ini narapidana remaja berhak; a) melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya, b) mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani, c) mendapatkan pendidikan dan pengajaran, d) mendapatkan pembinaan, e) mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak, f) menyampaikan keluhan, g) mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang, h. menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentu lainnya, i) mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi), j) mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga, k) mendapatkan pembebasan bersyarat, l) mendapatkan cuti menjelang bebas, dan m). mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku.

Pelayanan bimbingan dan konseling untuk pengentasan kecemasan sosial narapidana remaja

Semboyan dalam bimbingan dan konseling adalah sekolah mantap, di luar sekolah sigap, dan dimana-mana siap (Prayitno, 2012). Berbagai pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk pengentasan kecemasan sosial narapidana remaja adalah pelayanan konseling perorangan, layanan informasi, Layanan Penguasaan Konten, layanan bimbingan kelompok. Konseling perorangan (KP) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien, dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien (Prayitno, 2012, 2016).

Layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Dalam layanan ini disampaikan berbagai informasi yang digunakan untuk kepentingan hidup individu dan pengembangannya. Dengan adanya layanan informasi dapat melakukan pengembangan kemandirian, pemahaman dan penguasaan peserta terhadap informasi yang diperlukan agar individu mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara positif dan dinamis (Prayitno, 2012, 2016). Berkenaan dengan ini

permasalahan narapidana remaja mengenai kecemasan sosial. Narapidana remaja dapat diberikan layanan informasi mengenai berbagai cara yang dapat digunakan untuk pengentasan kecemasan sosial.

Lalu layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada individu ataupun kelompok untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan suatu unit konten yang didalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap dan tindakan yang terkait di dalamnya (Afdal, 2015; Prayitno, 2012, 2016). Berkenaan dengan pelayanan penguasaan konten dapat dilakukan dengan memberikan konten tertentu untuk menguasai kemampuan dalam pengentasan kecemasan sosial. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah, bagaimana individu berlatih untuk bisa berinteraksi dengan orang lain atau berlatih bagaimana bertata krama yang baik dengan orang lain

Selanjutnya layanan Bimbingan Kelompok berguna untuk pengembangan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan melalui berbagai cara. Pada bimbingan kelompok ini membahas topik-topik yang sedang hangat dan menjadi perhatian anggota kelompok. Berkenaan dengan ini pelayanan bimbingan kelompok dapat dilakukan untuk membantu menumbuhkan kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi / berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dapat dientaskan melalui pelayanan bimbingan kelompok.

KESIMPULAN

Berbagai permasalahan dihadapi oleh narapidana remaja, salah satunya adalah kecemasan sosial.. Perlu ada strategi khusus yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi oleh narapidana remaja. Walaupun seorang remaja sudah masuk dalam penjara. tidak menutup kemungkinan setelah bebas dia akan menjadi seorang yang berguna di masyarakat nantinya. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi oleh narapidana remaja dengan melakukan pelayanan bimbingan dan konseling. Dalam hal ini diharapkan kepada Pembina lapas/konselor dapat menyusun dan mengembangkan program serta pelayanan untuk pengentasan social anxiety narapidana remaja secara tepat dan sesuai. Ada sinergi antara Pembina lapas dan Konselor dengan cara berperan aktif dalam pengentasan social anxiety narapidana remaja.

REFERENSI

- Abdollahi, A., Talib, M. A., Mobarakeh, M. R. V., Momtaz, V., & Mobarake, R. K. (2015). Body-esteem mediates the relationship between self-esteem and social anxiety : The moderating roles of weight and gender. *Child Care in Practice*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1054787>
- Afdal, A. (2015). Kolaboratif: Kerangka Kerja Konselor Masa Depan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 1-7.
- Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, A. (2017). Social Anxiety of Youth Prisoners and Guidance and Counseling Services for Prevention. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, (30–36).
- Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, A. (2018). The Exploration of Young Prisoners Social Anxiety. *Proceedings of the International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology - ICESST 2018*. doi:10.29210/2018118. In *Proceedings of the International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology - ICESST 2018*. doi:10.29210/2018118.
- Aqib, Z. (2013). *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya.
- Bakalim, O. (2016). Self-Confident Approach in Coping with Stress and Social Appearance Anxiety of Turkish University Students : The Mediating Role of Body Appreciation. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 134–143. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p134>
- Bandelow, B & Stein, J. D. (2004). *Social Anxiety Disorder*. New York: Marcel Dekker, Inc.
- Brown, M. A., & Stopa, L. (2008). The Looming Maladaptive Style in Social Anxiety. *Elsevier*, 39, 57–64.
- Chaplin, J. E. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Damer, D. E., Latimer, K. M., & Porter, S. H. (2010). The Journal for Specialists in Group Work “ Build Your Social Confidence ”: A Social Anxiety Group for College Students. *The Journal for Specialists in Group Work*, 35(1), 37–41.
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia in Youth*. Las Vegas, Nevada: Springer Science+ Business media, Inc.

- Mawandha, H. G., & Ekowarni, E. (2017). Terapi Kognitif Perilaku dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukemia. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 75–92.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke Lima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Ollendick, T. H., & Benoit, K. E. (2012). A Parent – Child Interactional Model of Social Anxiety Disorder in Youth. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 15(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0108-1>
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UNP.
- Prayitno. (2016). *Wawasan Profesional Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Root, B. (2000). *Understanding Panic and Other Anxiety Disorders*. USA: University Press of Mississippi.
- Sagalakova, O. A., Truevtsev, D. V., & Sagalakov, A. M. (2016). Cognitive and Perceptual Selectivity and Target Regulation of Mental Activity in Personal Evaluation Situations of Social Anxiety Disorder. *JOURNAL OF ENVIRONMENTAL & SCIENCE EDUCATION*, 11(12), 5049–5057.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Vareoy, H. (2011). Depression, Anxiety, and History of Substance Abuse Among Norwegian Inmates in Preventive Detention. *Reasons to Worry?*. *BMC Psychiatry*, 11(1), 40.
- Yousaf, S. (2015). The Relation between Self-esteem , Parenting Style and Social Anxiety in Girls. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 140–143.
- Yusri, F. (2015). Konsep Diri Warga Binaan Yang Berstatus Residivis Dan Pelayanan Bimbingan Konseling Yang Dibutuhkannya Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Padang. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 7(1), 27–32.