



PSIKOEDUKASI UNTUK MENURUNKAN STRES WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN

¹Adzkia Aunillah Putri, ²Arie Hapsari, ³Rini Lestari

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Surakarta

email: f100200307@student.ums.ac.id¹, f100200343@student.ums.ac.id², rl237@ums.ac.id³

ABSTRAK

Warga binaan di lapas kelas IIB Klaten sering menghadapi berbagai masalah psikologis. Salah satu masalah yang dominan adalah stres. Mereka mengalami tekanan dan ketegangan dalam lingkungan yang tidak familiar, kurangnya kebebasan, isolasi sosial, konflik dengan sesama warga binaan, ketidakpastian mengenai masa depan, serta tekanan dari penjagaan dan aturan di lembaga pemasyarakatan. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan nafsu makan, kelelahan, peningkatan ketegangan emosional, dan bahkan dapat memperburuk masalah kesehatan fisik yang sudah ada sebelumnya. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan psikoedukasi untuk menurunkan stres pada warga binaan. Subjek sasaran adalah warga binaan kelas IIB Klaten yang berjumlah 10 orang dan berjenis kelamin laki-laki. Psikoedukasi dilakukan pada tanggal 20 dan 23 Februari 2023 selama 180 menit. Stres diukur dengan menggunakan skala DASS 21. Analisis data statistik dilakukan dengan *wilcoxon rank test*. Hasil menunjukkan psikoedukasi mampu menurunkan stres yang dialami oleh warga binaan.

Kata Kunci : lapas, psikoedukasi, stress, warga binaan.

1. Pendahuluan.

Lembaga Pemasyarakatan sebagai tempat pembinaan narapidanan sekaligus merupakan tatanan yang berlandaskan Pancasila demi

meningkatkan kualitas hidup warga binaan. Lapas untuk memperbaiki diri, menyadari kesalahan dan kesalahan yang dilakukan agar tidak terulang lagi di dalam penjara, agar mereka dapat kembali diterima, diakui oleh

masyarakat lingkungan, dan dapat berfungsi dengan baik dan aktif di lingkungan dan juga masyarakat yang bertanggung jawab. Hal ini sesuai dengan yang tercantum dalam Pasal 1 Ayat 3 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995. Adapun orang yang harus menjalani hukuman di lapas disebut dengan warga binaan (WB).

Kondisi warga binaan di lapas sangat beragam. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi mereka misalnya kepadatan penduduk, kurangnya fasilitas yang memadai, dan minimnya program rehabilitasi yang efektif. Kondisi lapas yang penuh tekanan, kurangnya privasi, serta terpisah dari keluarga dan masyarakat luas dapat mempengaruhi kesejahteraan mental warga binaan. Selain itu, mereka juga menghadapi stigma sosial dan kesulitan untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang ada. Selama di lapas terdapat berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi oleh warga binaan seperti penerimaan diri yang rendah, kesepian, putus asa dan masalah lain yang secara tidak langsung mengurangi rasa hidup dari warga binaan. Salah satu masalah psikologis yang menonjol adalah stres. Mereka mengalami tekanan dan ketegangan dalam lingkungan yang tidak familiar, kurangnya kebebasan, isolasi sosial, konflik dengan sesama warga binaan, ketidakpastian mengenai masa depan, serta tekanan dari penjagaan dan aturan di dalam lembaga pemasyarakatan. Stres pada warga binaan dapat terlihat dari perubahan suasana hati yang tiba-tiba, ketakutan yang meningkat, kesulitan tidur, dan mengatur emosi. Gejala stres lain yang ditemukan pada warga adalah terlihat murung, tidak bersemangat dalam kegiatan sehari hari serta kegelisahan yang ditunjukkan oleh warga binaan untuk bercerita. Warga binaan seringkali berkata "*saya takut salah ngomong mba*" yang menunjukkan adanya kegelisahan warga binaan untuk berbicara kepada orang lain karena ketakutan.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa lebih dari 50% warga binaan lembaga pemasyarakatan mengalami stres, baik dari

tingkat stres ringan hingga stres berat (Ahmad, 2014). Stress adalah respon individu terhadap keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam serta mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stressor (Santrock, 2012). Stres yang terjadi dalam diri individu menghasilkan berbagai respon fisiologis dan psikologis (yang dibagi kedalam tiga kategori, yaitu respon kognitif, respon emosi dan respon perilaku). Respon fisiologis berkaitan dengan sistem saraf dan sistem endokrin. Respon fisiologis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi dan system pernapasan. Respon kognitif ditandai terganggunya proses kognitif individu seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang dan pikiran tidak wajar termasuk keyakinan mengenai suatu kejadian yang berbahaya atau mengancam. Respon emosi, antara lain rasa takut, cemas, gembira, malu, marah, depresi bahkan penolakan. Respon perilaku, terdiri dari 2 kriteria yakni *fight* atau perlawanan terhadap situasi yang menekan dan *flight* atau penghindaran terhadap situasi yang menekan (Taylor, 2012). Faktor yang dapat menimbulkan stres adalah stresor fisikobiologis yaitu stress yang disebabkan oleh kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh manusia. Stresor psikologi adalah stress yang terjadi karena frustrasi akan sebuah kegagalan atau hal yang terjadi diluar kendali. Stresor sosial terjadi karena hubungan antar manusia yang tidak harmonis.

Stress dapat berakibat buruk bagi individu, yaitu mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis dan sosial. Secara fisik sistem kekebalan tubuh manusia bekerja sama secara integral dengan sistem fisiologis lain dan kesemuanya berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh. Secara psikologis stress berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus-menerus. Secara sosial individu yang stress cenderung mengkaitkan hal yang terjadi dengan dirinya. Jika stress berat dapat mengarah pada depresi sehingga menarik diri dari lingkungan dan cenderung menyendiri (Mumtahinnah, 2007).

Stres perlu diatasi salah satunya dengan psikoedukasi. Psikoedukasi dapat berperan penting dalam menurunkan tingkat stres pada warga binaan. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang stres, efeknya terhadap kesehatan mental dan fisik, serta strategi manajemen stres yang efektif, psikoedukasi dapat membantu warga binaan untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres yang dihadapi. Melalui psikoedukasi, warga binaan dapat belajar tentang teknik relaksasi, dan strategi coping yang sehat. Mereka juga dapat memperoleh pemahaman tentang pola pikir yang memperburuk tingkat stres serta cara mengubah pola pikir tersebut agar lebih adaptif dan positif. Penelitian Assadi et al. (2014) yang melibatkan warga binaan di Iran menunjukkan bahwa psikoedukasi menghasilkan pengurangan yang signifikan dalam tingkat stres mereka. Warga binaan yang menerima psikoedukasi melaporkan peningkatan dalam kemampuan untuk mengelola stres, mengurangi gejala kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup

mereka secara keseluruhan. Namun demikian psikoedukasi sendiri tidak bisa menjadi satu-satunya metode penanganan stres pada warga binaan. Dalam konteks lapas, pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi diperlukan, termasuk pemberian dukungan psikologis yang lebih mendalam, intervensi kelompok atau individu, serta akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai.

Berdasarkan uraian di atas maka program psikoedukasi perlu diberikan kepada warga binaan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami. Oleh karena itu rumusan masalahnya adalah apakah psikoedukasi dapat menurunkan stres pada warga binaan di Lapas Klas IIB Klaten ? Adapun tujuannya adalah memberikan psikoedukasi untuk menurunkan stres pada warga binaan di Lapas Klas IIB Klaten.

2. Metode

Berikut adalah bagan proses pelaksanaan pengabdian.



Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan wawancara individu serta kelompok untuk mendapatkan data tentang permasalahan yang dialami oleh warga binaan. Subjek yang terlibat sejumlah 10 warga binaan, berjenis kelamin laki-laki, berusia ± 19-30 tahun. Berikut distribusi subjek :

Tabel 1. Distribusi subjek

No	Nama	Usia (th)	Kasus
1.	RAP	19	Pencurian
2.	YSKW	22	Perlindungan Anak
3.	DAF	25	Narkoba
4.	PL	24	Narkoba
5.	DD	26	Narkoba
6.	R	23	Perlindungan Anak

7.	FHS	30	Pencurian
8.	NAS	23	Perlindungan Anak
9.	RZ	20	Perlindungan Anak
10.	AS	29	Perlindungan Anak

Untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan oleh warga binaan menggunakan DASS-21. DASS-21 adalah singkatan dari *Depression Anxiety Stress Scales - 21 items*. DASS-21 adalah alat ukur psikologis yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada seseorang. DASS-21 ini bersifat umum dan dapat digunakan pada responden remaja maupun dewasa. DASS-21 memiliki reliabilitas Cronbach's alpha 0,93 sehingga instrumen ini reliabel (Crawford & Henry, 2005). DASS-21 terdiri dari tiga

tipe skala untuk mengukur tiga jenis kondisi emosional yaitu kecemasan, stres dan depresi, namun dalam hal ini hanya dipilih yang item-item stres saja. Skala stress dinilai dari nomor, 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18. Setiap pertanyaan terdiri dari 4 penilaian yaitu 0 = tidak pernah, 1 = kadang kadang, 2 = sering, 3 = selalu. Adapun rincian skornya adalah normal = 0-14, stres ringan = 15-18, stres = sedang 19-25, stres parah = 26-33, stres sangat parah ≥ 34 . Pemberian skala DASS

21 dilakukan dua kali, yaitu sebelum pemberian psikoedukasi (*pre-test*) yaitu 20 Februari 2023 dan setelah pemberian psikoedukasi (*post-test*) yaitu 25 Februari 2023.

Setelah mendapatkan data tentang stres yang dialami oleh warga binaan, kemudian disusun program psikoedukasi. Psikoedukasi dilakukan dengan pemberian ceramah, film dan *fun games*. Materi psikoedukasi disusun seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Materi Psikoedukasi

Sesi	Materi	Waktu	Metode	Tujuan
1	Stress, sebab dan cara mengatasi.	± 60 menit	Ceramah, film, diskusi	Agar warga binaan paham tentang stress
2	Games	± 60 menit	Fun Games	Untuk mengurangi ketegangan warga binaan.
3	Games	± 60 menit	Fun Games	Untuk memberikan kegiatan yang tidak membosankan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2023, diawali sesi 1 dengan pemberian ceramah, pemutaran film dan diskusi tentang stress, sebab dan cara mengatasinya. Kemudian dilanjutkan sesi 2 dengan *fun game* sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh warga binaan. Pada *fun game* pertama kegiatan ini dibagi menjadi kelompok dengan banyak 5 anggota per-kelompok, setiap tim diharapkan dapat menjalin kerjasama antar anggota. Permainan yang dimainkan pada hari tersebut adalah permainan ular-ularan dimana setiap anggota diminta untuk memegang bahu teman satu tim di depannya dan berjoget saat musik dimainkan, dengan tujuan mengambil anggota ular tim lain saat musik dimatikan. Selanjutnya pada sesi 3 dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2023. Warga binaan diminta untuk memainkan 3 permainan yang disatukan. Pada permainan ini pertama-tama setiap ketua kelompok harus berputar sebanyak 10 kali di tempat lalu mencoba menendang bola ke gawang yang telah disediakan, kemudian segera melakukan estafet sarung kepada setiap anggota kelompok sambil berpegangan tangan, setelah itu setiap anggota harus mengikat tali yang diikat

pada satu pena dan mencoba memasukkan pena tersebut ke botol yang telah disiapkan. Setelah permainan selesai setiap anggota kelompok diminta untuk menceritakan kesan dan perasaannya.

Data stres yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara statistik non parametrik. Analisis data yang digunakan adalah *wilcoxon rank test*. Analisis ini digunakan karena untuk menguji perbedaan stres sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi pada kelompok kecil (10 orang).

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa warga binaan mengalami stres dengan gejala-gejala yang dirasakan adalah murung, tidak bersemangat, takut, tertekan, perubahan suasana hati yang tiba-tiba, kecemasan yang meningkat, sulit tidur, dan sulit dalam mengatur emosi. Mereka mengalami stres karena berbagai alasan seperti lingkungan yang tidak familiar, kurangnya kebebasan, isolasi sosial, konflik dengan sesama warga binaan, ketidakpastian mengenai masa depan, serta tekanan dari penjagaan dan aturan di lembaga pemasyarakatan.

Selain melakukan wawancara juga dilakukan pengtesan DASS-21 kepada 10 orang warga binaan. Pemberian DASS-21 dilakukan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stress yang dialami oleh warga binaan.



Gambar 1. Proses Pengerjaan DASS-21

Hasil pengtesan DASS-21 dilaporkan pada tabel 3.

Tabel 3. Skor DASS 21

No.	Nama	Skor DASS-21	
		Pre-test	Post-test
1	RAP	15	14
2	YSKW	18	17
3	DAF	13	10
4	PL	15	14
5	DD	15	14
6	R	13	10
7	FHS	18	17
8	NAS	14	13
9	RZ	10	9
10	AS	16	14
Rata- rata		14,7	13,2

Berdasarkan tabel 3, warga binaan dengan inisial YSKW dan FHS yang memiliki nilai tingkat stres tertinggi dengan skor 18. Sedangkan warga binaan dengan inisial RZ memiliki nilai tingkat stres terendah dengan skor 10. Rata-rata nilai tingkat stres dari 10 warga binaan tersebut yakni sebesar 14,7 berarti tingkat stress warga binaan termasuk pada kategori stress ringan.

Pada saat psikoedukasi dilakukan warga binaan mengikuti kegiatan tersebut dengan semangat. Seusai melakukan kegiatan psikoedukasi, kembali dilakukan pengisian DASS-21 kepada 10 warga binaan sebagai *post-test*. Dari pengisian skala tersebut maka didapatkan hasil beberapa warga binaan mengalami sedikit penurunan skor dengan warga binaan berinisial YSKW dan FHS yang memiliki nilai tingkat stres tertinggi yaitu sebesar 17. Sedangkan warga binaan dengan inisial RZ memiliki nilai tingkat stres terendah yaitu sebesar 9. Rata-rata nilai tingkat stres dari 10 warga binaan tersebut yakni 13,2 sehingga dapat diketahui bahwa terjadi penurunan sebanyak 1,5 poin dan kategori normal.



Gambar 2. Pemberian Psikoedukasi

Hasil analisis statistik dengan *wilcoxon rank test* ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil analisis statistik

Test Statistik	Posttest-pretest
	Z
Asymp. Sig (2 tailed)	.004

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan stres pada warga binaan antara sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi ($z = -2,913$; $p = 0,004$; $p < 0,05$). Hal ini berarti psikoedukasi mampu menurunkan stres yang dialami oleh warga binaan di lapas kelas IIB Klaten.

Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang stres, efeknya terhadap kesehatan mental dan fisik, serta strategi manajemen stres yang efektif, psikoedukasi dapat membantu warga binaan untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres yang dihadapi di lapas. Melalui psikoedukasi, warga binaan dapat belajar tentang teknik mengurangi stres dan strategi coping yang sehat. Mereka juga dapat memperoleh pemahaman tentang pola pikir yang memperburuk tingkat stres mereka, serta cara mengubah pola pikir tersebut agar lebih adaptif dan positif. Hasil penelitian Assadi et al. (2014) yang melibatkan warga binaan di Iran menunjukkan bahwa psikoedukasi menghasilkan pengurangan yang signifikan dalam tingkat stres mereka. Warga binaan yang menerima psikoedukasi melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola stres, mengurangi gejala kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dari hasil *pre-test* dapat diketahui rata-rata nilai tingkat stres dari 10 warga binaan tersebut yakni stress ringan dan setelah dilakukan psikoedukasi dan *fun game* skor DASS-21 warga binaan turun menjadi normal. Sehingga pemberian psikoedukasi di lembaga pemasyarakatan kelas IIB Klaten dapat menurunkan dan mengubah pola pikir warga binaan menjadi lebih adaptif dan positif. Kegiatan ini juga membantu warga binaan agar dapat mengelola stres dengan lebih baik, serta juga mengurangi gejala stres.

4. Simpulan

Warga binaan sering menghadapi permasalahan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah stres. Gejala stres pada warga binaan dapat terlihat dari perubahan suasana hati yang tiba-tiba, kecemasan yang

meningkat, sulit tidur, sulit dalam mengatur emosi, murung, tidak bersemangat dalam kegiatan sehari-hari serta kegelisahan. Kondisi lapas yang penuh tekanan, kurangnya privasi, dan terpisah dari keluarga dan masyarakat luas dapat mempengaruhi stres yang dirasakan oleh warga binaan. Setelah dilakukan psikoedukasi dan *fun game* skor DASS 10 warga binaan turun dari stres ringan menjadi normal. Psikoedukasi mampu menurunkan stres yang dialami oleh warga binaan.

Saran untuk pihak instansi lapas kelas IIB Klaten untuk terus meningkatkan program psikoedukasi dan rehabilitasi untuk memenuhi kebutuhan dan tantangan warga binaan, memberikan dukungan dan alat yang memadai untuk implementasi yang tepat dari program-program ini. Melakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas program, serta terus menyesuaikan dan menyempurnakan program berdasarkan hasil evaluasi tersebut. Diharapkan saran-saran ini berguna dalam upaya untuk membawa perubahan positif dan membantu para warga binaan dalam pemulihan dan reintegrasi mereka ke dalam masyarakat.

5. Persantunan

Rasa terima kasih kami sampaikan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Lapas Kelas II B Klaten yang telah memfasilitasi program psikoedukasi ini. Terima kasih yang tulus dan apresiasi disampaikan kepada warga binaan Lapas Kelas II B Klaten yang telah berpartisipasi dan berkontribusi dalam psikoedukasi ini. Keberanian dan komitmen warga binaan dalam mengambil bagian dalam psikoedukasi ini adalah bukti nyata bahwa warga binaan peduli dengan perkembangan diri dan kesejahteraan mental.

6. Referensi

- Abdullah, A. A. (2020). Pemberian Self Help Groups Terhadap Tingkat Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Stikes Duta Gama Klaten*, 12(2).
- Assadi, S. M., Noroozian, M., Pakravannejad, M., Yahyazadeh, O., Aghayan, S., Shariat, S. V., & Fazel, S. (2014). The effect of psychoeducation on rate of readmission in schizophrenic patients. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(1), 51-57.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan. Psikologi Kesehatan. <https://osf.io/h4cnv>
- Lestari, A. Y., & Kurniasari, L. (2020). Hubungan Penyakit yang Diderita dengan Tingkat Stres pada warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(1), 352-358.
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians Dass-21) Pada Atlet dan Non-Athlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Mumtahinnah, N. (2007). "Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang tidak bekerja". *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*. <http://www.scribd.com/doc/45884551/null>
- Nurdin, M. N. H., Syahid, A. A., Humaerah, J., & Annisa, N. (2022). Psikoedukasi: Upaya Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Di Lembaga Pemasarakatan Kelas 1 Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains dan Teknologi*, 1(4), 97-106.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13 ed.). Jakarta: Erlangga
- Situmorang, V. H., Ham, R., & Kav, J. H. R. S. (2019). Lembaga Pemasarakatan sebagai Bagian dari Penegakan Hukum. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 13(1), 85.
- Taylor, S.E. (2012). *Health Psychology. 8th edition*. New York: McGraw Hill.