

## EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG KECEMASAN PADA WARGA BINAAN LAPAS KELAS 1 MAKASSAR

Faradillah Firdaus<sup>1</sup>, Izzul Haq<sup>2</sup>, Nurul Hikmah Maulidiah<sup>3</sup>,

Nur Eva Lindah<sup>4</sup>, Dzakiah Putri<sup>5</sup>

Program Studi Psikologi, FPSI – UNM Makassar

Email: [faradillah@unm.ac.id](mailto:faradillah@unm.ac.id) | [issulmo@gmail.com](mailto:issulmo@gmail.com) | [nurulhikmahmaulidiah@gmail.com](mailto:nurulhikmahmaulidiah@gmail.com) |

[nurevalinda02@gmail.com](mailto:nurevalinda02@gmail.com) | [dzakiahptr@gmail.com](mailto:dzakiahptr@gmail.com)

### ABSTRAK

Lembaga Pemasyarakatan merupakan tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan, dimana cara pembinaan warga binaan pemasyarakatan berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina dan masyarakat untuk dapat meningkatkan kualitas warga binaan pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab. Lapas kelas 1 makassar merupakan Lembaga pemasyarakatan yang memberikan binaan keterampilan kepada narapidana agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan bekal setela masa tahanannya usai. Rasa cemas merupakan respon alami dari diri yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri kita. Rasa cemas mampu membantu individu untuk lebih waspada dengan memiliki perencanaan untuk menghadapi berbagai situasi kedepannya. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kecemasan pada warga binaan. Sehingga di harapkan warga binaan dapat mengelolah rasa cemas dengan baik. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode need assesment, metode psikoedukasi dimulai dari persiapan alat, dan bahan, pembukaan, pre-test, presentasi materi, ice breaking, sesi tanya jawab, post test dan penutupan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan psikoedukasi ini bahwa kegiatan psikoedukasi memberikan dampak yang baik dan positif kepada seluruh peserta, baik dari segi pengetahuan, manfaat, bahkan kepuasan pada seluruh peserta psikoedukasi.

**Kata kunci:** Kecemasan; Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar

### ABSTRACT

Correctional Institutions are places to carry out coaching of prisoners and correctional students, where the method of fostering correctional inmates based on Pancasila is carried out in an integrated manner between the coaches, those being fostered and the community to be able to improve the quality of correctional inmates so that they are aware of mistakes, improve themselves, and not repeat acts punishment so that it can be accepted again by the community, can play an active role in development and can live normally as good and responsible citizens. Class 1 prison in Makassar is a correctional institution that provides

*skill development to inmates so that they can improve their quality of life and provisions after their prison term is over. Anxiety is a natural response from ourselves that is included in our self-defense mechanism. Anxiety can help individuals to be more alert by having a plan for dealing with various situations in the future. This psychoeducational activity aims to determine the effectiveness in increasing knowledge about anxiety in inmates. So that it is hoped that the inmates can manage anxiety well. The implementation of this activity was carried out using the need assessment method, the psychoeducational method starting from the preparation of tools and materials, opening, pre-test, material presentation, ice breaking, question and answer session, post test and closing. The results obtained from these psychoeducational activities are that psychoeducational activities have a good and positive impact on all participants, both in terms of knowledge, benefits, and even satisfaction for all psychoeducational participants.*

**Keywords:** Anxiety; Makassar Class I Penitentiary

## PENDAHULUAN

Lembaga Permasyarakatan atau yang disebut sebagai Lapas adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan terhadap Warga Binaan Permasyarakatan (WBP), yang terdiri dari narapidana, anak didik permasyarakatan dan klien permasyarakatan. Pembinaan diartikan sebagai proses bimbingan dan arahan agar seseorang yang awalnya berperilaku tidak baik, menjadi berperilaku baik. Pembinaan WBP ditujukan sebagai upaya meningkatkan kualitas WBP agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab (UU No. 12, 1995: Pasal 1 Ayat 2).

Lembaga Pemasyarakatan merupakan Lembaga Pemerintahan yang menangani tahanan dan narapidana yang terbukti bersalah melalui Pengadilan. Lembaga Pemasyarakatan merupakan tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan, dimana cara pembinaan warga binaan pemasyarakatan berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina dan masyarakat untuk dapat meningkatkan kualitas warga binaan pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab. Lapas kelas 1 makassar merupakan Lembaga pemasyarakatan yang memberikan binaan keterampilan kepada narapidana agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan bekal setela masa tahanannya usai.

Kecemasan menghadapi masa depan yang belum jelas menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan pada keyakinan menjalani masa sulit dan ketidakmampuan penyesuaian diri dengan lingkungan lapas (Andriawati, 2012). Kecemasan yang berlebihan akan menjadi gangguan yang menghambat fungsi kehidupan seseorang (Fausiah, 2005). Awalnya kecemasan merupakan hal wajar sebagai respon pada ancaman atau tekanan yang dialami. Kecemasan menjadi tidak wajar apabila kapasitas yang dimunculkan berlebihan dan tidak sesuai dengan besarnya ancaman yang datang (Nevid, Rathus & Greene, 2006).

Salah satu faktor munculnya gangguan kecemasan pada WBP adalah adanya ancaman terhadap fisik maupun psikis seperti kehilangan arti kehidupan (merasa bahwa masa depannya akan suram) dan merasa tidak berharga dan berguna lagi. Kecemasan yang tinggi dapat menurunkan konsentrasi, menimbulkan kemarahan, dan merasa kebingungan (Stuart, 2006).

Seseorang akan mengalami gangguan kecemasan apabila tidak mampu menerima stressor psikososial yang dihadapinya (Hawari, 2013). Rasa cemas merupakan respon alami dari diri yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri kita. Rasa cemas mampu membantu individu untuk lebih waspada dengan memiliki perencanaan untuk menghadapi berbagai situasi kedepannya. Namun, kecemasan akan bisa menjadi abnormal apabila direspon melebihi proporsi ancaman yang datang, atau muncul tanpa adanya stimulus yang nyata, yang dalam tingkat ekstrem akan mengganggu fungsi hidup sehari-hari (Nevid et al., 2003)

Dalam sebuah penelitian Wulan dan Ediati (2019) Kesehatan mental yang sering terjadi di lapas adalah kecemasan, kecemasan yang dialami oleh WBP wanita lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan WBP pria. Amir (2021) mengatakan bahwa cemas atau khawatir yang dialami oleh WBP merupakan hal yang manusiawi, namun jika intensitas yang dialaminya terlalu tinggi maka akan mengganggu keefektifan dan membentuk emosional yang negatif nantinya akan menguras energi menjadikan hidup terasa hampa dan tidak bahagia, kondisi inilah yang menyebabkan WBP menjadi tidak resiliensi (Amir, 2021).

Pembinaan yang dilakukan pihak Lembaga Pemasyarakatan memiliki peran penting bagi WBP pemasyarakatan untuk menghadapi gangguan kecemasan. Usaha pembinaan pada WBP pemasyarakatan selama menjalani masa pidana ini ternyata memberikan dampak psikologis akibat pidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan jauh lebih berat dibandingkan sanksi pidana itu sendiri. Sehingga seorang WBP tidak hanya dipidana secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Pidana secara psikologis merupakan beban yang berat bagi pada WBP. Padahal, WBP tersebut telah menebus perbuatan salahnya dengan sanksi hukuman selama berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan (Setiawan, 2009).

Berdasarkan uraian diatas dan hasil *need asesment* bahwa warga binaan di Lapas Kelas 1 Makassar memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka kami memutuskan untuk melakukan psikoedukasi kepada WBP untuk dapat mengatasi dan memahami dengan baik mengenai gejala maupun bahaya dari gangguan kecemasan. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kecemasan pada warga binaan. Sehingga di harapkan warga binaan dapat mengelolah rasa cemas dengan baik.

## **METODE**

Program yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah melalui program psikoedukasi dengan tema Kecemasan. Adapun sasaran Peserta dalam kegiatan psikoedukasi ini merupakan warga binaan, yang berjumlah 20 orang. Berikut ini tahapan psikoedukasi yang akan dijalankan:

### *a. Tahap persiapan*

#### *1) Need Assesment*

Metode *need assesmen* yang digunakan adalah melalui metode wawancara.

#### *2) Menyusun rangkaian acara kegiatan*

Setelah melakukan *need assesment*, selanjutnya adalah Menyusun rangkaian acara kegiatan, mulai dari pembukaan hingga penutupan.

#### *3) Persiapan alat dan bahan*

Alat : Pulpen, laptop, *proyektor*, *sound system*, *mic*, *Handphone* sebagai timer, kursi, dan meja.

Bahan : Konsumsi, lembar *pre-post test*, lembar evaluasi, sertifikat pemateri, lembar absensi peserta, spanduk.

*b. Tahap Pelaksanaan*

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan di Aula dalam Lapas Kelas I Makassar. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 oktober 2022, mulai pukul 09.00 – selesai. Adapun rangkaian kegiatan selama pelaksanaan kegiatan psikoedukasi:

1. Pembukaan Psikoedukasi

Psikoedukasi dimulai pada pukul 09.10. acara dibuka oleh MC dan penyampaian sambutan oleh Kepala Bidang Pembinaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar.

2. *Pre-test*

Panitia menyebarkan lembar *pretest* untuk diisi oleh peserta psikoedukasi. Waktu pengerjaan *pre-test* selama 10 menit.

3. Pemberian materi psikoedukasi

Pemberian materi psikoedukasi dimulai pada pukul 09.20. Materi psikoedukasi dibawakan oleh Ibu Ismalandari Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yakni seorang psikolog sekaligus dosen di Fakultas Psikologi UNM Makassar. Materi psikoedukasi dengan judul “Penerapan Psikoedukasi untuk Meraih Kedamaian Diri WBP di Lapas Kelas 1 Makassar dengan Terbebas dari Rasa Cemas”.

4. *Ice breaking*

Pemberian *ice breaking* pada peserta dengan tujuan merilekskan kembali pikiran peserta.

5. Sesi tanya-jawab

Peserta dipersilakan memberi pertanyaan kepada pemateri. Sesi tanya-jawab berlangsung selama 30 menit.

6. *Post-test*

Panitia menyebarkan lembar *pretest* untuk diisi oleh peserta psikoedukasi. Waktu pengerjaan *post-test* selama 10 menit.

7. Penutupan psikoedukasi

Acara ditutup pada pukul 11.00 dan di akhiri dengan foto bersama.

*c. Tahap Evaluasi*

Untuk mengetahui efek atau keberhasilan dari kegiatan psikoedukasi, diukur dengan menggunakan kuisisioner mengenai hasil evaluasi dari kegiatan. Kuisisioner terdiri dari 6 butir pernyataan, dengan 4 pilihan jawaban, yakni S (Setuju), SS (Sangat Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pengukuran dilakukan dengan menghitung jumlah peserta yang memilih pilihan-pilihan dari pernyataan tersebut.

Adapun Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui perbandingan pengetahuan pada hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan analisis uji *Paired sample t test* melalui SPSS 29.0.

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

*a. Tahap Persiapan*

Tahap awal program psikoedukasi ini adalah melakukan asesmen awal atau *need asesment* terlebih dahulu. Metode *Need assesment* yang digunakan adalah dengan melalui metode wawancara. Wawancara dilakukan kepada salah satu Warga Binaan dan salah satu pegawai yakni salah seorang psikolog yang berada di Lapas. Hasil asesmen awal di peroleh bahwa permasalahan atau gangguan mental yang paling banyak dan sering di alami oleh

Warga Binaan adalah masalah gangguan kecemasan, stress, dan depresi.

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, dalam melaksanakan program psikoedukasi, dipilih salah satu gangguan mental yang dialami oleh warga binaan untuk di angkat sebagai tema dalam psikoedukasi, yakni masalah gangguan kecemasan. Setelah memperoleh tema yang akan di angkat, tahap persiapan selanjutnya adalah para peneliti mulai menyusun rangkaian acara kegiatan. Berikut ini rangkaian acara kegiatan psikoedukasi:

NO	AGENDA	WAKTU	ESTIMASI
1	Pembukaan	09.00 – 09.05	5 Menit
2	Mengisi <i>Pre-test</i>	09.05 – 09.15	15 Menit
3	Ceramah / pemberian materi	09.15 – 09.55	30 Menit
4	<i>Ice Breaking</i>	09.55 – 10.00	5 Menit
5	Diskusi: Tanya Jawab	10.00 – 10.30	30 Menit
6	Pemberian Sertifikat	10.30 – 10.33	5 Menit
7	Mengisi <i>Post-test</i>	10.35 – 10.45	10 Menit
8	Penutupan	10.45 – 10.50	5 Menit

**Tabel 1.** Tabel rangkaian acara kegiatan Psikoedukasi

*b. Tahap Pelaksanaan*



**Gambar 1.** Pelaksanaan Psikoedukasi: Sesi penyampaian materi oleh pemateri

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan pada 5 Oktober 2022 pukul 09.00 – selesai. Kegiatan dilaksanakan di Aula dalam Lapas Kelas I Makassar. Kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar dan sukses dari awal hingga berakhirnya kegiatan psikoedukasi.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Psikoedukasi: Teknik Relaksasi dengan jari-jari tangan

Di akhir pemberian materi, pemateri juga memberikan atau mengajarkan beberapa teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan kepada para peserta psikoedukasi. Para peserta terlihat mengikuti dengan seksama seluruh arahan atau instruksi dari pemateri.

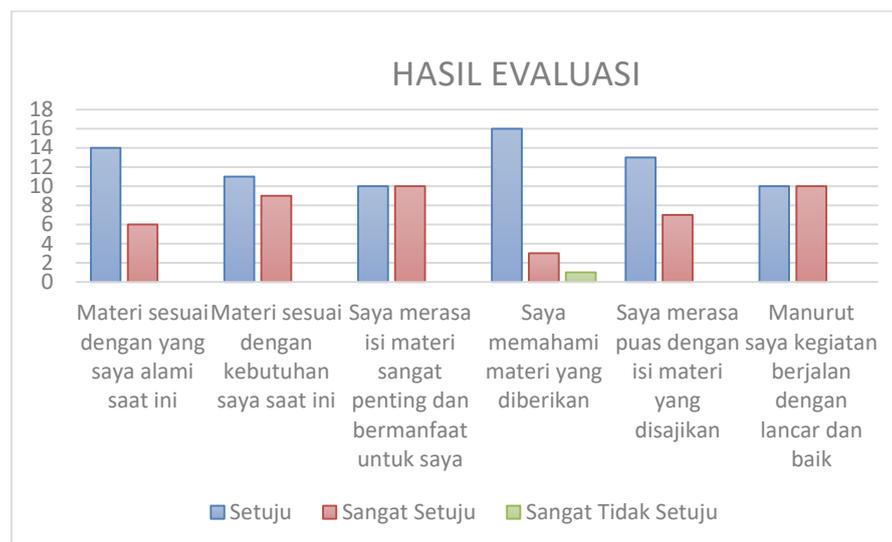


**Gambar 3.** Pelaksanaan Psikoedukasi: Sesi diskusi/tanya-jawab

Selain itu, peserta psikoedukasi menunjukkan adanya antusiasme, ketertarikan, dan keinginan mereka dalam mendapatkan informasi mengenai Kecemasan. Hal tersebut ditunjukkan dari sesi tanya jawab, dimana terdapat beberapa peserta yang bertanya kepada pemateri.

*c. Tahap Evaluasi*

Dalam melihat keberhasilan pemberian Psikoedukasi, kami memberikan lembar evaluasi kepada seluruh peserta di akhir kegiatan. Dengan hasil evaluasi sebagai berikut:

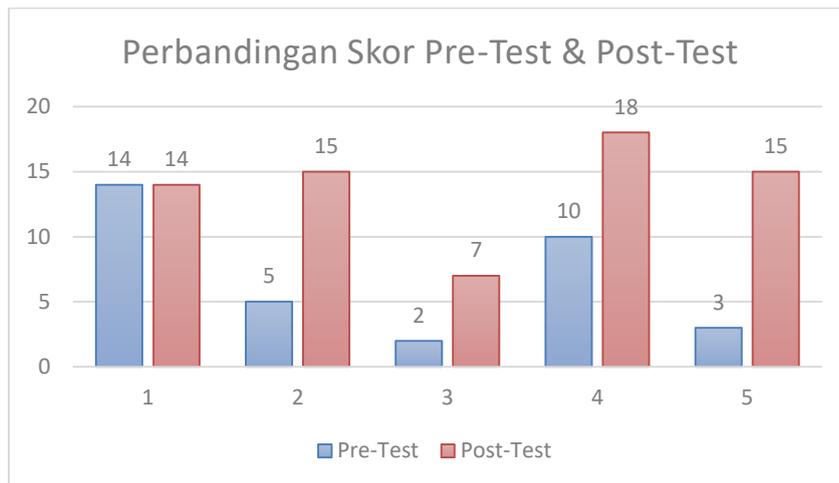


**Grafik 1.** Grafik hasil evaluasi peserta

Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mengatakan Setuju dan Sangat Setuju dengan pernyataan yang ada. Pada pernyataan 1 “Materi sesuai dengan yang saya alami saat ini” dari sebanyak 20 peserta, 14 orang mengatakan Setuju dan 6 orang mengatakan Sangat Setuju. Pernyataan 2 “Materi sesuai dengan kebutuhan saya saat ini” dari sebanyak 20 peserta, 11 orang mengatakan Setuju dan 9 orang mengatakan Sangat Setuju. Pada pernyataan 3 “Saya merasa isi materi sangat penting dan bermanfaat untuk saya” dari sebanyak 20 peserta, 10 orang mengatakan Setuju dan 10 orang lainnya mengatakan Sangat Setuju. Pada pernyataan 4 “Saya memahami materi yang diberikan” dari sebanyak 20 peserta, 16 orang mengatakan Setuju dan 4 orang mengatakan Sangat Setuju. Pada pernyataan 5 “Saya merasa puas dengan isi materi yang disajikan” dari sebanyak 20 peserta, 13 orang mengatakan Setuju dan 7 orang lainnya mengatakan Sangat Setuju. Dan pada pernyataan 6 “Manurut saya kegiatan berjalan dengan lancar dan baik” dari sebanyak 20 peserta, 10 orang mengatakan Setuju dan 10 orang lainnya mengatakan Sangat Setuju.

Berdasarkan hasil evaluasi di atas dapat di simpulkan bahwa kegiatan Psikoedukasi memberikan dampak yang baik dan positif kepada seluruh peserta, baik dari segi pengetahuan, manfaat, bahkan kepuasan pada seluruh peserta Psikoedukasi.

Selain melihat keberhasilan program psikoedukasi, kami juga ingin mengukur efektivitas pemberian psikoedukasi, dengan menyebarkan lembar *Pre-Test* (sebelum mengikuti kegiatan) dan *Post-Test* (setelah mengikuti kegiatan) kepada semua peserta Psikoedukasi. Berikut adalah hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*:



**Grafik 2.** Grafik Perbandingan skor Pre-test & Post-test Peserta

Berdasarkan grafik 2 perbandingan skor pengetahuan sejumlah peserta pada hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* di atas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada aitem 2 sampai 5. Dengan begitu dapat di simpulkan bahwa penerapan Psikoedukasi memberikan peningkatan pengetahuan tentang kecemasan. Hal tersebut dapat dilihat pada aitem-aitem yang ada, yakni pada aitem pertanyaan 2 yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari skor 5 menjadi 15, aitem pertanyaan 3 terjadi peningkatan dari skor 2 menjadi 7, aitem 4 dari skor 10 menjadi 18, dan aitem 5 dari skor 3 menjadi 15.

Untuk melihat perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi, hasil *pre-test* dan *post-test* di analisis menggunakan analisis uji *Paired sample t-test* menggunakan SPSS 29.0, dan hasil analisis dapat di lihat pada tabel berikut ini:

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	1.7000	20	1.62546	.36346
	Posttest	3.6000	20	2.30332	.51504

**Tabel 2.** Tabel hasil analisis uji *Paired sample t-test*

Tabel 2 di atas menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata (mean) pada *Pre-Test* dan *Post-Test* sejumlah peserta, dimana nilai rata-rata (mean) *Post-Test* sebesar 3.6000 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata (mean) *Pre-Test* yakni sebesar 1.7000. Dalam hal ini, terjadi peningkatan skor tes antara sebelum dan sesudah dilakukannya Psikoedukasi. Sehingga dapat di simpulkan bahwa penerapan atau pemberian Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kecemasan.

## SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi kecemasan ini menghasilkan adanya dampak yang baik dan positif kepada seluruh peserta, baik dari segi pengetahuan, manfaat, bahkan kepuasan pada seluruh peserta psikoedukasi. Selain itu dengan penerapan atau pemberian psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai

kecemasan. Hal ini terlihat dari bagaimana mereka menanggapi materi yang di berikan dan ketika menyampaikan pendapat mereka memberikan respon yang baik. Kemudian pada akhir kegiatan pemateri juga memberikan atau mengajarkan beberapa teknik relaksasi pada peserta untuk mengurangi kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D. S., Al-Afifi, M. A., Fitriani, R., & Yusra, A. (2022). Urgensi Layanan Konseling Terhadap Narapidana. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(02), 144-148.\
- Amir, M. T. (2021). Resiliensi Bagaimana Bangkit dari Kesulitan dan Tumbuh dalam Tantangan (A. Paramita (ed.)). Buku Kompas.
- Fausiah, F., (2005). Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Firdaus, T., & Kaloeti, D. V. S. (2021). Hubungan Antara Negative Emotional State Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Narkotika di Lembaga Pemasarakatan Kedungpane Semarang. *Jurnal EMPATI*, 10(03), 216-224.
- Hawari, Dadang. (2013). Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Nevid, S., Rathus, A., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal: Edisi Kelima Jilid 1. Erlangga.
- Nevid, S., Rathus, A., & Greene, B. (2006). Psikologi Abnormal Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Novianti, L. E. (2018). Program Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang tentang Ciri Perkembangan Anak Usia Pra-Sekolah (2-5 Tahun). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 51-54.
- Stuart, G. W. (2006). Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasarakatan.
- Wulan, A. P. N., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasarakatan Wanita Kasus Narkotika Di Kalimantan Timur. *Journal Empati*, 8(1), 173–184.