

## **Intervensi Psikososial sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Mental Warga Binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang**

### ***Psychosocial Intervention as An Effort to Improve Mental Well-Being of Inmates in Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang***

Angeline Mareta Sihite<sup>1)\*</sup>, Anindya Syifa Khairunnisa<sup>1)</sup>, Rheisyah Gravitha Maharani<sup>1)</sup>, Puspita Sari<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

\*Corresponding author: Angeline Mareta Sihite; [angeline.sihite@gmail.com](mailto:angeline.sihite@gmail.com)

Received September 2025, Accepted December 2025, Published December 2025

**ABSTRAK.** Kesejahteraan mental warga binaan sering kali terhambat oleh berbagai tekanan psikososial seperti stres, agresivitas, rendahnya penerimaan diri, serta pesimisme terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan melalui pelaksanaan intervensi psikososial di Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang. Kegiatan diawali dengan asesmen melalui observasi, wawancara, dan survei terhadap warga binaan untuk mengidentifikasi empat permasalahan utama. Berdasarkan hasil asesmen, disusun empat bentuk intervensi yang meliputi psikoedukasi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *expressive arts therapy*, *forgiveness*, *reality therapy*, dan psikoedukasi aktif. Setiap intervensi dilaksanakan dalam dua sesi tatap muka dengan total 26 peserta terpilih. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap konsep psikologis yang diberikan, diikuti dengan perubahan perilaku yang lebih adaptif dalam mengelola emosi, menumbuhkan sikap welas asih, menerima diri, dan membangun pandangan positif terhadap masa depan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi psikososial dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kesiapan reintegrasi sosial warga binaan.

**Kata kunci:** intervensi psikososial; kesejahteraan mental; warga binaan.

**ABSTRACT.** The mental well-being of inmates is often hindered by various psychosocial pressures such as stress, aggressiveness, low self-acceptance, and pessimism about the future. This study aims to enhance the psychological well-being of inmates through psychosocial interventions conducted at the Palembang Class IIA Women's Correctional Institution. The program began with an assessment through observation, interviews, and surveys to identify four major psychosocial issues. Based on the assessment results, four types of interventions were developed, including psychoeducation based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), expressive arts therapy, forgiveness therapy, reality therapy, and active psychoeducation sessions. Each intervention was conducted in two face-to-face sessions involving a total of 26 selected participants. The pre-test and post-test results indicated an increase in participants' knowledge and understanding of the psychological concepts delivered, followed by more adaptive behavioral changes in managing emotions, fostering self-compassion, accepting oneself, and developing a positive outlook toward the future. Overall, the findings demonstrate that psychosocial intervention can serve as an effective strategy to improve inmates' mental well-being and readiness for social reintegration.

**Keywords:** psychosocial intervention; mental well-being; inmates

---

## **PENDAHULUAN**

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Perempuan merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bawah naungan Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan. Menurut Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022, Lapas adalah lembaga yang menjalankan fungsi pembinaan bagi orang yang melanggar hukum, dengan tujuan membentuk individu yang mampu

menyadari kesalahannya, mau memperbaiki diri, hingga akhirnya siap untuk kembali ke masyarakat sebagai pribadi yang lebih baik. Dalam pelaksanaannya, Lapas menyelenggarakan berbagai kegiatan pembinaan yang mencakup pembinaan kepribadian maupun kemandirian, sebagai upaya mendukung proses reintegrasi sosial warga binaan. Namun, efektivitas pembinaan sering kali terhambat oleh keterbatasan sarana dan prasarana serta perbedaan karakteristik narapidana (Pratama & Fauzi, 2018).

Selain faktor struktural tersebut, tantangan lain juga muncul dari sisi psikososial. Individu yang sebelumnya dapat hidup bebas harus melakukan penyesuaian ketika masuk ke dalam Lapas, karena kehidupannya berubah. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan menjalani kehidupan jauh dari keluarga, suami, anak, bahkan orangtua. Kondisi ini kerap memunculkan pikiran-pikiran negatif yang membuat sebagian dari mereka merasa tidak berdaya dan dipenuhi rasa bersalah (Kuswartanti, 2019). Selain itu, kehidupan baru Lapas juga sering kali menyebabkan stres pada narapidana, karena mereka kehilangan kebebasan, mengalami isolasi sosial, dan ketidakamanan (Maharaja & Santoso, 2025). Situasi ini semakin diperburuk oleh adanya kondisi *overcrowding*, seperti yang terjadi di Lapas Kelas IIA Palembang. Berdasarkan data pada akhir Juli 2025, Lapas Kelas IIA Palembang tercatat menampung sebanyak 542 warga binaan dari berbagai kasus, dengan mayoritas terjerat kasus narkoba. Jumlah ini sangat jauh melebihi kapasitas ideal yang seharusnya hanya menampung 151 orang. Kondisi *overcrowding* ini tidak hanya menambah tekanan psikologis, tetapi juga memperbesar potensi munculnya berbagai permasalahan psikososial yang pada akhirnya dapat mengganggu efektivitas program pembinaan. Hal ini sejalan dengan temuan Bachri dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa kondisi *overcrowded* yang terjadi di Lapas dapat meningkatkan risiko adanya gangguan keamanan dan ketertiban seperti munculnya konflik antar penghuni, prisonisasi, pelecehan seksual, dan diskriminasi. Jika kondisi-kondisi ini tidak segera ditangani, maka tujuan utama pemasyarakatan tentu akan sulit untuk tercapai.

Hasil asesmen awal yang dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan survei menunjukkan adanya empat permasalahan psikososial utama pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang. Pertama, tingginya agresivitas yang muncul dalam bentuk perilaku verbal maupun nonverbal, dan berpotensi memicu konflik antar warga binaan maupun dengan petugas. Agresivitas ini dipengaruhi oleh keterbatasan ruang gerak, tekanan hidup di Lapas, serta kerinduan terhadap keluarga. Hal ini sejalan dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh Heizomi dkk. (2021), dimana faktor lingkungan, individual, dan interpersonal dapat menyebabkan agresivitas. Kedua, rendahnya *self-compassion* yang ditunjukkan dengan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, merasa tidak layak, dan kesulitan memandang keadaan secara positif. Kondisi ini membuat beberapa warga binaan terjebak dalam emosi negatif berkepanjangan. Menurut Fajar, Pambudhi, & Aspin (2021), tingkat *self-compassion* dapat memengaruhi mekanisme coping stres pada narapidana wanita.

Ketiga, rendahnya *self-acceptance* atau penerimaan diri, yang ditunjukkan melalui kesulitan berdamai dengan masa lalu, penolakan terhadap situasi hukum yang dihadapi, serta krisis identitas yang membuat mereka sulit beradaptasi. Penerimaan diri dan dukungan dari orang terdekat merupakan faktor penting dalam meningkatkan resiliensi narapidana wanita (Hamzah & Kumalasari, 2019). Keempat, rendahnya optimisme terhadap masa depan setelah bebas. Banyak warga binaan yang merasa ragu apakah mereka dapat mencapai tujuan atau cita-cita ketika kembali ke masyarakat, bahkan sebagian besar menunjukkan tingkat pesimisme yang cukup tinggi. Jika pembentukan perilaku yang positif tidak segera dilakukan terlebih lagi pada narapidana yang sudah merasa pesimis dan putus asa terhadap masa depan, dikhawatirkan akan muncul tindak kejahatan serupa dan berkembang kejahatan lainnya di kemudian hari, sehingga tidak hanya memberikan dampak pada diri narapidana itu sendiri, tetapi juga terhadap lingkungan sekitarnya (Wandri dkk, 2021). Dengan adanya optimisme, maka individu akan menghadapi tantangan dengan keyakinan dan kegigihan, serta secara konsisten berupaya untuk mencapai perbaikan (Segerstrom, Carver, & Scheier, 2017). Keempat masalah ini saling berkaitan dan berdampak besar terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesiapan warga binaan dalam menjalani masa pembinaan.

Permasalahan psikososial tersebut menjadi indikator bahwa pembinaan di dalam Lapas tidak dapat hanya berfokus pada aspek hukum dan keterampilan teknis, tetapi harus pula mencakup dimensi psikologis. Tingginya agresivitas dapat menciptakan suasana yang kurang kondusif dan menghambat terciptanya lingkungan Lapas yang aman. Rendahnya *self-*

*compassion* berpotensi meningkatkan gejala stres, kecemasan, bahkan depresi, sedangkan rendahnya *self-acceptance* membuat warga binaan sulit menerima diri dan masa lalunya, sehingga mengganggu kesiapan reintegrasi sosial. Warga binaan dengan optimisme rendah akan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam program pembinaan. Oleh karena itu, pembinaan psikososial perlu dilakukan sejak awal masa tahanan, bukan hanya menjelang kebebasan. Melalui intervensi dini, warga binaan dapat belajar mengelola emosi, menumbuhkan optimisme, mengurangi perilaku agresif, dan mengembangkan sikap welas asih serta penerimaan diri. Keberhasilan pembinaan psikososial tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memperbaiki kualitas hubungan sosial antar warga binaan, menciptakan lingkungan yang lebih kondusif, serta mendukung tercapainya tujuan pemasyarakatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kegiatan intervensi psikososial di Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang difokuskan untuk menargetkan empat permasalahan utama yang ditemukan. Tujuan dari kegiatan ini adalah: 1) meningkatkan wawasan tentang pentingnya membangun sikap positif dalam menghadapi masa tahanan, 2) mengembangkan keterampilan warga binaan dalam mengendalikan agresivitas, meningkatkan *self-compassion* dan *self-acceptance*, serta menumbuhkan optimisme, serta 3) membangun kebiasaan psikososial positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di Lapas. Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesejahteraan psikologis warga binaan, menurunnya potensi konflik akibat agresivitas, serta meningkatnya kesiapan warga binaan untuk menjalani reintegrasi sosial setelah bebas.

## **METODE**

### **Waktu dan Tempat Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025, di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang. Pada tahap awal, dilakukan asesmen pada tanggal 7-30 Juli 2025 untuk mengidentifikasi gambaran kehidupan dan masalah yang terjadi di Lembaga Pemasyarakatan. Masalah-masalah yang diperoleh sebagai hasil dari tahapan ini digunakan sebagai landasan dalam merumuskan bentuk dan area intervensi. Selanjutnya, dilaksanakan empat jenis kegiatan intervensi berbeda yang masing-masing terdiri atas 2 sesi terhadap warga binaan pada tanggal 4-9 Agustus 2025.

### **Metode Asesmen**

Asesmen dilakukan dalam tiga bentuk, yaitu observasi, wawancara, dan survei. Observasi yang dilakukan merupakan observasi tidak terstruktur yang dilakukan dalam minggu-minggu awal selama berjalannya asesmen lain. Wawancara dilakukan terhadap 24 orang warga binaan yang dipilih secara *simple random sampling*. Wawancara yang dilakukan berupa wawancara semi-terstruktur menggunakan daftar pertanyaan dengan fleksibilitas dalam mengeksplorasi selama wawancara. Jumlah partisipan wawancara ditetapkan sebanyak 24 orang dengan menyesuaikan aksesibilitas kegiatan di lembaga pemasyarakatan serta mempertimbangkan efisiensi pelaksanaan penelitian. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 8 dan 16 Juli 2025. Hasil dari wawancara menghasilkan beberapa poin permasalahan yang dialami warga binaan yang kemudian diangkat menjadi permasalahan awal untuk intervensi. Selanjutnya, dilakukan survei untuk memperkuat data hasil wawancara dengan menyesuaikan masalah yang hendak diangkat. Survei terkait optimisme disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan Seligman (2006), yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Survei mengenai agresivitas disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Buss dan Perry (1992), yaitu *physical aggression*, *verbal aggression*, *anger*, dan *hostility*. Survei terhadap *self-compassion* disusun berdasarkan komponen yang dikemukakan Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Survei *self-acceptance* disusun dengan memodifikasi Self-Acceptance Scale (SAS) berdasarkan 9 elemen yang dikemukakan oleh Berger (1952). Seluruh rangkaian survei ini dilaksanakan pada tanggal 28 dan 29 Juli 2025 terhadap 60 orang warga binaan.

### **Metode Intervensi**

Intervensi untuk menurunkan agresivitas pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan psikoedukasi dengan menggabungkan prinsip-prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ke dalamnya, khususnya

restrukturisasi kognitif dan pelatihan keterampilan perilaku. Intervensi dilaksanakan dalam dua sesi tatap muka di aula Lapas. Pada sesi pertama, fasilitator memberikan psikoedukasi mengenai konsep emosi; perbedaan antara marah, agresi, dan asertivitas; serta memperkenalkan teknik *mindfulness* sederhana berupa pernapasan untuk membantu mengendalikan emosi. Di sesi pertama, peserta diajak untuk mulai mengubah kata-kata kasar yang biasa diungkapkan saat marah menjadi kata-kata yang lebih baik. Pada sesi kedua, peserta diajak melakukan latihan katarsis dengan menulis sebagai bentuk ekspresi emosi, kemudian dilanjutkan dengan *role play* untuk melatih keterampilan asertif dalam menyampaikan perasaan dengan lebih baik dan lebih tepat.

Kedua, program intervensi untuk meningkatkan *self-compassion* pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang. Intervensi ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *expressive arts therapy* yang dipadukan dengan psikoedukasi. Intervensi dilakukan dalam dua sesi tatap muka di ruang aula Lapas. Pada sesi pertama, fasilitator memberikan psikoedukasi mengenai konsep dasar *self-compassion*, urgensinya bagi kesehatan mental, serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Peserta kemudian diajak untuk melakukan relaksasi, serta berdiskusi dan menuliskan afirmasi positif untuk diri sendiri sebagai kegiatan *expressive arts therapy*. Pada sesi kedua, kegiatan *expressive arts therapy* dilakukan dengan menggambar, mendengarkan musik, serta menulis refleksi diri. Pada sesi ini, peserta kembali diajak melakukan latihan relaksasi serta praktik *positive self-talk* untuk menginternalisasi nilai-nilai *self-compassion*.

Ketiga, intervensi untuk meningkatkan *self-acceptance* pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang dilaksanakan dengan menggunakan psikoedukasi, *forgiveness therapy*, dan *reality therapy*. Kegiatan intervensi dilakukan dalam dua sesi secara tatap muka atau secara langsung di aula yang ada di dalam Lapas, setiap sesi berdurasi selama 60 menit. Pada sesi Pertama, fasilitator memberikan lembar pre-test yang dilanjutkan dengan psikoedukasi tentang *self-acceptance*, kemudian dilanjutkan dengan aktivitas ice breaking, "Cermin dalam Diri", dan "Surat dari Masa Depan" untuk melatih kesadaran diri serta memunculkan pandangan positif tentang masa depan. Lalu pada sesi kedua, warga binaan mengikuti aktivitas "Amplop Rahasia" untuk mengekspresikan hal-hal yang belum mereka maafkan, serta "Bintangku Hari Ini" untuk menginternalisasi pengalaman positif sehari-hari, dan pada akhir kegiatan fasilitator memberikan post-test dengan pertanyaan yang sama dengan pre-test untuk menguji pemahaman dari warga binaan.

Terakhir, metode intervensi dalam meningkatkan optimisme warga binaan dilakukan dengan psikoedukasi berbasis pembelajaran aktif melalui diskusi, refleksi, tanya jawab, dan permainan edukatif. Materi yang disampaikan berfokus pada pengenalan konsep optimisme dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari secara sederhana. Intervensi dilakukan sebanyak 2 sesi di hari yang berbeda. Pada sesi pertama, fasilitator mengenalkan konsep ABC dari Seligman secara sederhana dan cara menghadapi keyakinan di situasi yang sulit. Peserta kemudian diajak untuk menuliskan ABC berdasarkan pengalaman masing-masing dan mempraktikkan cara *distraction* dan *attention shifting*. Pada sesi kedua, fasilitator menjelaskan materi mengenai model ABCDE dari Seligman dan 4 strategi *disputation* dalam menyangkal keyakinan yang tidak diharapkan. Selanjutnya, peserta diajak untuk menuliskan ABCDE dari pengalaman masing-masing, mengidentifikasi keyakinan positif, dan menuliskan surat untuk diri sendiri di masa depan yang berisi tujuan setelah bebas disertai afirmasi positif.

### **Peserta Intervensi**

Peserta intervensi ditentukan berdasarkan hasil survei, yaitu warga binaan yang termasuk ke dalam kategori tinggi pada survei agresivitas atau kategori rendah dalam survei optimisme, *self-acceptance*, dan *self-compassion*. Berdasarkan kriteria tersebut, intervensi agresivitas diikuti oleh 7 orang warga binaan, intervensi optimisme diikuti oleh 8 orang warga binaan, intervensi *self-acceptance* diikuti oleh 7 orang warga binaan, dan intervensi *self-compassion* diikuti oleh 4 orang warga binaan yang terpilih dari keseluruhan 60 orang responden survei, terlepas dari keikutsertaannya dalam asesmen wawancara.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengukur efektivitas intervensi, disusun beberapa indikator keberhasilan berdasarkan masing-masing tema yang diangkat sebagai berikut. Indikator tersebut dirancang untuk memberikan gambaran mengenai sejauh mana intervensi yang dilaksanakan mampu

mencapai tujuan yang telah ditetapkan serta memberikan dampak yang diharapkan pada peserta.

**Tabel 1.** Indikator Keberhasilan Intervensi

| Intervensi             | Indikator Keberhasilan  |
|------------------------|---|
| Agresivitas            | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta dapat menjelaskan pengertian dan macam-macam emosi.</li><li>2. Peserta dapat menjelaskan perbedaan marah dan agresi.</li><li>3. Peserta dapat mempraktikkan salah satu teknik regulasi emosi.</li><li>4. Peserta dapat menjelaskan bentuk-bentuk ekspresi kemarahan.</li><li>5. Peserta dapat mengaplikasikan teknik asertif dalam latihan mengungkapkan amarah.</li><li>6. Terdapat peningkatan skor <i>post-test</i> dibanding skor <i>pre-test</i>.</li></ol>   |
| <i>Self-compassion</i> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta dapat memahami dan menjelaskan pengertian dan konsep <i>self-compassion</i>.</li><li>2. Peserta dapat menjelaskan manfaat dan menerapkan <i>self-compassion</i> dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>3. Peserta dapat mempraktikkan teknik <i>deep breathing</i> dengan benar.</li><li>4. Peserta dapat menulis surat penguatan diri dari sudut pandang masa depan.</li><li>5. Peserta dapat mengekspresikan emosi negatif melalui tulisan dan menggantinya dengan afirmasi positif.</li><li>6. Terdapat peningkatan skor <i>post-test</i> dibanding skor <i>pre-test</i>.</li></ol> |
| <i>Self-acceptance</i> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta dapat memahami serta menjelaskan ulang apa yang dimaksud dengan <i>self-acceptance</i>.</li><li>2. Peserta dapat memahami serta menjelaskan faktor penyebab kurangnya <i>self-acceptance</i>.</li><li>3. Peserta dapat mempraktikkan salah satu bentuk dari <i>self-acceptance</i>.</li><li>4. Peserta dapat memberikan kalimat penyemangat untuk peserta lainnya.</li><li>5. Peserta mampu menuliskan satu hal baik yang sudah dilakukannya setiap hari.</li><li>6. Terdapat peningkatan skor <i>post-test</i> dibanding skor <i>pre-test</i></li></ol>                             |
| Optimisme              | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta mengenal konsep ABC dari Seligman dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>2. Peserta memahami cara menghadapi keyakinan ketika mengalami kesulitan.</li><li>3. Peserta mengenal konsep ABCDE dari Seligman dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>4. Peserta memiliki keyakinan positif terhadap tujuan setelah bebas.</li><li>5. Terdapat peningkatan skor <i>post-test</i> dibanding skor <i>pre-test</i>.</li></ol>  |

Merujuk pada indikator tersebut, intervensi terhadap tingkat agresivitas, *self-compassion*, *self-acceptance*, dan optimisme warga binaan dinilai mampu meningkatkan pengetahuan warga binaan dalam masing-masing tema yang diangkat. Peningkatan pengetahuan ini tampak lebih jelas melalui skor *pre-test* dan *post-test* yang dikerjakan peserta intervensi sebelum dan sesudah kegiatan.

**Tabel 2.** Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Intervensi Agresivitas

| Subjek    | Skor <i>Pre-test</i> | Skor <i>Post-test</i> |
|-----------|----------------------|-----------------------|
| ES        | 40                   | 60                    |
| C         | 60                   | 60                    |
| IW        | 20                   | 40                    |
| DO        | 100                  | 100                   |
| ME        | 60                   | 80                    |
| DI        | 40                   | 60                    |
| EK        | 20                   | 40                    |
| Rata-rata | 48,57                | 62,86                 |

Seperti tampak pada Tabel 2, intervensi untuk menurunkan agresivitas yang dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang menunjukkan hasil yang cukup positif. Berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan skor di mana rata-rata skor *pre-test* 48,57 meningkat menjadi 62,86 pada rata-rata skor *post-test*. Tercatat bahwa pemahaman peserta meningkat dalam beberapa materi, secara khusus mengenai konsep emosi, perbedaan antara marah, agresi, dan asertivitas, serta strategi yang lebih adaptif dalam mengekspresikan kemarahan. Dalam beberapa topik yang sudah dipahami peserta, sifatnya menjadi ke arah penguatan. Perubahan ini juga diperkuat dengan observasi selama sesi, di mana peserta terlihat lebih tenang, mampu melakukan latihan *mindfulness* sederhana, serta mampu membentuk kalimat asertif saat *role play*. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang telah dirancang dapat membantu warga binaan mulai mengembangkan kontrol diri serta menyalurkan emosi secara lebih sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putra, Fitri, dan Marjo (2025) serta Prasiwi dan Widodo (2024) yang mengungkapkan bahwa CBT efektif untuk mengurangi perilaku agresif. Sayangnya, hasil ini masih terbatas pada ranah kognitif berupa bertambahnya pengetahuan peserta, tetapi perubahan pada aspek perilaku belum dapat dipastikan. Evaluasi yang dirancang hanya mengukur pemahaman melalui *pre-test* dan *post-test*. Meskipun intervensi psikoedukasi ini telah menunjukkan hasil positif, tetap diperlukan kegiatan lanjutan berupa observasi, konseling, atau pengulangan sesi untuk memastikan dampak intervensi terhadap perilaku agresif warga binaan.

**Tabel 3.** Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Intervensi *Self-compassion*

| Subjek    | Skor <i>Pre-test</i> | Skor <i>Post-test</i> |
|-----------|----------------------|-----------------------|
| LR        | 62,5                 | 87,5                  |
| AF        | 25                   | 25                    |
| S         | 87,5                 | 100                   |
| M         | 12,5                 | 62,5                  |
| Rata-rata | 46,87                | 68,75                 |

Intervensi *self-compassion* yang dilaksanakan juga memberikan hasil yang cukup positif. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya peningkatan skor pemahaman peserta terkait konsep *self-compassion*, khususnya pada aspek *self-kindness* dan *mindfulness*. Perubahan ini juga diperkuat dengan observasi perilaku, di mana peserta terlihat lebih mampu mengenali sisi positif dirinya, serta menunjukkan sikap yang lebih tenang dan menerima keadaan. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi dan *expressive*

*arts therapy* yang diberikan dapat membantu peserta mulai membangun sikap welas asih terhadap diri sendiri. Selama intervensi berlangsung, peserta memberikan respon yang cukup antusias. Pada sesi psikoedukasi, sebagian besar warga binaan aktif berdiskusi, mengungkapkan pengalaman, serta menuliskan refleksi diri. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi disertai ruang ekspresi mampu membuka kesadaran peserta tentang pentingnya *self-compassion*. Hasil ini mendukung temuan Sane dan Kulkarni (2024) yang menyatakan bahwa *expressive arts therapy* efektif dalam meningkatkan *self-compassion*, karena dapat membantu individu mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, merasa lebih lega, serta lebih mampu menerima diri. Pada sesi *expressive arts therapy*, kegiatan menggambar dan menulis refleksi memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyalurkan emosi yang terpendam, sehingga mereka merasa lebih lega dan terbuka. Latihan relaksasi dan *positive self-talk* membantu peserta menenangkan diri dan menginternalisasi pesan-pesan positif. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan intervensi terutama berkaitan dengan keterbatasan waktu serta perbedaan tingkat partisipasi peserta, di mana tidak semua warga binaan mampu terbuka secara maksimal. Meski demikian, alur kegiatan yang dirancang tetap dapat dijalankan secara utuh sehingga hasil yang diperoleh tetap sesuai dengan tujuan intervensi.

**Tabel 4.** Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Intervensi *Self-acceptance*

| Subjek    | Skor <i>Pre-test</i> | Skor <i>Post-test</i> |
|-----------|----------------------|-----------------------|
| NP        | 20                   | 60                    |
| M         | 50                   | 70                    |
| S         | 70                   | 70                    |
| A         | 40                   | 70                    |
| TA        | 0                    | 60                    |
| IR        | 90                   | 100                   |
| Rata-rata | 45                   | 71,67                 |

Intervensi *self-acceptance* menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan perbandingan skor pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman dari warga binaan mengenai konsep penerimaan diri, terutama pada aspek menerima konsekuensi dari perbuatan dan menumbuhkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta lebih terbuka dalam menceritakan pengalaman, mampu menemukan hal-hal positif pada diri sendiri maupun orang lain, serta lebih berani mengekspresikan harapan masa depan. Aktivitas “Surat dari Masa Depan” menjadi salah satu momen paling bermakna, di mana peserta terlihat emosional namun sekaligus termotivasi. Tantangan utamanya adalah adanya warga binaan yang terpaksa meninggalkan sesi dikarenakan jadwal kunjungan keluarga sehingga partisipasi tidak merata. Selain itu, beberapa peserta masih membutuhkan dorongan lebih untuk berani berbicara di depan kelompok. Pelaksanaan intervensi *self-acceptance* mendapatkan respon antusias dari warga binaan. Kegiatan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan aktivitas reflektif dan ekspresif terbukti efektif membangun kesadaran tentang pentingnya penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Enright & Fitzgibbons (2000) yang menyatakan bahwa forgiveness therapy dapat membantu individu melepaskan emosi negatif, dan Glasser (1998) juga menekankan bahwa reality therapy dapat mendorong individu bertanggung jawab atas pilihan hidupnya. Hasil peningkatan skor pre-test dan post-test serta pengamatan perilaku selama sesi menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman tentang penerimaan diri pada warga binaan dan mulai berdamai dengan masa lalu dengan mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Noviana & Fitriyani (2020) yang menyatakan bahwa *self-acceptance* yang lebih tinggi berkorelasi dengan menurunnya gejala psikologis negatif dan meningkatnya kesiapan reintegrasi sosial.

**Tabel 5.** Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test* dalam Bentuk Uraian Singkat Peserta Intervensi Optimisme

| No. Soal | Rata-rata Jumlah Peserta dengan Peningkatan Skor <i>Pre-Post Test</i> |
|----------|---|
| 1        | 6   |
| 2        | 6   |
| 3        | 5   |

Intervensi dalam meningkatkan optimisme memberikan hasil yang cukup positif. Melalui hasil tulisan dan setiap jawaban dari masing-masing peserta pada *pre-test* dan *post-test* yang berbentuk uraian singkat, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi yang telah disampaikan fasilitator. *Pre-test* dan *post-test* tema optimisme dilakukan pada masing-masing sesi intervensi optimisme. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut, didapatkan rata-rata jumlah peserta yang menunjukkan peningkatan jawaban pada masing-masing soal seperti yang ditunjukkan pada tabel 5. Selain itu, peserta juga memahami cara menghadapi keyakinan di situasi yang sulit melalui permainan edukatif *magic stop* dan *attention shifting*, serta mampu mengidentifikasi keyakinan positif dalam mencapai tujuan. Peserta mengikuti setiap sesi intervensi secara antusias dan interaktif, ditunjukkan dengan ekspresi tersenyum, tertawa, menganggukkan kepala, dan ekspresi wajah serius yang mengisyaratkan peserta sedang berkonsentrasi, khususnya pada sesi psikoedukasi dan permainan edukatif. Fasilitator juga mengamati bahwa materi *magic stop* dan *shifting attention* menjadi sesi yang paling diingat oleh peserta, yaitu terdapat beberapa peserta dengan antusias berulang kali mengucapkan kata "*Magic Stop*". Hasil positif dari kegiatan intervensi ini sejalan dengan pendapat Sujarwo, Buana, dan Marita (2021) yang menyatakan bahwa tujuan dilakukannya psikoedukasi adalah meningkatkan pengetahuan tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien dan meningkatkan fungsinya dalam lingkungan. Beberapa evaluasi dari intervensi yang telah dilaksanakan, yaitu kurang optimalnya pendampingan pada setiap peserta, ketidaktepatan diksi, serta adanya perbedaan pemahaman antara fasilitator dan peserta terhadap maksud dari salah satu soal *pre-post test*. Namun, pelaksanaan intervensi secara keseluruhan telah terlaksana dengan baik sehingga tetap sesuai dengan tujuan intervensi.

Peningkatan skor peserta pada keempat tema intervensi menunjukkan bahwa peserta mulai memahami konsep-konsep psikologis yang sebelumnya kurang dipahami, meliputi pengelolaan emosi, sikap welas asih, penerimaan diri, dan sikap optimis. Partisipasi aktif peserta dalam kegiatan juga mendorong kesadaran peserta terhadap tema psikologis yang dibahas pada masing-masing intervensi yang diikuti. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Bloom (1956) yang menyatakan bahwa peningkatan pemahaman pada ranah kognitif merupakan tahap awal yang penting dalam proses pembelajaran sebelum individu menunjukkan perubahan pada aspek afektif dan perilaku. Adanya peningkatan pemahaman mendukung pandangan Neff (2003) bahwa pengembangan sikap welas asih dan penerimaan diri berperan dalam menurunkan tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit. Selain itu, teori kognitif-perilaku menjelaskan bahwa perubahan cara berpikir individu terhadap diri dan emosinya akan memengaruhi respons emosional serta perilaku yang ditampilkan (Beck, 2011). Dengan demikian, peningkatan pemahaman kognitif yang diperoleh melalui intervensi dapat menjadi fondasi bagi regulasi emosi yang lebih adaptif. Oleh karena itu, intervensi psikososial yang dilaksanakan tidak hanya berperan sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses awal pembentukan kesadaran psikologis warga binaan terhadap kondisi diri dan emosinya. Dengan demikian, intervensi yang diberikan dapat dipandang sebagai langkah preventif dan promotif dalam meningkatkan kesejahteraan mental warga binaan lembaga pasyarakatan.



**Gambar 1.** Kegiatan Pengisian *Pre-test*



**Gambar 2.** Kegiatan menulis refleksi diri pada intervensi *self-compassion*



**Gambar 3.** Kegiatan menghias lembar token pada intervensi *self-acceptance*



**Gambar 4.** Kegiatan menulis surat untuk diri sendiri pada intervensi optimisme

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pelaksanaan intervensi memberikan hasil yang cukup positif dalam membantu peserta untuk mulai mengembangkan kontrol diri, menyalurkan emosi secara lebih sehat, membangun sikap welas asih terhadap diri sendiri, berdamai dengan masa lalu dan mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, serta memahami cara menghadapi keyakinan di situasi yang sulit dan mengidentifikasi keyakinan positif dalam mencapai tujuan. Integrasi dari program intervensi ini dapat menjadi pertimbangan bagi Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan, menurunkan potensi konflik, serta mendorong kesiapan warga binaan dalam menjalani reintegrasi sosial setelah bebas. Ke depannya dapat dilakukan evaluasi lanjutan dari intervensi yang telah dilakukan guna memastikan efektivitas secara jangka panjang.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih kepada Universitas Sriwijaya (UNSRI) yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada warga binaan pemasyarakatan selaku peserta yang sangat kooperatif dan membantu dari awal hingga akhir kegiatan.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Bachri, S., Widodo, P., & Syahtaria, M. I. (2024). Identification of social disasters as non-military threats in correctional institutions and state prisons in Indonesia. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 256-264.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778-782.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. Longman.
- Buss, A. H. dan Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fajar, M. M., Pambudhi, Y. A., dan Aspin. (2021). Self-Compassion dan Coping Stress Narapidana Wanita. *Jurnal Sublimapsi*. 2(3).
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York, NY: HarperCollins.
- Hamzah, I. & Kumalasari, F. H. (2019). Self-acceptance and significant others as a factor of the resilience of female prisoners with life sentences. *Politeknik Ilmu Pemasyarakatan*. Heizomi, H., Jafarabadi, M.A., Kouzekanani, K., Matlabi, H., Bayrami, M., Chattu, V.K., Allahverdi-pour, H. (2021). Factors affecting aggressiveness among young teenage girls: A structural equation modeling approach. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11, 1350-1361.
- Kuswartanti, D. R. (2019). STRES WARGABINAAN LAPAS WANITA KELAS IIA BANDUNG YANG TIDAK PERNAH DIKUNJUNGI. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 18(2), 64-72.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Noviana, D., & Fitriyani, D. (2020). Penerimaan diri dan kualitas hubungan sosial pada narapidana. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 95-104.
- Maharaja, A. A., & Santoso, I. (2025). Efektivitas terapi kelompok dalam menurunkan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 4961-4969.
- Prasiwi, S. O. Widodo, A. (2024). Cognitive Behavioral Therapy sebagai intervensi dalam mengurangi gejala perilaku kekerasan pasien dengan schizoprenia tak terinci: Studi kasus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 75-80.
- Pratama, E. dan Fauzi, A. (2018). Efektivitas program bimbingan kerja dalam mengembangkan life skill warga binaan penjara. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*.
- Putra, A. A., Fitri, S., dan Marjo, H. K. (2025). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam mereduksi perilaku agresif pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1816-1832.
- Sane R. V. dan Kulkarni, M. (2024). The Impact of Expressive Arts Therapy on Emotional Regulation and Self Compassion among Adolescents. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 13(10), 1739-1744. <https://dx.doi.org/10.21275/SR241024185139>
- Seegerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. In *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being* (pp. 195-212): Springer.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Sujarwo, S., Buana, A. N. T., dan Marita, M. (2021). Psikoedukasi protokol kesehatan dalam mencegah penyebaran COVID-19 di Desa Banding Agung. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128-145.
- Wandri, R. ., Nastasia, K. ., & Mariana, R. (2021). Optimisme Masa Depan pada Narapidana Kasus Pembunuhan ditinjau Berdasarkan Dukungan Sosial dari Keluarga di LAPAS Klas IIA Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 113-120. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i1.102>