

PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS BAGI IBU WARGA BINAAN MENJELANG PEMBEBASAN UNTUK TRANSISI DAN PENYESUAIAN DI MASYARAKAT

Allessandra Theresia¹, Wiwit Puspitasari Dewi², Yuliana Anggreany³, Maria Gracia Amara Pawitra⁴

¹Universitas Pelita Harapan

²Universitas Pelita Harapan

³Universitas Pelita Harapan

⁴Universitas Pelita Harapan

allessandra.theresia@uph.edu, wiwit.dewi@uph.edu, yuliana.anggreany@uph.edu,
maria.pawitra@lecturer.uph.edu

Abstrak

Ibu warga binaan Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis menjelang pembebasan, seperti kecemasan tinggi, kehilangan harga diri, serta ketakutan akan penolakan sosial dari keluarga maupun masyarakat. Minimnya dukungan emosional dan psikososial membuat sebagian merasa tidak layak untuk memulai kembali kehidupan yang bermakna. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memberikan pendampingan psikologis melalui pendekatan reflektif, afirmatif, dan berbasis narasi diri. Program dilaksanakan dalam tiga sesi: satu kali luring di LAPAS Perempuan Kerobokan Bali pada Maret 2025, serta dua kali daring pada April–Mei 2025. Metode pelaksanaan meliputi tiga tahap: (1) analisis kebutuhan dengan wawancara dan asesmen awal; (2) penyusunan modul intervensi, yaitu *Saya & Kekuatan Saya*, *Merawat Luka*, *Memeluk Harapan*, dan *Langkah Kecil, Kekuatan Besar*; serta (3) pelaksanaan pelatihan partisipatif berbasis diskusi, penulisan reflektif, afirmasi, dan peta hidup. Evaluasi dilakukan melalui pre-test, post-test, dan umpan balik peserta. Hasil pre-test menunjukkan dari 47 peserta, 42 orang (89,4%) memahami konsep pemikiran negatif, sedangkan 5 orang (10,6%) berada pada kategori baik. Pasca-pelatihan, 43 orang (91,5%) mampu mengenali distorsi kognitif, sementara 4 orang (8,5%) masih memerlukan pendampingan. Evaluasi kualitatif menegaskan penguatan aspek positif (40%), kemampuan mengubah pikiran negatif (16%), pengendalian pikiran (10%), pengendalian diri (6%), serta kesadaran diri (8%). Program ini terbukti efektif meningkatkan kesiapan mental, resiliensi, dan optimisme warga binaan untuk reintegrasi sosial yang adaptif.

Kata kunci: Ibu warga binaan; pendampingan psikologis; pengabdian; resiliensi; refleksi diri.

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) memiliki peran yang sangat strategis dalam sistem hukum dan sosial di Indonesia. LAPAS tidak lagi dipahami sekadar sebagai “penjara” yang berfungsi menghukum, melainkan sebagai wadah pemasyarakatan yang berorientasi pada pembinaan dan pembimbingan warga binaan. Terminologi ini mengalami pergeseran seiring dengan lahirnya

Undang-Undang Pemasyarakatan (UU No. 12 Tahun 1995, kemudian diperbaharui), di mana penyebutan “penjara” diganti menjadi “pemasyarakatan” sebagai cerminan paradigma baru yang menekankan pada reintegrasi sosial narapidana. Seperti ditegaskan oleh Alifia (2018), perubahan istilah ini menandai adanya orientasi baru: bahwa narapidana bukan hanya individu yang dijatuhi pidana, tetapi juga warga negara yang perlu

dipersiapkan kembali untuk hidup di tengah masyarakat dengan norma dan hukum yang berlaku.

Paradigma pemasyarakatan menekankan tujuan rehabilitasi, resosialisasi, serta reintegrasi. Hal ini berbeda dengan paradigma lama yang menekankan efek jera melalui pengekangan kebebasan. Dalam kerangka ini, LAPAS menjadi lembaga yang bertugas mengubah narapidana dari individu yang melakukan pelanggaran hukum menjadi individu yang mampu mematuhi hukum dan berkontribusi positif di masyarakat. Namun, peran ideal ini menghadapi banyak tantangan, salah satunya adalah jumlah penghuni yang jauh melebihi kapasitas.

Berdasarkan data Hartini dkk. (2023), jumlah warga binaan dan tahanan di Indonesia mencapai 264.924 jiwa, sedangkan kapasitas hunian hanya 129.252 jiwa. Artinya, terjadi kelebihan hampir dua kali lipat. Jawa Barat, misalnya, memiliki 23.641 penghuni dengan kapasitas 15.629 jiwa, sehingga tingkat kelebihan hunian mencapai 51%. Provinsi Bali juga menempati urutan kedua dengan jumlah warga binaan terbanyak. Kondisi ini menggambarkan betapa seriusnya masalah overkapasitas yang menimbulkan dampak pada aspek pembinaan, kesehatan, dan psikososial narapidana.

Fenomena overkapasitas bukanlah hal baru. Panggabean (2019) mencatat bahwa sejak tahun 2013 jumlah narapidana terus meningkat, dengan dominasi narapidana laki-laki dewasa mencapai 96.331 jiwa dan narapidana perempuan sebanyak 5.175 jiwa. Menariknya, meskipun kriminalitas lebih banyak dilakukan laki-laki, tren kejahatan yang dilakukan perempuan menunjukkan peningkatan pada periode 2003–2010. Peningkatan jumlah narapidana perempuan ini memunculkan permasalahan tersendiri, baik dari sisi kesehatan mental maupun stigma sosial yang melekat.

Dalam konstruksi budaya Indonesia, perempuan kerap digambarkan sebagai sosok yang lembut, penuh keindahan, serta berperan pasif dalam kehidupan sosial. Gambaran ini bertolak belakang dengan dunia kriminalitas yang identik dengan kekerasan, kelicikan, dan kekejaman. Ketika seorang perempuan terlibat dalam tindak kriminal, maka muncul benturan antara konstruksi gender

yang ideal dengan realitas perilaku kriminal. Hal inilah yang melahirkan stigma sosial yang lebih berat terhadap narapidana perempuan dibandingkan laki-laki (Evisetiawati dkk., 2022).

Stigma tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang besar. Narapidana perempuan kerap dicap sebagai individu yang “tidak sesuai kodrat”, sehingga menghadapi penolakan ganda: dari sistem hukum dan dari masyarakat. Penelitian Sinaga dkk. (2020) menunjukkan bahwa warga binaan perempuan rentan mengalami depresi ringan hingga sedang. Sementara itu, Adiari dkk. (2021) menemukan mayoritas narapidana perempuan di LAPAS Kelas IIA Denpasar mengalami kecemasan cukup tinggi, terutama mereka yang menjalani hukuman 1–4 tahun. Depresi dan kecemasan ini sering diperparah oleh perasaan kehilangan peran keluarga, terutama bagi mereka yang berstatus ibu.

Selain stigma, kehidupan di dalam LAPAS sendiri membawa konsekuensi psikologis yang signifikan. Menurut Evisetiawati dkk. (2022), vonis pidana memunculkan tekanan psikologis sejak awal, ditandai dengan kehilangan kebebasan pribadi, konflik dengan sesama warga binaan, dan kesulitan beradaptasi dengan aturan ketat yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya. Bagi sebagian narapidana, kondisi ini menimbulkan kecemasan kronis yang memengaruhi fungsi psikososial mereka.

Hartini dkk. (2023) menemukan bahwa beberapa narapidana mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang masa bebas. Mereka merasakan rasa malu mendalam karena pernah mendekam di LAPAS, disertai kekhawatiran tidak diterima keluarga maupun lingkungan. Bahkan, beberapa narapidana mengalami kebingungan eksistensial mengenai kegiatan apa yang harus dilakukan setelah bebas. Fenomena “*prisonization*” terjadi ketika narapidana terlalu terbiasa dengan kehidupan LAPAS sehingga sulit menyesuaikan diri kembali di masyarakat. Dalam kasus ekstrem, ada individu yang justru memilih melakukan tindak kriminal kembali agar bisa kembali ke LAPAS.

Mengingat kompleksitas tersebut, intervensi psikologis di LAPAS menjadi kebutuhan mendesak. Narapidana tidak cukup hanya diberikan pembinaan berbasis aturan dan keterampilan, tetapi juga

mebutuhkan dukungan kesehatan mental. Sujarwo & Savira (2024) menekankan pentingnya penyuluhan kesehatan mental di LAPAS perempuan sebagai upaya psikoedukasi yang membantu narapidana mengenali emosi, mengelola kecemasan, serta menumbuhkan harapan akan masa depan.

Selain itu, integrasi kembali ke masyarakat juga merupakan tantangan besar. Enggarati dkk. (2024) menyoroti bahwa narapidana remaja dengan gangguan mental membutuhkan intervensi krisis segera agar tidak terjebak dalam lingkaran kriminalitas yang berulang. Jika dikaitkan dengan tujuan pemasyarakatan, narapidana perempuan merupakan kelompok yang sangat membutuhkan perhatian khusus. Mereka menghadapi beban ganda: stigma sosial yang lebih berat, kerentanan psikologis yang lebih tinggi, serta tanggung jawab keluarga yang seringkali terbengkalai. Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, hingga ideasi bunuh diri lebih banyak ditemukan pada kelompok ini (Sinaga dkk., 2020; Adiari dkk., 2021).

Penelitian global juga menunjukkan pola serupa. Narapidana perempuan sering kali memiliki latar belakang trauma, kekerasan domestik, atau masalah sosial-ekonomi yang memperburuk kondisi psikologis mereka. Tanpa intervensi yang tepat, mereka akan kesulitan beradaptasi kembali, bahkan berisiko mengalami kriminalitas berulang. Oleh karena itu, fokus pada pemulihan psikologis narapidana perempuan menjadi salah satu kunci keberhasilan program pemasyarakatan.

Di Indonesia, isu ini semakin relevan mengingat tingginya angka kriminalitas dan kapasitas LAPAS yang terbatas. Tanpa strategi khusus, narapidana yang bebas akan menghadapi hambatan reintegrasi dan rentan kembali ke perilaku menyimpang. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan komprehensif yang menggabungkan pembinaan berbasis aturan, psikoedukasi, intervensi kesehatan mental, dan dukungan sosial masyarakat.

Lebih jauh, penelitian-penelitian terkini (Sinaga dkk., 2020; Adiari dkk., 2021; Enggarati dkk., 2024; Sujarwo & Savira, 2024) menegaskan bahwa intervensi psikologis bukanlah aspek tambahan, melainkan inti dari keberhasilan pemasyarakatan. Narapidana perempuan yang mampu mengelola kecemasan, mengatasi depresi, dan memperoleh dukungan sosial memiliki peluang

lebih besar untuk beradaptasi kembali di masyarakat secara sehat.

METODE

Berikut ini langkah-langkah yang dapat dilakukan agar pendampingan psikologis Ibu Warga Binaan Lapas yang akan dibebaskan dapat berjalan dengan lancar:

1. Persiapan dimulai dengan analisis kebutuhan melalui wawancara daring (Zoom) bersama petugas LAPAS sebagai langkah awal untuk memperoleh akses ke LAPAS, yang kemudian dilanjutkan dengan pengenalan kepada Kepala LAPAS Bali.
2. Penentuan materi pendampingan dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik Ibu Warga Binaan Lapas yang akan dibebaskan, yang diperoleh melalui proses diskusi mendalam bersama anggota PKM. Diskusi ini melibatkan pertukaran gagasan, pengalaman, serta masukan dari berbagai perspektif untuk memastikan materi yang disusun relevan, aplikatif, dan mampu menjawab tantangan yang akan dihadapi para warga binaan saat kembali ke masyarakat.
3. Kegiatan pendampingan dirancang dengan menyesuaikan pada kebutuhan Ibu Warga Binaan Lapas yang akan segera dibebaskan, sehingga program yang disusun dapat membantu mereka mempersiapkan diri secara optimal untuk kembali menjalankan peran dan tanggung jawab di tengah keluarga serta masyarakat.
4. Penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan pendampingan ke LAPAS dilakukan melalui koordinasi dan diskusi bersama KALAPAS untuk memperoleh persetujuan serta masukan terkait teknis pelaksanaan. Proses ini mencakup penentuan kebutuhan logistik seperti konsumsi, perlengkapan pendukung, dan hal-hal teknis lainnya, termasuk perencanaan perjalanan tim agar kegiatan dapat berjalan lancar dan sesuai jadwal yang telah ditetapkan.
5. Pelaksanaan kegiatan pada hari H dijalankan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya, dengan memastikan seluruh aspek teknis, logistik, dan koordinasi tim berjalan sebagaimana yang telah direncanakan sehingga

kegiatan dapat berlangsung lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

6. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan berakhir untuk menilai kesesuaian pelaksanaan dengan rencana, mengidentifikasi keberhasilan serta kendala yang dihadapi, dan merumuskan rekomendasi perbaikan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pendampingan pada kegiatan berikutnya

Sedangkan langkah-langkah yang dilakukan oleh pihak mitra, antara lain: Proses menjalin kemitraan dengan pihak Lapas diawali dengan langkah koordinasi yang dilakukan secara intensif dan terbuka terkait rencana kegiatan yang akan diselenggarakan oleh tim dari Fakultas Psikologi. Koordinasi ini mencakup penyampaian tujuan kegiatan, penjelasan manfaat bagi warga binaan, serta pembahasan teknis pelaksanaan sehingga kedua belah pihak memiliki pemahaman yang sama dan dapat membangun kepercayaan awal. Melalui komunikasi yang jelas dan saling menghargai, tercipta suasana kolaboratif yang menjadi landasan hubungan kemitraan.

Selanjutnya, pihak Lapas berperan dalam menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, termasuk ruang pendampingan yang aman dan nyaman, serta perangkat pendukung yang diperlukan oleh peserta. Penyediaan fasilitas ini tidak hanya menunjukkan dukungan nyata dari pihak Lapas, tetapi juga mencerminkan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi warga binaan.

Diskusi mengenai topik-topik kegiatan dilakukan secara bersama-sama dengan Tim PKM dari Universitas Pelita Harapan untuk memastikan materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan warga binaan. Proses diskusi ini melibatkan pertukaran ide, penyesuaian konten, dan pemilihan metode penyampaian yang tepat, sehingga kegiatan yang diselenggarakan benar-benar memberi dampak positif dan aplikatif bagi peserta.

Melalui interaksi ini, terjalin pemahaman yang lebih dalam antara pihak akademisi dan pihak Lapas mengenai tantangan yang dihadapi warga binaan, yang memperkuat hubungan kemitraan secara substansial. Tahap akhir dari rangkaian ini

adalah pemberian evaluasi oleh pihak Lapas terhadap setiap kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi tersebut meliputi penilaian atas efektivitas program, respon peserta, serta saran perbaikan untuk kegiatan di masa mendatang. Dengan adanya evaluasi yang konstruktif, kedua belah pihak dapat terus menyempurnakan bentuk kerja sama, memastikan keberlanjutan program, dan memperkuat rasa saling percaya dalam kemitraan yang terbangun.

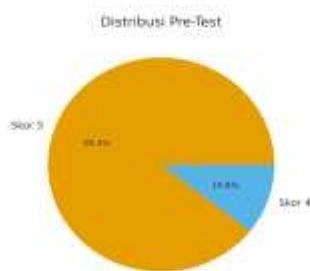
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan psikologis di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) yang dilaksanakan oleh Tim PKM Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan menunjukkan capaian yang signifikan dalam mendukung proses reintegrasi sosial Ibu Warga Binaan yang akan segera dibebaskan. Program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengelola pemikiran negatif, menumbuhkan resiliensi, serta membangun kesiapan mental menjelang kebebasan. Proses koordinasi dengan pihak Lapas yang dilakukan secara intensif sejak awal menjadi landasan kuat terlaksananya kegiatan ini. Kesepakatan teknis mengenai waktu, lokasi, dan dukungan fasilitas menunjukkan adanya komitmen institusional yang sejalan dengan paradigma pemasyarakatan modern yang menekankan pada rehabilitasi dan reintegrasi sosial (Damayanti dkk., 2025).

Antusiasme peserta terlihat jelas sepanjang kegiatan. Para Ibu Warga Binaan aktif bertanya, berbagi pengalaman pribadi, bahkan mengemukakan pendapat yang mencerminkan keterlibatan emosional mendalam. Partisipasi aktif ini mengindikasikan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kebutuhan mereka menjelang masa pembebasan. Pre-test yang dilakukan memberikan gambaran awal mengenai pemahaman peserta: dari 47 peserta, 42 orang (89,4%) memperoleh skor penuh (5) sementara 5 orang (10,6%) memperoleh

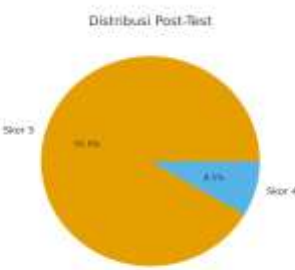
skor 4, dengan rata-rata 4,89. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman umum tentang konsep pemikiran negatif, namun masih terdapat kesulitan dalam mengenali bentuk distorsi kognitif yang lebih kompleks, khususnya overgeneralisasi.

Grafik 1



Pada post-test, terjadi peningkatan rata-rata menjadi 4,92, dengan 43 orang (91,5%) mencapai skor penuh dan hanya 4 orang (8,5%) yang masih memerlukan pendampingan lanjutan. Meskipun peningkatan angka terlihat kecil, secara psikologis hal ini signifikan karena menandai adanya pergeseran pemahaman menuju kemampuan mengidentifikasi distorsi kognitif secara lebih spesifik.

Grafik 2



Analisis kualitatif dari diskusi kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mendefinisikan pemikiran negatif sebagai pola pikir pesimis, merendahkan diri, dan membatasi potensi. Dampak yang diidentifikasi mencakup penurunan

motivasi, peningkatan kecemasan, rasa putus asa, serta terganggunya hubungan sosial. Pemicu yang diungkapkan antara lain pengalaman masa lalu yang penuh tekanan, rasa bersalah, ketakutan akan penolakan, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kesadaran ini selaras dengan temuan Rahmah dkk. (2022) yang menegaskan bahwa resiliensi narapidana perempuan menjelang pembebasan sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk mengenali dan merefleksikan pengalaman emosional yang membentuk pola pikir mereka.

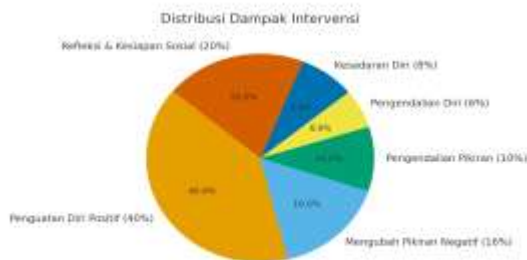
Distorsi kognitif berupa overgeneralisasi muncul sebagai pola dominan. Peserta sering menyampaikan pernyataan seperti 'Saya selalu gagal' atau 'Tidak ada yang mau menerima saya' hanya karena satu pengalaman buruk. Kesadaran terhadap kesalahan berpikir ini penting, karena pemikiran semacam itu dapat memperburuk kondisi emosional dan menghambat langkah mereka ke depan. Intervensi yang menekankan pada identifikasi dan koreksi distorsi kognitif terbukti efektif untuk mengurangi intensitas pemikiran negatif, sesuai dengan teori terapi kognitif perilaku (Wright, 2006).

Materi mengenai self-talk positif diterima dengan sangat baik. Peserta menyadari bahwa berbicara positif kepada diri sendiri dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan motivasi. Pernyataan seperti 'Saya mampu menghadapi tantangan ini' atau 'Kesalahan adalah kesempatan belajar' menjadi contoh nyata yang dipilih peserta untuk menghadapi tantangan. Hamid, dkk. (2023) menegaskan bahwa strategi self-talk berkontribusi signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan menghadapi stresor kehidupan.

Hasil evaluasi program melalui angket memperlihatkan skor positif: kejelasan materi 3,38/4, keterlibatan fasilitator 3,40/4, dan relevansi materi dengan kebutuhan 3,26/4. Peserta juga melaporkan bahwa kegiatan ini menjadi pengalaman pertama mereka merasa dihargai secara psikologis di dalam Lapas. Dampak yang

diidentifikasi dalam refleksi peserta meliputi 40% penguatan diri positif, 16% perubahan pola pikir negatif, 10% pengendalian pikiran, 6% pengendalian diri, 8% kesadaran diri, dan 20% refleksi serta kesiapan sosial. Data ini menegaskan bahwa program tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan sosial. Namun, rendahnya capaian pada aspek pengendalian diri menunjukkan perlunya tindak lanjut berupa pelatihan regulasi emosi yang lebih intensif.

Grafik 3



Selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, terdapat beberapa kendala yang dihadapi baik dalam proses pelaksanaan maupun pencapaian luaran yang telah direncanakan dalam proposal. Kendala-kendala tersebut memengaruhi dinamika pelaksanaan di lapangan dan memerlukan sejumlah penyesuaian teknis serta strategi pendampingan tambahan. Nugroho (2022) menyatakan bahwa rehabilitasi narapidana membutuhkan pendekatan ekosistemik, yang melibatkan dukungan institusi, komunitas, dan keluarga untuk menjamin keberlanjutan dampak intervensi.

Tabel 1.

Ringkasan Hasil Evaluasi

Aspek	Skor Rata-rata	Distribusi (%)	Interpretasi
Pre-test	4,89	89,4% skor 5; 10,6% skor 4	Pemahaman umum baik, kesulitan pada overgeneralisasi
Post-test	4,92	91,5% skor 5; 8,5% skor 4	Pemahaman lebih menyeluruh, distorsi kognitif dikenali
Evaluasi dampak	-	40% PD positif; 16% ubah pola pikir; dll.	Intervensi menyentuh aspek kognitif, emosi, sosial

Adapun kendala utama yang dihadapi antara lain sebagai berikut:

1. Konflik Internal Mitra dan Perubahan Strategi Pelaksanaan

Mitra awal yang direncanakan dalam proposal, yaitu komunitas *Blessing Prison Ministry* (BPM), mengalami konflik internal yang menyebabkan mereka memutuskan untuk tidak melanjutkan kerja sama dengan Universitas Pelita Harapan. Hal ini berdampak langsung terhadap perubahan alur kegiatan, di mana sesi pelatihan yang semula dirancang untuk membekali tim BPM dialihkan sepenuhnya untuk warga binaan. Perubahan ini juga menyebabkan penyusunan ulang materi agar seluruh sesi pelatihan difokuskan pada peserta utama di dalam LAPAS.

2. Proses Perizinan yang Memakan Waktu

Koordinasi administratif dengan pihak LAPAS untuk memperoleh surat izin pelaksanaan kegiatan membutuhkan waktu yang cukup panjang,

terutama karena prosedur internal lembaga pemasyarakatan yang ketat. Proses ini sempat menunda jadwal pelaksanaan sesi pertama dan mengharuskan tim melakukan penjadwalan ulang dengan cepat dan fleksibel.

3. Variasi Latar Belakang dan Masalah Psikologis Peserta

Warga binaan yang mengikuti pelatihan memiliki latar belakang pendidikan, pengalaman hidup, serta kondisi psikologis yang sangat beragam. Beberapa peserta memiliki persoalan emosional yang cukup berat dan menunjukkan kebutuhan terhadap penanganan psikologis berkelanjutan yang tidak dapat sepenuhnya dipenuhi dalam ruang lingkup seminar reflektif singkat ini. Hal ini membuat fasilitator perlu memberikan perhatian khusus dan memperpanjang waktu interaksi di luar sesi utama agar peserta tetap dapat merasakan manfaat dari program.

4. Keterbatasan Kompetensi Psikologis Pengurus LAPAS

Selama kegiatan berlangsung, teridentifikasi bahwa pengurus LAPAS memiliki keterbatasan dalam menangani aspek psikologis warga binaan. Mereka menunjukkan antusiasme untuk terlibat lebih aktif, namun mengungkapkan perlunya pelatihan lanjutan agar lebih terampil dalam memberikan pendampingan psikososial. Situasi ini menandakan adanya potensi kolaborasi jangka panjang, tetapi juga menjadi tantangan dalam keberlanjutan dampak intervensi setelah program PKM selesai.

Meskipun menghadapi berbagai kendala tersebut, tim pelaksana tetap mampu mencapai luaran utama yang dijanjikan, termasuk pelaksanaan pelatihan kepada warga binaan, penyusunan modul sebagai Teknologi Tepat Guna non-fisik, serta penulisan artikel ilmiah untuk dipublikasikan. Seluruh penyesuaian yang dilakukan telah disertai dengan dokumentasi administratif dan pelaporan kegiatan secara utuh, serta tidak mengurangi kualitas maupun tujuan dari kegiatan pengabdian ini.

Secara keseluruhan, capaian program ini memperlihatkan efektivitas pendekatan reflektif dan partisipatif dalam mendukung kesiapan warga binaan menghadapi masa pembebasan. Integrasi antara edukasi kognitif, strategi self-talk positif, serta refleksi kelompok menjadi kombinasi yang relevan dengan kebutuhan warga binaan. Hal ini sejalan dengan kerangka besar pemasyarakatan modern di Indonesia yang menekankan pada rehabilitasi dan reintegrasi sosial, bukan semata-mata efek jera (Damayanti dkk., 2025). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga memperkuat fondasi psikososial bagi keberhasilan reintegrasi warga binaan ke masyarakat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan psikologis di Lapas berhasil menunjukkan capaian yang bermakna baik dari sisi peningkatan pemahaman kognitif maupun penguatan aspek emosional dan sosial warga binaan perempuan menjelang pembebasan. Data pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman, khususnya dalam kemampuan mengenali distorsi kognitif seperti overgeneralisasi. Evaluasi kualitatif juga menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak yang luas: 40% peserta merasakan penguatan diri positif, 16% mampu mengubah pola pikir negatif, dan sebagian lainnya menekankan pada peningkatan pengendalian diri, kesadaran diri, serta kesiapan sosial.

Meskipun terdapat sejumlah kendala seperti konflik mitra, birokrasi perizinan, dan keterbatasan kompetensi psikologis staf Lapas, program tetap mencapai tujuan utamanya, yakni memberikan bekal psikologis yang adaptif bagi peserta. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan reflektif, partisipatif, dan berbasis kognitif merupakan strategi efektif dalam intervensi psikososial bagi narapidana perempuan. Ke depan, keberlanjutan program ini perlu diperkuat melalui kolaborasi ekosistemik dengan pihak Lapas, perguruan tinggi,

komunitas, serta layanan psikologi lanjutan agar dampaknya tidak berhenti pada masa pelatihan, tetapi terus mendukung proses reintegrasi sosial yang sehat dan bermartabat.

REFERENSI

- Alifia, N. (2018). Lembaga permasyarakatan perempuan kelas II A Pontianak. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*. 6(2). 257-269.
- Alvia, A. (2021). Pembinaan terhadap narapidana hamil di Lembaga permasyarakatan perempuan (LPP) kelas II B Jambi. *Jurnal Ilmiah Batanghari Jambi*. 21(1). 338-352
- Damayanti, R., Setyowati, A., & Hidayat, E. N. (2025). Partisipasi psikososial warga binaan dalam program rehabilitasi. *Jurnal Psikohumaniora*. 10(2). Doi.org/10.3783/causa.v2i9.2461
- Enggarati, L., Santoso, M.B., & Hidayat, E.N. (2024). Urgensi Intervensi Krisis pada Narapidana Remaja dengan Gangguan Mental di dalam Lembaga Pemasyarakatan. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. 7(1). 66-73.
- Evitasetiawati., Tista. D. A., Nurhasan, E., Putri, R., Aida, E. F., & Yusra, A. (2022). Layanan bimbingan konseling dalam Lembaga permasyarakatan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*. 1(2). 105-114.
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriawan, A. (2023). Hubungan antara Self-talk dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 7(1). 50-59.
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan pada warga binaan permasyarakatan menjelang bebas: literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 17(3). 196-205.
- Panggabean, A.P. (2019). Makna hidup pada narapidana perempuan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*. 1(1). 1-15.
- Rahmah, C. D., Fitriyasaki, R., Pradanie, R.(2022). Analysis factors related to prisoner's resiliency in Rutan. *Jurnal Nurse Education and Research Sulawesi (JNERS)*. 17(2). 190-195.
- Sinaga, M.E.R., Andriany, M., & Nurrahima, A. (2020). Kejadian depresi pada warga binaan permasyarakatan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(1), 37-44.
- Adiari, G.A.A., Yudhawati, NLP.S., & Mulyani, S, N.M. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar. BHPJ Journal*. 3(2). 23-30.
- Sujarwo, S., & Savira, I. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang. *Community Development Journal*, 5(5), 10337-10341.
- Wright, J. H. (2006) Cognitive Behaviour Therapy: Basic Principles and Recent Advances. *Focus: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*. 6(2). 173-178.