

EDUKASI KESEHATAN MENTAL WARGABINAAN MELALUI PENDEKATAN PSIKOSOSIAL PADA WARGABINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN NARKOTIKA KARANG INTAN

Muhammad Rudiansyah¹⁾, Anggun Wulandari²⁾, Zuhrafa Wanna Yolanda³⁾, Fauzie Rahman^{2,4)}, Agus Muhammad Ridwan³⁾, Muhammad Abdus Salam Assyaida²⁾, Ratna Mulia Wati²⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Univesitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

²⁾Departemen Administrasi Kebijakan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Univesitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

³⁾Departemen Administrasi Kebijakan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Magister, Fakultas Kedokteran, Univesitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

⁴⁾Program Studi Ilmu Dokter Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Univesitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author : Muhammad Rudiansyah

E-mail : rudiansyah@ulm..ac.id

Diterima 23 September 2023, Direvisi 30 November 2023, Disetujui 30 November 2023

ABSTRAK

Berdasarkan laporan bulanan data kesakitan bulan November 2022 terkait kondisi psikologis dan kesehatan mental wargabinaan di Lembaga Perasyarakatan Narkotika Klas IIA Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan, terdapat beberapa permasalahan psikologis, seperti *loneliness*, rendahnya harapan hidup, *homesick*, rendahnya intensitas komunikasi dan sosial antar wargabinaan, tingginya rasa curiga dan kecemasan individu terhadap wargabinaan lainnya, dan dampak halusinasi pada panca indera (neurologis) yang masih ada di wargabinaan tersebut. Tujuan dari program ini adalah agar wargabinaan mampu membentuk keharmonisan, meningkatkan hubungan sosial, dan menurunkan potensi hilangnya harapan hidup para wargabinaan. Metode kegiatan dengan Forum Group Discusstion (FGD) dan penyuluhan kesehatan mental yang dilaksanakan dengan 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang wargabinaan. Program yang dilaksanakan terdiri dari FGD, edukasi terkait resiliensi, penerimaan diri dan motivasi diri untuk wargabinaan, sehingga wargabinaan menjadi lebih sejahtera, produktif dan memiliki sikap yang positif. Selain itu, games akan dilaksanakan untuk mengurangi stress dan melatih komunikasi dan teamwork antar sesama wargabinaan. Berdasarkan hasil *pre-post test* dari 25 responden dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sebesar 80% pada peserta, yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang dilakukan oleh psikolog mampu menambah pengetahuan serta kemampuan wargabinaan dalam menerima diri dan memberi makna pada kehidupan mereka.

Kata kunci: wargabinaan; kecemasan; psikologis; kesehatan mental.

ABSTRACT

Based on the monthly report of pain data for November 2022 regarding the psychological condition and mental health of inmates at the Class IIA Narcotics Correctional Institution Karang Intan Martapura, South Kalimantan, there are several psychological problems, such as loneliness, low life expectancy, homesickness, low communication and social intensity between inmates, the high level of individual suspicion and anxiety towards other inmates, and the impact of hallucinations on the five senses (neurological) that still exist in these inmates. The aim of this program is for the inmates to be able to form harmony, improve social relations, and reduce the potential for loss of life expectancy for the inmates. The activity method is Forum Group Discussion (FGD) and mental health education which is carried out in 3 stages, namely preparation, implementation and evaluation. This activity was attended by 25 inmates. The program implemented consists of FGDs, education related to resilience, self-acceptance and self-motivation for inmates, so that inmates become more prosperous, productive and have a positive attitude. Apart from that, games will be held to reduce stress and train communication and teamwork between fellow inmates. Based on the pre-post test results from 25 respondents, it can be seen that there was an increase of 76% in participants, which shows that the education provided by psychologists was able to increase the knowledge and ability of the inmates to accept themselves and give meaning to their lives.

Keywords: community development; anxiety; psychological; mental health.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba saat ini semakin meluas dan telah menjadi keprihatinan bangsa, banyak nilai kemanusiaan yang dihancurkan akibat narkoba. Dilansir dari website Badan Narkotika Nasional (BNN), prevalensi peningkatan penggunaan narkoba pada generasi milenial mencapai 24-28%. Dilansir dari *website banjarmasin.apahabar*, berdasarkan catatan Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Kalimantan Selatan sepanjang tahun 2022, terdapat sedikitnya 678 korban penyalahgunaan narkoba. Penanggulangan kejahatan yang berhubungan dengan narkoba sudah dilakukan yaitu dengan memberikan sistem pembinaan yang dilakukan di dalam lembaga pemasyarakatan (Raharja KM, 2022).

Lapas (Lembaga Pemasyarakatan) berdasarkan UU No.12 Tahun 1995 merupakan tempat untuk melaksanakan pembinaan wargabinaan dan anak didik pemasyarakatan. Hal ini terkait dengan fungsi Lapas, meliputi fungsi rehabilitasi dan reintegrasi sosial, sekaligus memberikan efek penjeratan. Lembaga Pemasyarakatan mempunyai fungsi sebagai wadah pembinaan. Artinya kebijaksanaan dalam perlakuan terhadap wargabinaan bersifat mengayomi wargabinaan dan memberi bekal hidup wargabinaan setelah wargabinaan kembali ke masyarakat. Wargabinaan dibina dalam rangka memperbaiki mental dan perilakunya agar kelak dapat berfungsi secara layak di tengah masyarakat (Azani, 2012). Wargabinaan kasus narkoba adalah seseorang yang dijatuhi hukuman pidana oleh pengadilan disebabkan karena menyalahgunakan narkoba, sehingga harus dipisahkan dari lingkungannya dalam kurun waktu tertentu dan akan kembali ke lingkungannya setelah masa pidana selesai (Raharja KM, 2022).

Berdasarkan data Ditjenpas Kemenkumham per April 2022, jumlah wargabinaan narkoba di Indonesia berjumlah 135.758 (Seftilia et al., 2022). Berdasarkan laporan bulanan data kesakitan bulan November 2022 terkait kondisi psikologis dan kesehatan mental wargabinaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas IIA Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan, terdapat beberapa permasalahan psikologis, seperti *loneliness*, rendahnya harapan hidup, *homesick*, rendahnya intensitas komunikasi dan sosial antar wargabinaan, tingginya rasa curiga dan kecemasan individu terhadap wargabinaan lainnya, dan dampak halusinasi pada panca indera (neurologis) yang masih ada di wargabinaan tersebut. Rendahnya efikasi diri, optimisme, kepercayaan diri, dan masih tingginya indikasi gangguan mental; pada

individu wargabinaan narkoba tentunya menjadi perhatian bagi pengelola untuk diintervensi melalui kegiatan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan produktivitas bagi wargabinaan narkoba tersebut. Kondisi warga binaan ketika masuk di lembaga pemasyarakatan memiliki kehidupan yang sangat berbeda dibanding sebelum menjalani pidana. Hal ini menjadi *stressor* bagi warga binaan karena merasa bahwa kehidupan mereka diawasi dan terisolasi. (Yuningsih, 2019). Sadock (2010) menyatakan bahwa semakin tinggi kecemasan, maka akan menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi, menurunkan konsentrasi, meningkatnya kelelahan, hingga kematian. Adanya perbedaan daya serap, daya paham, dan keinginan pulih bagi para wargabinaan menimbulkan masih tingginya gangguan psikologis yang timbul di Lapas Narkotika Klas IIA Karang Intan, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan.

Kondisi hunian Lapas Karang Intan terhitung *over crowded* sebesar 176% dan dinilai berpotensi terjadinya pergesekan antar warga hunian. Oleh karena itu, demi menjaga hubungan emosional warga binaan, maka dilakukan kontrol blok hunian, menyapa warga binaan, dan menyelenggarakan pembinaan kemandirian dan kepribadian kepada warga binaan. Cohen dan Taylor menyatakan bahwa kehidupan di lembaga pemasyarakatan menjadi fase keruntuhan hidup menyeluruh (*massive life disruption*).

Berdasarkan penelitian Fahruliana (2011), didapatkan hasil bahwa rasa kecemasan akan muncul menjelang masa tahanan selesai dan dampaknya terjadi pada fisik dan psikis. Masalah kesehatan mental pada wargabinaan dalam menghadapi masa tahnannya adalah suatu keadaan dimana wargabinaan merasa tidak dapat menyeimbangkan antara situasi yang menuntut dengan perasaannya, dan merasa bahwa dia berada dalam keadaan yang terburuk dan memandang keadaan terburuk tersebut sebagai beban yang melebihi kemampuannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Holmes dan Rahe menguatkan bahwa kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan atau rumah tahanan memang tidak mudah dan terdapat berbagai permasalahan. Terbukti hukuman penjara menempati urutan keempat dalam skala urutan pengalaman hidup yang menimbulkan stres. Kondisi demikian sangat memungkinkan seseorang wargabinaan mengalami tekanan batin, mengembangkan perasaan negatif, dan cara berpikir negatif pula. Bahkan semakin lama mereka mengalami kondisi demikian akan sangat potensial

timbulnya gangguan-gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi ringan sampai berat bahkan bisa menyebabkan bunuh diri karena putus asa (Cahyani H dkk, 2020; Dewi R, 2020).

Konsep dan teori yang mendukung program ini, yaitu prinsip *Transformational Development*, yaitu prinsip terjadinya perubahan dengan melakukan pembelajaran atau perubahan bersama sehingga dapat membentuk kehidupan yang utuh. Penerapan prinsip ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan warga binaan melalui penerapan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* menuju arah perubahan yang lebih optimis, positif, terarah, dan sehat. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dapat membantu individu untuk melihat gambaran dirinya sendiri secara keseluruhan, kepercayaan pada diri sendiri dalam kemampuannya mengatasi stres dan menemukan makna hidup. ACT ini juga mengajarkan partisipan untuk dapat menerima pikirannya yang mengganggu dan dianggap tidak menyenangkan dengan menempatkan diri sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya (Nurmalitasari et al., 2022). Program ini diharapkan mampu terimplementasi dengan baik aspek penerimaan diri dan kebermaknaan hidup pada diri klien agar memiliki konsep hidup yang lebih terarah, berkembang secara positif, dan mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki untuk menjaga stabilitas kondisi psikologisnya.

Adanya peningkatan kesejahteraan wargabinaan dipengaruhi oleh keinginan dari individu itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukannya suatu program untuk menumbuhkan dan mempertahankan keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama terkait pengetahuan dan kesadaran mengenai makna diri. Maka dari itu, Program yang mengusung tema "Pembinaan Psikologis Berlandaskan Prinsip *Transformational Development* Dengan Pendekatan Psikososial Untuk Meningkatkan Makna Diri pada Wargabinaan Narkotika" dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memahami makna diri wargabinaan. Program ini bertujuan agar wargabinaan mampu membentuk keharmonisan, meningkatkan hubungan sosial, dan menurunkan potensi hilangnya harapan hidup para wargabinaan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A, Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang wargabinaan. Kegiatan ini dilaksanakan

sebanyak 2 kali, yaitu pada hari Selasa, 25 Juli 2023 dan kegiatan kedua pada hari Sabtu, 26 Agustus 2023. Metode pada kegiatan ini adalah pendekatan melalui *Focus Group Discussion* sehingga dapat diketahui permasalahan yang banyak dialami oleh wargabinaan. Pada kegiatan kedua juga dilakukan edukasi kesehatan mental sebagai solusi dari permasalahan yang dialami oleh sasaran.

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun rincian dalam tiap tahapan sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Adapun strategi yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan advokasi, bina suasana, dan gerakan masyarakat (ABG). Persiapan dalam strategi ini yaitu melakukan advokasi kepada instansi-instansi serta pihak-pihak yang terlibat dalam program peningkatan kapasitas wargabinaan ini. Selain itu, bentuk input lainnya seperti sarana dan prasarana dalam penyampaian Komunikasi, Informasi, dan Konseling (KIE) juga sudah disiapkan untuk menunjang program.

Pada tahap persiapan ini juga dilakukan menetapkan *jobdesk*, menetapkan *time frame* kegiatan, menetapkan desain pengabdian, survei pendahuluan dan analisis situasi. Langkah ini dilakukan dalam memastikan kondisi yang ada pada mitra pengabdian telah ideal dan optimal untuk dilakukannya kegiatan intervensi. Ideal didefinisikan sebagai situasi dimana pihak mitra dalam keadaan menerima intervensi yang ditawarkan dan optimal didefinisikan dalam mengetahui karakteristik sasaran intervensi apakah dapat menerima pesan dengan baik atau tidak. Persiapan selanjutnya pada langkah kedua adalah melakukan perencanaan pelaksanaan pembinaan, perizinan dan membina kerjasama, penentuan sarana dan prasarana, mempersiapkan materi dan media untuk terapi yang dilakukan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan FGD dan Edukasi mental dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan. Bentuk pendekatan dari program ini adalah pendekatan psikososial terhadap warga binaan/wargabinaan. Kegiatan tersebut bertahap dan memiliki rentang waktu yang berbeda tiap-tiap pelaksanaan program. Kegiatan tersebut dilaksanakan di tempat yang disesuaikan dengan sarana yang tersedia.

Berikut adalah penjabaran dari beberapa kegiatan dari program ini:

1) *Focus Group Discussion (FGD)*

FGD merupakan awal dari rangkaian program ini dimana bertujuan untuk melihat permasalahan-permasalahan wargabinaan agar dapat ditindaklanjuti. Selain itu, FGD merupakan salah satu pendekatan yang dilakukan kepada wargabinaan. Pada FGD ini dapat melihat dan memahami permasalahan yang sering dialami wargabinaan.

2) Edukasi Kesehatan Mental

Edukasi kesehatan mental melibatkan narasumber dari psikolog dalam pemberian materi, Topik yang dibahas mengenai berbagai permasalahan atau kendala wargabinaan dalam menghadapi kehidupan di lembaga pemasyarakatan, mulai dari aspek kesehatan, psikologis, sosial, hingga lingkungan. Instrumen yang digunakan seperti *pre-post test* bertujuan untuk menganalisa tingkat pengetahuan terhadap psikologis dan setelah diberikannya KIE mengenai psikologis/kesehatan mental. Selain itu, juga digunakannya berbagai media promkes dalam memberikan KIE kepada warga binaan.

3) Games

Program ini dilakukan dengan tujuan melatih komunikasi dan kerjasama antar wargabinaan sehingga akan tercipta lingkungan yang nyaman seperti halnya dirumah. Games ini merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress dan masalah psikologis warga binaan.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi dalam program ini mengenai penilaian hasil yang diharapkan melalui serangkaian kegiatan mulai dari *kegiatan edukasi kesehatan mental, games dan team work*. Evaluasi saat kegiatan berlangsung menggunakan *pre-post test*. Setelah kegiatan dilaksanakan diharapkan dapat meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis wargabinaan narkotika, membentuk hubungan sosial dan komunikasi yang positif antar wargabinaan, dan memberi gambaran terkait bakat dan potensi dengan tujuan wargabinaan mampu memanfaatkan potensi diri yang ada guna menjaga stabilitas kondisi sosial perekonomian diri pasca habis masa tahanan. kegiatan ini dapat dikatakan berhasil karena mampu memberikan hal yang positif kepada wargabinaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Karang Intan, Kabupaten Banjar dengan sasaran 25 orang wargabinaan. Berdasarkan karakteristik peserta berusia produktif dengan rentang usia dewasa menengah, dan dengan masa

hukuman berkisar minimal 1 tahun sampai 10 tahun. Kegiatan ini terbagi kedalam 2 tahapan yaitu *pembukaan dan Focus Group Discussion*, serta pemberian edukasi kesehatan mental kepada wargabinaan.

Kegiatan Pertama

Kegiatan pertama dilaksanakan pada Hari Selasa, 25 Juli 2023 dimulai pada pukul 09.00 – 12.00 WITA. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan sambutan dari Kepala Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Karang Intan yang diwakili oleh Kasubsi Bina Anak Didik, kemudian dilanjutkan dengan penyerahan kenang-kenangan kepada mitra. Selanjutnya, pengisian *pretest* untuk melihat pengetahuan dan tingkat kecemasan warga binaan selama dalam Lembaga pemasyarakatan.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan di Lembaga Pemasyarakatan oleh Pihak Mitra

Selanjutnya dilakukan pendekatan menggunakan *Focus Group Discussion* dengan wargabinaan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan terkait kesehatan mental yang terjadi di Lembaga pemasyarakatan. Pada kegiatan ini peserta diminta untuk duduk melingkar dan tim akan menanyakan beberapa terkait keadaan psikologi peserta dari awal masuk Lembaga pemasyarakatan sampai sekarang.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana seseorang terbebas dari permasalahan dan tekanan mental, serta dikategorikan dalam kondisi sehat mental. Ryff & Keyes (1995) mengemukakan pendapat terkait definisi kesejahteraan psikologis, yaitu gambaran terpenuhinya kriteria kondisi (fungsi) psikologi positif. Kesejahteraan psikologis terbagi menjadi 6 dimensi utama, yaitu penerimaan diri, otonomi, *personal growth*, tujuan hidup, hubungan positif, dan mengendalikan lingkungan (Nurchayo & Valentina, 2020). Oleh karena itu, dilakukan pendekatan dengan *Focus Group Discussion* untuk mengetahui sejauh mana kesejahteraan psikologis wargabinaan.



Gambar 2. Kegiatan Focus Group Discussion

Beberapa dimensi dan hasil penilaian dengan indikator perilaku terlampir pada tabel 1.

Tabel 1. Dimensi Penilaian

No	Dimensi Penilaian	Indikator Perilaku
1.	Penerimaan Diri	Warga bina mengatakan perubahan aktivitas yang terjadi dari sebelum masuk lapas dan sesudah masuk lapas sangat berbeda diantaranya yaitu mendapatkan pengalaman baru dari kegiatan yang dilakukan, belajar ngeband, saat di dalam lapas bisa lebih mandiri, teman-teman baru, lebih sering membaca buku dan lebih mendekati diri kepada Allah SWT.
2.	Otonomi	Warga bina mengatakan ketika mereka disuruh melakukan atau mengerjakan sesuatu oleh orang yang disegani, mereka tidak langsung menerima atau melakukan hal yang diminta tetapi melihat terlebih dahulu apakah sesuatu yang disuruh itu berdampak baik atau tidak. Jika baik maka akan langsung mereka kerjakan.
3.	Personal Growth	Warga bina mengatakan apa yang diperbuat pasti akan ada akibatnya dan pasti ada penyesalan didalamnya. Mereka mengatakan sukses itu tentang hasil dari kerja keras yang sudah dilakukan dan dapat memberi manfaat

		kepada orang lain.
4.	Hubungan Positif	Warga bina mengatakan mereka sering berbincang dengan teman sekamar dan dengan pembahasan masa lalu atau harapan mereka setelah bebas. Interaksi dikamar biasanya kurang kondusif karena banyak yang berbicara dengan suara yang kencang dan terkadang membuat kondisi komunikasi tidak stabil. Di dalam 1 kamar ada berbagai tingkatan usia, mereka mengatakan harus sopan ketika berbicara dengan orang yang lebih tua. Mereka juga saling sapa dengan warga bina lainnya ketika bertemu.
5.	Tujuan Hidup	Warga bina mengatakan tujuan hidup saat ini adalah menjadi lebih baik kedepannya, tidak mengulangi kesalahan yang sama lagi, mereka juga ingin bekerja seperti masyarakat pada umumnya.
6.	Mengendalikan Lingkungan	Warga bina mengatakan mereka bisa menghargai dan mendengarkan pendapat warga bina lainnya asalkan pendapat tersebut memang baik.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa wargabinaan merasakan perubahan yang berbeda ketika masuk ke dalam Lembaga Pemasyarakatan baik dari segi positif seperti menambah skill maupun dari segi negative terkait komunikasi antar wargabinaan. Secara umum, mereka sudah dapat memahami perilaku yang benar dan salah, sehingga mereka mengintropeksi diri dan berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik lagi.

Kegiatan Kedua

Kegiatan kedua dilaksanakan di Aula Kunjungan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Karang Intan yang dihadiri oleh 25 Wargabinaan yang sama. Kegiatan dilaksanakan pada Hari Sabtu, 26 Agustus 2023 dimulai pada pukul 08.00-12.00 WITA.

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan pretest, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi terkait kesehatan mental oleh psikolog, dimana pada edukasi ini ditekankan pada resiliensi, penerimaan diri dan motivasi, sehingga harapannya wargabinaan mampu menerima diri sendiri dan termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.



Gambar 3. Edukasi Kesehatan Mental

Edukasi dilakukan dengan metode penyuluhan dimana psikolog memaparkan materi kepada peserta. Narasumber membangun suasana yang nyaman bagi para peserta serta menggunakan bahasa sehari-hari agar mudah dipahami oleh para peserta. Peserta menyimak dengan seksama materi yang disampaikan oleh narasumber. Pertama-tama, narasumber membahas pengertian dari resiliensi. Resiliensi pada dasarnya adalah kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan atau tantangan dalam hidup. Resiliensi juga dapat diinterpretasikan sebagai kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan (Akhmada Fahim & Uyun, 2019). Setelah itu dilakukan pengisian post-test dan dilanjutkan dengan games teamwork.



Gambar 4. Games Tebak Kata

Pada kegiatan ini, para wargabinaan menyambut antusias dalam permainan, mereka bekerjasama dengan semangat untuk memenangkan games teamwork ini. Permainan dikemas dalam bentuk tebak kata dimana para peserta harus menebak kata sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Games ini bertujuan sebagai sarana untuk merefresh dan meningkatkan kerjasama antarwargabinaan, dimana dalam games ini komunikasi dan kekompakan adalah hal yang terpenting untuk dapat memenangkan games ini. Harapannya

dengan games ini dapat mengasah kemampuan komunikasi dan teamworks dari wargabinaan.

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental akan membawa seseorang untuk mencapai kehidupan yang bahagia, aman dan tenang serta diterima dalam lingkungan hidup. Dengan mental yang sehat pun, hidup seseorang akan lebih terarah karena dia mengetahui dan memahami tujuan yang akan dicapai dalam hidupnya. Mental yang sehat juga ditandai dengan kemampuan seseorang untuk berperilaku normal yaitu perilaku yang sesuai dengan aturan dan tidak menyimpang sehingga individu mampu menghadapi segala tuntutan hidup. Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan manusia itu sendiri, dan sebaliknya, kondisi lingkungan yang tidak sehat, dapat mengganggu kesehatannya termasuk dalam konteks kesehatan mentalnya (Fakhriyani, 2019).

Program pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap wargabinaan. Melalui edukasi dan rangkaian kegiatan ini wargabinaan mendapatkan pemahaman bagaimana dapat menerima diri dan memotivasi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Peningkatan kapasitas ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap warga binaan serta rasa percaya diri mereka yang dapat berpengaruh pada kehidupan pasca penjara di dalam masyarakat. Dengan adanya rasa percaya diri dan penghargaan diri yang memadai, para warga binaan diharapkan dapat menggali bakat dan potensi positif yang dapat mereka kembangkan dan implementasikan di dalam kehidupan Lapas dan dalam kehidupan masyarakat selepas menjalani masa pembinaan.



Gambar 5. Foto Bersama dengan wargabinaan

Pada tahap monitoring tim pengabdian memantau kondisi kesehatan mental warga binaan yang mengikuti kegiatan. Dalam melaksanakan monitoring dilakukan komunikasi yang intensif antara tim pengabdian, staf petugas Lapas, dan warga binaan. Dalam pemantauan tim pengabdian tidak menemukan permasalahan mental pada setiap peserta yang mengikuti pembinaan. Tahap terakhir kegiatan adalah evaluasi. Evaluasi dilaksanakan setelah program selesai. Pengukuran perubahan pengetahuan dan persepsi peserta dilakukan secara kuantitatif melalui pre dan post test serta analisa kualitatif dari proses kegiatan kelompok. Para peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang diberikan di awal dan akhir kegiatan. Pelaksana kegiatan membantu peserta yang mengalami kesulitan memahami dan mengisi kuesioner tanpa mengarahkan jawabannya pada pilihan tertentu. Hasil pre-test kemudian dibandingkan dengan hasil post test untuk melihat apakah kegiatan-kegiatan peningkatan kapasitas yang telah dilakukan memang menghasilkan perubahan sikap, pengetahuan dan perilaku peserta. Berikut hasil pre-post test pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Warga Binaan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Meningkat	20	80%
Tetap	4	16%
Menurun	1	4%
Total	25	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil *pre-post test* dari 25 responden dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sebesar 80% pada peserta. Berdasarkan hasil *pre-post* menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang dilakukan oleh psikolog mampu menambah pengetahuan serta kemampuan warga binaan dalam menerima diri dan memberi makna pada kehidupan mereka.

Masalah kesehatan mental butuh perhatian yang serius, yakni dimulai melakukan perubahan untuk menekan angka kejadian. Permasalahan pada penanganan kesehatan mental ialah masih kurangnya edukasi terkait kesehatan mental. Pemberian informasi terkait kesehatan mental sangat penting untuk diberikan karena terkait dengan kehidupan sehari-hari pada masyarakat dan untuk keberhasilannya dengan memberikan support satu sama lain sebagai upaya menjaga kesehatan Bersama (Syarifuddin & Ponseng, 2021).

Edukasi kesehatan mental wargabinaan melalui pendekatan psikososial dengan prinsip *transformational development* merupakan suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada

individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Kegiatan ini memberikan pengaruh dalam peningkatan pengetahuan warga binaan. Kegiatan edukasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan ini juga merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Arisandi et al., 2020).

Perasaan dan perilaku seseorang ditentukan dari cara seseorang menilai kehidupan dari aspek kognitifnya berdasarkan anggapan yang dikembangkan dari pengalaman. Dengan demikian, edukasi kesehatan jiwa memiliki peran untuk mengidentifikasi dan mengoreksi keyakinan dan pola pikir yang maladaptif, pikiran negatif otomatis yang terpola dari gangguan emosional yang dirasakan oleh narapidana. Hal tersebut dapat membantu mengubah cara berpikir wargabinaan terkait pemikiran yang salah dan kekhawatiran akan hal yang belum pasti terjadi di masa yang akan datang setelah wargabinaan bebas. Pemikiran yang positif dapat menjadikan wargabinaan optimis menjalani hukuman dalam penjara dan memiliki pengharapan yang realistis setelah bebas untuk tetap mengembangkan diri dan menjadikan hidup lebih berarti (Feoh, 2020).

Adapun terkait persepsi wargabinaan dapat diketahui bahwa berdasarkan jawaban wargabinaan, mereka memiliki niatan dan gambaran yang positif tentang aktivitas yang akan dilakukan setelah bebas dari lapas. Berdasarkan jawaban, 96% menjawab bisa menerima diri, namun 4% menjawab sedang diusahakan dan kesulitan karena dirinya telah berpisah dengan anaknya sejak 6 bulan dan sekarang anaknya berusia 3 tahun. Saat disajikan pertanyaan apa yang kalian lakukan jika ditawari narkoba, dan jawabannya mereka akan menolak. Namun jika kita lihat hasil pretest, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mereka ada indikasi untuk menerima tawaran. Tetapi setelah diberi intervensi, mereka mantap menolak jika ditawari menggunakan narkoba. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh edukasi terhadap perubahan persepsi wargabinaan terkait menolak tawaran narkoba.

Persepsi menurut Joseph A. Devito adalah proses yang membuat kita menjadi sadar akan banyaknya stimulus atau rangsangan yang mempengaruhi indera kita. Sedangkan Sarlito dalam Ugi Nugraha

mengatakan persepsi berlangsung saat menerima stimulus dari dunia luar yang ditangkap oleh organ-organ bantunya yang kemudian masuk ke dalam otak. Persepsi pada hakikatnya adalah proses kognitif yang dialami oleh setiap orang didalam memahami informasi tentang lingkungannya, baik lewat pengelihatn, pendengaran, penghayatan, perasaan, dan penciuman (Effendy & Sunarsi, 2020). Persepsi merupakan proses diterimanya rangsang melalui pancaindra, yang didahului oleh perhatian sehingga individu sadar tentang sesuatu yang ada didalam maupun diluar dirinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan program pengabdian, wargabinaan antusias dan terlibat aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Berdasarkan hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 76% pada wargabinaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian (LPPM) Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, juga ucapan terima kasih kepada Lembaga Pemasarakatan Narkotika Kelas IIA Karang Intan sebagai mitra kegiatan pengabdian ini sehingga acara ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhmada Fahim, M., & Uyun, I. N. (2019). Peran Orang Tua dalam Membangun Resiliensi Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional 2019*, 243–248.
- Arisandi, W., Hermawan, N. S. A., Nurdiansyah, T. E., & Rahman, A. (2020). Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Dan Pemeriksaan Kesehatan Warga Masyarakat Metro Utara Kota Metro. *ANDASIH Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02).
- Effendy, A. A., & Sunarsi, D. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap kemampuan dalam mendirikan UMKM dan efektivitas promosi melalui online di kota tangerang selatan. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 4(3), 702–714.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: Duta Media Publishing*.
- Feoh, F. T. (2020). Studi Fenomenologi: Stress Narapidana Perempuan Pelaku Human Trafficking. *Jurnal Ilmiah Ilmu*

Keperawatan, 11(3), 7–16. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>

- Nurchayyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1).
- Nurmalitasari, Utami, M. S. S., & Rahayu, E. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Reducing Depression in Post-Stroke Patients. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 13–31. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4681>
- Seftilia, T. F., Yudianto, J., Lestari, E., Al Makki, M. H., & Anggara, O. (2022). UPAYA PENINGKATAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING NARAPIDANA NARKOBA MELALUI PELATIHAN MENTAL DI RUTAN KELAS II B. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 111–118.
- Syarifuddin, S., & Ponseng, N. A. (2021). Penyuluhan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 850–853.