

Psikoedukasi "Memahami Tekanan, Kegagalan, dan *Self-Control*" sebagai Upaya Penguatan Psikologis Warga Binaan Lapas Perempuan Kelas II A Palembang

Kartika Prawati¹, Yesri Liani², Jesicha Maharani³, Dessy Rifani Putri⁴, Ulin Nuha⁵,
Muthia Primadhani⁶, Dwi Ajeng Agustina⁷, M.Akbar⁸
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁸
Corresponding email: 23041460175@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 30-08-2025
Review: 25-11-2025
Revised: 20-12-2025
Accepted: 22-12-2025
Published: 22-12-2025

Keywords

Psikoedukasi
Tekanan
Kegagalan
Self-Control
Warga Binaan

ABSTRACT

This community service aimed to strengthen the psychological resilience of female inmates at Lapas Perempuan Kelas II A Palembang through a psychoeducation program on "Understanding Pressure, Failure, and Self-Control." The program used short films, discussions, and reflections with 55 inmates aged 25 and above. Data from observation and documentation were analyzed qualitatively. Results showed improved emotional management, self-confidence, and positive coping. Participants felt relief, validation, and motivation to face challenges, indicating psychoeducation's role in supporting inmates' mental health and its potential for broader application in correctional settings.

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat ketahanan psikologis warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Palembang melalui psikoedukasi "Memahami Tekanan, Kegagalan, dan Self-Control." Program dilakukan dengan pemutaran film pendek, diskusi, dan refleksi pada 55 warga binaan berusia ≥ 25 tahun. Data observasi dan dokumentasi dianalisis secara kualitatif. Hasil menunjukkan peningkatan pengelolaan emosi, rasa percaya diri, serta strategi coping positif. Peserta merasa lega, tervalidasi, dan termotivasi, menegaskan psikoedukasi berperan penting bagi kesehatan mental warga binaan dan layak dikembangkan di lingkungan masyarakat.

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap permasalahan yang ada dalam diri sendiri (internal) maupun permasalahan yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, berperasaan, dan bertindak individu secara

efisien serta efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres kehidupan (Hanurawan, 2012 dikutip dalam Anwar & Julia, 2021). Tekanan atau stres dipahami sebagai respons psikologis ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas sumber daya yang dimilikinya. Kegagalan merupakan keniscayaan yang dapat terjadi pada setiap orang walau usaha terbaik selalu dilakukan, bisa saja seseorang menemui kegagalan (Tresnani & Casmini, 2021).

Adapun self-control menurut Baumeister dan Heatherton (1996) merupakan kapasitas untuk menahan keinginan serta dorongan tertentu (Oktarina & Adelina, 2020). Jika tekanan, kegagalan, dan self-control tidak dikelola dengan baik, maka dapat memicu gangguan psikologis serius seperti depresi, kecemasan, hingga perilaku maladaptif. Oleh karena itu, keterampilan dalam mengelola stres, menerima kegagalan, serta mengembangkan self-control sangat penting sebagai modal psikologis individu untuk mencapai kesejahteraan.

Menurut pernyataan resmi Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Budi Gunadi Sadikin, pada Mei 2024 jumlah masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan jiwa di Indonesia diperkirakan mencapai 30 hingga 32 juta jiwa, atau sekitar 11–12% dari total populasi nasional. Gangguan kesehatan jiwa yang dimaksud mencakup beberapa kondisi utama seperti gangguan kecemasan, depresi, dan bipolar (Sadikin, 2024). Data ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan dan membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak, baik pemerintah maupun masyarakat luas. Angka ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu serius di masyarakat. Kondisi ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan populasi narapidana. Studi meta-analisis oleh Fazel & Danesh (2002) yang melibatkan 22.790 narapidana di 12 negara menemukan bahwa 3,7% narapidana pria dan 4% narapidana wanita mengalami gangguan psikotik, sementara 10% pria dan 12% wanita mengalami depresi mayor, angka yang hampir sepuluh kali lebih tinggi dibanding populasi umum (Subroto & Afdhallah, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa narapidana, khususnya perempuan, termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) di Indonesia memiliki fungsi utama sebagai tempat pembinaan narapidana, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan yang menekankan pentingnya proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial (Saputra, 2020; Mufti & Riyanto, 2023). Selain itu, Permenkumham No. 32 Tahun 2018 menegaskan adanya kewajiban program pembinaan mencakup pendidikan, keterampilan, kesehatan, dan pembinaan psikologis bagi narapidana (Mufti & Riyanto, 2023).

Lapas Perempuan Kelas II A Palembang, salah satu unit pemasyarakatan di Sumatera Selatan, menampung ratusan narapidana dengan mayoritas kasus narkoba (Syahputra, 2018). Per data resmi per 25 Juni 2025, Lapas Perempuan Kelas II A Palembang menampung sekitar 547 narapidana dan tahanan, padahal kapasitas ideal hanya 151 orang, sehingga terjadi kondisi overkapasitas ekstrem melebihi 362 % (SumselSatu, 2025). Kondisi ini berpotensi memperburuk tekanan psikologis warga binaan. Selain faktor lingkungan, penelitian menunjukkan bahwa narapidana perempuan lebih rentan terhadap depresi dan gangguan mental dibandingkan laki-laki. Minimnya dukungan keluarga juga memperbesar risiko gangguan psikologis, karena dukungan emosional terbukti menjadi faktor protektif dalam mengurangi beban mental narapidana.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkuat kesehatan mental narapidana adalah psikoedukasi. Menurut Sujarwo dkk. (2021), psikoedukasi merupakan intervensi psikososial yang berfokus pada peningkatan pemahaman tentang tantangan hidup, pengembangan keterampilan coping, serta penguatan dukungan sosial. Natasubagyo & Kusrohmaniah (2019 dalam Habibah dkk., 2024) menambahkan bahwa psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi individu yang mengalami masalah psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai gerakan sosial dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program Psikoedukasi Memahami Tekanan, Kegagalan, dan *Self-Control* di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang dirancang sebagai upaya preventif sekaligus rehabilitatif. Tujuan utama program ini adalah membantu narapidana mengenali tekanan dan kegagalan sebagai bagian dari kehidupan, sekaligus melatih kontrol diri yang adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi diharapkan dapat meningkatkan kapasitas psikologis warga binaan agar lebih siap menjalani masa pembedaan serta reintegrasi sosial setelah bebas.

Metode

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode psikoedukasi dengan pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Palembang. Menurut Aji, dkk. (dalam Irwanti & Haq, 2023), psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu maupun kelompok dalam rangka mencegah munculnya kondisi atau gejala psikologis tertentu. Hal ini sejalan dengan pelaksanaan psikoedukasi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang yang ditujukan untuk membantu warga binaan memahami tekanan, kegagalan, serta bagaimana cara menerapkan *self-control* sehingga mereka dapat meminimalkan risiko terjadinya konflik maupun dampak psikologis yang lebih berat.

Teknik analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif yang dipilih karena kemampuannya untuk mendalami pengalaman para narapidana dan menyajikan data dengan cara yang nyata. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena dengan cara yang sistematis, nyata, dan tepat berdasarkan keadaan sebenarnya di lapangan tanpa mengubah variabel yang diteliti. Kegiatan ini dihadiri oleh 55 warga binaan yang berusia 25 tahun ke atas yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang. Mereka memiliki berbagai latar belakang kasus, mulai dari kejahatan ringan hingga pelanggaran serius. Sebagian besar dari mereka membawa pengalaman traumatis, termasuk pengkhianatan dari pasangan, perselisihan di dalam rumah tangga, kekerasan baik fisik maupun psikis, serta keterlibatan dalam kejahatan yang meninggalkan dampak emosional yang dalam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, catatan lapangan dan dokumentasi.

Kegiatan ini secara umum terdiri dari tiga tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Di tahap ini, peneliti berkoordinasi dengan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Selain itu, peneliti juga melakukan identifikasi atas kebutuhan psikologis dari warga binaan dengan cara berdiskusi awal dengan pihak lapas dan mengamati situasi yang ada di lapangan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi yang dirancang untuk menambah pemahaman warga binaan mengenai pengelolaan emosi, penguatan mental, serta keterampilan dalam menghadapi pengalaman yang mengganggu. Di tengah kegiatan, para warga binaan diberikan materi psikoedukasi melalui *short movie* yang di tayangkan dan dari pemateri mahasiswa, sesi diskusi, dan aktivitas reflektif untuk membantu mereka mengenali serta mengelola perasaan secara lebih sehat. Interaksi berlangsung dengan cara yang terbuka dan mendukung, sehingga peserta dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial dari sesama warga binaan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai seberapa efektif program psikoedukasi dalam memberikan pengaruh positif pada keadaan psikologis warga binaan. Proses evaluasi mencakup sesi tanya jawab, pengamatan, dan refleksi bersama peserta mengenai perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan. Hasil dari evaluasi ini akan menjadi bahan rekomendasi untuk pengembangan program pembinaan psikologis di lapas di masa yang akan datang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2025 yaitu pada hari rabu. Tim penulis memberikan psikoedukasi kepada 55 warga binaan. Kegiatan ini dilaksanakan pada jam 10.50 -11.50 sehingga psikoedukasi ini berjalan selama 1 jam, yang mana psikoedukasi ini dibersamai dengan menonton short movie Bersama. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh MC yang hal ini juga merangkap penjelasan secara singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan kepada warga binaan. Tujuan dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk memberikan gambaran terkait penentuan langkah kedepan mengenai kegagalan serta tekanan yang telah dialami oleh para warga binaan, sehingga dengan dilaksanakan kegiatan psikoedukasi ini diharapkan warga binaan tidak mengulangi kegagalan yang pernah mereka lakukan.



Gambar 1. Menonton *Short Movie*



Gambar 2. Pemaparan materi psikoedukasi



Gambar 3. Pemaparan materi psikoedukasi



Gambar 4. Pemaparan materi psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi ini dimulai dengan menonton sebuah film pendek bersama-sama. Film yang diputar bercerita tentang perjuangan hidup, bagaimana seseorang bisa gagal, merasa tertekan, tetapi akhirnya tetap berusaha untuk bangkit. Saat film diputar, suasana ruangan menjadi hening. Banyak warga binaan yang terlihat terbawa suasana, bahkan sampai meneteskan air mata. Hal ini menunjukkan bahwa pesan yang ada di dalam film berhasil menyentuh hati mereka. Mereka seakan merasa relate dengan cerita di film, karena mungkin ada bagian-bagian yang mirip dengan pengalaman hidup mereka sendiri.

Setelah film selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi psikoedukasi. Materi ini dibawakan oleh tim pelaksana secara bergantian. Topik yang dibahas cukup dekat dengan kehidupan sehari-hari, yaitu tentang kegagalan, tekanan hidup, dan bagaimana cara mengontrol diri ketika menghadapi kegagalan maupun tekanan tersebut. Pemateri pertama menjelaskan tentang arti kegagalan, bahwa gagal bukan berarti akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses belajar. Pemateri kedua kemudian membahas tentang tekanan hidup, menjelaskan bahwa setiap orang pasti pernah mengalami tekanan, namun cara kita menghadapinya akan menentukan apakah kita bisa menjadi lebih kuat atau justru terpuruk. Pemateri ketiga menyampaikan tentang cara mengontrol diri, misalnya dengan belajar mengatur emosi, berpikir lebih tenang, dan mencoba mencari solusi yang baik ketika menghadapi masalah.

Setelah itu, salah satu anggota tim kembali menambahkan materi yang lebih spesifik, yaitu mengenai hal-hal yang bisa kita kendalikan dalam hidup dan hal-hal yang memang tidak bisa kita kendalikan. Penjelasan ini penting agar warga binaan bisa lebih fokus pada apa yang ada di dalam jangkauan mereka, seperti sikap, keputusan, dan usaha. Sementara itu, hal-hal yang di luar kendali, seperti masa lalu atau keadaan tertentu yang sudah terjadi, sebaiknya diterima dengan lapang dada. Di akhir sesi, ada salah satu ibu-ibu warga binaan yang memberikan tanggapan terhadap kegiatan ini.

Walaupun tidak ada pertanyaan lain dari peserta, tanggapan tersebut sudah cukup menunjukkan bahwa materi psikoedukasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan memberikan manfaat. Banyak dari mereka yang merasa lebih lega setelah menonton film dan mendengarkan penjelasan materi, karena seolah mendapat penguatan bahwa mereka masih bisa memperbaiki diri dan melangkah ke depan. Kegiatan kemudian ditutup oleh MC dengan ucapan terima kasih serta harapan agar apa yang telah dipelajari hari itu tidak berhenti hanya di ruangan tersebut, tetapi bisa dibawa ke dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, warga binaan dapat lebih siap dalam menghadapi tekanan, tidak mudah menyerah pada kegagalan, dan bisa lebih percaya diri untuk menyongsong masa depan

Kesimpulan

Program psikoedukasi bertema "*Memahami Tekanan, Kegagalan, dan Self-Control*" yang dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas II A Palembang berhasil memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis warga binaan. Melalui kegiatan berupa pemutaran film pendek, diskusi, serta sesi reflektif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara menghadapi tekanan, menerima kegagalan, dan mengembangkan kontrol diri secara adaptif. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa warga binaan merasa lebih lega, termotivasi, serta memiliki keyakinan untuk memperbaiki diri dan menyongsong masa depan dengan sikap yang lebih positif.

Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya berperan sebagai sarana edukatif, tetapi juga sebagai upaya preventif sekaligus rehabilitatif dalam memperkuat kesehatan mental narapidana. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan psikologis yang lebih berkelanjutan di lembaga pemasyarakatan, sehingga warga binaan mampu menjalani masa pembedaan dengan lebih siap serta lebih mudah beradaptasi dalam proses reintegrasi sosial setelah bebas.

Referensi

- Anwar, F., & Julia, P. (2021). ANALISIS STRATEGI PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL OLEH GURU PENGASUH SEKOLAH BERASRAMA DI ACEH BESAR PADA MASA PANDEMI. *JURNAL EDUKASI; Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 2021. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.10905>
- Habibah, S., Okta, I., Frannes, T., Pujianahum, N. F., Perunaziah, N., Fathna, S. Z., Agustian, A. R., Laksana, A., Raya Perjuangan, J., Utara, B., & Bekasi, K. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat Universitas Bhayangkara Jakarta Raya , Indonesia. *Ekspresi; Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, 1(3), 23–39. <https://doi.org/10.62383/ekspresi.v1i2.224>
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Bullying Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 214-220.
- Mufti, E. A., & Riyanto, O. S. (2023). Peran Lembaga Pemasyarakatan Dalam Upaya Rehabilitasi Narapidana Untuk Mengurangi Tingkat Residivis. *AL-MANHAJ: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 5(2), 2425–2438. <https://doi.org/10.37680/almanhaj.v5i2.4026>
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas*, 4(1).

- <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/download/2258/1543>
- Sadikin, B. G. (2024, Mei 11). *Menkes ungkap 32 juta warga RI kena gangguan mental, anxiety-bipolar*. detikHealth. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7335137/menkes-ungkap-32-juta-warga-ri-kena-gangguan-mental-anxiety-bipolar>
- Subroto, M., & Afdhallah, E. (2024). KESEHATAN MENTAL DAN FISIK KELOMPOK RENTAN DI LAPAS: TANTANGAN DAN STRATEGI PENANGANAN. *Ensiklopedia Social Review*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33559/esr.v6i3.2624>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., Nadia, A., Buana, T., & Marita, M. (2021). PSIKOEDUKASI PROTOKOL KESEHATAN DALAM MENCEGAH PENYEBARAN COVID-19 DI DESA BANDING AGUNG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35309/dharma.v2i1.5185>
- SumselSatu. (2025, Juli 5). *Lapas Perempuan Palembang over kapasitas*. SumselSatu.com. sumselsatu.com
- Syahputra, M. R. (2018). *Kualitas Pelayanan Kunjungan Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang Tahun 2018*.
- Tresnani, L. D., & Casmini. (2021). Penerimaan Diri dan Kegagalan Akademik Perempuan Perfeksionisme. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2). [https://doi.org/https://dx.doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).4473](https://doi.org/https://dx.doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).4473)