

Psikoedukasi untuk Mengurangi Kecemasan pada Tahanan di Rutan Kelas Iia Yogyakarta

Ika Wahyu Pratiwi^{1*}, A'yunin Akrimni Darajat², Kumala Windya Rochmani³, Farida Agus Setiawati⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

E-mail: ikawahyu@uny.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2039>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 17 July 2025

Revised: 23 July 2025

Accepted: 29 July 2025

Kata Kunci:

Kecemasan, Psikoedukasi, Narapidana.

Keywords:

Anxiety, Psychoeducation, Inmates.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan di kalangan narapidana di Rumah Tahanan Kelas IIA Yogyakarta melalui pemberian psikoedukasi tentang manajemen kecemasan. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh penantian putusan hukum, perpisahan dari keluarga, dan pikiran negatif. Intervensi yang dilakukan meliputi wawancara, observasi, skrining kesehatan mental, serta pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan teknik manajemen kecemasan secara praktis. Sebanyak dua puluh tiga narapidana laki-laki berpartisipasi dalam kegiatan ini, dengan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan alat DASS-21. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan pengelolaan kecemasan. Sebelum intervensi, 100% peserta mengalami kecemasan berat. Setelah intervensi, 26% mencapai tingkat normal, sementara peserta dengan tingkat kecemasan sangat tinggi menurun menjadi 52%. Studi ini menyimpulkan bahwa dukungan berkelanjutan terhadap manajemen kecemasan sangat penting dan merekomendasikan program lanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana.

This study aims to address anxiety among inmates at Yogyakarta Class IIA Detention Center by providing psychoeducation on anxiety management. The main issue identified was the lack of knowledge about how to cope with anxiety caused by waiting for legal sentencing, separation from family, and negative thoughts. The intervention involved interviews, observations, mental health screenings, and the implementation of psychoeducational activities and practical anxiety management techniques. Twenty-three male inmates participated, with anxiety levels screened using the DASS-21 tool. Results showed significant improvement in both anxiety understanding and management. Before the intervention, 100% of the participants experienced severe anxiety. Post-intervention, 26% reached normal levels, while those with very high anxiety levels decreased to 52%. The study concludes that ongoing support for anxiety management is essential and suggests further programs to enhance the inmates' psychological well-being.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ika Wahyu Pratiwi, et al (2025). Psikoedukasi untuk Mengurangi Kecemasan pada Tahanan di Rutan Kelas Iia Yogyakarta, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2039>

PENDAHULUAN

Kecemasan sering diartikan sebagai reaksi umum terhadap ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi masalah dan mengalami ketidaknyamanan, kecemasan merupakan salah satu perasaan yang

subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan. Perasaan yang tidak menentu biasanya menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis.

Dalam Sari, Sumarna & Mikarna (2021) Hurlock juga menjelaskan kecemasan sebagai bentuk khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan. Jika individu berpikir tentang keadaan yang buruk, maka dapat menyebabkan individu merasa cemas, tidak nyaman, tidak bahagia, dan biasanya enggan bertindak untuk mengatasi kecemasannya.

Masalah emosional menimbulkan tekanan, yang menyebabkan kecemasan. Para tahanan mengalami kecemasan yang menyebabkan situasi yang tidak nyaman karena banyaknya perubahan dan masalah yang mereka alami, yang mengakibatkan masalah kesehatan mental (Hidayati, Agustien & Senjaya, 2023).

Selain itu, kecemasan yang sering dialami oleh berbagai individu juga bersifat subjektif. Misalnya, individu mengalami kesulitan atau kesusahan yang tidak jelas mengapa mereka mengalaminya, para tahanan juga mengalami kecemasan yang disebabkan oleh berbagai macam faktor. Selama proses penahanan, tahanan akan sangat terbatas dalam mobilitasnya. Tahanan dapat merasa gelisah dan cemas karena pembatasan ini. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, individu cenderung mengalami masalah mental, seperti kecemasan, ketika mereka terlibat dalam masalah hukum, seperti menjadi tahanan atau menjadi ahli pidana.

Menurut Williams (dalam Sari, Sumarna & Mikarna, 2021) kondisi awal di rutan atau rumah tahanan negara adalah yang paling mempengaruhi kondisi psikologis tahanan. Kondisi psikologis di rutan dapat menyebabkan tahanan tidak dapat menerima kondisi dirinya karena masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan yang muncul.

Saat dalam tahanan wajar sekali jika kondisi psikologis menjadi tidak stabil karena tahanan merasakan adanya situasi krisis, situasi yang tiba-tiba dan tidak terduga. Ada situasi ketidakpastian kegiatan ekonomi, pendidikan, sosial, keamanan, kesehatan, mengalami perubahan dan tidak tahu pasti kapan menjadi stabil kembali. Kemudian kehilangan kontrol, adanya banyak ancaman, ketakutan, perubahan rutinitas, beragam pembatasan membuat individu tidak mudah mengontrol diri dan situasi.

Beberapa penyebab munculnya kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi sakit fisik, masalah emosi, pikiran yang negatif, harapan yang tidak terealisasi dan pemikiran yang kaku. Kemudian faktor eksternal meliputi perubahan besar yang terjadi dalam hidup, berbagai masalah yang terjadi pada diri individu seperti keuangan, keluarga, sekolah dan hubungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi adanya rasa cemas pada diri individu.

Rasa cemas yang dirasakan para tahanan dapat menimbulkan perasaan tidak enak dan mengganggu kehidupan maupun kegiatan yang dilakukan para tahanan, untuk mengelola rasa cemas yang terjadi perlu edukasi untuk menyadarkan individu supaya dapat mengenali rasa cemas yang dialami, gejala yang memicu kemudian mengelola rasa cemas tersebut. Dengan beberapa penanganan ringan yang dapat dilakukan individu sendiri seperti mengatur nafas, mengubah pola berfikir, berdoa ataupun cerita kepada orang yang dipercaya dan juga saling memberikan dukungan dengan yang lainnya.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada 23 tahanan laki-laki, terdapat gangguan kecemasan pada tahanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi para tahanan dan mengurangi rasa cemas yang dialami para tahanan.

METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan di Lapas II A Yogyakarta pada tanggal 19 Agustus – 24 Agustus 2024. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan wawancara kepada kepala Lapas mengenai permasalahan yang dihadapi oleh para tahanan, kemudian Tim PKM juga melakukan observasi mengenai kondisi para tahanan serta mewawancarai dari perwakilan tahanan yang dapat ditemui. Setelah mengetahui kondisi permasalahan yang terjadi pada para tahanan, maka tim PkM pun melakukan screening kesehatan mental, dan memang bahwa hasil screening sesuai dengan hasil observasi dan wawancara, ditemukan masalah utama adalah kecemasan yang tinggi. Secara lebih lanjut, Rutan Kelas II A Yogyakarta adalah tempat para tahanan dikhususkan untuk berjenis kelamin laki-laki. Selanjutnya, tim PkM memilih 23 tahanan yang memiliki skor kecemasan dalam kategori sangat tinggi dan segera perlu ditangani kemudian dilakukan psikoedukasi dan praktek dalam pengelolaan kecemasan.



Gambar 1. Screening Kecemasan oleh Tim PKM

Tabel 1. Analisis Masalah dan Output Luaran yang Diharapkan

No	Permasalahan Utama	Kegiatan Intervensi	Output yang Diharapkan
1	Tingkat kecemasan tinggi pada sebagian besar tahanan	Wawancara dan observasi kondisi tahanan	Identifikasi faktor penyebab kecemasan serta tahanan yang memerlukan intervensi lanjut
2	Kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan kecemasan	Psikoedukasi menggunakan media visual	Peningkatan pemahaman tentang kecemasan, penyebab, gejala dan teknik pengelolaannya
3	Tidak adanya metode praktis untuk menenangkan diri	Pelatihan relaksasi pernapasan, otot, yoga ketawa, dan psikodrama	Tahanan memiliki keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan secara mandiri
4	Tidak adanya tindak lanjut berkelanjutan di lapas	Pelatihan kepada pegawai perwakilan	Petugas rutan dapat melanjutkan program pengelolaan kecemasan secara rutin dan berkelanjutan
5	Tingginya stigma internal terhadap kesehatan mental	Sharing session tanpa penghakiman dan pendekatan suportif	Peningkatan rasa percaya diri tahanan, mengurangi stigma, serta menciptakan suasana saling mendukung antar sesama tahanan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama

Tahap yaitu memberikan edukasi mengenai kecemasan, mulai dari penyebab, jenis, dan pengelolaannya pada para tahanan dengan menggunakan media power pint, setelahnya dilanjutkan dengan tanya jawab dan sharing lebih dalam mengenai kecemasan yang dirasakan. pada sesi sharing, tim PkM memberikan kesempatan yang seluas-luasnya agar tahanan bisa mengekspresikan penyebab kecemasan yang mereka rasakan tanpa memberikan penghakiman, Setelahnya, tim PkM mengajak para tahanan untuk bisa saling menguatkan satu sama lain dengan memberikan ucapan dukungan satu sama lain dan melakukan relaksasi. Kemudian tim PkM memberikan kuesioner mengenai tingkat pemahaman peserta terkait dengan pengelolaan cemas.



Gambar 2. Kegiatan Psikoeducation bagi Para Tahanan

Tabel 1. Pengetahuan Para Tahanan Sebelum dan Setelah dilakukan Psikoedukasi Pengelolaan Cemas

Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Kurang (0 - 16)	3 (13%)	0 (0%)
Cukup (17 - 32)	15 (65%)	5 (22%)
Baik (33 – 48)	5 (22%)	18 (78%)
Total	23 (100 %)	23 (100%)

Lukens & McFarlane (2004) mengemukakan bahwa psikoedukasi berfokus pada perkembangan kognitif di mana adanya pemberian pengetahuan terkait dengan gangguan mental. Melalui psikoedukasi, individu dalam hal ini para tahanan akan mampu mengetahui kondisinya masing-masing dan pada akhirnya mampu merawat dirinya sendiri. Psikoedukasi terbagi menjadi dua yaitu psikoedukasi aktif dan pasif. Psikoedukasi aktif tidak hanya melibatkan pemberian informasi namun juga diberikan berbagai macam tugas aktif dan biasanya digabung dengan psikoterapi (Donker, Griffiths, & Christensen, 2009). Manfaat psikoedukasi dapat digunakan sebagai teknik kuratif dan preventif dalam mencegah gangguan mental, dan mampu merawat diri ketika terjadi kekambuhan, seperti timbul rasa cemas yang berlebihan. Secara lebih lanjut, dengan adanya psikoedukasi, dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, sekalipun sedang dalam masa hukuman. Dengan adanya pengetahuan dapat membantu tahanan untuk mendeteksi gangguan psikologis yang ada di dalam dirinya, meningkatkan adanya help seeking, positive behaviour, dan menurunkan stigma (Kelly, Jorm, & Wright, 2007).

Tahap Kedua

Pada hari ke dua difokuskan pada terapi mengelola cemas. Tim PkM mengajarkan kepada 23 tahanan bagaimana melakukan relaksasi nafas, otot, dan yoga ketawa. Para peserta diminta untuk mencoba mengulangi nya masing-masing sampai di rasa mampu untuk bisa melakukannya sendiri saat kecemasan mulai melanda. Selanjutnya, pserta diajarkan untuk melakukan praktek psikodrama sederhana, di mana peserta diajak dibagi secara berkelompok, peran yang dimainkan adalah peran orang curhat (curhat tentang kecemasannya) dan peran pendengar (mengajari salah satu cara mengelola cemas), dan peran yang lain sebagai pendukung. Kegiatan diakhiri dengan memberikan penguatan kembali kepada para tahanan terkait teknik pengelolaan cemas yang sudah mereka pelajari. Selain itu, tim PkM melakukan screening kembali terkait perasaan cemas mereka setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Alat ukur yang digunakan adalah DASS-211.



Gambar 3. Kegiatan Relaksasi Otot



Gambar 4. Kegiatan terapi Yoga Ketawa



Gambar 5. Kegiatan Sesi Curhat

Tabel 2. Screening Kecemasan (DASS-211) Para Tahanan sebelum dan setelah dilakukan Terapi.

Tingkat Kecemasan	Sebelum	Sesudah
Normal (0-7)	0	6 (26%)
Ringan (8-9)	0	0 (0%)
Sedang (10-14)	0	1 (4%)
Tinggi (15-19)	0	4 (18%)
Sangat Tinggi (≥ 20)	23 (100%)	12 (52%)
Total	23 (100%)	23 (100%)

Beberapa penelitian telah membahas mengenai keefektifan terapi tertawa, salah satunya adalah menurunkan kadar hormon stres dalam hal ini tertawa merupakan salah satu teknik relaksasi yang dinamis dan dapat mudah untuk dipraktikkan. Selain itu, tertawa juga dapat meningkatkan sistem kerja syaraf parasimpatis sehingga tubuh akan menjadi lebih rileks (Desinta,2011). Secara lebih lanjut, Weinberg (2013) juga mengemukakan bahwa terapi tawa dapat dikaitkan dengan sejumlah manfaat fisiologis dan psikologis seperti peningkatan mood positif serta penurunan stres. Secara lebih lanjut terapi tawa yang dikombinasikan dengan gerakan yoga maka akan menghasilkan suatu terapi yaitu terapi Yoga Ketawa.

Yoga ketawa (Hasya Yoga) adalah teknik yoga yang dirancang oleh seorang dokter dari India yang bernama dr. Madan Kataria di mana ia mengemukakan bahwa simulasi tawa dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang sama dengan tertawa yang sebenarnya. Yoga ketawa bertujuan untuk menghidupkan kembali suasana kegembiraan yang sering terjadi pada anak kecil, di mana anak kecil tertawa sering kali tanpa syarat.

Secara lebih lanjut, manfaat dari Yoga ketawa dapat dilihat dari berbagai jenis sisi, yaitu secara fisik dapat membantu proses pernapasan, menurunkan detak jantung, meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Secara psikologis, yoga ketawa dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi, dan secara spiritual dapat meningkatkan kesadaran terhadap dirinya sendiri (Kinasih, 2010).

Secara lebih lanjut, yoga tertawa bermandaat dapat menstimulasi pengeluaran zat serotonin dan endorphine di dalam tubuh yang sangat dibutuhkan otak sehingga membuat tubuh kita di dalam tubuh yang sebenarnya sangat dibutuhka di dalam otak sehingga membuat tubuh kita akan semakin tenang dan nyaman Yanti, Rismawan, & Widiassa, 2019).

Yoga ketawa merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan dan diharapkan dengan adanya terapi Yoga ketawa, para tahanan yang ada di lapas 2A Yogyakarta akan lebih rileks sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

SIMPULAN

Telah terlaksana kegiatan psikoedukasi pengelolaan kecemasan di Rutan Kelas II A Yogyakarta pada hari Jumat dan Sabtu tanggal 23-24 Agustus 2024 yang dihadiri oleh 23 tahanan yang memiliki kecemasana dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi pemahaman pengetahuan pengelolaan kecemasan terjadi peningkatan dari 22 % ke 78% peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sedangkan dari hasil proses terapi dari 100 % peserta yang memiliki kategori kecemasan sangat tinggi berkurang menjadi 52%. Kegiatan didukung penuh oleh kepala Rutan Kelas IIA Yogyakarta beserta jajaranya. Kegiatan terapi pengelolaan kecemasan diharapkan terus dapat dilakukan oleh para tahanan secara rutin. Oleh karena itu, tim PkM melanjutkan mengajarkan pengelolaan kecemasan kepada kepada perwakilan pegawai untuk membantu para tahanan secara rutin dalam mengelola kecemasan mereka dan terus mengukur tingkat kecemasan para tahanan kemudian akan lebih baik lagi perlu diberikan program pendampingan lain yang turut serta dalam kesejahteraan psikologis para tahanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Desinta, S.2011. Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta :Universitas Gadjah Mada.
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Medicine*, 7(1), 79–87. doi: 10.1186/1741-7015-7-79.
- Hidayati, N.O., Agustien, M.A.S., & Senjaya, S. (2023). *Gambaran tingkat kecemasan pada tahanan di rumah tahanan klas IIB garut*. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 18(1), 6-10.
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Getting There*, 187(7), 26–30. Kinasih, A.S.(2010).Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*. 18(1),1-12.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225.
- Nurfadilah, Wahyudin, M., & Irfan. (2020). *Hubungan konsep diri dengan kecemasan narapidana pada rutan kelas II B Majane Tahun 2019*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 38-51
- Sari, S.S., Sumarna, N. & Mikarna, S. (2021). *Regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan*. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 179-188.
- Waluyan, V.A., & Suharso. (2020). *Kecemasan narapidana kasus pembunuhan pada lembaga pemsyarakatan kela I semarang*. *Journal of Counseling & Development*. 2(1), 1-17.
- Weinberg, M. K., Hammond, T. G., Cummins, R. A. (2013). *A pilot Study: The Impact of Laughter Yoga on Dujective Well-Being*. *European Journal of Humour Research*. 1(4), Page 25-34.
- Yanti, K.C.K., Rismawan, M., & Widiassa, I.M. (2019). The effectiveness of laughing Yoga in decreasing the depression level on ederly in the taman Jepun Community Denpasar. *Proceeding of 1 st Bali Biennial International Conference on Health Sciences*, 1(1), 1-7