



Implementasi Program Kerja *Accarita* sebagai Media BIMNADIK Warga Binaan Lapas Kelas IIB Takalar

Abdul Rahmat¹, Inas Amelia Idris², Rifda Athiyya Haris³, Riska Ayu N. Kamal⁴

¹²³⁴Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹abdulrahmat@unm.ac.id, ²inasameliaidris031@email.com, ³rifdaathiyya2@email.com, ⁴riskaayukamal@gmail.com.

Abstrak

Program *Accarita* merupakan inisiatif intervensi psikososial yang dirancang untuk memberikan ruang berbagi bagi warga binaan di Lapas Takalar Kelas IIB Takalar. Program ini bertujuan untuk menyediakan dukungan emosional dan mendorong proses refleksi diri melalui pendekatan yang santai namun terstruktur. Kegiatan dilakukan dalam lima tahap: building rapport, sesi berbagi, sesi refleksi, sesi eksplorasi, dan sesi afirmasi. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa peserta merasa lebih lega, diterima, dan mampu mengelola tekanan emosional setelah mengikuti sesi *Accarita*. Program ini terbukti efektif dalam memperkuat identitas positif serta menumbuhkan harapan hidup yang lebih baik. Dengan demikian, *Accarita* berpotensi menjadi program pendampingan psikososial yang berkelanjutan dalam sistem pemasyarakatan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Warga Binaan, Intervensi Psikososial, Dukungan Emosional, Berbagi Pengalaman

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu dan masyarakat. Dalam konteks pemasyarakatan, kesehatan mental warga binaan menjadi perhatian khusus karena mereka berada dalam situasi keterbatasan, keterasingan, dan tekanan psikologis yang tidak dialami oleh populasi umum. Di Lembaga Pemasyarakatan, warga binaan tidak hanya kehilangan kebebasan fisik, tetapi juga mengalami dampak psikologis seperti stres berat, kecemasan, hingga hilangnya makna hidup (Kurniawan & Santoso, 2021). Beberapa di antaranya bahkan menunjukkan kecenderungan depresi berat dan potensi bunuh diri akibat tekanan yang berkepanjangan dan kurangnya dukungan sosial (Warniyanti, 2022). Sayangnya, kondisi ini sering diperburuk oleh minimnya akses terhadap layanan psikologis dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan warga binaan. Banyak Lembaga Pemasyarakatan belum memiliki program terstruktur yang mendukung kebutuhan emosional mereka, padahal secara empiris diketahui bahwa warga binaan sangat membutuhkan ruang untuk mengekspresikan emosi, mengelola tekanan batin, dan menerima dukungan dari lingkungan sosialnya (Heipon, 2023). Sebagai individu yang mengalami keterputusan sosial, mereka membutuhkan pendekatan psikososial yang mampu menjembatani jarak antara ketidakberdayaan dan potensi pemulihan diri.

Program berbasis edukasi dan komunikasi interpersonal terbukti mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis warga binaan. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah penyediaan ruang curhat atau forum berbagi yang bersifat santai namun tetap diarahkan secara profesional. Penelitian oleh Rudiansyah et al. (2023) menunjukkan bahwa pendekatan psikososial berbasis diskusi kelompok dan edukasi kesehatan mental mampu meningkatkan penerimaan diri, motivasi hidup, serta menurunkan kecemasan pada warga binaan. Aktivitas reflektif yang dikombinasikan dengan permainan juga menjadi strategi efektif untuk membangun kembali relasi sosial dan kepercayaan diri di antara sesama warga binaan. Urgensi intervensi psikososial dalam lingkungan pemasyarakatan semakin ditegaskan oleh berbagai studi terkini. Penelitian oleh Solbakken dan Wynn (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari sesama narapidana dapat menjadi faktor protektif yang signifikan terhadap stres dan gangguan psikologis selama menjalani masa tahanan. Thekkumkara et al. (2022) juga mengungkapkan efektivitas pendekatan seperti terapi kognitif-perilaku, terapi berbasis kesadaran, dan program reflektif kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental narapidana.

Di Indonesia sendiri, studi yang ditemukan oleh Putri et al. (2023) pada warga binaan di Lapas Kelas IIB Klaten menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang terdiri dari ceramah, diskusi, dan fun games secara signifikan menurunkan tingkat stres dari kategori ringan menjadi normal. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa warga binaan membutuhkan lebih dari sekadar pengawasan fisik, mereka memerlukan ruang aman yang mendukung pemulihan psikologis dan keterhubungan sosial. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa warga binaan membutuhkan lebih dari

sekadar pengawasan fisik, mereka memerlukan ruang aman yang mendukung pemulihan psikologis dan keterhubungan sosial. Keterbukaan diri dalam lingkungan yang suportif terbukti mampu memperkuat hubungan sosial serta mendukung kesejahteraan psikologis individu. Dewi et al. (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat keterbukaan diri yang baik cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih positif. Selain itu, menurut Nasrullah dan Widyastuti (2024) dukungan sosial berperan penting dalam mendorong keterbukaan, mengurangi kecemasan, dan memperkuat kepercayaan diri. Putra et al. (2024) menyatakan bahwa dalam konteks penyembuhan psikologis, bercerita bukan hanya bentuk komunikasi, tetapi juga sarana membentuk makna dan identitas diri secara lebih sehat.

Berdasarkan landasan tersebut, program *Accarita* dirancang sebagai ruang aman dan adaptif untuk warga binaan di Lapas Kelas IIB Takalar. Nama "*Accarita*", yang berarti "bercerita" dalam Bahasa Makassar, bukan sekadar simbol kultural, tetapi pendekatan intervensi berbasis budaya yang lebih inklusif dan minim resistensi. Berbeda dari pendekatan formal yang seringkali berjarak, *Accarita* menghadirkan suasana yang santai dan non-menghakimi. Melalui kegiatan ini, warga binaan didorong untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat. Lebih dari sekadar "curhat", *Accarita* menawarkan proses reflektif yang mengaktifkan kembali daya pemaknaan hidup, menguatkan identitas positif, serta membuka ruang penyembuhan psikologis. Kegiatan ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga sangat dibutuhkan secara praktis, mengingat tekanan hidup yang dihadapi warga binaan sangat kompleks dan seringkali tidak terdengar oleh dunia luar. Dengan menyediakan ruang untuk didengar, *Accarita* menjadi bentuk intervensi sederhana namun bermakna yang berpotensi memperbaiki kualitas hidup warga binaan secara menyeluruh.

METODE

Tahapan Pengabdian

Dalam membantu menghadapi permasalahan psikologis yang dialami oleh warga binaan Lapas Kelas IIB Takalar ini, kami melakukan pendekatan melalui metode intervensi berbasis *emotional support* atau dukungan emosional, dimana intervensi ini dilakukan melalui program kerja "*Accarita*". Program kerja *Accarita* ini diharapkan dapat berfungsi sebagai ruang cerita dan katarsis yang memungkinkan peserta program ini mengekspresikan emosi dan keluh kesah mereka selama berada dalam lembaga permasyarakatan. Program kerja ini bertujuan memfasilitasi peserta program mengidentifikasi akar permasalahan psikologis mereka, membangun kesadaran diri serta memperoleh dukungan emosional yang diharapkan dapat menunjang proses pembinaan dan produktivitas warga binaan selama berada di dalam lembaga permasyarakatan.

Adapun metode pelaksanaan program kerja *Accarita* ini terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya: *building rapport*, sesi berbagi, sesi refleksi, sesi eksplorasi dan sesi afirmasi.

1. *Building Rapport*

Building rapport atau membangun hubungan dengan peserta mulai dilakukan minimal satu hari sebelum jadwal *Accarita* dilakukan. Peserta terlebih dahulu dipanggil melalui petugas permasyarakatan dan diarahkan ke ruang registrasi menemui fasilitator untuk pengenalan program kerja *Accarita* beserta dengan manfaat dan tujuannya, meminta kesiapan kesediaan serta membuat kesepakatan hari dan waktu pelaksanaan. *Building rapport* ini dilaksanakan selambat-lambatnya satu hari sebelum jadwal *Accarita* dilaksanakan agar warga binaan mulai beradaptasi dengan keadaan diluar sel dan berkenalan dengan fasilitator agar mulai terbangun *trust* pada sehingga peserta diharapkan lebih mudah untuk terbuka di sesi selanjutnya.

2. Sesi Berbagi

Peserta diberikan kesempatan untuk menceritakan tentang latar belakang, pengalaman hidup, alasan melakukan tindak kriminal, perasaan serta tantangan psikologis yang mereka alami sebelum dan selama berada di lembaga permasyarakatan. Pada sesi ini, fasilitator berperan sebagai *active listener*, memberikan pertanyaan terbuka agar peserta dapat bercerita lebih banyak, menunjukkan sikap *attending* dan tidak menghakimi serta memberikan ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan emosi.

3. Sesi Refleksi

Fasilitator bertugas membantu peserta dalam memahami emosi, pemikiran, perilaku serta pengalaman mereka secara lebih mendalam. Memecah pengalaman tersebut dan ditelaah secara struktural sehingga peserta mampu memaknai pengalaman mereka secara menyeluruh dan bersifat konstruktif.

4. Sesi Eksplorasi

Fasilitator dan peserta bekerja sama dalam menggali kebutuhan pembinaan yang diharapkan peserta, baik dari segi psikologis, sosial ataupun pengembangan diri. Hal ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat pada petugas lembaga permasyarakatan dalam menyusun strategi pembinaan yang lebih personal dan tepat sasaran bagi warga binaan.

5. Sesi Terminasi dan Afirmasi

Fasilitator memberikan refleksi singkat mengenai keseluruhan kegiatan yang telah dilakukan, simpulan dari hasil diskusi serta kata-kata positif berupa afirmasi yang diharapkan dapat membantu peserta membangun pola pikir positif serta berperan dalam memberikan dukungan emosional sehingga peserta mendapatkan semangat baru dalam menjalani proses pembinaan yang lebih produktif dan konstruktif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sesi *Accarita* yang telah dilakukan bersama beberapa Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), diketahui bahwa peserta merasa lega, tenang, dan lebih terbuka secara emosional setelah diberikan ruang untuk mengungkapkan isi hatinya. Sebelumnya, peserta menyatakan tidak memiliki tempat atau sosok yang cukup dekat untuk berbagi cerita secara mendalam, terutama mengenai tekanan emosional, konflik pribadi, dan pengalaman selama berada di lembaga pemasyarakatan. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan dukungan sosial di lingkungannya, yang dapat memengaruhi kestabilan emosinya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Solbakken dan Wynn (2022), menegaskan bahwa dukungan sosial dari sesama narapidana dapat menjadi faktor protektif yang signifikan terhadap stres dan gangguan psikologis selama menjalani masa tahanan.

Selama sesi *Accarita* berlangsung, peserta juga mengungkapkan adanya perasaan diterima dan didengarkan tanpa dihakimi, yang menurut mereka jarang dirasakan selama berada dalam lingkungan tahanan. Sebagian peserta menyebutkan bahwa mereka sering menahan emosi, merasa tertekan, atau bahkan marah tanpa tahu bagaimana cara menyalurkannya dengan baik. Dalam suasana sesi yang privat dan empatik, peserta merasa lebih nyaman untuk membuka diri, dan bahkan menunjukkan rasa syukur karena diberi kesempatan untuk bercerita secara jujur. Pendekatan ini sejalan dengan konsep keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dijelaskan oleh Petrosino et al. (2021) yang menyatakan bahwa program literasi emosional dapat meningkatkan empati, kesadaran diri, dan pengaturan diri pada narapidana. Hal ini menunjukkan bahwa memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Beberapa peserta menyatakan bahwa setelah sesi, mereka merasa lebih ringan secara emosional, lebih tenang dalam menyikapi situasi, dan merasa ada harapan untuk menghadapi hari-hari ke depan dengan lebih positif. Oleh karena itu, sesi *Accarita* ini bukan hanya menjadi sarana pengungkapan emosi, tetapi juga bentuk intervensi psikososial yang penting untuk mendukung kesehatan mental WBP selama masa pembinaan. Pelaksanaan suatu program kerja perlu melalui tahapan evaluasi secara menyeluruh, baik dari aspek proses pelaksanaan maupun dari berbagai komponen pendukung yang berperan dalam keberlangsungan kegiatan, termasuk dalam sesi *Accarita*. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur efektivitas, efisiensi, serta dampak dari pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan.

Evaluasi terhadap jalannya sesi *Accarita* dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan berbagai aspek pelaksanaan. Berdasarkan pelaksanaan sesi *Accarita* yang telah dilakukan bersama sejumlah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), disusunlah laporan hasil kegiatan sebagai bentuk umpan balik (*feedback*) bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Takalar. Laporan tersebut memuat hasil observasi, dinamika interaksi selama sesi, serta kesan dan tanggapan dari para WBP sebagai peserta kegiatan. Informasi ini menjadi landasan penting dalam perbaikan dan pengembangan program ke depan, agar pelaksanaan sesi *Accarita* dapat memberikan manfaat yang lebih optimal, baik bagi WBP maupun institusi pemasyarakatan secara umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program kerja *Accarita*, disimpulkan bahwa pemberian ruang berbagi yang aman, empatik, dan terstruktur mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis warga binaan, seperti adanya rasa lega, diterima, dan harapan hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak Lapas Kelas IIB Takalar untuk menjadikan *Accarita* sebagai program berkelanjutan guna mendukung pembinaan yang lebih humanis dan individual sehingga pembinaan dapat berjalan dengan lebih tepat sasaran. Selain itu, fasilitator dan petugas pemasyarakatan perlu dibekali pelatihan dasar konseling agar mampu menciptakan lingkungan yang suportif bagi kesehatan mental, kesejahteraan psikologis serta produktivitas warga binaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Takalar yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program *Accarita*. Terima kasih juga kepada seluruh warga binaan yang telah berpartisipasi aktif dan membuka diri dalam setiap sesi, sehingga program ini dapat berjalan dengan baik. Tanpa kerjasama dan kepercayaan dari semua pihak, penelitian dan pelaksanaan program ini tidak akan terlaksana dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. S., Moulansyah, R., & Adriani, L. (2023). *Interaksi Sosial Pada Remaja*. 5(September), 123–133.
- Heipon, D. V. C. (2023). Kebutuhan Kesehatan Mental Narapidana Perempuan Dalam Lapas. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(8), 4002–4007.
- Kurniawan, R., & Santoso, I. (2021). PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL BAGI NARAPIDANA. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Nasrullah, F., & Widyastuti, D. A. (2024). *DUKUNGAN SOSIAL : FAKTOR PENGUAT SELF DISCLOSURE*. 2022,

1257–1265.

- Petrosino, C., Choi, K. S., Choi, S., Back, S., & Park, S. M. (2021). The Effects of Emotional Literacy Programs on Inmates' Empathy, Mindfulness, and Self-Regulation: A Random-Effect Meta-Analysis. *Prison Journal*, 101(3), 262–285. <https://doi.org/10.1177/00328855211010407>
- Putra, F. K., Syalsabila, H. I., & Purwandari, E. (2024). *Pengungkapan Diri (Self disclosure) dalam Komunikasi Antar Pribadi Remaja*. 4(1), 2114–2119.
- Putri, A. A., Hapsari, A., & Lestari, R. (2023). Psikoedukasi Untuk Menurunkan Stres Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan. *Abdi Psikonomi*, 90–96. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v4i2.2300>
- Rudiansyah, M., Wulandari, A., Yolanda, Z. W., Rahman, F., Ridwan, A. M., Assyaida, M. A. S., & Wati, R. M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental Wargabinaan Melalui Pendekatan Psikososial Pada Wargabinaan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Karang Intan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2754–2761.
- Solbakken, L. E., & Wynn, R. (2022). Barriers and opportunities to accessing social support in the transition from community to prison: a qualitative interview study with incarcerated individuals in Northern Norway. *BMC Psychology*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00895-5>
- Solbakken, L., & Wynn, R. (2022). The perceived importance of social support for prisoners' mental health. *International Journal of Integrated Care*, 22(S3), 135. <https://doi.org/10.5334/ijic.icic22059>
- Thekkumkara, S. N., Jagannathan, A., Muliya, K. P., & Murthy, P. (2022). Psychosocial Interventions for Prisoners with Mental and Substance Use Disorders: A Systematic Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(3), 211–217. <https://doi.org/10.1177/025371762111061655>
- Warniyanti, S. (2022). Pentingnya Layanan Konseling Berbasis Kesehatan Mental di Lembaga Pemasyarakatan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 31. <https://doi.org/10.23916/08421011>