Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5 ; Nomor 1 ; Januari 2027 ; Page 236-244
Doi : https://doi.org/10.59435/gjpm.v5i1.2437
Website : https://gudangjurnal.com/index.php/gjpm
E-ISSN : 3024-8019

Pendampingan Mahasiswa Psikologi pada Program Rehabilitasi Warga Binaan Narkoba di Lapas Kelas IIB Maros

Muhammad Agil Alsyas Gani[1*], Muhammad Ashshiddiqie[1], Perdana Kusuma[2], Pandi Suara[3]

[1] Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar; [2] Dosen Pembimbing Lapangan; [3] Mentor Lapangan, Lapas Kelas IIB Maros
[1*] agilalsaz@gmail.com; [1] muhammadashshiddiqie@gmail.com; [2] perdanakusuma@unm.ac.id; [3] pandisuara@gmail.com

Abstrak

Warga binaan pemasyarakatan (WBP) kasus narkoba menghadapi tekanan psikologis selama menjalani pidana, antara lain pikiran berlebihan yang di Lapas Kelas IIB Maros disebut "kilometer kencang" serta stigma yang melekat pada status mereka. Pengabdian ini bertujuan menggambarkan pendampingan mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar dalam Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026 yang dijalankan oleh petugas lapas, serta gambaran awal perubahan setelah psikoedukasi empat sesi. Selama dua bulan, mahasiswa mengikuti apel, *morning meeting*, materi edukasi petugas, dan pendampingan sesi, lalu menyampaikan psikoedukasi bertema pemisahan diri dari kesalahan, peta kekuatan, nilai hidup, dan narasi baru kepada 17 WBP. Perubahan diukur dengan enam butir *pre-test* dan *post-test* buatan program (rentang skor 6–24). Rerata skor naik dari 21,76 menjadi 23,41 (uji-t berpasangan dan uji Wilcoxon, $p < 0{,}001$); 15 peserta meningkat dan dua tetap, dengan kenaikan terbesar pada butir tentang label yang dianggap menggambarkan seluruh diri. Karena instrumen bukan alat ukur baku, tanpa kelompok pembanding, dan sebagian butir sudah tinggi sejak awal, hasil ini dibaca sebagai gambaran awal, bukan bukti sebab-akibat.

Kata Kunci: rehabilitasi narkoba, warga binaan pemasyarakatan, psikoedukasi, *self-stigma*, *therapeutic community*

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi persoalan sosial yang berdampak luas terhadap kesehatan, keluarga, dan ketertiban masyarakat. Di lembaga pemasyarakatan, persoalan ini tampak dari besarnya proporsi warga binaan pemasyarakatan (WBP) dengan kasus narkoba. Di Rutan Kelas I Makassar, misalnya, sekitar 70% dari kurang lebih 1.500 warga binaan ditahan akibat penyalahgunaan narkoba (Nurdin et al., 2021), dan Sulawesi Selatan dilaporkan berada pada urutan kedua terbesar dalam jumlah narapidana di lapas khusus narkotika (Kusuma et al., 2023).

Sistem pemasyarakatan tidak hanya menjalankan pidana, tetapi juga membina warga binaan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana (Republik Indonesia, 1995). Bagi penyalahguna narkotika, pembinaan tersebut dilengkapi dengan rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika (Panggabean & Jarodi, 2023; Republik Indonesia, 2009). Rehabilitasi narkoba di Indonesia dilakukan oleh berbagai lembaga, baik pemerintah, masyarakat, maupun pesantren, dengan model yang beragam (Firdaus, 2015).

Salah satu pendekatan rehabilitasi sosial yang banyak digunakan adalah *therapeutic community* (TC), yaitu pendekatan yang menjadikan komunitas sebagai sarana utama perubahan perilaku melalui kebersamaan, saling dukung, dan tanggung jawab antarpeserta (De Leon, 2000). Di lapas, TC dijalankan melalui rangkaian kegiatan seperti *morning meeting*, *wrap up*, dan *general meeting* (Panggabean & Jarodi, 2023). UPT Lapas Kelas IIB Maros menyelenggarakan Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026 bagi WBP kasus narkoba yang dijalankan oleh petugas lapas. Konsepnya mirip dengan TC tetapi tidak sama persis, karena lapas tidak seketat unit rehabilitasi seperti di Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam menerapkan metode rehabilitasi. Kegiatan intinya berupa *morning meeting* dan materi edukasi dari petugas. Kondisi ini membuka ruang bagi tenaga psikologi untuk melengkapi program dengan dukungan psikologis.

Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Makassar yang menjalani Kuliah Kerja Profesi (KKP) di lapas ini terlibat setiap hari dalam program tersebut. Dari diskusi dengan petugas dan beberapa WBP, penulis menemukan istilah "kilometer kencang", yaitu keadaan yang lazim dialami WBP ketika pikiran berjalan sangat cepat tentang berbagai hal, misalnya mengapa mereka berada di lapas, yang oleh penulis dirangkum kurang lebih sebagai pikiran berlebihan (*overthinking*). Secara konseptual, pikiran berulang yang memusatkan perhatian pada distres beserta penyebab dan akibatnya dikenal sebagai ruminasi (*rumination*) (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Kusuma et al. (2023) juga mencatat seorang WBP kasus narkoba yang sulit tidur setiap malam karena memikirkan permasalahan yang menjeratnya. Di sisi

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

lain, WBP narkoba menghadapi stigma, dan stigma yang diinternalisasi (*self-stigma*) dapat menurunkan harga diri serta melemahkan upaya untuk berubah (Corrigan & Watson, 2002).

Psikoedukasi memadukan penyampaian informasi dengan dukungan emosional dan pengembangan keterampilan menghadapi masalah, dan telah dibahas sebagai praktik berbasis bukti (Lukens & McFarlane, 2004). Sejumlah pengabdian sejenis telah dilakukan pada WBP. Nurdin et al. (2021) memberikan psikoedukasi kontrol diri sebagai pencegahan *relapse* pada WBP kasus narkoba di Rutan Kelas I Makassar dan melaporkan bertambahnya pengetahuan peserta tentang kontrol diri. Kusuma et al. (2023) melaksanakan psikoedukasi regulasi diri bagi 39 WBP di rutan yang sama dengan metode ceramah, diskusi, serta evaluasi awal dan akhir secara tertulis. Wulandari et al. (2020) menyelenggarakan pelatihan kontrol diri untuk mencegah *relapse* pada narapidana kelompok rehabilitasi mantan pecandu narkoba di lapas. Azzahra et al. (2026) memberikan psikoedukasi motivasi spiritual berbasis psikologi Islami melalui media poster bagi WBP Lapas Kelas I Makassar. Selain itu, Panggabean dan Jarodi (2023) mengkaji pelaksanaan rehabilitasi sosial dengan modalitas TC di Lapas Kelas I Medan. Ringkasan kegiatan-kegiatan tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengabdian Sejenis pada Warga Binaan dan Posisi Pengabdian Ini

Penulis (tahun)	Sasaran dan lokasi	Bentuk kegiatan	Fokus
Nurdin et al. (2021)	WBP kasus narkoba, Rutan Kelas I Makassar	Psikoedukasi (ceramah)	Kontrol diri dan pencegahan *relapse*
Kusuma et al. (2023)	39 WBP, Rutan Kelas I Makassar	Psikoedukasi, diskusi, evaluasi awal dan akhir	Regulasi diri
Wulandari et al. (2020)	Narapidana kelompok rehabilitasi mantan pecandu, lapas	Pelatihan	Kontrol diri dan pencegahan *relapse*
Azzahra et al. (2026)	WBP Lapas Kelas I Makassar	Psikoedukasi dengan media poster	Motivasi spiritual
Pengabdian ini	WBP kasus narkoba, Lapas Kelas IIB Maros	Pendampingan harian dan psikoedukasi empat sesi	Identitas diri, kekuatan, nilai hidup, dan narasi baru

Sepengetahuan penulis, kegiatan-kegiatan tersebut umumnya berbentuk seminar atau pelatihan pada waktu tertentu atau berupa kajian terhadap program rehabilitasi, sehingga gambaran tentang pendampingan harian mahasiswa psikologi di dalam program rehabilitasi bertahap di lapas masih terbatas. Pengabdian ini mencoba mengisi celah tersebut sekaligus mengangkat pengalaman "kilometer kencang" yang dialami WBP. Tujuannya adalah (1) menggambarkan keterlibatan mahasiswa psikologi dalam Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026 di UPT Lapas Kelas IIB Maros, (2) memaparkan masalah psikologis yang ditemui di lapangan, dan (3) memaparkan rancangan serta gambaran awal hasil psikoedukasi empat sesi sebagai upaya pendukung program. Harapannya, pengabdian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi petugas lapas dan mahasiswa psikologi lain dalam mengembangkan dukungan psikologis pada program rehabilitasi di lapas.

METODE

Tahapan Pengabdian

Pengabdian dilaksanakan di UPT Lapas Kelas IIB Maros selama dua bulan masa KKP. Sasaran kegiatan adalah WBP kasus narkoba yang menjadi peserta Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026 (16 WBP), dan psikoedukasi tercatat diikuti 17 WBP. Program dijalankan oleh petugas lapas pada hari Senin sampai Kamis, sedangkan penulis, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Makassar, ikut serta sebagai pendamping. Tahapan kegiatan adalah sebagai berikut dan rangkaian kegiatan pada hari pelaksanaan dirangkum pada Tabel 2.

a. **Adaptasi dan pengamatan awal.** Penulis mengikuti apel pagi dan apel pulang bersama petugas, mengenal alur kegiatan lapas, serta membangun hubungan dengan petugas dan peserta.
b. **Keikutsertaan dalam program rehabilitasi.** Penulis mengikuti kegiatan rehabilitasi harian yang terdiri atas *morning meeting* dan materi edukasi dari petugas.
c. **Identifikasi masalah.** Melalui pengamatan dan diskusi dengan petugas serta beberapa WBP, penulis mengidentifikasi "kilometer kencang", motivasi untuk berubah, dan stigma sebagai isu utama.
d. **Psikoedukasi.** Setelah materi petugas, penulis menyampaikan psikoedukasi empat sesi (Tabel 3) disertai *pre-test* pada sesi pertama dan *post-test* pada sesi terakhir.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

e. **Pendampingan sesi.** Penulis mendampingi peserta selama sesi berlangsung dan berdiskusi secara informal.
f. **Kegiatan penunjang di lingkungan lapas.** Penulis sesekali mengikuti pengajian rutin, pemeriksaan kamar hunian (sidak), serta mendampingi Kepala Lapas dan tim efektifnya dalam sosialisasi program yang beliau gagas di lapas lain.

Tabel 2. Rangkaian Kegiatan pada Hari Pelaksanaan Program Rehabilitasi

Kegiatan	Penyelenggara	Peran mahasiswa
Apel pagi	Petugas lapas	Mengikuti apel bersama petugas
Morning meeting	Petugas lapas	Mengikuti dan mengamati sesi
Materi edukasi	Petugas lapas	Mengikuti sesi bersama peserta
Psikoedukasi	Mahasiswa psikologi	Menyusun dan menyampaikan materi
Pendampingan sesi	Mahasiswa psikologi	Mendampingi peserta selama sesi
Apel pulang	Petugas lapas	Mengikuti apel bersama petugas

Rancangan Psikoedukasi

Psikoedukasi disusun dalam empat modul bertajuk Rekonstruksi Identitas dan Pengembangan Diri WBP Usia Dewasa. Setiap modul berupa panduan fasilitator berisi tujuan, rundown, skrip, lembar kerja, dan antisipasi dinamika kelompok. Setiap sesi berdurasi 90 menit dengan rancangan kelompok 8–15 peserta, dan sesi diawali *check-in* serta ditutup dengan *check-out* satu kalimat dari tiap peserta. Modul memadukan penjelasan singkat, lembar kerja individu, kerja berpasangan, dan diskusi kelompok lintas usia, sejalan dengan gambaran psikoedukasi yang memadukan informasi, dukungan emosional, dan keterampilan (Lukens & McFarlane, 2004). Rancangan keempat sesi diringkas pada Tabel 3.

Tabel 3. Rancangan Empat Sesi Psikoedukasi

Sesi dan tema	Tujuan	Kegiatan inti
1. Memisah Diri dari Kesalahan	Memisahkan perilaku masa lalu dari nilai diri dan mengurangi *self-stigma*	*Pre-test*, analogi "papan tulis dan tulisan", lembar kerja *Separating Identity*, diskusi kelompok
2. Peta Kekuatan dan Potensi Diri	Mengenali minimal 3 sifat positif dan 2 keterampilan	*Strengths Inventory*, umpan balik berpasangan "Cermin Kekuatan", penyusunan Peta Kekuatan
3. Mengenal Suara Hati dan Nilai Diri	Menemukan 3 nilai utama sebagai kompas keputusan berisiko	Klarifikasi nilai 10→5→3, refleksi penyesalan "Kompas Diri", latihan skenario keputusan berisiko
4. Menulis Narasi Baru	Menyusun rencana 30 hari pertama bebas dan kesiapan reintegrasi	*Future Self-Map*, rencana aksi dan rencana "jika–maka", Surat Masa Depan, ikrar bersama, *post-test*

Keselamatan dan Etika Kegiatan

Modul memuat lima kesepakatan yang dibacakan pada awal sesi: keikutsertaan sukarela, kerahasiaan, tidak saling menghakimi, tidak membahas detail perkara, dan boleh melewati giliran. Pengecualian kerahasiaan berlaku bila peserta menyatakan keinginan menyakiti diri sendiri atau orang lain. Modul juga menyiapkan jalur rujukan kepada petugas pembinaan atau konselor lapas bagi peserta yang membutuhkan dukungan lanjutan, menegaskan bahwa fasilitator bukan pemberi terapi, serta mengatur penghitungan dan pengembalian seluruh alat tulis sesuai ketentuan lapas. Data peserta dicatat dengan kode (P01–P17) tanpa nama, dan identitas WBP tidak dicantumkan dalam artikel ini, termasuk pada foto dokumentasi yang wajah WBP-nya disamarkan.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data lapangan dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama dua bulan, diskusi informal dengan petugas dan WBP, serta catatan lapangan, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan temuan menjadi gambaran program, peran mahasiswa, masalah psikologis WBP, dan motivasi peserta. Perubahan setelah psikoedukasi diukur

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

dengan instrumen enam butir buatan program yang diisi pada Sesi 1 (*pre-test*, 12 Oktober 2026) dan Sesi 4 (*post-test*, 4 November 2026). Butir-butirnya adalah (1) "Saya tetap punya nilai sebagai manusia meskipun pernah melakukan kesalahan", (2) "Saya bisa membedakan antara apa yang pernah saya lakukan dan siapa diri saya", (3) "Label dari orang lain (misalnya "napi") menggambarkan seluruh diri saya", (4) "Saya yakin saya bisa berubah menjadi lebih baik", (5) "Saya bisa menyebutkan hal-hal baik yang ada pada diri saya", dan (6) "Saya punya gambaran tentang apa yang ingin saya lakukan setelah bebas". Skor tiap butir berkisar 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju). Skor butir 3 dibalik (5 dikurangi skor) agar skor lebih tinggi selalu berarti lebih baik, sehingga skor total berkisar 6–24. Perbedaan skor total sebelum dan sesudah diuji dengan uji-t berpasangan dan uji Wilcoxon *signed-rank* karena jumlah peserta kecil, disertai ukuran efek Cohen's *dz* dan rerata per butir. Instrumen ini bukan alat ukur baku sehingga hasilnya dibaca sebagai gambaran awal perubahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026

Program diikuti WBP kasus narkoba dan berlangsung setiap Senin sampai Kamis di bawah pengelolaan petugas lapas. Kegiatan intinya adalah *morning meeting* yang dilanjutkan dengan materi edukasi dari petugas. Komponen *morning meeting* sejalan dengan praktik TC di lapas lain (Panggabean & Jarodi, 2023), tetapi program ini tidak menerapkan seluruh unsur TC secara ketat sebagaimana pada rehabilitasi di BNN. Dengan demikian, program di Lapas Kelas IIB Maros lebih tepat disebut berkonsep mirip TC. Fleksibilitas ini menjadi peluang sekaligus tantangan: ruang untuk menambahkan dukungan psikologis terbuka lebar, tetapi kesinambungan dan kedalaman sesi bergantung pada sumber daya yang tersedia di lapas.

Peran Mahasiswa Psikologi dalam Program

Selama dua bulan, penulis hadir setiap hari kerja mengikuti apel pagi, kegiatan rehabilitasi, dan apel pulang bersama petugas. Selain mengikuti kegiatan petugas, penulis menyampaikan materi psikoedukasi dan mendampingi sesi. Kehadiran yang konsisten ini membuat penulis dapat berdiskusi dengan petugas dan peserta tentang pengalaman mereka sehari-hari, sesuatu yang sulit diperoleh melalui kegiatan sekali datang. Berbeda dengan pengabdian terdahulu yang umumnya berbentuk seminar atau pelatihan (Kusuma et al., 2023; Nurdin et al., 2021; Wulandari et al., 2020), pengabdian ini berlangsung berdampingan dengan program yang sedang berjalan.

Penulis juga mengikuti kegiatan rutin lapas, yaitu pengajian, pemeriksaan kamar hunian, dan sosialisasi bersama Kepala Lapas serta tim efektifnya di lapas lain. Kegiatan ini memberi gambaran tentang kehidupan sehari-hari WBP dan budaya kerja petugas yang menjadi konteks penting bagi program rehabilitasi.

Temuan Lapangan: "Kilometer Kencang"

Dari diskusi dengan petugas dan beberapa WBP, penulis menemukan bahwa istilah "kilometer kencang" dipakai untuk menggambarkan keadaan ketika pikiran berjalan sangat cepat dan sulit dihentikan, misalnya memikirkan mengapa mereka berada di lapas, hingga menjadi pusing sendiri. Penulis merangkum keadaan ini kurang lebih sebagai pikiran berlebihan. Kesamaan dengan ruminasi, yaitu pikiran berulang pada distres dan penyebab serta akibatnya (Nolen-Hoeksema et al., 2008), tampak jelas, tetapi penulis menekankan bahwa istilah tersebut berasal dari pengalaman WBP sendiri dan tidak diukur atau didiagnosis dalam kegiatan ini. Temuan ini sejalan dengan catatan Kusuma et al. (2023) tentang WBP yang sulit tidur karena memikirkan masalahnya. Istilah "kilometer kencang" penting karena menggunakan bahasa yang akrab bagi WBP, sehingga dapat menjadi pintu masuk untuk membicarakan pikiran yang berlebihan tanpa terasa menghakimi.

Motivasi untuk Berubah dan Stigma

Melalui pengamatan dan diskusi, penulis menemukan bahwa peserta rehabilitasi memiliki keinginan yang besar untuk berubah. Keinginan itu dilatarbelakangi oleh stigma yang mereka hadapi dan kesadaran bahwa menggunakan narkoba itu tidak baik. Stigma dapat berperan ganda: menjadi dorongan untuk membuktikan perubahan, tetapi bila diinternalisasi dapat melemahkan harga diri dan keyakinan untuk berubah (Corrigan & Watson, 2002). Karena itu, dukungan psikologis perlu memperkuat motivasi yang sudah ada sambil membantu peserta mengelola pikiran yang menghambatnya, termasuk pikiran berulang tentang kesalahan masa lalu. Pengabdian terdahulu menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri menjadi salah satu fokus dalam pencegahan *relapse* (Nurdin et al., 2021; Wulandari et al., 2020). Temuan lapangan tersebut dirangkum pada Tabel 4.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Tabel 4. Ringkasan Temuan Lapangan dan Implikasinya

Temuan	Dasar temuan	Implikasi pendampingan
Program berkonsep mirip TC, tidak seketat rehabilitasi BNN	Keikutsertaan harian Senin–Kamis	Terbuka ruang menambah dukungan psikologis
"Kilometer kencang" lazim dialami WBP	Diskusi dengan petugas dan WBP	Perlu materi pengelolaan pikiran berlebihan
Keinginan besar untuk berubah	Pengamatan dan diskusi dengan peserta	Motivasi perlu dipelihara dan diarahkan
Stigma dan kesadaran akan dampak buruk narkoba	Diskusi dengan peserta	Perlu penguatan harga diri dan pandangan terhadap diri
Skor total naik rata-rata 1,65 poin setelah psikoedukasi	*Pre-test* dan *post-test* (n = 17)	Gambaran awal; perlu pengukuran lebih kuat

Pelaksanaan Psikoedukasi

Sesi pertama, "Memisah Diri dari Kesalahan", dibuka dengan perkenalan, kesepakatan kelompok, dan *pre-test*. Penjelasan inti memakai gambar tiga lingkaran, yaitu label (apa kata orang), perilaku (apa yang pernah dilakukan), dan diri (siapa saya), dengan gagasan bahwa label yang terus diulang dapat dipercaya sebagai identitas. Analogi "papan tulis dan tulisan" dipakai untuk menunjukkan bahwa perilaku seperti tulisan yang dapat diganti, sedangkan diri seperti papan yang tetap utuh. Peserta kemudian menyusun "kalimat pemisah" pada lembar kerja dengan rumus "Saya pernah (perilaku), tetapi saya bukan (label). Saya adalah (nilai atau kualitas diri)", dan sesi ditekankan pada tanggung jawab tanpa penghukuman diri. Rancangan ini berhadapan langsung dengan *self-stigma* yang dibahas Corrigan dan Watson (2002).

Sesi kedua, "Peta Kekuatan dan Potensi Diri", mengajak peserta mencentang sifat positif dan keterampilan pada *Strengths Inventory* (24 sifat dan 16 keterampilan), lalu memilih tiga sifat terkuat dan dua keterampilan untuk dikembangkan. Dalam kegiatan "Cermin Kekuatan", peserta berpasangan lintas usia dan saling memberi umpan balik dengan rumus "Saya melihat kamu (sifat) ketika (kejadian)" untuk menemukan titik terang dan titik buta. Hasil akhirnya adalah Peta Kekuatan berisi tiga sifat positif beserta buktinya, dua keterampilan beserta langkah pengembangan di dalam dan setelah keluar dari lapas, serta satu kekuatan yang dipakai ketika menghadapi godaan.

Sesi ketiga, "Mengenal Suara Hati dan Nilai Diri", membedakan nilai, aturan, dan keinginan, serta membedakan rasa bersalah (*guilt*), yaitu "saya melakukan hal yang buruk", dari rasa malu (*shame*), yaitu "saya orang yang buruk" (Tangney & Dearing, 2002). Peserta menyaring 30 nilai menjadi 10, lima, lalu tiga nilai utama, kemudian mengisi lembar "Kompas Diri" agar penyesalan menjadi petunjuk tentang hal yang penting, bukan hukuman tambahan. Latihan diakhiri dengan diskusi empat skenario keputusan berisiko, misalnya ajakan kembali ke lingkungan lama, dengan empat pertanyaan: apa yang terjadi, nilai kompas yang relevan, pilihan dan akibatnya, serta pihak yang dapat dimintai tolong.

Sesi keempat, "Menulis Narasi Baru", memakai seluruh temuan sesi sebelumnya untuk menyusun *Future Self-Map* pada empat area hidup (diri dan kesehatan, keluarga dan relasi, pekerjaan dan penghasilan, lingkungan dan komunitas), rencana aksi 30 hari pertama bebas, serta rencana "jika–maka" untuk menghadapi godaan (Gollwitzer, 1999) dan daftar tiga pihak yang dapat dihubungi. Peserta yang masa pidananya masih lama diarahkan memakai kerangka satu tahun ke depan di dalam lapas. Sesi ditutup dengan Surat Masa Depan, ikrar komitmen bersama yang bersifat sukarela, *post-test*, dan tiga pertanyaan umpan balik program. Dokumentasi penyampaian materi ditampilkan pada Gambar 1.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.



Gambar 1. Dokumentasi penyampaian psikoedukasi di Lapas Kelas IIB Maros: (a) pemaparan materi oleh mahasiswa; (b) interaksi dengan peserta. Wajah WBP disamarkan.

Hasil Pre-test dan Post-test

Data lengkap diperoleh dari 17 peserta (P01–P17). Pada *pre-test*, skor total berkisar 19–24 dengan rerata 21,76 (SD = 1,52) dari skor maksimum 24. Pada *post-test*, skor berkisar 22–24 dengan rerata 23,41 (SD = 0,87). Rerata selisih adalah 1,65 poin (SD = 0,93). Uji-t berpasangan menunjukkan perbedaan yang bermakna, $t(16) = 7{,}29$, $p < 0{,}001$, dengan ukuran efek Cohen's $dz = 1{,}77$, dan uji Wilcoxon *signed-rank* juga menunjukkan hasil yang sejalan ($p < 0{,}001$). Sebanyak 15 peserta (88%) mengalami kenaikan skor, dua peserta (12%) tetap, dan tidak ada yang turun; kedua peserta yang tetap sudah mencapai skor maksimum 24 sejak *pre-test*. Ringkasan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Skor Total Pre-test dan Post-test (n = 17, rentang skor 6–24)

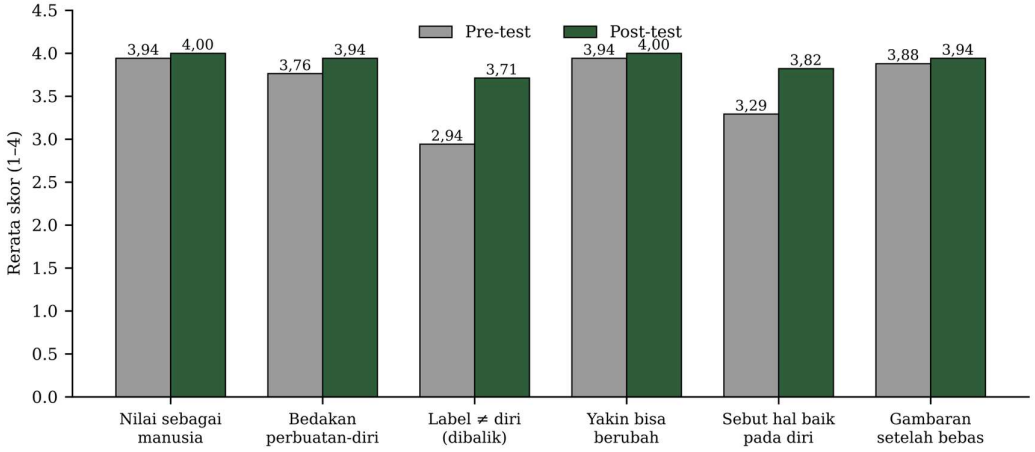
Ukuran	Pre-test	Post-test
Rerata (SD)	21,76 (1,52)	23,41 (0,87)
Rentang skor	19–24	22–24
Rerata selisih (SD)	1,65 (0,93)	
Uji-t berpasangan	$t(16) = 7{,}29$; $p < 0{,}001$	
Uji Wilcoxon	$p < 0{,}001$	
Cohen's *dz*	1,77	
Peserta naik / tetap / turun	15 / 2 / 0	

Tabel 6 dan Gambar 2 memperlihatkan bahwa kenaikan terbesar terjadi pada butir 3 (label dari orang lain menggambarkan seluruh diri; skor sudah dibalik), dari 2,94 menjadi 3,71, yang dialami 12 peserta, dan pada butir 5 (mampu menyebutkan hal baik pada diri), dari 3,29 menjadi 3,82, yang dialami sembilan peserta. Butir lain sudah tinggi sejak awal, yaitu 3,76–3,94, sehingga kenaikannya kecil.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Tabel 6. Rerata Skor per Butir (skala 1–4; butir 3 sudah dibalik)

Butir	Pre	Post	Selisih	Peserta naik
1. Tetap bernilai sebagai manusia	3,94	4,00	0,06	1
2. Membedakan perbuatan dan diri	3,76	3,94	0,18	3
3. Label tidak menggambarkan seluruh diri	2,94	3,71	0,76	12
4. Yakin bisa berubah	3,94	4,00	0,06	1
5. Dapat menyebut hal baik pada diri	3,29	3,82	0,53	9
6. Punya gambaran setelah bebas	3,88	3,94	0,06	1



Gambar 2. Rerata skor per butir pada *pre-test* dan *post-test* (n = 17)

Pembahasan Hasil Psikoedukasi

Pola kenaikan skor sejalan dengan isi sesi. Butir 3 berkaitan langsung dengan Sesi 1, yang membedakan label, perilaku, dan diri, sehingga kenaikannya dapat dimaknai sebagai berkurangnya keyakinan bahwa label seperti "napi" mewakili seluruh diri. Hal ini selaras dengan gagasan bahwa *self-stigma* dapat dikurangi ketika seseorang tidak lagi mengidentikkan dirinya dengan label (Corrigan & Watson, 2002). Kenaikan butir 5 berkaitan dengan Sesi 2, yang meminta peserta menyusun daftar kekuatan beserta buktinya dan menerima umpan balik positif dari pasangan, sehingga kemampuan menyebutkan hal baik pada diri lebih mudah terbentuk. Hasil ini juga serupa dengan pengabdian terdahulu yang melaporkan peningkatan pemahaman WBP setelah psikoedukasi (Kusuma et al., 2023; Nurdin et al., 2021).

Beberapa catatan perlu diperhatikan sebelum hasil ini ditafsirkan. Pertama, skor pada empat butir lain sudah mendekati batas atas sejak awal (efek langit-langit), dan pada *post-test* sekitar 95% jawaban pada kelima butir yang bernilai positif berada pada skor 4, sehingga ruang untuk naik sangat sempit. Hal ini juga menjelaskan mengapa dua peserta tidak berubah: skor mereka sudah maksimum. Kedua, WBP yang bersedia ikut hingga sesi terakhir mungkin lebih termotivasi, sehingga hasilnya belum tentu mewakili seluruh WBP. Ketiga, jawaban pada lembar yang diisi di hadapan fasilitator dapat dipengaruhi keinginan untuk memberi jawaban yang dianggap baik. Keempat, instrumen tidak mengukur "kilometer kencang" atau pikiran berlebihan secara langsung, sehingga hasil ini tidak dapat dipakai untuk menyimpulkan bahwa pikiran berlebihan berkurang. Karena itu, hasil ini dibaca sebagai gambaran awal perubahan pandangan terhadap diri, bukan bukti bahwa psikoedukasi menjadi penyebab perubahan.

Implikasi bagi Pengembangan Program

Berdasarkan temuan tersebut, penulis mengajukan beberapa gagasan yang masih perlu diuji dan didiskusikan dengan petugas. Pertama, materi pengelolaan pikiran berlebihan dapat diselipkan pada sesi yang sudah ada, misalnya setelah *morning meeting*, sehingga tidak menambah beban jadwal petugas. Kedua, istilah yang dipakai WBP, seperti "kilometer kencang", dapat digunakan sebagai bahasa bersama antara petugas, peserta, dan pendamping. Ketiga, petugas dapat dibekali pengenalan sederhana tentang tanda-tanda pikiran berlebihan sehingga mampu mengenali peserta yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut. Keempat, instrumen pengukuran sebaiknya ditambah butir yang menyasar pikiran berulang dan dilengkapi alat ukur baku agar hasilnya dapat dilaporkan lebih kuat. Kelima, rencana 30 hari pertama

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

bebas dan daftar dukungan yang disusun peserta dapat ditindaklanjuti bersama petugas pembinaan agar dukungan tidak berhenti ketika program selesai. Gagasan-gagasan ini sejalan dengan pandangan bahwa psikoedukasi paling bermanfaat bila dikaitkan dengan dukungan dan keterampilan yang berkelanjutan (Lukens & McFarlane, 2004).

Keterbatasan

Pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, instrumen *pre-test* dan *post-test* adalah buatan program dengan enam butir, belum diuji reliabilitas dan validitasnya, dan hanya diisi satu kali sebelum dan satu kali sesudah. Kedua, jumlah peserta hanya 17 WBP dan tidak ada kelompok pembanding. Ketiga, sebagian besar butir mengalami efek langit-langit. Keempat, temuan tentang "kilometer kencang", motivasi, dan stigma bersumber dari pengamatan dan diskusi, bukan dari alat ukur baku. Kelima, penulis terlibat sebagai pendamping selama masa KKP, sehingga kegiatan terbatas pada periode tersebut dan tindak lanjut setelah program belum dapat dinilai.

KESIMPULAN

Pendampingan mahasiswa psikologi dalam Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026 di UPT Lapas Kelas IIB Maros menunjukkan bahwa program rehabilitasi di lapas, yang berkonsep mirip TC tetapi lebih fleksibel, dapat dilengkapi dengan dukungan psikologis berupa pendampingan sesi dan psikoedukasi empat sesi. Di lapangan, penulis menemukan "kilometer kencang" sebagai pengalaman umum WBP yang menyerupai pikiran berlebihan, serta keinginan besar peserta untuk berubah yang dilatarbelakangi stigma dan kesadaran akan dampak buruk narkoba. Setelah psikoedukasi, rerata skor total naik dari 21,76 menjadi 23,41, dengan 15 dari 17 peserta meningkat dan kenaikan terbesar pada butir tentang label dan kemampuan menyebutkan hal baik pada diri. Hasil ini merupakan gambaran awal karena instrumen bukan alat ukur baku, tidak ada kelompok pembanding, dan sebagian besar butir sudah tinggi sejak awal. Disarankan agar petugas lapas dan mahasiswa psikologi mengembangkan pendampingan yang berkesinambungan serta pengukuran yang lebih sistematis, termasuk pengukuran pikiran berlebihan, pada kegiatan berikutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Kepala UPT Lapas Kelas IIB Maros beserta seluruh petugas yang menjalankan Program Rehabilitasi Tahap 4 Tahun 2026, para WBP peserta program, serta dosen pembimbing KKP dari Program Studi Psikologi Universitas Negeri Makassar atas dukungan yang diberikan selama kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Azzahra, A. N., Octariza, R. C., Fitriadi, A. I., & Nurhidayat, M. (2026). Media poster sebagai sarana psikoedukasi motivasi spiritual bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP) Lapas Kelas I Makassar. *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(3). https://doi.org/10.26858/jk.v4i3.85642

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 35–53.

De Leon, G. (2000). *The therapeutic community: Theory, model, and method*. Springer Publishing Company.

Firdaus, I. (2015). Meta analisis hasil penelitian model-model rehabilitasi narkoba oleh lembaga pemerintah, masyarakat dan pesantren di Jabodetabek. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, 4*(1).

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503.

Kusuma, P., Akbar, S. A., Caroline, C., & Putri, M. M. (2023). Regulasi diri sebagai refleksi diri dalam mengevaluasi tindakan pada warga binaan Rutan Kelas 1 Makassar. *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat, 3*(1), 24–32.

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.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424.

Nurdin, M. N. H., Indriani, N., Azizah, N., & Rahmadhani, N. (2021). Psikoedukasi kontrol diri sebagai bentuk relapse prevention pada warga binaan kasus narkoba di Rutan Klas 1 Makassar. *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat, 1*(2). https://doi.org/10.26858/inovasi.v1i2.24881

Panggabean, W. I., & Jarodi, O. (2023). Analisis program rehabilitasi sosial bagi narapidana narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Medan. *Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains, 12*(2). https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i02.19610

Republik Indonesia. (1995). *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan*.

Republik Indonesia. (2009). *Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika*.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.

Wulandari, P. D., Alfian, I. N., & Widiasavitri, P. N. (2020). Pelatihan kontrol diri untuk mencegah relapse pada narapidana kelompok rehab mantan pecandu narkoba di lapas. *Jurnal Diversita, 6*(2), 175–182. https://doi.org/10.31289/diversita.v6i2.4083

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.