

Pemberian Psikoedukasi Dan *Therapeutic Writing* Untuk Menurunkan Stigma Pada Warga Binaan Di Lapas X

Hasna Nabilah Hakim¹, Yeni Anna Appulembang²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

*e-mail: hasnabilaah01@gmail.com¹, yenianna@fk.unsri.ac.id²

Received:
23.09.2025

Revised:
09.10.2025

Accepted:
21.10.2025

Available online:
04.11.2025

Abstract: Anxiety about social stigma after release is one of the psychological problems often experienced by inmates during their prison term. This study aims to reduce anxiety about personal stigma through psychoeducation and therapeutic writing interventions at Prison X. The method used is quantitative descriptive combined with qualitative techniques through observation and interviews, involving 15 respondents selected purposively. The instruments used were the Generalized Anxiety Stigma Scale (GASS) as well as observation and interviews. The assessment results showed that 6 respondents (40%) were in the high anxiety category, 5 respondents (33.3%) in the moderate category, and 4 respondents (26.7%) in the low category. After the intervention, most respondents showed a decrease in personal stigma scores, increased self-confidence, and positive motivation to change. Despite constraints such as time limitations and group dynamics, this program proved to have a constructive psychological impact. Therefore, psychoeducation and expressive interventions should be considered as strategies for the psychosocial development of prisoners.

Keywords: Psikoedukasi, Therapeutic Writing, Self-stigma, inmates, Reintegrasi sosial

Abstrak: Kecemasan terhadap stigma sosial pasca-bebas merupakan salah satu masalah psikologis yang kerap dialami warga binaan selama menjalani masa pidana. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan akan personal stigma melalui intervensi psikoedukasi dan *therapeutic writing* di Lapas X. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang dipadukan dengan teknik kualitatif melalui observasi dan wawancara, serta melibatkan 15 responden yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah *Generalized Anxiety Stigma Scale* (GASS) serta observasi dan wawancara. Hasil asesmen menunjukkan 6 responden (40%) berada pada kategori kecemasan tinggi, 5 responden (33,3%) pada kategori sedang, dan 4 responden (26,7%) pada kategori rendah. Setelah intervensi, sebagian besar responden menunjukkan penurunan skor personal stigma, peningkatan kepercayaan diri, serta motivasi positif untuk berubah. Meskipun terdapat kendala berupa keterbatasan waktu dan dinamika kelompok, program ini terbukti memberikan dampak psikologis yang konstruktif. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi dan ekspresif layak dipertimbangkan sebagai strategi pembinaan psikososial narapidana.

Kata kunci: Psikoedukasi, Therapeutic Writing, stigma diri, warga binaan, reintegrasi sosial

1. PENDAHULUAN

Warga binaan pemasyarakatan merupakan individu yang sedang menjalani masa pidana sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelanggaran hukum yang dilakukan. Kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan membuat mereka kehilangan kebebasan, menghadapi keterbatasan ruang gerak, serta harus menyesuaikan diri dengan aturan yang ketat.

Salah satu persoalan psikososial yang sering dirasakan oleh warga binaan adalah stigma. Dari sudut pandang warga binaan, stigma muncul karena adanya pandangan negatif masyarakat yang melekat pada status mereka sebagai narapidana. Setelah menjalani hukuman, mereka sering dianggap sebagai "kriminal" atau "pecandu" sehingga sulit mendapatkan kepercayaan kembali. Pandangan ini menimbulkan rasa takut tidak diterima oleh lingkungan, kesulitan memperoleh pekerjaan, hingga keraguan untuk membangun kehidupan baru. Dengan kata lain, stigma yang mereka rasakan lahir dari pengalaman diperlakukan berbeda, dijaui, atau dipandang rendah oleh masyarakat.

Secara teoritis, stigma dipahami sebagai atribut yang mendiskreditkan dan merusak identitas sosial seseorang. Stigma tidak hanya muncul dari label negatif masyarakat, tetapi juga dari proses sosial yang melibatkan pelabelan, stereotip, diskriminasi, dan penolakan (Brehmer, 2024). Bagi warga binaan, stigma sosial ini sangat erat kaitannya dengan status mereka sebagai mantan pelanggar hukum.

Moore, Tangney, dan Stuewig (2016) menjelaskan bahwa proses *personal stigma* pada narapidana dapat terbentuk ketika mereka menyadari adanya pandangan negatif masyarakat (*perceived stigma*), kemudian menyetujui stereotip tersebut (*stereotype agreement*), hingga akhirnya menginternalisasi label negatif itu sebagai bagian dari identitas diri (*internalized stigma*). Proses pelabelan ini dapat membentuk identitas baru yang sulit dilepaskan, bahkan setelah masa hukuman berakhir (Smith, 2022).

Stigma yang dialami warga binaan berpotensi menimbulkan penolakan sosial, mengurangi kesempatan kerja, dan menghambat reintegrasi ke masyarakat. Penelitian Ramakers, Brakel & Nieuwbeerta (2022) menunjukkan bahwa pengalaman diskriminasi di dunia kerja membuat sebagian mantan narapidana memilih menyembunyikan riwayat kriminalnya, sementara yang lain membangun narasi diri positif untuk melawan stigma. Hal ini menjadikan warga binaan sebagai kelompok rentan yang tidak hanya berhadapan dengan persoalan hukum, tetapi juga dengan permasalahan psikologis dan sosial yang kompleks.

Berdasarkan asesmen awal melalui observasi lapangan, Lapas X menunjukkan kondisi kelebihan kapasitas dengan jumlah penghuni lebih dari 1.000 orang, sedangkan kapasitas ideal hanya sekitar 450 orang. Jumlah petugas yang tercatat sebanyak 124 orang pada Juli 2025 belum sebanding dengan jumlah warga binaan. Ketidakseimbangan ini berdampak pada terbatasnya pembinaan individual dan tingginya beban kerja pegawai. Wawancara dengan petugas serta beberapa warga binaan mengungkapkan bahwa meskipun berbagai program pembinaan telah berjalan, persoalan psikologis masih sering muncul, terutama menjelang masa bebas.

Selama masa pidana, warga binaan mendapatkan program dari Lapas x, yaitu *Therapeutic Community* (TC), Masa Pengenalan Lingkungan (Mapenaling), bimbingan rohani, program *Criminon*, hingga bimbingan kerja. Program-program tersebut bertujuan membentuk kedisiplinan, meningkatkan keterampilan interpersonal serta membekali warga binaan dengan kemampuan praktis yang dapat digunakan setelah bebas. Akan tetapi mereka masih mengalami kondisi berupa tekanan akan stigma negatif dari masyarakat dan dari hasil asesmen menunjukkan bahwa pembinaan ini belum sepenuhnya mampu menjawab permasalahan kecemasan yang dialami warga binaan.

Sebagian besar warga binaan mengungkapkan kekhawatiran tidak diterima kembali oleh masyarakat setelah bebas. Mereka takut mendapat label negatif sebagai pecandu atau kriminal, merasa sulit memperoleh pekerjaan, serta khawatir kembali terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba. Kekhawatiran ini mencerminkan adanya fenomena psikologis berupa *personal stigma*, yaitu kondisi ketika individu menginternalisasi label negatif yang dilekatkan masyarakat terhadap dirinya (Moore, Tangney, & Stuewig, 2016).

Fenomena *personal stigma* memiliki dampak serius karena dapat menurunkan harga diri, melemahkan motivasi untuk berubah, serta memperburuk kondisi psikologis narapidana. Stuber, Meyer & Link (2019) menegaskan bahwa stigma sosial mencakup proses pelabelan, stereotip, diskriminasi, dan penolakan sosial yang, ketika diinternalisasi, dapat berkembang menjadi *personal stigma*. Lebih jauh, Nugroho dan Wardhani (2020) menemukan bahwa bagi mantan narapidana di Indonesia, stigma sosial menjadi salah satu faktor utama yang menghambat proses reintegrasi dan adaptasi pasca-bebas. Bahkan, Ramakers et al. (2022) menunjukkan bahwa hambatan psikososial berupa stigma seringkali lebih sulit diatasi dibanding hambatan struktural seperti pekerjaan atau tempat tinggal.

Dengan demikian, permasalahan utama dalam penelitian ini terletak pada masih tingginya tingkat *personal stigma* yang dialami warga binaan, sementara program pembinaan yang ada belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan tersebut. Kondisi ini menimbulkan adanya gap penelitian, yakni perlunya intervensi psikososial yang lebih spesifik dan terarah untuk membantu warga binaan mengelola *stigma* sebelum kembali ke masyarakat. Sejalan dengan itu, ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada warga binaan kasus narkoba di Lapas X yang sedang menjalani masa pidana dan mendekati masa bebas. Penelitian ini berfokus pada fenomena *self-stigma* yang dialami warga binaan serta upaya penurunan stigma melalui intervensi psikoedukasi dan *therapeutic writing*.

Berdasarkan fenomena tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *self-stigma* yang dialami warga binaan pemasyarakatan, serta memberikan dasar bagi penyusunan intervensi psikososial yang relevan. Intervensi berupa psikoedukasi dan *therapeutic writing* diharapkan dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempersiapkan warga binaan untuk reintegrasi sosial setelah bebas.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif yang dipadukan dengan teknik kualitatif melalui observasi dan wawancara. Kombinasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai fenomena *personal stigma* yang dialami warga binaan. Pendekatan triangulasi metode ini sejalan dengan pandangan Flick (2018), yang menekankan bahwa integrasi berbagai teknik pengumpulan data dapat meningkatkan validitas serta memperdalam pemahaman terhadap fenomena sosial.

Penelitian deskriptif dipilih karena bertujuan memetakan dan menggambarkan tingkat *personal stigma* yang dialami warga binaan tanpa melakukan manipulasi variabel (Sugiyono, 2019). Sementara pendekatan kualitatif digunakan untuk memperkaya temuan dengan konteks pengalaman subjek melalui observasi dan wawancara. Sampel penelitian berjumlah 15 warga binaan di Lapas Narkotika Kelas IIA Cirebon. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu: (1) merupakan warga binaan dengan kasus narkoba, dan (2) bersedia menjadi responden penelitian.

Untuk mendukung data kualitatif, peneliti menggunakan instrumen kuesioner. Kuesioner dibagikan kepada 15 responden warga binaan dengan menggunakan *Generalised Anxiety Stigma Scale* (GASS) yang dikembangkan oleh Griffiths, Christensen & Jorm, (2011). Instrumen ini terdiri dari 10 item yang mengukur persepsi stigma pribadi terhadap kecemasan dengan skala Likert 1–4. Penggunaan GASS relevan karena dirancang untuk menangkap dimensi sikap individu terhadap kecemasan, bukan sekadar gejala klinis, sehingga dapat menggambarkan *personal stigma* yang dialami (Jennings, Cheung, Britt, Goguen, Jeffirs, Peasley & Lee, 2015).

Karena publikasi asli GASS tidak mencantumkan batas kategorisasi skor baku, maka peneliti menggunakan pendekatan distribusi empiris berdasarkan skor aktual responden. Hasil skor tertinggi adalah 30 dan terendah 19, sehingga kategori ditetapkan: ≤ 23 = stigma rendah, 24–25 = stigma sedang, dan ≥ 26 = stigma tinggi. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Priyatno (2016) yang menyatakan bahwa kategorisasi skor dapat disesuaikan dengan sebaran empiris, serta prinsip *norm-referenced interpretation* yang menekankan klasifikasi berdasarkan distribusi kelompok ketika norma baku tidak tersedia (Field, 2018).

Dalam penelitian ini, skala digunakan untuk mengukur stigma pribadi (*personal stigma*) terhadap kecemasan, sehingga interpretasi hasil difokuskan pada bagaimana individu menilai atau memandang kondisi kecemasan berdasarkan keyakinan pribadi. Karena belum terdapat norma baku atau kategori klinis pada versi singkat ini, maka interpretasi skor dilakukan secara deskriptif atau dibandingkan antar subjek dalam konteks penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap: (1) tahap persiapan, yaitu penyusunan instrumen, koordinasi dengan pihak lapas, dan penentuan responden; (2) tahap pengumpulan data kualitatif melalui observasi perilaku sehari-hari warga binaan serta wawancara semi-terstruktur mengenai pengalaman stigma; (3) tahap pengumpulan data kuantitatif dengan penyebaran kuesioner GASS kepada 15 responden; (4) tahap intervensi psikososial berupa psikoedukasi dan *therapeutic writing*; serta (5) tahap evaluasi dengan membandingkan perubahan sikap psikologis warga binaan setelah intervensi.

Selain pengukuran dan pemetaan tingkat stigma, metode ini juga mencakup perancangan intervensi psikososial berupa psikoedukasi dan *therapeutic writing*. Psikoedukasi difokuskan pada pemberian informasi mengenai stigma, kecemasan, serta strategi menghadapi tekanan sosial, dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri warga binaan. Sementara itu, *therapeutic writing* digunakan sebagai media ekspresi emosional dan refleksi diri, yang diharapkan

dapat membantu mengurangi beban psikologis, memperkuat regulasi emosi, serta meningkatkan kepercayaan diri menjelang reintegrasi sosial.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung skor rata-rata, distribusi frekuensi, dan kategorisasi tingkat stigma berdasarkan hasil kuesioner. Data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis dengan teknik analisis tematik (Nowell, Norris, White, & Moules, 2017; Braun & Clarke, 2019), untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait pengalaman stigma dan kecemasan. Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif kemudian diintegrasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena personal stigma.

Dengan menggabungkan data observasi, wawancara, dan kuesioner, analisis dilakukan secara deskriptif untuk memetakan tingkat kecemasan akibat personal stigma. Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan ini diukur dari perubahan sikap psikologis warga binaan, khususnya penurunan kecemasan terhadap stigma, peningkatan kepercayaan diri, serta kesiapan menghadapi reintegrasi sosial. Hal ini sejalan dengan teori rehabilitasi psikososial yang menekankan pentingnya intervensi komprehensif untuk memulihkan fungsi psikologis sekaligus memperkuat kesiapan reintegrasi sosial narapidana (Drake & Whitley, 2014; Slade et al., 2017). Pendekatan ini dipandang relevan karena tidak hanya fokus pada aspek klinis, tetapi juga pada pemberdayaan individu agar mampu beradaptasi kembali dengan lingkungan sosialnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim melakukan wawancara sebanyak 2 tahap, pada tahap pertama peneliti melakukan wawancara warga binaan, pada setiap sesinya sebanyak 2 responden, akan tetapi setelah dilakukan beberapa sesi wawancara, tim merasa kurang mendapatkan jawaban yang sesuai, karena beberapa responden menjawab kurang terbuka dan akhirnya mereka mengikuti jawaban temannya. Dari evaluasi ini akhirnya tim memutuskan untuk melakukan wawancara ke 2 dengan setiap sesinya sebanyak 1 responden, dalam wawancara ini tim mewawancarai 5 responden dan mendapatkan hasil bahwa dari ke 5 subjek ini mereka merasa cemas akan stigma negatif dari masyarakat, dan terdapat 3 subjek juga yang menyatakan bahwa takut akan terjerumus lagi ke dalam narkoba dan 2 subjek lainnya menyatakan bahwa takut tidak mendapatkan pekerjaan pasca bebas.

Tabel 1. Wawancara 2

Heading	Kecemasan akan stigma negatif dari masyarakat	Ketakutan akan terjerumus kembali ke narkoba	Ketakutan akan sulitnya mendapatkan pekerjaan
U	✓	✓	
H	✓		✓
W	✓	✓	
K	✓	✓	
O	✓		✓



Gambar 1. Wawancara responden



Gambar 2. Wawancara responden



Gambar 3. Wawancara responden



Gambar 4. Wawancara responden



Gambar 5. Wawancara responden

Berdasarkan hasil wawancara, tim menemukan satu permasalahan utama yang dialami warga binaan, yaitu kecemasan terhadap stigma negatif dari masyarakat. Untuk mengukur hal tersebut, tim merancang instrumen menggunakan skala GASS yang telah dimodifikasi agar lebih sesuai dengan konteks warga binaan. Selanjutnya, sebanyak 15 warga binaan dipilih sebagai responden untuk mengisi kuesioner pada tahap *pretest*.



Gambar 6. Kuesioner GASS *pretest*.



Gambar 7. Kuesioner GASS *pretest*

Berdasarkan hasil *pretest* dapat dilihat dari 15 orang responden mayoritas responden yaitu sebanyak 4 orang responden (26.7%) memiliki *personal stigma* yang sedang, diikuti sebanyak 5 responden (33.3%) memiliki *personal stigma* yang rendah, dan paling sedikit sebanyak 6 orang responden (40.0%) memiliki *personal stigma* yang tinggi.

Tabel 2. *Pretest*

Nama	Skor	Keterangan
F	30	Tinggi
G	21	Rendah
FS	19	Rendah
D	22	Rendah
AH	26	Tinggi
B	21	Rendah
H	25	Sedang
TM	26	Tinggi
HH	24	Sedang
R	24	Sedang
A	23	Rendah
C	26	Tinggi
T	27	Tinggi
H	26	Tinggi
M	25	Sedang

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, terdapat 6 warga binaan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, yaitu C dengan skor 26, T dengan skor 27, HM dengan skor 26, TM dengan skor 26, AH dengan skor 26, dan F dengan skor 30. Berdasarkan hasil pengisian pertanyaan terbuka, mereka mengungkapkan adanya kecemasan yang dirasakan terhadap stigma negatif dari masyarakat. Mereka merasa bahwa masyarakat akan memandang mereka sebagai "sampah masyarakat", sehingga memunculkan ketakutan akan penolakan sosial ketika mereka kembali ke lingkungan tempat tinggalnya. Kekhawatiran ini tidak hanya ditujukan kepada lingkungan sekitar secara umum, tetapi juga mencakup hubungan dengan keluarga jauh maupun teman-teman lama. Akibat dari kecemasan tersebut, beberapa warga binaan menjadi kurang percaya diri dan merasa takut untuk kembali bersosialisasi.

Berdasarkan data tambahan yang telah dikumpulkan, mayoritas warga binaan merupakan narapidana yang baru pertama kali menjalani masa tahanan, beberapa warga binaan bahkan mengalami perceraian karena penahanan yang dijalaninya. Hal ini memperkuat perasaan cemas dan ketakutan terhadap stigma negatif dari masyarakat. Jika pasangan hidup mereka saja memilih untuk meninggalkan mereka akibat status sebagai narapidana, maka kekhawatiran akan penolakan dari masyarakat menjadi semakin besar. Hal ini menunjukkan bahwa stigma sosial yang mereka pikirkan akan dihadapi memiliki dampak signifikan terhadap kesiapan mereka dalam melakukan reintegrasi sosial setelah masa pembebasan.

Dari hasil observasi dan asesmen berupa wawancara dan pengisian survei awal peneliti membuat rancangan intervensi dengan bentuk intervensi yang digunakan dalam program ini terdiri dari dua pendekatan utama, yaitu psikoedukasi mengenai stigma masyarakat dan *therapeutic writing* (terapi menulis). Kedua pendekatan ini dipilih karena bersifat ringan, aplikatif, dan relevan dengan kebutuhan psikologis warga binaan yang mengalami kecemasan terhadap stigma sosial pasca bebas.

1. Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan pendekatan psikologis yang mengintegrasikan aspek edukatif dan suportif untuk membantu individu memahami kondisi mental yang sedang dialami serta mengembangkan kemampuan dalam mengelolanya secara mandiri (Donker, Griffiths, Cuijpers, dan Christensen, 2015). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mencakup peningkatan keterampilan psikologis agar individu lebih mampu berpartisipasi aktif dalam proses pemulihan (Xia, Tang, dan Ma, 2019).

Kegiatan ini difokuskan pada pemberian informasi dan pemahaman mengenai stigma masyarakat terhadap mantan narapidana, khususnya bagaimana stigma tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, rasa rendah diri, dan ketakutan untuk bersosialisasi kembali. Melalui sesi psikoedukasi, warga binaan diajak untuk memahami jenis-jenis stigma (seperti stigma publik dan *personal stigma*), sumber kemunculannya, serta strategi dasar untuk mengenali dan mengelola pikiran negatif yang muncul akibat stigma. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga binaan bahwa kecemasan yang mereka alami merupakan respons yang wajar dan dapat dihadapi secara adaptif. Selain itu, kegiatan ini juga dirancang untuk menumbuhkan harapan dan membangun kembali kepercayaan diri warga binaan dalam menghadapi kehidupan pasca-pembebasan.

2. Therapeutic Writing

Therapeutic writing merupakan bentuk intervensi psikologis yang memanfaatkan aktivitas menulis sebagai sarana untuk mengungkapkan emosi dan mengelola pengalaman traumatis atau menekan secara lebih sehat (Travagin, Margola, dan Revenson, 2015). Pendekatan ini tidak memerlukan keterampilan menulis khusus dan dapat dilakukan secara mandiri maupun terstruktur, sehingga bersifat fleksibel dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok, termasuk warga binaan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kegiatan menulis yang diarahkan, seperti menulis surat untuk diri sendiri, mencatat perasaan terdalam, atau merangkai harapan masa depan, dapat

membantu individu memahami dan mengintegrasikan pengalaman emosional yang sebelumnya sulit diungkapkan secara lisan (Pennebaker, Boyd, Jordan, dan Blackburn, 2015).

Pendekatan *therapeutic writing* digunakan sebagai sarana ekspresif untuk membantu warga binaan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan harapan mereka secara bebas melalui tulisan. Dalam kegiatan ini, peserta diberi kesempatan untuk menulis refleksi pribadi seputar kecemasan terhadap stigma, pengalaman hidup di dalam lapas, serta impian dan rencana setelah bebas. Teknik ini bertujuan untuk membantu peserta mengenali dan memproses emosi yang sulit diungkapkan secara lisan, membangun kesadaran diri, serta menciptakan narasi positif terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, *therapeutic writing* juga diharapkan dapat mengurangi beban psikologis yang dirasakan, memperkuat motivasi untuk berubah, dan menumbuhkan optimisme dalam menghadapi masa depan. Dalam pelaksanaannya, peserta diberikan panduan menulis yang sederhana dan diarahkan untuk mengekspresikan isi pikirannya secara jujur dan personal, seperti melalui aktivitas “menulis surat untuk diri sendiri di masa depan” atau “menulis harapan dan kekuatan diri”.

Melalui kombinasi kedua pendekatan ini, intervensi diharapkan dapat secara efektif membantu warga binaan dalam mengurangi kecemasan terhadap stigma masyarakat, serta meningkatkan kesiapan mental dan emosional mereka untuk menjalani proses reintegrasi sosial secara lebih positif dan adaptif.

Dalam pelaksanaannya, intervensi melibatkan 6 responden warga binaan sebagai subjek dan di bantu oleh beberapa instruktur kelas *criminon* selama intervensi berlangsung. Intervensi ini dilaksanakan secara langsung dan tatap muka di kelas *criminon* Lapas A. Alasan pemberian intervensi kepada 6 responden karena mereka merupakan subjek terpilih yang memiliki tingkat kecemasan akan stigma yang tinggi saat pengisian survei atau *pre test*. Pemberian intervensi ini sebelumnya telah dikonsultasikan kepada dosen pembimbing serta pembimbing lapangan yang bertanggung jawab.

Pelaksanaan intervensi psikoedukasi dan *therapeutic writing* ini berlangsung dengan dukungan dan pendampingan dari pihak Lapas A, khususnya dari bagian pembinaan yang bertanggung jawab atas kegiatan pengembangan warga binaan. Sebagai bagian dari upaya pemulihan dan pembinaan psikologis, intervensi ini difokuskan pada pemberian psikoedukasi mengenai kecemasan terhadap stigma masyarakat pasca bebas, serta penerapan teknik *therapeutic writing* sebagai media untuk mengekspresikan emosi, mengelola kecemasan, dan membangun kesadaran diri selama masa pembinaan.

Dalam pelaksanaan psikoedukasi ini, setiap warga binaan diberikan kesempatan untuk memahami pentingnya mengenali dan mengelola kecemasan yang timbul akibat stigma masyarakat pasca bebas. Selain itu, mereka diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadi serta hambatan psikologis yang mungkin mereka hadapi saat kembali ke lingkungan sosial. Warga binaan diminta untuk duduk dengan tenang di kursi yang telah disusun secara melingkar guna menciptakan suasana yang kondusif, aman, dan mendukung proses interaksi.



Gambar 8. Psikoedukasi



Gambar 9. Psikoedukasi



Gambar 10. Psikoedukasi

Selama sesi berlangsung, warga binaan didorong untuk berpartisipasi secara aktif melalui diskusi terbuka dan tanya jawab. Peneliti memfasilitasi kegiatan dengan pendekatan partisipatif, sehingga warga binaan tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses berpikir dan menyampaikan pendapat. Kegiatan ini bertujuan membangun kesadaran diri dan meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan sosial di masa depan.

Proses psikoedukasi berlangsung secara dinamis dan menunjukkan respons positif dari para warga binaan. Partisipasi aktif terlihat dari antusiasme mereka dalam berdiskusi, *sharing* saling berbagi cerita dan pengalaman serta mengajukan pertanyaan yang relevan dengan materi yang disampaikan. Hal ini mencerminkan adanya pemahaman yang baik terhadap topik yang dibahas serta minat untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai kecemasan dan stigma yang mereka hadapi menjelang pembebasan.

Melalui intervensi ini, diharapkan warga binaan dapat mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan positif terhadap masa depan mereka, sekaligus membangun keterampilan pengelolaan emosi yang bermanfaat ketika mereka kembali ke masyarakat. Psikoedukasi dalam intervensi ini difokuskan pada pengenalan konsep stigma sosial dan dampaknya terhadap kondisi psikologis pasca-pembebasan. Peserta diajak untuk memahami bahwa kecemasan yang muncul adalah hal yang wajar, serta pentingnya membangun ketahanan diri dan sistem dukungan sosial.

Setelah sesi psikoedukasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *therapeutic writing* yang bertujuan memberikan ruang ekspresi personal. Dalam sesi ini, warga binaan diminta untuk menuliskan perasaan mereka terkait kecemasan menghadapi masa depan, serta harapan-harapan yang mereka miliki setelah bebas. Mereka juga diarahkan untuk menuliskan sumber-sumber dukungan yang dapat mereka andalkan, serta hambatan atau kekhawatiran yang masih mereka rasakan.

Gambar 11. *Therapeutic Writing*Gambar 12. *Therapeutic Writing*

Dalam proses ini, beberapa warga binaan dengan terbuka mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka, seperti rasa takut tidak diterima masyarakat, kecemasan akan kesulitan mencari pekerjaan, serta kekhawatiran kembali terjebak ke lingkungan yang sama. Di sisi lain, ada pula warga binaan yang menuliskan harapan mereka untuk dapat memulai usaha kecil, kembali bersekolah, atau memperbaiki hubungan dengan keluarga.

Adapun rasa sakit yang masih belum bisa terlupakan oleh beberapa warga binaan karena pisah dengan istrinya karena kasus narkoba ini dan mengharuskan mereka ditahan, sehingga mereka lebih takut lagi akan stigma masyarakat, karena stigma dari istri sendiri aja yang dekat dan selalu saling percaya ternyata bisa dikhianati juga karena perlakuan mereka sendiri. Pada hari yang sama peserta juga diminta untuk membuat serta menuliskan harapan di pohon harapan yang mereka buat. Para peserta sangat antusias dan bersemangat saat menuliskan serta menggambar pohon harapan. Saat menuliskan pohon harapan peserta diiringi oleh alunan musik sesuai permintaan warga binaan, sehingga suasana menjadi lebih ceria, santai dan menyenangkan.



Gambar 14. Pohon masalah



Gambar 15. Pohon masalah



Gambar 16. Pohon masalah

Dalam mengevaluasi hasil intervensi yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan akan stigma dari warga binaan kepada 6 subjek yang terlibat dalam intervensi ini, peneliti melakukan survei lanjutan untuk menilai efektivitas intervensi tersebut. Salah satu metode yang digunakan adalah *post test*, yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan peserta akan stigma dengan menggunakan alat ukur *general Anxiety Stigma Scale (GASS)*. *Post test* dilaksanakan setelah pemberian materi dan *therapeutic writing*, guna memberikan pemahaman serta melatih daya ingat peserta dalam memahami materi, agar dapat diaplikasikan seterusnya.

Tujuan utama dari *post test* ini adalah untuk menentukan apakah intervensi yang diberikan apakah berhasil menurunkan tingkat kecemasan warga binaan akan stigma. Selain itu juga survei dilakukan untuk mengumpulkan data yang lebih mendalam terkait topik penelitian dan untuk menilai apakah terjadi perubahan positif dalam penurunan tingkat kecemasan warga binaan akan stigma setelah mengikuti intervensi. Dengan demikian, peneliti dapat menilai sejauh mana informasi yang disampaikan selama intervensi dapat dipahami oleh peserta.

Post test terdiri dari 10 item yang mengacu pada dimensi *personal stigma* dari *Generalized Anxiety Stigma Scale (GASS)*. Item yang digunakan dalam *post-test* sama dengan yang diberikan pada saat *pre test*, sehingga memungkinkan untuk dilakukan perbandingan langsung terhadap perubahan tingkat stigma personal terkait kecemasan setelah pelaksanaan intervensi. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi dan *therapeutic writing* dalam menurunkan tingkat stigma yang dimiliki oleh warga binaan terhadap individu dengan gangguan kecemasan, termasuk persepsi mereka terhadap diri sendiri. *Post test* diberikan kepada lima subjek yang terlibat dalam intervensi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan skor pada dimensi *personal stigma* setelah intervensi, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman dan sikap yang lebih terbuka terhadap isu kecemasan.

Tabel 3. *Post test*

Nama	Skor	Keterangan
F	22	Rendah
AH	21	Rendah
TM	20	Rendah
C	22	Rendah
T	21	Rendah
H	20	Rendah



Gambar 17. Kuesioner GASS Posttest



Gambar 18. Kuesioner GASS Posttest

Berdasarkan hasil *post test*, terlihat adanya perubahan positif dalam persepsi warga binaan terhadap *personal stigma* terkait kecemasan. Para peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan untuk kembali ke masyarakat. Mereka mulai lebih fokus pada potensi dan kemampuan diri dibandingkan kelemahan atau kesalahan masa lalu. Kesadaran akan dampak perbuatan mereka, tidak hanya terhadap diri sendiri tetapi juga terhadap keluarga terutama bagi mereka yang telah memiliki anak mendorong tekad yang lebih kuat untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Berdasarkan hasil evaluasi pertanyaan terbuka setelah pelaksanaan psikoedukasi dan *therapeutic writing* yang diberikan kepada beberapa warga binaan, diperoleh gambaran bahwa pemahaman dan sikap mereka terhadap kecemasan mengalami perkembangan yang beragam. Beberapa subjek menunjukkan refleksi yang cukup mendalam mengenai kondisi psikologisnya, termasuk kesadaran akan kecemasan yang dialami dan bagaimana mereka memaknai perasaan tersebut dalam konteks kehidupan sebagai warga binaan. Namun, di sisi lain, ditemukan pula adanya ketidakkonsistenan dalam jawaban beberapa subjek. Misalnya, dalam satu pertanyaan mereka menyatakan tidak merasa cemas, namun dalam jawaban lain menyebutkan adanya perasaan khawatir, takut, atau minder ketika memikirkan penerimaan masyarakat setelah bebas. Hal ini dapat mencerminkan bahwa proses pemahaman diri masih berproses, atau bisa juga menunjukkan adanya pengaruh stigma internal yang belum sepenuhnya disadari.

Secara umum, mayoritas subjek mengakui pernah mengalami kecemasan, terutama pada awal menjalani masa pidana atau saat membayangkan kembali kehidupan di luar setelah bebas. Perasaan yang muncul mencakup rasa takut tidak diterima masyarakat, malu akan masa lalu, serta kekhawatiran terhadap stigma sosial yang melekat pada status sebagai mantan warga binaan narkoba. Meskipun demikian, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan harapan dan kepercayaan diri pada sebagian warga binaan, yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih yakin dapat berubah dan diterima kembali oleh masyarakat selama menunjukkan sikap dan perilaku yang positif.

Pandangan terhadap bagaimana masyarakat memaknai mantan narapidana yang mengalami kecemasan atau tekanan mental pun beragam. Beberapa subjek mengungkapkan bahwa masyarakat masih sering memandang negatif dan menyamaratakan semua mantan narapidana sebagai ancaman atau beban sosial. Namun, ada juga yang berpandangan bahwa penerimaan masyarakat sangat bergantung pada perilaku mantan warga binaan itu sendiri setelah bebas. Adanya refleksi semacam ini menjadi sinyal positif bahwa proses psikoedukasi dan *therapeutic writing* telah memberikan ruang bagi para subjek untuk mengkaji ulang cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

Lebih lanjut, beberapa warga binaan juga menyampaikan bahwa mereka tidak melihat kecemasan sebagai kelemahan, melainkan sebagai bentuk tantangan yang dapat dihadapi dengan

keyakinan, keterampilan, dan dukungan sosial. Hal ini mencerminkan bahwa intervensi psikologis yang diberikan mampu menumbuhkan kesadaran baru, meskipun masih diperlukan proses pendampingan lanjutan agar pemahaman tersebut dapat tertanam secara lebih stabil dan konsisten dalam pola pikir dan sikap mereka.

Dengan demikian, hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa proses psikoedukasi dan *therapeutic writing* telah memberikan dampak positif dalam mendorong refleksi dan penerimaan diri pada sebagian warga binaan, meskipun masih diperlukan penguatan lebih lanjut agar hasilnya merata dan mampu mengurangi ketidakkonsistenan dalam pemaknaan pengalaman kecemasan yang dialami.

Hasil dari *therapeutic writing* yang dilakukan oleh warga binaan menunjukkan bahwa metode ini mampu memfasilitasi ekspresi emosional yang mendalam, refleksi diri yang jujur, serta tumbuhnya harapan untuk kehidupan yang lebih baik. Dalam tulisan-tulisan tersebut, tampak bahwa para warga binaan berusaha menghadapi kenyataan pahit yang mereka alami, seperti rasa kehilangan, keterbatasan kebebasan, dan ketiadaan dukungan dari keluarga, dengan menumbuhkan semangat dan kekuatan dari dalam diri. Mereka mengungkapkan penyesalan atas masa lalu, perasaan bersalah terhadap keluarga yang mereka tinggalkan, serta tekad untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Selain itu, muncul pula kesadaran moral dan spiritual, seperti permohonan ampun kepada Tuhan, niat untuk hidup di jalan yang benar, serta keinginan menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab.

Tulisan-tulisan ini juga mencerminkan proses pemulihan diri, baik dari segi emosional, kognitif, maupun spiritual. Para warga binaan tampak mulai merefleksikan nilai-nilai hidup, mengatur ulang tujuan masa depan, dan berkomitmen untuk memperbaiki hubungan sosial mereka. Secara psikologis, *therapeutic writing* memberikan ruang bagi warga binaan untuk meredakan tekanan batin, menumbuhkan *self-awareness*, meningkatkan kontrol diri, serta membangun motivasi untuk berubah dan beradaptasi kembali ke masyarakat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi dan *therapeutic writing* memberikan kontribusi positif dalam membantu warga binaan mengelola kecemasan terhadap stigma masyarakat pasca-bebas. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tingkat *personal stigma*, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, kesadaran diri, serta komitmen untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Beberapa peserta menunjukkan kemampuan reflektif yang mendalam, keberanian untuk menghadapi masa lalu, serta kesiapan adaptif dalam menyusun kembali tujuan hidup dan membangun relasi sosial yang lebih sehat pasca pembebasan.

4. KESIMPULAN

Program intervensi psikoedukasi dan *therapeutic writing* di Lapas Narkotika Kelas IIA Cirebon berhasil membantu warga binaan dalam mengelola kecemasan terhadap stigma masyarakat pasca-bebas. Hasil asesmen awal menunjukkan adanya kecemasan tinggi terkait penolakan sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan perasaan bersalah terhadap keluarga. Melalui psikoedukasi, warga binaan memperoleh pemahaman tentang stigma dan cara menghadapinya, sementara *therapeutic writing* memberi ruang aman untuk mengekspresikan emosi, merefleksikan diri, dan menumbuhkan motivasi untuk berubah. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan *personal stigma*, peningkatan kepercayaan diri, serta kesiapan menghadapi masa depan, meskipun masih terdapat keterbatasan waktu, dinamika kelompok, dan variasi literasi.

Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar intervensi dilaksanakan lebih lama dan terstruktur, ditambah dengan sesi individual guna memperdalam pemahaman pribadi, serta disertai evaluasi dan monitoring jangka panjang setelah warga binaan bebas. Program ini juga sebaiknya diintegrasikan ke dalam kurikulum pembinaan resmi Lapas, agar keberlanjutan dan konsistensi pelaksanaannya lebih terjamin. Selain itu, pelatihan bagi petugas Lapas untuk memfasilitasi intervensi dapat menjadi strategi penting agar program tetap berjalan meskipun peneliti tidak lagi terlibat secara langsung. Dengan demikian, hasil positif dari program ini dapat lebih berkelanjutan dan berdampak nyata dalam proses reintegrasi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, D., & Djudiyah, L. (2021). Psychoeducation Program to Reduce Stress, Anxiety, and Depression among Students Working on Thesis. *Jurnal Psikologi UMM*, 12(1), 1–10.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brehmer, C. E. (2024). Self-stigma of incarceration and its impact on health and community integration. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 34(2), 85–94. <https://doi.org/10.1002/cbm.2345>
- Donker, Tara., Griffiths, Kathleen M., Cuijpers, Pim., dan Christensen, Helen. (2015). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Medicine*, 13(79), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0322-7>
- Drake, R. E., & Whitley, R. (2014). Recovery and severe mental illness: description and analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59(5), 236–242. <https://doi.org/10.1177/070674371405900502>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6th ed.). Sage.
- Griffiths, K. M., Christensen, H., & Jorm, A. F. (2011). The Generalised Anxiety Stigma Scale (GASS): Psychometric properties in a community sample. *BMC Psychiatry*, 11, 184. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-184>
- Jennings, K. S., Cheung, J. H., Britt, T. W., Goguen, K. N., Jeffirs, S. M., Peasley, A. L., & Lee, A. C. (2015). How are perceived stigma, self-stigma, and self-reliance related to treatment-seeking? A three-path model. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 109–116. <https://doi.org/10.1037/prj0000138>
- Moore, K. E., Tangney, J. P., & Stuewig, J. (2016). The self-stigma process in criminal offenders. *Stigma and Health*, 1(3), 206–224. <https://doi.org/10.1037/sah0000024>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Nugroho, H., & Wardhani, D. A. (2020). Stigma sosial dan reintegrasi mantan narapidana di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 24(1), 45–59. <https://doi.org/10.22146/jsp.52241>
- Pennebaker, James W., Boyd, Ryan L., Jordan, Kayla., dan Blackburn, Kate. (2015). The development and psychometric properties of LIWC2015. *University of Texas at Austin*.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar analisis data dengan SPSS 22*. Yogyakarta: Andi.
- Ramakers, A., Van Brakel, W., & Nieuwbeerta, P. (2022). Secrecy as best policy? Stigma management and employment after incarceration. *The British Journal of Criminology*, 62(4), 828–846. <https://doi.org/10.1093/bjc/azac017>
- Slade, M., Amering, M., Farkas, M., Hamilton, B., O'Hagan, M., Panther, G., ... Whitley, R. (2017). Uses and abuses of recovery: implementing recovery-oriented practices in mental health systems. *World Psychiatry*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.1002/wps.20084>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Smith, M. L. (2022). Arrest history, stigma, and self-esteem: A test of modified labeling theory. *Journal of Offender Rehabilitation*, 61(5), 299–316. <https://doi.org/10.1080/10509674.2022.2056721>
- Stuber, J., Meyer, I., & Link, B. (2019). Stigma, prejudice, discrimination and health. *Social Science & Medicine*, 237, 112545. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112545>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Travagin, Gessica., Margola, Davide., dan Revenson, Tracey A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Xia, Jinhua., Tang, Yajun., dan Ma, Yanling. (2019). Effectiveness of psychoeducation in mental health: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 281, 112587. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112587>