

## Penerapan Psikoedukasi untuk Meningkatkan *Quality of Life* di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar

Faradillah Firdaus<sup>1</sup>, A.Diva Zalzabilah E.P<sup>2</sup>, Muhammad Nur Alam<sup>3</sup>, Nurul Azmi Widya Rahayu<sup>4</sup>, Puspa Ide Mulyani<sup>5</sup>, Ahmad Muflih<sup>6</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak.** Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk mendidik narapidana agar menjadi warga Negara yang baik yang kemudian dikembalikan kepada masyarakat. Lembaga Pemasyarakatan terdiri dari beberapa jenis yaitu Lembaga Pemasyarakatan Umum, Lembaga Pemasyarakatan Wanita dan Lembaga Pemasyarakatan Anak. Lembaga Pemasyarakatan kelas I Makassar adalah Lembaga binaan yang menindak lanjuti para tahananannya dengan cara membekali keterampilan untuk bekal hidupnya kelak setelah menyelesaikan masa tahananannya. Kualitas hidup adalah konsep luas yang mencakup banyak komponen dari kesehatan secara keseluruhan dan kesejahteraan misalnya, fisik, psikososial, ekonomi, dan budaya. Kegiatan Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait *Quality of life* pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode psikoedukasi dimulai dari persiapan alat, bahan dan ruangan, pembukaan, presentasi materi dan penutupan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan psikoedukasi ini bahwa warga binaan sangat antusias dan bersemangat pada penyampaian materi dan banyak menyuarakan pendapat mereka terkait materi *Quality of life*.

**Kata Kunci:** *Quality of life*, Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar

### PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat melaksanakan pembinaan bagi narapidana. Sedang warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan dan klien pemasyarakatan. Klien pemasyarakatan adalah seorang yang berada dalam bimbingan balai pemasyarakatan (Undang-undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 9). Sistem kepenjaraan yang menekankan pada unsur balas dendam dan penjaraan yang disertai dengan lembaga "rumah penjara" secara berangsur-angsur dipandang sebagai suatu sistem dan sarana yang tidak sejalan dengan konsep rehabilitasi dan reintegrasi sosial, agar narapidana menyadari kesalahannya tidak lagi berkehendak untuk melakukan tindakan pidana dan kembali menjadi warga masyarakat yang bertanggung jawab bagi diri, keluarga dan lingkungannya. Berdasarkan pemikiran tersebut maka sejak tahun 1964 sistem pembinaan narapidana telah berubah secara mendasar, yaitu dari sistem kepenjaraan menjadi sistem pemasyarakatan. Begitu pula institusinya, yang semula disebut Rumah Penjara berubah menjadi Lembaga Pemasyarakatan berdasarkan Surat Instruksi Kepala Direktorat Pemasyarakatan No.J.H.G.8/506 Tanggal 17 Juni 1964 (Departemen Hukum dan Ham RI).

Lembaga Pemasyarakatan adalah tempat untuk mendidik narapidana agar menjadi warga Negara yang baik yang kemudian dikembalikan kepada masyarakat. Lembaga Pemasyarakatan

terdiri dari beberapa jenis yaitu Lembaga Pemasarakatan Umum, Lembaga Pemasarakatan Wanita dan Lembaga Pemasarakatan Anak. Ketiga Lembaga Pemasarakatan itu berbeda-beda baik kegiatan ataupun program yang ada. Narapidana mempunyai hak-hak yang harus dilindungi dan diayomi (Departemen Hukum dan HAM RI). Lembaga Pemasarakatan kelas I Makassar adalah Lembaga binaan yang menindak lanjuti para tahanannya dengan cara membekali keterampilan untuk bekal hidupnya kelak setelah menyelesaikan masa tahanannya.

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) kualitas hidup yaitu persepsi individu terhadap kehidupan di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada yang terkait dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian. Beberapa aspek utama pada kualitas hidup yaitu fisik (aktivitas, sakit, tidur dan istirahat), psikologis (perasaan positif, perasaan negatif, harga diri), sosial (hubungan personal, dukungan sosial) dan lingkungan (sumber finansial, kebebasan, keamanan fisik). Kualitas hidup adalah tingkat dimana individu dapat memaksimalkan keberfungsian fisik, psikis, vokasi dan kehidupan sosialnya (Taylor, 2006). Kualitas hidup adalah konsep luas yang mencakup banyak komponen dari kesehatan secara keseluruhan dan kesejahteraan misalnya, fisik, psikososial, ekonomi, dan budaya (Oliel & Thomas, 2011). Berdasarkan hasil wawancara pada Psikolog di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Makassar bahwa warga binaan di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Makassar ini memiliki tingkat *Quality of life* yang kurang. Hal ini membuat kami membuat sebuah program pembinaan psikoedukasi mengenai kualitas hidup warga binaan.

## METODE PELAKSANAAN

Dalam melaksanakan psikoedukasi ini, metode yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Persiapan alat, bahan dan ruang psikoedukasi  
Pertama-tama peralatan yang akan digunakan pada kegiatan psikoedukasi seperti spanduk, proyektor, laptop, sound system, mic, kursi, meja dan kipas. Bahan yang digunakan berupa materi psikoedukasi, alat tulis, dan absensi psikoedukasi. Ruang psikoedukasi yang digunakan adalah ruang belajar di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Makassar.
- b. Pembukaan Psikoedukasi  
Kegiatan Psikoedukasi mulai dilaksanakan pada jam 10.00 – 10.15 yang diawali dengan sambutan kepala seksi bimbingan kemasyarakatan, pembacaan doa, dan sekaligus membuka acara psikoedukasi ini.
- c. Presentasi materi  
Kegiatan Presentasi dilakukan pada jam 10.15 – 11.00 yang membahas terkait materi apa itu *Quality of life*, aspek dari *Quality of life* dan bagaimana cara meningkatkan *Quality of life*. Kemudian setelah materi psikoedukasi dilanjutkan dengan kegiatan sesi tanya jawab dari warga binaan. Selanjutnya pemateri psikoedukasi memberikan senam tangan agar warga binaan mengetahui bahwa Gerakan-gerakan senam tangan dapat berguna Ketika kita memiliki sakit pada tubuh.
- d. Penutupan psikoedukasi  
Penutupan psikoedukasi dilakukan pada jam 11.00 dan diakhiri dengan kegiatan pemberian komsumsi dan foto Bersama.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Bersadarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang dilakukan pada tanggal 2 November 2021, diikuti oleh 35 warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar berlangsung secara lancar dan sukses. Pembukaan dilakukan oleh kepala seksi bimbingan kemasyarakatan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan presentasi materi dan diakhiri dengan senam tangan serta penutup.



Gambar.1 Presentasi Materi How To Improve The Quality Of Life in Lapas Kelas I Makassar

Pada saat penyampaian materi psikoedukasi, banyak peserta yang menyuarakan pendapatnya. Ketika pemateri meminta pendapat mereka. Warga binaan juga mendengarkan secara semangat dan antusias. Ketika pemateri menjelaskan terkait materi psikoedukasi.



Gambar.2 Warga binaan melakukan senam tangan

Selanjutnya, pada saat kegiatan senam tangan, warga binaan sangat antusias mengikuti Gerakan dari pemateri yang menjelaskan apa kegunaan dari Gerakan senam tangan yang mereka praktekan.

Warga binaan juga diminta untuk mempraktekkan senam tangan agar dapat mengurangi sakit pada badan mereka dan juga apa bila mereka stress dan banyak pikiran. Berdasarkan dari hasil kegiatan diatas bahwa warga binaan mendapatkan pemahaman bagaimana mereka meningkatkan Quality of life terlihat pada saat penyampaian materi mereka sangat antusias dan semangat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi *Quality Of Life* ini menghasilkan adanya pengetahuan dan keterampilan yang warga binaan dapatkan tentang bagaimana cara meningkatkan kualitas hidup mereka selama berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. Selain itu warga binaan juga sangat antusias dan semangat Ketika kegiatan materi. Hal ini terlihat dari bagaimana mereka menanggapi materi yang di berikan dan Ketika menyampaikan pendapat mereka memberikan respon yang baik. Kemudian pada kegiatan senam tangan warga binaan sangat bersemangat Ketika mengikuti Gerakan-gerakan dari senam tangan karena dengan senam tangan mereka dapat mengetahui bagaimana cara mengobati rasa sakit mereka hanya dengan melakukan senam tangan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar dan Pimpinan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar yang telah menemani dan memberikan izin untuk melakukan kegiatan KKP di tempat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Psikolog Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan KKP. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Dosen pembimbing dan Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan KKP mulai dari awal sampe akhir pembuatan laporan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology* (fifth edition). Boston: McGraw Hil.
- Oliel, N.D & Thomas, K. S.(2011). *Quality Of Life And Leisure Participation In Children With Neurodevelopmental Disabilities: A Thematic Analysis Of The Literature*. *Journal Quality of Life Research*.21 (3). 427-439
- The WHOQOL Group (1995). 'The World Health Organization Quality Of Life Assessment (WHOQOL): Position Paper From The World Health Organization', *Social Science And Medicine*, Vol 41, No. 10.
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan.
- Departemen Kehakiman dan Hak Asasi Manusia RI Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. *Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Tentang Pemasyarakatan*. Jakarta. 2003. hal.247 dan 59