



Efektivitas *psychological first aid* terhadap pengelolaan resiliensi narapidana wanita yang mempunyai balita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A Semarang

The effectiveness of psychological first aid in managing resilience among female inmates with toddlers at the Class II-A Correctional Facility in Semarang

Syarifah Aulia^{1*}, Zahwa Aulia Alfatika², Hilmi Adhim Farassadani³, Faricha Annisa⁴, Tinon Citraning Harisuci⁵

¹ Universitas Muria Kudus, Indonesia, email: 202160049@std.umk.ac.id

² Universitas Muria Kudus, Indonesia, email: 202160048@std.umk.ac.id

³ Universitas Muria Kudus, Indonesia, email: 202151139@std.umk.ac.id

⁴ Universitas Muria Kudus, Indonesia, email: 202160093@std.umk.ac.id

⁵ Universitas Muria Kudus, Indonesia, email: tinon.citra@umk.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 10 September 2024

Diterima: 13 Oktober 2024

Diterbitkan: 19 November 2024

Keywords:

Psychological First Aid; resilience; psychological well-being; female prisoners; Semarang women's prison.

Kata Kunci:

Psychological first aid; resiliensi; kesejahteraan psikologis; narapidana wanita; lapas perempuan Semarang.

Abstract

In undergoing guidance in correctional institutions, female prisoners who have toddlers have several psychological obstacles. To deal with these obstacles requires resilience or the ability to survive and survive. Several factors can influence good resilience. The most influential factor is the support system. Therefore, people around the prisoner need support or first aid. This support is psychological first aid. This service aims to test the effectiveness of the application of Psychological First Aid (PFA) on the management of resilience of female prisoners who have toddlers at the Women's Correctional Institution Class II-A Semarang. This service uses a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test design with a control group. The service subjects comprised 15 female prisoners with toddlers randomly divided into two groups. Using valid and reliable instruments, resilience measurements were taken before and after the intervention. The statistical analysis results showed a significant increase in resilience in the experimental group compared to the control group ($p < 0.001$), and the t value = 12.4. The findings suggest that the Psychological First Aid program developed is effective in managing resilience and improving inmates' ability to deal with stress and trauma. The program is expected to be an effective intervention model, such as peer group counseling, to support the mental health and well-being of female prisoners.

Abstrak

Dalam menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan, narapidana wanita yang mempunyai balita memiliki beberapa kendala psikologis. Untuk menghadapi kendala tersebut dibutuhkan adanya resiliensi atau kemampuan bertahan dan survive. Resiliensi yang baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling berpengaruh ialah support system. Maka dari itu diperlukan dukungan atau pertolongan pertama yang diterapkan oleh orang disekitar narapidana tersebut. Dukungan tersebut ialah *psychological first aid*.

Pengabdian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan *Psychological First Aid* (PFA) terhadap pengelolaan resiliensi narapidana wanita yang mempunyai balita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang. Pengabdian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Subjek pengabdian terdiri dari 15 narapidana wanita yang mempunyai balita yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Pengukuran resiliensi dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen valid dan reliabel. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan resiliensi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$) dan nilai $t=12,4$. Temuan ini menunjukkan bahwa program *Psychological First Aid* yang dikembangkan efektif dalam mengelola resiliensi dan meningkatkan kemampuan narapidana dalam menghadapi stres dan trauma. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang efektif seperti konseling *peer group* untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan narapidana wanita.

PENDAHULUAN

Data [Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kemenkumham RI \(2024\)](#) menunjukkan per tanggal 30 Januari 2024 jumlah narapidana di Indonesia mencapai 220.506 orang. Sedangkan data SDP publik Ditjen Pemasyarakatan tanggal 30 Januari 2024 jumlah narapidana perempuan di Indonesia mencapai 9.930 orang dengan penghuni terbanyak di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan sebanyak 5.241 orang serta jumlah narapidana perempuan di Jawa Tengah mencapai 448 orang. Menurut UU No. 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang hilang kemerdekaan di lembaga pemasyarakatan. Dalam sistem hukum di Indonesia, narapidana adalah orang yang telah melakukan tindak pidana dan dihukum oleh pengadilan ([Bramandita, 2023](#)). Narapidana wanita adalah seorang wanita yang dipidana berdasarkan keputusan pengadilan yang memperoleh kekuatan hukum tetap melakukan suatu tindak pidana dan menjalani pidana ([Sarumaha, 2022](#)).

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) kelas II-A Semarang adalah salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bidang pemasyarakatan pada wilayah kerja Kantor Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Tengah yang membina narapidana serta tahanan perempuan. Berdasarkan data kantor LPP kelas II-A Semarang, saat ini lembaga pemasyarakatan kelas II-A Semarang menampung sebanyak 244 WBP, 15 narapidana diantaranya memiliki balita dengan 3 balita di dalam lapas, dan 19 orang tahanan. Data tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat 10 blok dengan total jumlah kamar sebanyak 22 dan 5 ruang isolasi.

UU No. 22 tahun 2022 pasal 7 huruf d menyebutkan bahwa setiap warga binaan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak

sesuai dengan kebutuhan gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa petugas dan staf memiliki peran penting untuk menjaga kesejahteraan narapidana baik kesejahteraan fisik maupun kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil observasi, saat ini petugas telah berhasil menjaga kesejahteraan fisik narapidana didalam lapas. Selama melaksanakan pembinaan di lembaga pemasyarakatan, narapidana wanita memiliki kondisi fisik yang prima dibuktikan dengan narapidana dapat melaksanakan tugas dan pekerjaannya dengan baik. Namun sayangnya, dari segi psikologis petugas belum dapat merespon emosi negatif dengan baik dari narapidana tersebut. Petugas mengaku kesulitan untuk memberikan respon yang dibutuhkan narapidana tersebut, walaupun lembaga pemasyarakatan telah menyediakan layanan konseling, baik dengan tokoh agama maupun petugas itu sendiri, yang terwujud dalam bentuk sesi *sharing* atau bercerita tentang keluh kesah yang dirasakan masing-masing narapidana.

Secara hak dan kewajiban, narapidana wanita dengan laki-laki sama, akan tetapi dari keadaan psikologis, emosi dan kesehatan mental narapidana wanita dengan laki-laki berbeda. Berdasarkan hasil penelitian [Aulia, et al., \(2023\)](#) narapidana wanita yang mempunyai balita mengalami beberapa kendala psikologis, yang ditandai dengan perasaan hampa, bosan dan putus asa. Kendala tersebut meliputi distorsi kognitif, kendala stabilisasi emosi, dan kendala psikososial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa narapidana wanita yang baru masuk ke dalam lapas dengan kondisi pasca melahirkan atau mempunyai balita memiliki resiliensi yang buruk, ibu narapidana tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik. Sebaliknya, narapidana yang telah lama menjalani pembinaan memiliki resiliensi yang cukup baik.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan *survive*. [Reivich & Shatte \(2015\)](#) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan trauma. Resiliensi yang baik ibu narapidana dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu *support system*, spiritualitas, dan kesadaran diri. Faktor yang paling berpengaruh adalah *support system*. Salah satu bentuk *support system* atau intervensi yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah *Psychological First Aid* (PFA).

Menurut [World Health Organization \(2020\)](#) *Psychological First Aid* merupakan tanggapan pertama, dalam durasi singkat yang diberikan kepada orang yang mengalami tekanan atau keadaan darurat untuk membantu keadaan pada saat itu. PFA merupakan suatu rangkaian keterampilan yang bertujuan untuk mengurangi distress dan mencegah munculnya perilaku tampilan kondisi kesehatan mental negatif yang disebabkan oleh situasi tidak

menyenangkan atau bencana atau peristiwa kritis yang dihadapi individu (Kasman et al., 2021). PFA (*Psychological First Aid*) dapat membantu menstabilisasi kecemasan dan emosi lainnya, PFA juga mempromosikan perilaku pengelolaan diri yang sehat, memberikan rasa aman, menenangkan, dan menumbuhkan harapan (Edmawati et al., 2022). PFA bukanlah sesuatu yang hanya bisa dilakukan oleh tenaga ahli dan profesional, tetapi dapat dilakukan oleh individu terdekat dari korban seperti teman, orangtua, keluarga yang telah memiliki pemahaman mengenai PFA (Prianka et al., 2022).

Oleh karena itu, tim pengabdian *Prisoner Psychology* Universitas Muria Kudus menerapkan *Psychological First Aid* (PFA) kepada narapidana wanita yang memiliki balita. Diharapkan, dengan penerapan PFA ini, resiliensi narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang dapat dikelola dan ditingkatkan, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang dihadapi selama menjalani masa tahanan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian ini dirancang untuk mengukur efektivitas penerapan *Psychological First Aid* (PFA) terhadap pengelolaan resiliensi narapidana wanita yang memiliki balita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang. Pengabdian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test* dengan kelompok kontrol. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan tingkat resiliensi narapidana sebelum dan sesudah diberikan intervensi PFA.

Subjek pengabdian terdiri dari 15 narapidana wanita yang memiliki balita dan berada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang. Kriteria inklusi untuk partisipan meliputi narapidana wanita yang mempunyai balita yang berusia 0-5 tahun dan bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. Subjek dibagi secara acak menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi *Psychological First Aid* (PFA) dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

Pengukuran resiliensi dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) dalam bentuk kuesioner. Instrumen ini dipilih karena validitas dan reliabilitasnya yang tinggi dalam mengukur resiliensi individu. Pengabdian dimulai dengan pengukuran tingkat resiliensi masing-masing subjek menggunakan instrumen yang valid dan reliabel sebelum intervensi dilakukan (*pretest*). Setelah periode intervensi selesai, pengukuran tingkat resiliensi dilakukan kembali (*posttest*) untuk menilai perubahan yang terjadi. Analisis data dilakukan dengan

membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* antara kedua kelompok menggunakan uji *paired sample t-test*. Untuk mengetahui keterampilan lain, tim juga menggunakan metode wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD).

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- Sosialisasi kepada pihak Lembaga Masyarakat mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur pengabdian.
- Seleksi partisipan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.
- Pemberian informasi kepada partisipan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan dan pemberian lembar persetujuan.

b. Tahap *Pre-Test*

Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner CD-RISC 10 guna mengukur tingkat resiliensi awal mereka.

c. Tahap Pelatihan Pemberian Intervensi PFA kepada Petugas Lapas dan Narapidana

Pelatihan pemberian intervensi PFA dilakukan selama 3 kali seminggu dengan masing-masing sesi berdurasi 60-90 menit. Sesi ini mencakup komponen utama PFA seperti bagaimana memberikan dukungan emosional, bagaimana mendengarkan aktif, dan bagaimana menghubungkan narapidana dengan sumber daya yang tersedia. Setiap sesi difasilitasi oleh psikolog yang berpengalaman dan terlatih dalam memberikan PFA.

d. Pemberian penugasan setelah pelatihan (*follow-up assignment*)

Pada tahap ini partisipan pelatihan (petugas dan narapidana) diberi tugas agar menerapkan *psychological first aid* setiap hari selasa dan kamis, serta ketika mereka merasa butuh intervensi tersebut. Tahap ini berlangsung selama satu bulan.

e. Tahap Post-Test

Setelah semua sesi PFA selesai, partisipan kembali diminta untuk mengisi kuesioner CD-RISC 10 guna mengukur perubahan tingkat resiliensi setelah intervensi.

f. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* untuk melihat apakah terdapat perubahan signifikan dalam tingkat resiliensi partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini dilakukan untuk mengevaluasi

efektivitas PFA dalam meningkatkan resiliensi narapidana wanita yang memiliki balita.

g. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Hasil dari pengabdian ini akan dievaluasi untuk mengetahui efektivitas PFA dalam pengelolaan resiliensi. Jika intervensi terbukti efektif, akan dilakukan pengajuan rekomendasi kepada pihak Lembaga Masyarakat untuk mempertimbangkan penerapan program ini secara berkelanjutan. Tindak lanjut juga mencakup penyediaan dukungan psikologis lebih lanjut bagi narapidana yang membutuhkannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai t sebesar 12,4 dan $df = 14$. Nilai t yang sangat tinggi menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada subjek yang menerima PFA. Dengan demikian, *Psychological First Aid* (PFA) dapat dianggap efektif dalam meningkatkan resiliensi di antara narapidana wanita yang mempunyai balita.

Terdapat beberapa kendala psikologis yang dialami narapidana wanita. Kendala psikologis tersebut meliputi distorsi kognitif, kendala stabilisasi emosi, dan kendala psikososial. Distorsi kognitif merujuk pada cara berpikir yang tidak rasional atau bias yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang secara negatif. Bagi narapidana wanita, ini mungkin melibatkan perasaan bersalah, tidak berharga, atau persepsi diri yang terdistorsi. Menurut [Beck & Haigh \(2014\)](#), distorsi kognitif dapat memperkuat perasaan tidak berharga dan rasa bersalah yang berlebihan, terutama dalam populasi yang mengalami trauma atau tekanan psikologis.

Kendala stabilisasi emosi, narapidana mungkin kesulitan mengelola emosi mereka karena stres akibat penahanan, perpisahan dari keluarga, dan pengalaman traumatis lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh [Jiang & Winfree \(2006\)](#), narapidana sering mengalami tekanan psikologis yang signifikan karena kondisi penahanan yang ketat, isolasi sosial, dan kurangnya dukungan emosional, yang semuanya berkontribusi pada masalah emosi yang tidak stabil. Kondisi ini mempersulit narapidana untuk mengelola emosi mereka secara efektif, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kendala psikososial merupakan hambatan sosial dan psikologis yang dihadapi narapidana, seperti isolasi dari jaringan dukungan sosial, stigma karena dipenjarakan, dan tantangan menjadi orang tua dari dalam penjara. [Haney](#)

(2001) menyoroti bahwa kondisi penjara dapat memperburuk masalah psikososial dengan mengisolasi individu dari komunitas mereka, mengurangi interaksi sosial, dan meningkatkan rasa tidak aman dan ketidakberdayaan. Selain itu, stigma sosial yang melekat pada status sebagai narapidana sering kali memperburuk isolasi sosial dan perasaan malu, yang dapat memperburuk kondisi mental narapidana. Bagi narapidana wanita, yang mungkin juga memiliki peran sebagai ibu, tantangan ini bisa semakin berat karena rasa bersalah dan kecemasan terkait dengan pemisahan dari anak-anak mereka (Loper, 2006).

Hal tersebut menyerang seluruh aspek resiliensi yaitu kemampuan untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan pulih dari situasi sulit, tantangan, atau tekanan yang melibatkan kapasitas untuk tetap teguh, optimis, dan mempertahankan kesejahteraan emosional meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Sal-syabilla (2024) menyelidiki peran resiliensi pada narapidana wanita yang memiliki anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana dengan resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, beradaptasi dengan lingkungan, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap situasi mereka. Faktor eksternal, seperti dukungan sosial dari keluarga, dan faktor internal, seperti kesadaran diri dan spiritualitas, memainkan peran penting dalam membangun resiliensi yang kuat. Hal tersebut didukung dengan penelitian Riza & Herdiana (2012), menyatakan narapidana dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mampu beradaptasi dengan lingkungan di Lapas serta ia mampu menjalani segala aktifitasnya tanpa terbebani, mampu mengendalikan diri, dan memandang positif kondisi yang dialami. Hal ini digambarkan dengan memiliki rencana yang akan dilakukan setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Rencana tersebut meliputi memulai hidup baru dengan keluarga dan masyarakat. Sebaliknya ketika resiliensi narapidana rendah, cenderung mengalami penyesalan yang berkepanjangan bahkan merasa stres dan depresi serta tidak dapat menjalankan berbagai kegiatan di Lapas karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan lingkungan, tidak mampu mengendalikan emosi, dan memandang negatif kondisi yang dialami.

Resiliensi yang kuat juga membantu mereka untuk tetap fokus pada perbaikan diri dan merencanakan masa depan yang lebih baik untuk diri mereka dan anak-anak mereka. Dalam konteks psikologis, resiliensi bukan berarti seseorang tidak merasakan stres, kecemasan, atau kesedihan, tetapi lebih kepada bagaimana mereka dapat bangkit kembali, belajar dari pengalaman, dan menggunakan keterampilan koping untuk mengatasi masalah tersebut. Resiliensi dapat diperkuat melalui dukungan sosial, pemahaman diri yang baik,

keterampilan pemecahan masalah, dan pandangan positif terhadap kehidupan. Maka dari itu perlu adanya intervensi yang dapat diberikan untuk mengelola resiliensi narapidana wanita yang memiliki balita. Intervensi tersebut adalah *psychological first aid*.

Psychological First Aid (PFA) adalah pendekatan yang digunakan dalam membantu individu yang mengalami stres akibat kejadian yang sangat mengganggu. PFA bertujuan untuk memberikan dukungan emosional yang cepat dan efektif untuk mengurangi dampak psikologis dan membantu orang pulih lebih cepat. Intervensi ini merupakan intervensi yang suportif dan praktis yang dapat mengurangi tekanan awal yang disebabkan oleh peristiwa traumatis dan mempromosikan fungsi adaptif jangka pendek dan panjang. Menurut penelitian Enggarati, et al. (2024) *Psychological First Aid* (PFA) menjadi pendekatan penting dalam menangani narapidana remaja yang mengalami relapse ataupun trauma, dengan tujuan mengurangi gejala stress dan membantu proses pemulihan. PFA menyediakan langkah-langkah darurat seperti memastikan lingkungan fisik yang aman, memenuhi kebutuhan dasar, mengurangi faktor pemicu stres, dan memberikan dukungan emosional. Penggunaan PFA dapat membantu dalam proses penilaian kondisi narapidana dan PFA pun dapat berfungsi sebagai platform utama yang digunakan dalam proses pertolongan, di mana narapidana dapat dirujuk ke perawatan tingkat lanjut untuk mendapatkan intervensi layanan kesehatan mental pada krisis individu.

Tabel 1. Data Nilai Perbedaan Subjek

Tahap	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai Rata-rata (<i>Mean</i>)	Nilai Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	16	23	19,6	1,99
<i>Posttest</i>	22	31	26,9	2,89

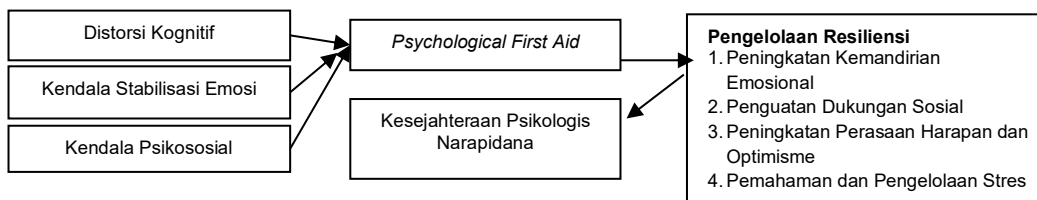
Berdasarkan Tabel 1, terlihat terjadi peningkatan resiliensi subjek dari pretest ke posttest, yang disebabkan oleh proses intervensi *psychological first aid*. Nilai rata rata meningkat dari 19,6 pada pretest menjadi 26,9 pada *posttest*, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan resiliensi setelah adanya intervensi. Kemudian rentang nilai pada *pretest* adalah 16-23, sementara pada *posttest* meningkat menjadi 22-31, ini menunjukkan bahwa seluruh nilai pada *posttest* lebih tinggi daripada nilai *pretest*, yang berarti semua subjek mengalami peningkatan. Standar deviasi pada pretest adalah 1,99, yang relatif kecil, menunjukkan bahwa nilai peserta pretest lebih seragam atau mendekati rata-rata serta standar deviasi *posttest* sebesar 28,9 adalah nilai yang sangat besar. Ini menunjukkan variasi yang sangat tinggi di antara nilai peserta.

Analisis tematik dari wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD) mengidentifikasi beberapa tema utama terkait pengalaman narapidana wanita yang menerima intervensi *Psychological First Aid*. Pengalaman tersebut terjabarkan pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Hasil analisis pengalaman narapidana yang menerima intervensi

Tema	Hasil Analisis
Peningkatan Kemandirian Emosional	Narapidana wanita melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi negatif, seperti rasa cemas dan depresi, setelah menerima intervensi PFA.
Penguatan Dukungan Sosial	Intervensi PFA membantu narapidana wanita untuk lebih terbuka dalam menerima dan memberikan dukungan sosial di antara sesama narapidana
Peningkatan Perasaan Harapan dan Optimisme	Narapidana wanita melaporkan adanya peningkatan dalam perasaan harapan dan optimisme terhadap masa depan mereka dan anak-anak mereka setelah menerima intervensi PFA.
Pemahaman dan Pengelolaan Stres	Intervensi PFA memberikan keterampilan baru dalam mengenali dan mengelola sumber-sumber stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari di lembaga pemasyarakatan.

Data kualitatif menggambarkan pengalaman partisipan dalam mengelola emosi, meningkatkan dukungan sosial, dan memperkuat harapan serta optimisme. Hal ini memberikan bukti kuat bahwa *Psychological First Aid* efektif dalam meningkatkan pengelolaan resiliensi narapidana wanita yang mempunyai balita di LPP kelas II-A Semarang. Lebih detail akan tergambar pada skema alur menurut [Aulia et al. \(2023\)](#) berikut ini:



Gambar 1. Skema Alur Pikir Pengabdian

[Gambar 1](#) menguraikan kerangka konseptual tentang bagaimana *Psychological First Aid* (PFA) dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana wanita yang memiliki balita, dimana pengertian kesejahteraan psikologis itu sendiri adalah keadaan dimana individu melihat serta mengevaluasi kualitas diri dan hidupnya yang mencakup dimensi sosial, dimensi psikologis dan perilaku kesehatan mental ([Utami, 2018](#)).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sofyan (2022), yang mengungkapkan bahwa coping stress yang digunakan WBP atau narapidana di dalam rutan adalah dengan *Emotional-Focused* dan *Problem-Focused Coping* dengan mengendalikan respon emosional dan pemecahan masalah terhadap kondisi yang bersifat menekan di dalam rutan yang menitik beratkan dengan dukungan yang merujuk pada aktivitas yang positif seperti melakukan hobi positif, produktif, kegiatan beragama, berperan membantu atau menjadi tamping, olahraga, mengikuti kegiatan perlombaan yang diadakan staf dll. untuk menekan stressor. Strategi ini berhasil membuat WBP menekan stressor yang menyebabkan stres sehingga membuat lebih nyaman dan mengurangi tingkat stres pada WBP.

Kemandirian emosional adalah kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi sendiri dengan efektif. Dalam konteks PFA, pendekatan ini mendorong individu untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan mereka, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi perasaan tersebut. Penelitian oleh Edmawati et al. (2022) menunjukkan bahwa program PFA yang diterapkan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita di Yogyakarta efektif dalam meningkatkan kemandirian emosional narapidana wanita. Melalui sesi konseling yang berfokus pada pengenalan dan pengelolaan emosi, narapidana dilatih untuk mengenali emosi mereka, mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat, dan menggunakan strategi coping yang efektif. PFA melibatkan mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati, yang membantu individu merasa didengar dan dipahami. Ini dapat memperkuat perasaan mereka bahwa mereka memiliki kontrol atas situasi mereka. PFA membantu individu memahami bahwa perasaan mereka adalah reaksi normal terhadap situasi abnormal. Ini mengurangi rasa ketidakmampuan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengelola emosi. PFA membantu penyintas memperoleh strategi yang mudah untuk mempertahankan kedamaian dan stabilitas emosional, meskipun menghadapi situasi krisis dan berisiko meningkatkan kegelisahan lebih lanjut (Ratri, 2024).

Dukungan sosial adalah jaringan hubungan yang dapat memberikan bantuan emosional, informasi, dan praktis. Dukungan sosial yang kuat dapat mempercepat proses pemulihan dan mengurangi dampak negatif dari kejadian traumatis. Dukungan sosial adalah faktor penting dalam mengurangi dampak trauma dan meningkatkan hasil pemulihan. Sebuah studi oleh Kawachi & Berkman (2001) menunjukkan bahwa individu dengan jaringan sosial yang kuat cenderung mengalami pemulihan lebih cepat dan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah setelah mengalami peristiwa traumatis. PFA membantu individu mengenali siapa saja di sekitar mereka yang bisa mereka andalkan,

seperti keluarga, teman, atau kelompok komunitas. PFA mendorong individu untuk berbicara dengan orang-orang terdekat mereka dan terlibat dalam interaksi sosial. Ini memperkuat rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian.

Harapan dan optimisme adalah keyakinan bahwa masa depan akan lebih baik dan bahwa individu memiliki kekuatan untuk mengatasi tantangan. PFA membantu individu melihat kemungkinan pemulihan dan memperkuat kepercayaan diri mereka dalam menghadapi masa depan. PFA membantu individu mengidentifikasi kekuatan dan keterampilan yang mereka miliki untuk mengatasi situasi. Menyadari kemampuan diri dapat memperkuat rasa percaya diri dan harapan. PFA membantu individu merencanakan langkah-langkah konkret yang dapat mereka ambil untuk memperbaiki situasi mereka. Ini memberikan rasa kontrol dan arah yang jelas. Harapan dan optimisme merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu untuk pulih dari trauma. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan lebih mampu menghadapi tantangan dan menunjukkan hasil pemulihan yang lebih baik (Carver et al., 2017).

Stres adalah reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang. Kemampuan untuk memahami dan mengelola stres adalah penting untuk menjaga kesejahteraan emosional dan mental. Menurut IFRC PS Centre dalam Zalafi (2022), PFA membantu mengurangi kecemasan dan luapan emosi lainnya, juga mempromosikan strategi penanganan yang sehat dan memberikan perasaan aman, tenang, dan harapan pada klien. PFA memberikan informasi tentang bagaimana stres mempengaruhi tubuh dan pikiran, serta strategi untuk mengelolanya. Ini membantu individu memahami reaksi mereka dan mengurangi rasa cemas. PFA mengajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau latihan fisik ringan yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Intervensi *psychological first aid* mengajarkan teknik relaksasi, teknik ini terbukti mampu membantu individu mengelola stres dengan lebih baik (IFRC PS Centre, 2020).

PFA tidak hanya membantu dalam pemahaman tetapi juga dalam penerapan strategi yang meningkatkan kesejahteraan emosional. Kesejahteraan psikologis narapidana wanita yang mempunyai balita dimulai dengan mengatasi distorsi kognitif, ketidakstabilan emosi, dan kendala psikososial melalui PFA, kesejahteraan psikologis keseluruhan para narapidana ini dapat ditingkatkan. Penelitian oleh Priyantini et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi *Psychological First Aid* (PFA) dapat membantu menangani kecemasan berfokus pada prinsip look, listen and link untuk

mengintegrasikan proses intervensi dari unit terbesar ke unit yang paling kecil, sehingga intervensi memberikan dampak yang secara langsung dalam memperbaiki kondisi psikologis yang dialami oleh individu. Penelitian oleh [Johnson & Carter \(2019\)](#) menunjukkan bahwa PFA efektif dalam mengurangi distorsi kognitif dan ketidakstabilan emosi di kalangan narapidana wanita, yang secara langsung berkaitan dengan peningkatan resiliensi mereka. Resiliensi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni dukungan sosial, kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan adaptasi dengan lingkungan, serta dorongan untuk berubah dan bangkit dari kesulitan. Diantara beberapa faktor tersebut peran yang menjadi krusial dalam meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial, kemampuan stabilisasi emosi serta kemampuan untuk berpikir positif ([Maranatha, 2023](#)).

Dengan mengintegrasikan aspek-aspek ini, *Psychological First Aid* berfungsi sebagai alat yang kuat dalam membangun dan meningkatkan resiliensi individu. Ini membantu mereka untuk mengatasi trauma dengan lebih baik dan kembali pulih dengan lebih cepat, sambil memperkuat kapasitas mereka untuk mengatasi tantangan di masa depan.

KESIMPULAN

Intervensi *Psychological First Aid* terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi narapidana wanita yang mempunyai balita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A Semarang. Pendekatan ini memberikan manfaat dalam aspek emosional, sosial, dan psikologis, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka selama masa tahanan. Intervensi PFA yang diberikan kepada narapidana mampu mengatasi masalah psikologis seperti distorsi kognitif, ketidakstabilan emosi, dan kendala psikososial yang umumnya dialami oleh mereka. Melalui pendekatan PFA, para narapidana tidak hanya belajar mengelola stres dan emosi, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dalam penahanan.

Efektivitas PFA terlihat dari peningkatan signifikan dalam skor resiliensi narapidana setelah menerima intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima PFA. Data pengabdian menunjukkan bahwa PFA memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana dengan memperkuat kapasitas mereka untuk mengatasi trauma dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Ini artinya, PFA adalah alat yang sangat efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis narapidana wanita yang mempunyai balita, membantu mereka menjaga peran sebagai ibu, dan meningkatkan resiliensi mereka di tengah situasi penahanan.

Dengan adanya temuan ini, PFA akan menjadi program rutinitas lapas, dimana saat ini telah dilakukan percobaan di jadwal yang sudah ditentukan lapas. Harapannya, PFA tidak hanya diberikan kepada narapidana yang mempunyai balita, namun kepada seluruh narapidana yang membutuhkan pertolongan pertama psikologis. Selain itu, tim *Prisoner Psychology* berharap PFA tidak hanya diterapkan di LPP kelas II-A Semarang, namun juga diterapkan di lembaga pemasyarakatan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian ini didanai oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa), Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Republik Indonesia (RI) dan Universitas Muria Kudus. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan finansial dan administratif selama pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, S., Alfatika, Z. A., Hikmawati, N., Pamulasih, W., Farrasadani, H. A., & Harisuci, T. C. (2023). Studi fenomenologi: Resiliensi narapidana wanita yang mempunyai balita. *Psikofusi: Jurnal Psikologi Integratif*, 5(4), 1-11. <https://ojs.co.id/1/index.php/pjpi/article/view/341/396>
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Bramandita, R. (2023). Urgensi Pemenuhan Hak Biologis Narapidana Ditinjau Dari Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan dan Hak Asasi Manusia. *AL-MANHAJ: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 5(2), 1485-1492. <https://doi.org/10.37680/almanhaj.v5i2.3239>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2017). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 3(7), 79-89. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Christensen, R. Johnson, & L. Turner. (2014). *Research Methods, Design, and Analysis, 12th*. London: Pearson Education
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kemenkumham RI. (2024). *SDP Public Analisa Jumlah Penghuni Lapas*.
- Edmawati, M. D., Susanto, B., Maulana, M. A., & Kumalasari, R. (2022). Psychological first aid training untuk meningkatkan mental health awareness pada remaja di era pandemi covid-19. *Jurnal Terapan Abdimas*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.25273/jta.v8i1.12362>
- Enggarati, L., Santoso, M. B., & Hidayat, E. N. (2024). Urgensi intervensi krisis

- pada narapidana remaja dengan gangguan mental di dalam lembaga pemasyarakatan. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 7(1), 66-73. <https://doi.org/10.24198/focus.v7i1.56378>
- Haney, C. (2001). *The Psychological Impact of Incarceration: Implications for Post-Prison Adjustment*. In Crime and Delinquency.
- IFRC PS Centre (2020). *Remote PFA during a COVID-19 Outbreak: Final Guidance Version*. Retrieved from <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/09/Remote-PFA.pdf>
- Jiang, S., & Winfree, L. T. (2006). Social support, gender, and inmate adjustment to prison life: Insights from a national sample. *The Prison Journal*, 8(1), 32–55. <https://doi.org/10.1177/0032885505283876>
- Johnson, C. L., & Carter, M. D. (2019). The impact of psychological first aid on cognitive distortions and emotional instability in female inmates with young children. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(4), 384–395.
- Kasman, R., Lutfiah, N., Hadining, H., Afifah, H. N., Khamelia, H., & Hanisa, H. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengatasi Stres Sekolah Online Melalui Keterampilan Psychological First Aid (PFA). *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 13-18. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5144>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458–467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Loper, A. B. (2006). How the incarceration of a parent affects the well-being of their children: Findings from the coping with incarceration study. *Law & Human Behavior*, 285–298. <https://doi.org/10.1007/s10979-006-9024-0>
- Maranatha, D. R. (2023). Resiliensi Pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 8955-8967. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5939>
- Prianika, F. N., Laras, I. A., & Sirait, W. D. (2022). Perancangan kampanye psychological first aid sebagai penanggulangan distress pada remaja. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 179–191. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v5i2.5205>
- Priyantini, D., Winata, S. G., Rofiqi, E., & Prabawati, C. Y. (2022). Pengaruh Psychological First Aid Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Trauma Post High Case Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2). DOI: <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i2.17581>
- Ratri, P. M. (2024). Pemberian PFA (Psychological First Aids) terhadap Penyintas Bencana Banjir Tahun 2024 Di Posko Balai Desa Jati Wetan, Kudus. *Muria Jurnal Layanan Masyarakat*, 6(2). DOI: <https://doi.org/10.24176/mjlm.v6i2.13765>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2015). *The resilience factor, essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broa Dway Books.

- Riza, M., & Herdiana, I. (2012). Resiliensi pada Narapidana Laki-laki di Lapas Klas 1 Medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1(03), 142-147. <https://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpkfsbd660cc7a2full.pdf>
- Sal-syabilla, K. G. (2024). Resiliensi narapidana perempuan yang memiliki anak balita. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan BimbinganKonseling*, 6(3), 21-30. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/6145>
- Sarumaha, A. K. (2022). Analisis yuridis terhadap pembinaan narapidana wanita berdasarkan undang-undang nomor 12 tahun 1995 tentang pemyarakatan (Studi Putusan Nomor 222/Pid.B/2013/Pn-Gst). *Jurnal Panah Hukum*, 1(2), 42–54. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/JPHUKUM/article/view/774>
- Sofyan, D. S. A. (2022). Coping stress pada warga binaan pemyarakatan di rutan kelas i surakarta. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 147-159. <http://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/407/284>
- Utami, W. (2018). Pengaruh persepsi stigma sosial dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada narapidana. *Journal An-Nafs*, 3(2), 183–207. <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.620>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Pertolongan psikologis pertama : panduan bagi relawan bencana*. Airlangga University Press.
- Zalafi, Z. (2022). Implementasi tele Psychological First Aid (PFA) pada layanan konseling. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 57-68. DOI: <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i2.7054>