

Coaching Penerapan Teknik Asertif terhadap Kecemasan Pada Warga Binaan di LPKA Kelas II Jakarta

Ratnasartika Aprilyani¹, Anna Mariani Kartasasmita¹, Sri Ratnawati¹,
Ika Apriati Widya Puteri¹

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Binawan
*e-mail: ratna@binawan.ac.id¹

Abstract

Prisons have many problems, raising curiosity to explore further the ways of inmates in adapting and socializing. Inmates who are in prisons tend to be able to experience psychological pressure where they are separated from their families, have difficulty taking control of themselves, lose their models, which makes these psychological problems arise. The inmates hope to be accepted by the community. The problem of Lapas Kelas II prison partners is the lack of educators who have the competence to provide education and training to inmates whose prison sentences are almost complete in order to reduce their anxiety when they re-enter the community. The coaching results showed that the behavior change and the improvement of the participants' communication asertive behavior varied greatly. This can be seen in succession of the highest to low scores related to the level of communication skills. Andikpas experienced the most significant behavioral changes in treatment using coaching techniques.

Keywords: Coaching; Assertive Techniques; Anxiety

Abstrak

Lapas mempunyai banyak permasalahan, memunculkan keingintahuan untuk mendalami lebih jauh cara warga binaan dalam beradaptasi dan bersosialisasi. Warga binaan yang berada di Lapas cenderung dapat mengalami tekanan psikologis dimana berpisah dengan keluarga, kesulitan mengambil kontrol atas diri, kehilangan model, yang membuat masalah psikologis tersebut muncul. Warga binaan berharap dapat diterima oleh Masyarakat. Permasalahan mitra Lapas kelas II Jakarta, adalah kurangnya pendidik yang memiliki kompetensi untuk memberikan pendidikan dan juga pelatihan pada warga binaan yang masa tahanan mereka hampir selesai agar dapat mengurangi kecemasan mereka ketika terjun lagi ke masyarakat, sehingga pendidikan dan pelatihan tentang teknik asertif sangat diperlukan. Hasil coaching menunjukkan perubahan perilaku pada setiap andikpas dan peningkatan perilaku communication asertive peserta sangat bervariasi. Hal ini dapat dilihat secara berturut-turut perolehan skor tertinggi sampai rendah yang berhubungan dengan tingkat communication skills. Andikpas mengalami perubahan perilaku yang paling signifikan dalam treatment dengan menggunakan teknik coaching.

Kata kunci: Coaching; Teknik Asertivitas; Kecemasan

1. PENDAHULUAN

Kehidupan di penjara bukan menjadi harapan semua orang, dalam penjara membuat kehidupan kita menjadi terbatas dan tertutup dari dunia luar. Permasalahan banyak muncul dalam penjara, sehingga membuat orang ingin mendalami lebih jauh bagaimana cara mereka beradaptasi dan juga bersosialisasi (Drake, Darke, dan Earle, 2015). Permasalahan yang sering muncul oleh warga binaan adalah kecemasan dalam menjalani hukuman (Woodfield, Boduszek, dan Willmott, 2019).

Warga binaan yang berada di Lapas mengalami tekanan psikologis. Berpisah dengan keluarga, kesulitan mengambil kontrol atas diri, kehilangan model, dan juga kehilangan dukungan dari orang lain membuat masalah psikologis tersebut muncul. Harapan warga binaan ketika lepas dari masa tahanan adalah dapat diterima oleh masyarakat. Kenyataannya malah menunjukkan reaksi negatif karena perbuatan yang pernah mereka lakukan (Usraleli dan Forwaty, 2022).

Kondisi perubahan yang signifikan dalam kehidupan individu, dapat mengakibatkan perubahan yang luar biasa pada psikologis individu, terutama stress. Kondisi stress akan membuat individu mengalami depresi dan juga kecemasan dalam jangka Panjang (Setyaki dan Subroto, 2022). Riset yang

sudah dijalankan pada tahun 2007 menyatakan bahwa prevalensi gangguan emosional yang terdiri dari kecemasan dan depresi pada masyarakat yang berumur 15 tahun ke atas sudah mencapai 11,6 persen. WHO juga menyatakan bahwa lebih dari sembilan juta tahun yang tersebar di seluruh dunia, setidaknya terdapat satu juta tahanan (11%) mengalami gangguan mental, antara lain adalah kecemasan dan depresi. Gangguan mental tersebut menciptakan gangguan yang signifikan bagi lembaga pemasyarakatan (Malik dan Sovitriana, 2021).

Kecemasan sendiri merupakan ketegangan mental yang membuat individu menunjukkan reaksi gelisah dari perasaan tidak aman dan juga merasa tidak mampu dalam mengatasi suatu masalah yang muncul dalam suatu perasaan subjektif. Warna binaan yang mengalami kecemasan yang berlebihan akan tidak menghargai hidupnya, serta sulit untuk memiliki motivasi untuk melakukan kegiatan ataupun aktivitas (Setyaki dan Subroto, 2022). Kecemasan terjadi karena adanya pemikiran terlalu jauh akan masa depan, sehingga memiliki kesenjangan dengan masa kini (Malik dan Sovitriana, 2021). Faktor penyebab individu mengalami kecemasan adalah memiliki kekhawatiran ketika berbicara atau berkomunikasi, takut akan diberikan evaluasi yang negatif, dan yang terakhir adalah adanya perasaan cemas secara umum (Fadhilah, 2022).

Lembaga Pemasyarakatan merupakan salah satu tempat pembinaan pada warga binaan. Warga binaan tersebut diharapkan dapat melakukan proses sosialisasi pada masyarakat sehingga dapat kembali mengambil peranan sebagai anggota masyarakat yang memiliki kebebasan dan juga bertanggung jawab (Usraleli dan Forwaty, 2022).

Salah satu cara agar individu dapat berkomunikasi dan bersosialisasi adalah dengan cara mengaplikasikan teknik asertif. Teknik asertif sendiri merupakan suatu teknik dengan pendekatan behavioral dengan tujuan untuk merubah perilaku seseorang menjadi lebih berani dan lebih asertif dalam bersosialisasi (Corey, 2017). Ketika bersosialisasi, ada beberapa hal yang dilatih dalam teknik asertif, yakni membantu individu dalam mengungkapkan perasaan, keyakinan, opini, dan tidak menunjukkan keraguan sehingga meningkatkan kepercayaan diri dari individu. Selain itu, latihan asertif juga mengajarkan individu agar dapat lebih tegas dalam memperkenalkan diri, mampu mengajukan permintaan pada individu lain, mampu mengungkapkan pendapat dan juga mempertahankan jalinan pertemanan dengan cara komunikasi yang asertif. Dampak positif akan muncul pada individu yang sudah diberikan teknik asertif sehingga membuat individu menjadi bertanggung jawab dan mandiri terhadap diri sendiri (Lianawati, Pravesti, Sutijono, Hartanti, Jayanti dan Isnaeni, 2021). Komunikasi yang asertif adalah cara berkomunikasi secara singkat, padar, jelas, jujur, dan terbuka sehingga menumbuhkan sikap saling menghargai, saling memberikan umpan balik yang membangun, mampu menghadapi teknik manipulatif secara positif, mengatasi konflik secara efektif menyatakan “tidak” tanpa menyinggung orang lain (Arief, 2011). Martin Winkler dan Gunborg Palme (2012) juga berpendapat bahwa keterampilan komunikasi secara asertif adalah kemampuan dalam mengekspresikan kebutuhan diri dan hak, perasaan negative maupun positif tanpa melanggar hak dan batasan orang lain, mampu mengekspresikan opini, mengidentifikasi serta mengungkapkan perasaan, menentukan dan menghormati batas-batas, serta cara berkomunikasi dan mendengarkan yang terbuka, langsung dan jujur.

Kebutuhan warga binaan untuk dapat bersosialisasi dengan baik ketika kembali menjadi anggota masyarakat membuat tim pengabdian menawarkan solusi untuk melakukan kegiatan pelatihan teknik asertif pada semua warga binaan di LPKA kelas II Jakarta. Pelaksanaan pelatihan akan dijalankan di ruangan khusus yang sudah disediakan dari pihak mitra dengan menggunakan protokol kesehatan dan juga tes antigen. Hal tersebut dijalankan karena ketika pelaksanaan pada masa pandemi *covid-19*.

Permasalahan mitra adalah kurangnya pendidik yang memiliki kompetensi untuk memberikan pendidikan dan juga pelatihan pada warga binaan yang masa tahanan mereka hampir selesai agar dapat mengurangi kecemasan mereka ketika terjun lagi ke masyarakat, sehingga Pendidikan dan pelatihan tentang teknik asertif sangat diperlukan.

2. METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Penerapan Teknik Asertif terhadap Kecemasan dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan pengukuran terhadap kebutuhan dasar dari aspek psikologis dan masalah stres yang dialami dengan menggunakan tes Edward Personal Preference Schedule (EPPS) dan pengukuran pre dan post tes terkait dengan pelatihan coaching komunikasi asertive dan regulasi emosi.

Lembaga LPKA kelas II Jakarta menunjuk 16 warga binaan untuk menjadi peserta didik. Partisipasi warga binaan mengikuti pre-test dan post-test dalam bentuk kuesioner serta pertanyaan mengenai komunikasi asertif. Beberapa test psikologis juga diberikan kepada semua warga binaan dan juga turut serta mengikuti pelatihan. Feedback kegiatan dari mitra dilakukan dengan mengisi form feedback dan post-test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Coaching Pemberian Pelatihan teknik asertif, terutama dalam berkomunikasi dan regulasi emosi pada warga binaan di LPKA kelas II Jakarta. Diawali dengan kata pembuka oleh Kaprodi psikologi yaitu Ibu Ratnasartika Aprilyani, M.Si., Psikolog. Dalam sambutannya, beliau menjelaskan bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini membantu dalam membantu peserta didik atau andik pas dalam mempersiapkan diri sebelum keluar dari LPKA terutama dalam membantu dalam melakukan regulasi emosi dan lebih mampu dalam asertif jika mengalami hambatan. Selain itu kegiatan ini merupakan salah satu bentuk implementasi kerjasama antara Universitas Binawan dengan LPKA Kelas II Jakarta.

Kegiatan ini berlangsung di ruang aula yang sudah disediakan oleh pihak LPKA kelas II Jakarta dengan media proyektor dan materi. Semua warga binaan diberikan alat tulis dan juga kertas. Kegiatan ini dimulai pukul 09.00 – 11.55 pada hari kamis 31 Maret 2022. Warga binaan yang menjadi partisipan adalah 16 orang dari 79 warga binaan yang sesuai dengan kriteria dan menunjukkan kecemasan. Kriteria tersebut berdasarkan alat ukur psikologis yang berupa Draw A Person (DAP) dan BAUM dan EPPS. Kegiatan ini juga diawasi oleh penjaga yang bertugas.

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.



Gambar 1. Peserta sedang mengisi *Pre – Test* dan *inform concent*



Gambar 2. Peserta sedang mendengarkan materi pertama



Gambar 3. Peserta sedang role-play



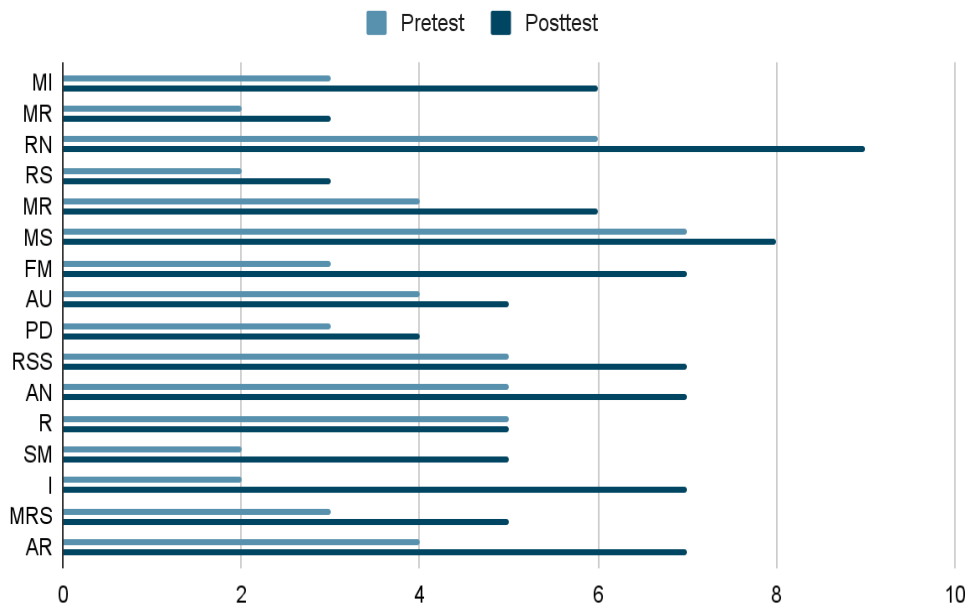
Gambar 4. Peserta sedang mendengarkan materi kedua



Gambar 5. Peserta sedang mengisi *Post - Test*

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian memberikan informasi pada pihak Lapas kelas II Jakarta sehingga semua warga binaan yang sudah sesuai kriteria dapat mengikuti pelatihan ini. Tim pengabdian langsung memberikan *pre-test* dan *inform concent*. Terdapat 10 soal yang berkaitan dengan materi teknik asertif, lalu diberikan kepada semua warga binaan sebagai *pre-test*. Setelah selesai, kemudian kedua pemateri memberikan materi masing-masing. Semua warga binaan diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi dan juga melaksanakan *role play*. Setelah selesai juga diberikan 10 soal yang sama sebagai *post-test*.

Hasil Pretest dan Posttest



Gambar 6. Hasil Pre-PostTest

Berdasarkan pada hasil pretest dan posttest yang diberikan terhadap ke 16 andikpas, dari hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari pengetahuan dan pemahaman terkait dengan komunikasi asertif dan regulasi emosi. Hasil coaching yang telah dilakukan menyatakan bahwa pelatihan secara statistik memberikan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai komunikasi asertif dan regulasi emosi. Terjadi peningkatan pengetahuan baik dari

responden sebelum pemberian pelatihan menjadi 15 responden setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik komunikasi asertif dan regulasi emosi sebanyak 5 orang. Pelatihan bertujuan meningkatkan tingkat pengetahuan andikpas mengenai cara komunikasi asertif ketika sedang dalam kondisi yang tidak mendukung atau cara melakukan regulasi emosi ketika peserta gagal dalam melakukan komunikasi asertif terhadap lawan bicara.

Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh dari mata dan telinga dan merupakan hasil dari tahu setelah individu melakukan penginderaan terhadap hal tertentu. Objek dalam proses pendidikan mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan edukasi. Penyampaian melalui kata-kata saja dianggap kurang efektif. Media dapat dijadikan salah satu prinsip proses edukasi. Media dapat dijadikan bantuan dalam melakukan penyuluhan supaya penyampaian pesan psikoedukasi dapat disampaikan jelas dan tepat sasaran.

Oktarisa (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa materi mengenai pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal. Sumber informasi dapat berupa berbagai macam media sehingga seseorang dapat dengan mudah mengakses informasi dan lebih cepat mendapat pengetahuan. Media audiovisual dianggap menarik dalam pemberian penyuluhan kesehatan dan dapat dijadikan alat bantu edukasi yang penggunaannya menstimulasi indra pendengaran dan penglihatan selain itu juga dapat diputar berulang-ulang. Hasil penelitian Sri Nurhaningsih (2018) didapatkan pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi. Penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan teori bahwa media audiovisual dapat melibatkan dua indra sebagai alat pembelajaran yaitu indra pendengaran dan penglihatan, sehingga semakin banyak alat indra yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi dapat dimengerti dan dipertahankan dalam ingatan. Pengetahuan yang diterima pada akhirnya diharapkan dapat memengaruhi perilaku. Berkaitan dengan perilaku, apabila berdasar kepada pengetahuan akan lebih diingat daripada perilaku yang tidak berdasar kepada pengetahuan.

Pencapaian atau target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini dapat membantu warga binaan untuk mengaplikasikan teknik asertif dalam menurunkan kecemasan yang mereka miliki. Selain itu, teknik asertif ini dapat diterapkan ketika warga binaan telah bebas dari penjara, sehingga dapat menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab dan juga mandiri. Kegiatan Coaching Penerapan Teknik Asertif terhadap Kecemasan Pada Warga Binaan di LPKA Kelas II Jakarta sebuah solusi agar seluruh andikpas yang berada dalam masa pembinaan dapat mempersiapkan diri dan memahami dirinya sebelum kembali belajar dimasyarakat.



Gambar 7. Foto bersama warga binaan dan Dosen

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memperoleh hasil di antaranya: 1) Hasil *coaching* menunjukkan perubahan perilaku pada setiap andikpas dan peningkatan perilaku *communication asertive* peserta sangat bervariasi. Hal ini dapat dilihat secara berturut-turut perolehan skor tertinggi sampai rendah yang berhubungan

dengan tingkat *communication skills*. 2) Andikpas yang mengalami perubahan perilaku yang paling signifikan dalam treatment dengan menggunakan teknik coaching yaitu andikpas dengan inisial DS. Hal ini dapat dilihat bahwa pada *pretest* yang diberikan skor yang diperoleh adalah 36 yang paling terendah dari semua peserta, tetapi setelah diberikan coaching hasil yang diperoleh pada *posttest* sebesar 78.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, E. (2011). Kajian internet sebagai media komunikasi interpersonal dan massa. Retrieved on February, 15, 2012.
- Fitri, S., & Wahyuni, E. (2021, December). Pelatihan Keterampilan Sosial Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum Bagi Pembina Lpka Kelas Ii Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 2, No. 1, pp. SNPPM2021P-553)*.
- Niarti, D. W., Pamungkas, M. A., & Wati, N. M. N. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Dengan Penyalahgunaan Narkotika.
- Setyaki, P. A. B., & Subroto, M. (2022). Program Cara Mengatasi Narapidana Hukuman Seumur Hidup. *Hukum Responsif*, 13(1), 112-117.
- Taylor, J. A. (2015). Skala kepribadian manifestasi kecemasan. *J. Abnormal dan Social Psych.*, 48(2), 285-290.
- Usraleli, U., & Forwaty, E. (2022). Penerapan Thought Stopping (TS) dan Assertive Training (AT) terhadap Kecemasan Warga Binaan Sebelum Bebas di Lembaga Perempuan Kelas II A Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 586-590.
- Winkler, M., & Palme, G. (2012). Assertiveness, communication skills, self-esteem. Retrieved on February, 7, 2012.