

## **EFEKTIVITAS *EMOTION FOCUS COPING* DALAM MENGURANGI DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES PADA NARAPIDANA MINIM KUNJUNGAN**

**Mudita Vidyananda<sup>1</sup>, Angelina Regina Halim<sup>2</sup>, Earline Clarissa Syamkemal<sup>3</sup>, Debora Basaria<sup>4</sup>**

Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara  
e-mail : [mudita.705220154@stu.untar.ac.id](mailto:mudita.705220154@stu.untar.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Emotion Focus Coping* (EFC) melalui meditasi dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana yang jarang mendapat kunjungan. Penelitian dilakukan terhadap 20 warga binaan Lapas Narkotika Jakarta yang memiliki skor tertinggi pada *pre-test* DASS-21. Intervensi berupa program meditasi dilakukan selama enam sesi dalam dua minggu. Instrumen yang digunakan adalah DASS-21 dan data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* 56,60 dan *post-test* 33,60 ( $p = 0,000$ ), dengan rata-rata penurunan sebesar 23 poin . Hal ini membuktikan bahwa meditasi sebagai bentuk *Emotion Focus Coping* efektif dalam mengurangi gejala psikologis negatif pada narapidana. Temuan ini menyarankan pentingnya intervensi psikologis berbasis emosi dalam lingkungan pasyarakat untuk meningkatkan kesehatan mental narapidana yang mengalami isolasi sosial.

**Kata kunci:** *Emotion Focus Coping, Narapidana, Depresi, Kecemasan, Stres*

### **ABSTRACT**

This study aims to examine the effectiveness of Emotion-Focused Coping (EFC) techniques through meditation in reducing levels of depression, anxiety, and stress among inmates who rarely receive visits. The research was conducted on 20 inmates at the Jakarta Narcotics Prison who had the highest scores on the DASS-21 pre-test. The intervention, in the form of a meditation program, was conducted over six sessions within two weeks. The instrument used was the DASS-21, and the data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed a significant difference between the pre-test score of 56.60 and the post-test score of 33.60 ( $p = 0.000$ ), with an average decrease of 23 points. This demonstrates that meditation as a form of Emotion-Focused Coping is effective in reducing negative psychological symptoms in inmates. These findings suggest the importance of emotion-based psychological interventions in correctional settings to improve the mental health of inmates experiencing social isolation.

**Keywords:** *Emotion-Focused Coping, Inmates, Depression, Anxiety, Stress*

### **PENDAHULUAN**

Narapidana atau biasa disebut sebagai seseorang yang tengah menjalani masa tahanan dalam lapas biasanya dipanggil sebagai warga binaan (WB). Warga binaan merasakan kehilangan kebebasan dan membutuhkan dukungan dari keluarga mereka. Dukungan tersebut biasanya merupakan kunjungan dari keluarga kepada warga binaan yang berada di lapas. Namun, tidak semua warga binaan mendapatkan kunjungan dari keluarga mereka. Minimnya kunjungan bisa menyebabkan warga binaan stress, kesepian, dan menurunkan kesejahteraan sosialnya. Dalam kondisi ini, warga binaan perlu strategi untuk mengelola reaksi emosional mereka agar tetap dapat beradaptasi dengan lingkungan.

Selain faktor minimnya kunjungan keluarga, kondisi emosional warga binaan yang tidak terkelola dengan baik dapat berujung pada berbagai gangguan psikologis yang serius. Salah satu contoh kasusnya adalah hal yang menimpa komedian Pretty Asmara. Berdasarkan artikel Kompas (2018), seorang komedian bernama Pretty Asmara meninggal dunia karena infeksi paru-paru. Sebelumnya pada 8 Maret 2018, Pretty terkena kasus narkoba dengan denda satu miliar dan vonis enam tahun penjara oleh Pengadilan Negeri Jakarta Pusat. Sahabat Pretty, Ade berkomentar bahwa Pretty mengalami depresi karena berpindah-pindah rumah sakit dan merasa dirinya tidak bersalah hingga akhir hayatnya, depresi inilah yang Ade duga menjadi pemicu gangguan kesehatannya yang baru terdeteksi saat Pretty masuk ke rumah tahanan.

Stres adalah respons psikologis yang umum dialami oleh individu ketika menghadapi situasi dengan tekanan atau tuntutan yang tinggi. Dalam lembaga pemerintahan, stres menjadi isu yang sangat penting karena lingkungan di dalamnya tidak hanya berperan sebagai tempat narapidana menjalani hukuman, tetapi juga membentuk lingkungan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara signifikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa narapidana rentan mengalami tekanan psikologis jangka panjang yang bersumber dari kondisi lingkungan penjara, seperti keterpisahan dari keluarga, pengawasan yang ketat, serta penerapan aturan dan rutinitas yang kaku. Faktor-faktor tersebut terbukti menimbulkan stres berkepanjangan dan gangguan penyesuaian, sebagaimana dilaporkan oleh Hursan et al. (2023), Fikri Fauzi et al. (2024), dan hasil studi dari PubMed (2025) yang menyoroti tekanan mental narapidana dalam konteks isolasi sosial dan kehilangan kendali atas kehidupan pribadi mereka. Stres dipahami sebagai hasil interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya, di mana terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan situasional dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya (Sarafino, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Folkman & Moskowitz (2000) yang menekankan bahwa strategi coping sangat dipengaruhi oleh konteks lingkungan serta penilaian subjektif individu terhadap stresor yang dihadapi.

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak menyenangkan yang bersifat samar dan sering kali sulit untuk diidentifikasi secara pasti, namun tetap dirasakan secara konsisten oleh individu sebagai bentuk ketegangan yang menetap. Kecemasan dapat muncul dari ancaman terhadap nilai-nilai eksistensial individu sebagaimana dijelaskan oleh Friedman & Schustack (2022) dan hal ini diperkuat oleh studi Heggen et al. (2022) yang menggambarkan fenomena *existential catastrophe anxiety*, yakni rasa takut mendalam akibat tekanan eksistensial bahkan tanpa ancaman eksternal nyata. Kondisi ini ditandai oleh ketegangan emosional yang berkelanjutan, yang biasanya disertai dengan rasa antisipasi terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa buruk atau musibah. Kecemasan yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat memperbesar resiko terjadinya depresi, karena perasaan cemas yang terus-menerus dapat menguras energi dan memicu perasaan putus asa serta rendah diri, sehingga meningkatkan kemungkinan berkembangnya gangguan suasana hati seperti depresi.

Depresi merupakan salah satu gangguan suasana hati yang umum dan bersifat melumpuhkan yang biasanya ditandai oleh perasaan sedih yang berlangsung secara terus-menerus yaitu lebih dari empat minggu. Gangguan ini ditandai oleh berbagai gejala psikologis dan fisiologis meliputi perubahan pola tidur, gangguan konsentrasi, iritabilitas, kecemasan berlebihan, kurangnya semangat, sering menangis tanpa sebab yang jelas, kewaspadaan yang meningkat secara tidak proporsional, sikap pesimis, perasaan tidak berharga, serta kecenderungan untuk mengantisipasi kegagalan secara berlebihan. Da Silva et al. (2021) menemukan bahwa sekitar 28% remaja yang diinstitusikan menunjukkan gejala depresi sedang hingga berat yang berkaitan erat dengan perasaan putus asa dan penurunan motivasi hidup. Temuan ini diperkuat oleh studi lain yang menyebutkan bahwa depresi dapat menimbulkan

perasaan tidak berdaya, putus harapan, dan penurunan semangat hidup secara signifikan (Da Silva, de Santana, Costa, et al., 2021). Dalam menghadapi tekanan, individu perlu cara untuk mengelola emosinya. Coping diposisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan situasional yang dianggap melebihi sumber daya mereka (Monalisa & Uhki, 2022). Pendefinisian ini diperkuat oleh kerangka kerja Zimmer-Gembeck & Skinner (2016), serta studi terbaru dari Frontiers in Psychology (2020), yang menyoroti pentingnya strategi coping adaptif—terutama pendekatan berorientasi masalah—dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Biasanya *coping* digunakan seseorang untuk menghadapi hambatan, stres, ataupun masalah yang dialami. Salah satu bentuk *coping* adalah *Emotion-Focused Coping*. Kecemasan dapat muncul dari ancaman terhadap nilai-nilai eksistensial seperti identitas dan makna hidup (*existential catastrophe anxiety*) (Heggdal et al., 2022), sejalan dengan ide bahwa kecemasan muncul sebagai respons terhadap serangan terhadap nilai eksistensial manusia (Friedman & Schustack, 2022). Selain itu, *emotion-focused coping* dijelaskan sebagai strategi kognitif atau emosional dalam mengelola stres tanpa mengubah penyebabnya secara langsung digunakan saat individu menghadapi situasi yang dianggap diluar kendali (Matthews, 2018; Kivak, 2024). *Coping* ini mengelola respons emosional terhadap pemicu masalah tanpa langsung mengatasi sumber masalahnya. Selain itu, *coping* ini digunakan ketika individu merasa tidak mampu atau tidak dapat mengubah kondisi yang penuh tekanan karena berada di luar kendalinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bantornwan et al., (2014), meditasi dapat meningkatkan aspek kualitas hidup dan kesehatan mental pada para pasien. Penelitian ini berjudul "*Role of meditation in reducing sympathetic hyperactivity and improving quality of life in lupus nephritis patients with chronic kidney disease*" dengan 30 pasien laki-laki dan perempuan dari Klinik Siriraj Nefrologi sebagai partisipan. Pelaksanaan meditasi menggunakan pernapasan terkontrol yang fokus pada nafas dalam atau dalam bahasa yoga disebut "*Anapanasati*". Teknik meditasi ini digunakan untuk mengurangi laju pernapasan dan mempelajari cara pernapasan mendalam dari diafragma, dada bagian atas dan bawah, serta inhalasi dan dilakukan juga dalam urutan terbalik. Meditasi ini dipimpin oleh Vareesangthip J, seorang ahli studi buddhis yang telah mendalami peran meditasi pada 80 pasien hemodialisis dan mendapatkan hasil bahwa meditasi Anapanasati secara signifikan menurunkan depresi serta meningkatkan aspek fisik serta kualitas hidup.

Setelah menjalani meditasi ini selama 6 bulan, hasilnya terjadi peningkatan pada skor kualitas hidup dan skor mental. Skor mental meningkat secara signifikan dari 16,9 menjadi 72,4 ( $p<0,01$ ). Skor kualitas hidup juga meningkat secara signifikan ( $p<0,01$ ). Dengan begitu, meditasi yang dilakukan dinilai memberikan perubahan signifikan pada kualitas hidup dan kesehatan mental partisipan. Berdasarkan hasil efektivitas yang telah disampaikan pada penelitian terdahulu, peneliti mencoba menerapkan meditasi sebagai bentuk *emotion focus coping* terhadap warga binaan yang minim kunjungan untuk melihat dampaknya terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres para warga binaan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan variabel *Emotion Focus Coping* (EFC). Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengambilan data melalui metode *pre-test* dan *post-test*. penelitian ini bertujuan dengan intervensi kepada warga binaan untuk melihat efektivitas *Emotional Focus Coping* dalam mengurangi Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Narapidana minim kunjungan. Data yang dikumpulkan diolah menggunakan *IBM SPSS Statistics 25*. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), instrumen yang sering dipakai dalam mendeteksi gangguan psikologis

dan dibuat oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995 dan diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh peneliti. Awalnya, skala ini terdiri dari 42 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu depresi (D), kecemasan (A), dan stress (S). Tapi, Lovibond and Lovibond mengembangkan versi singkat yang terdiri dari 21 item (DASS-21) untuk mempersingkat waktu pengisian.

Sesuai dengan namanya, skala ini digunakan untuk mendeteksi depresi, kecemasan, serta stress pada individu dengan diagnosis gangguan tersebut (Lovibond & Lovibond, 2022). Setiap tiga skala DASS-21 berisi 7 item, dibagi menjadi beberapa subskala dengan konten yang serupa. Kuesioner ini memiliki skor dari sangat tidak setuju (STJ) yang diberi nilai 0 hingga Sangat setuju (SS) diberi pada nilai 3. Reliabilitas Cronbach's alpha alat ukur ini adalah 0,93 sehingga dapat dikatakan alat ukur ini sangat reliabel (Crawford & Henry, 2023).

Kriteria subjek yang terlibat dalam pengambilan sampel data ini dengan jenis kelamin laki-laki berumur 25 hingga 57 Tahun. Sample partisipan adalah warga binaan Lapas Narkotika Jakarta. Warga binaan yang dipilih merupakan orang yang jarang dikunjungi oleh anggota keluarga mereka selama menjalani masa tahanan di Lapas dalam kurun waktu satu tahun. Dari 100 warga binaan, diambil 20 warga binaan berdasarkan hasil skor keseluruhan dimensi *pre-test* tertinggi yang diurutkan dalam aplikasi *Microsoft Excel*. Dua puluh warga binaan inilah yang menjalani program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1. Data Pre-test 100 Warga Binaan**

Dimensi	Tingkat Level	Range (Skor)	Frekuensi	Mean	Standard Deviation
Depression	Normal	0 - 9	75	1,44	,857
	Mild	10 - 13	11		
	Moderate	14 - 20	9		
	Severe	21 - 27	5		
	Extremely Severe	28+	0		
Anxiety	Normal	0 - 7	40	2,31	1,339
	Mild	8 - 9	18		
	Moderate	10 - 14	22		
	Severe	15 - 19	11		
	Extremely Severe	20+	9		

Stress	Normal	0 - 14	72	1,46	,809
	Mild	15 - 18	12		
	Moderate	19 - 25	14		
	Severe	26 - 33	2		
	Extremely Severe	34+	0		

Berdasarkan data pada Tabel 1. diatas, data *Pre-test* 100 Warga Binaan, pada variabel depresi, terdapat sebanyak 75 warga binaan menunjukkan tingkat depresi normal dengan rata-rata skor sebesar 1,44 dan standar deviasi sebesar 0,857. Sementara, untuk variabel kecemasan, jumlah warga binaan yang berada dalam kategori normal mencapai 40 individu dengan rata-rata skor 2,31 dan standar deviasi 1,339. Pada variabel stres, sebanyak 72 warga binaan berada dalam kategori normal dengan rata-rata skor 1,46 dan standar deviasi 0,809. Data ini menunjukkan bahwa secara umum, sebagian besar warga binaan dalam sampel tersebut berada dalam kategori normal pada ketiga dimensi yang diukur yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini mengindikasikan bahwa pada tahap *pre-test*, tingkat gangguan psikologis diantara mayoritas partisipan relatif rendah dan masih berada dalam tahap yang masih dapat ditangani. Namun, terdapat pula sejumlah warga binaan yang menunjukkan skor pada kategori *mild, moderate, dan severe* pada aspek depresi, kecemasan, maupun stres. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat keparahan kondisi psikologis dalam populasi tersebut.

Berdasarkan Tabel 2. Pelaksanaan Intervensi dilakukan dengan program *Therapy Meditation*, Partisipan menggunakan 20 warga binaan dengan nilai tertinggi berdasarkan data hasil *pre-test* dari 100 warga binaan. 20 warga binaan mengikuti program dengan konsisten dari sesi 1 hingga sesi 6. Sebelum pelaksanaan program dilakukan kami melakukan *screening* dengan memberi kuesioner tertulis untuk mengetahui nilai tertinggi. Intervensi yang dijalankan sebanyak 6 sesi selama 2 minggu pada dilakukan setiap hari dari Senin - Kamis pada tanggal 15 April 2025 - 23 April 2025. Sesi meditasi berlangsung selama 10 menit - 15 menit per sesinya. Meditasi dilakukan dengan duduk dilantai dengan kaki silang, lampu dimatikan dan mata tertutup. Program meditasi memiliki manfaat membuat tubuh dan pikiran para warga binaan menjadi rileks sebelum menjalankan program lain.

Tabel 2. Pelaksanaan Program Intervensi

Sesi	Keterangan
Sesi 1	Sesi pertama meditasi dilakukan dua kali yaitu pada pagi hari dan siang hari, berlangsung selama 15 menit per sesi. Selama sesi Para warga binaan masih terlihat tidak mengikuti meditasi secara fokus, dan masih banyak para warga binaan yang berbicara dengan suara bising, perilaku mengganggu teman teman lainnya. beberapa dari warga binaan mengikuti instruksi meditasi yang sudah diberikan. pada sesi pertama kami juga mengadakan game berlangsung setelah meditasi dilakukan

	untuk pendekatan para warga binaan terhadap kami.
Sesi 2	Sesi kedua dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada pagi hari dan siang hari. Pada pagi hari hanya berlangsung selama 10 menit per sesi. Dikarenakan para warga binaan pada pagi hari Kurang fokus dalam mengikuti instruksi, 1/2 warga binaan mengganggu teman sebelah mereka selama meditasi dilakukan. sedangkan pada siang hari Tidak semua partisipan mengikuti kegiatan karena halangan memiliki jadwal tabrakan dengan program berlangsung. Sesi siang dilakukan selama 15 menit dengan warga binaan yang tertib mengikuti instruksi hingga selesai.
Sesi 3	Sesi ketiga, meditasi dilakukan hanya pada siang hari dilangsungkan selama 15 menit, kemajuan karena para warga binaan sudah terlihat lebih fokus mengikuti instruksi hingga selesai, walaupun ada beberapa orang yang terlihat ngantuk. setelah meditasi kami bermain games tebak kata bersama para warga binaan untuk melakukan pendekatan.
Sesi 4	Sesi keempat, dilangsungkan dua kali selama 15 menit. tidak semua warga binaan hadir pada dua kali sesi tersebut. terdapat 1 hingga 3 orang yang menunjukkan tindakan kurang fokus sehingga melakukan gerakan mengganggu teman lainnya.
Sesi 5	Meditasi dilangsungkan selama 10 menit terakhir setelah program lain dilakukan dikarenakan keterbatasan waktu yang ada. setelah sesi kami bermain bersama para warga binaan dan memberi mereka hadiah kecil.
Sesi 6	Pada sesi terakhir meditasi hanya dilakukan selama 10 menit. sesi terakhir menunjukan perubahan yang sangat signifikan bahwa para warga binaan bisa mengikuti meditasi dengan fokus dan tidak melakukan tindakan lain hingga selesai. mereka juga mengaku bahwa selama mengikuti meditasi tubuh menjadi rileks dari sebelumnya.

Untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh pelaksanaan program meditasi terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres warga binaan, berikut ini menyajikan data-data hasil pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 3. Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandardized Residual
N	20

Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean Std. Deviation	,0000000 8,30031494
Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative	,134 ,134 -,084
Test Statistic		,134
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

c Lilliefors Significance Correction.

d This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji normalitas terhadap data residual dilakukan dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada sampel sebanyak 20 data. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai test statistik sebesar 0,134 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai Asymp. Sig. ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas untuk data residual telah terpenuhi. Pemenuhan asumsi normalitas ini merupakan hal penting dalam penerapan analisis statistik inferensial berbasis parametrik, seperti uji t. Selain itu, nilai statistik test sebesar 0,134 mengindikasikan bahwa deviasi antara distribusi data residual dan distribusi normal cukup kecil yang memperkuat kesimpulan bahwa data residual mengikuti distribusi normal secara statistik.

**Tabel 4. Hasil Test Statistik**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	56,60	20	9,338	2,088
Post-test	33,60	20	15,608	3,490

Pada Tabel 4, didapatkan hasil deskripsi statistik yang meliputi nilai rata-rata (mean), jumlah sampel (N), standar deviasi, dan standar error untuk skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 56,60 dengan standar deviasi 9,338 menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki tingkat awal yang relatif tinggi terhadap variabel yang diukur. Sedangkan, skor rata-rata *post-test* sebesar 33,60 dengan standar deviasi 15,608 menunjukkan adanya penurunan skor setelah intervensi dilaksanakan. Oleh karena itu, secara statistik terdapat perbedaan antara nilai rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Penurunan skor dari 56,60 menjadi 33,60 menunjukkan adanya keberhasilan intervensi dalam menurunkan tingkat variabel yang diamati.

**Tabel 5. Hasil Mean Pre-Test Dan Post-Test Tiap Dimensi (20 Partisipan)**

		Depression	Anxiety	Stress
Pre-test		19,40	17,50	19,10

Post-test	Mean	11,60	9,40	12,60
-----------	------	-------	------	-------

Berdasarkan Tabel 5. terdapat penurunan yang signifikan pada ketiga dimensi psikologis setelah intervensi meditasi. Skor rata-rata pada dimensi depresi menurun dari 19,40 menjadi 11,60, kecemasan dari 17,50 menjadi 9,40, dan stres dari 19,10 menjadi 12,60. Penurunan pada ketiga dimensi ini menunjukkan bahwa meditasi efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh narapidana.

**Tabel 6. Output Hasil Paired Samples Test  
 Paired Differences**

				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	23,000	14,045	3,141	16,4277	29,573	7,324	19	,000

Berdasarkan hasil *paired samples test* yang ditampilkan pada Tabel 6. diperoleh nilai t-hitung sebesar 7,324 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 19 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian intervensi. Rata-rata perbedaan skor antara kedua tahap pengukuran adalah sebesar 23,00 dari hasil *pre-test* dengan mean 56,60 menjadi mean 33,60 pada *post-test*, serta dengan standar deviasi 14,045 dan standard error mean sebesar 3,141. Hasil ini memperkuat bahwa metode intervensi yang diterapkan efektif dalam mencapai perubahan yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan secara praktis dalam meningkatkan hasil yang diukur. Perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi memberikan bukti kuat bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh positif terhadap variabel yang diteliti.

## Pembahasan

Berdasarkan serangkaian analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program meditasi sebagai bentuk teknik *Emotion Focused Coping (EFC)* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana yang jarang mendapatkan kunjungan. Analisis uji normalitas dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa data residual terdistribusi normal (Asymp. Sig. =  $0,200 > 0,05$ ). Hal ini menjadi syarat penting untuk melanjutkan ke uji statistik parametrik, seperti *paired sample t-test* yang digunakan dalam penelitian ini.

Pada analisis deskriptif (Tabel 4), terdapat penurunan skor rata-rata yang cukup besar dari 56,60 pada pre-test menjadi 33,60 pada post-test, dengan peningkatan variabilitas pada hasil post-test (Std. Deviasi = 15,608). Ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi meditasi selama dua minggu, partisipan menunjukkan penurunan gejala psikologis yang cukup besar dan bervariasi antar individu. Lebih lanjut, pada Tabel 5 terlihat bahwa penurunan terjadi di seluruh dimensi DASS-21 yang diukur, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Skor rata-rata depresi

menurun dari 19,40 menjadi 11,60, kecemasan dari 17,50 menjadi 9,40, dan stres dari 19,10 menjadi 12,60. Ketiga dimensi ini mencerminkan kondisi emosional umum dari partisipan, sehingga penurunan yang konsisten mengindikasikan efektivitas program dalam mengurangi tekanan emosional secara menyeluruh. Uji *paired samples t-test* (Tabel 6) menunjukkan hasil yang sangat signifikan ( $t = 7,324$ ;  $p < 0,001$ ). Rata-rata penurunan skor sebesar 23 poin menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Rentang interval kepercayaan (95%) antara 16,42 hingga 29,57 menguatkan keyakinan terhadap efektivitas intervensi yang dilakukan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung asumsi teoritis bahwa teknik *Emotion Focused Coping* melalui meditasi mampu memberikan ruang reflektif bagi individu untuk menenangkan pikiran, mengatur emosi negatif, dan meningkatkan adaptasi terhadap tekanan lingkungan, khususnya dalam konteks yang penuh keterbatasan seperti lembaga pemasyarakatan. Efektivitas meditasi dalam menurunkan skor DASS-21 memperlihatkan bahwa pendekatan psikologis berbasis emosi perlu diintegrasikan dalam program pembinaan narapidana, terutama bagi mereka yang mengalami keterasingan sosial akibat minimnya kunjungan dari keluarga atau kerabat. Sejumlah studi memperlihatkan bahwa intervensi meditasi berbasis mindfulness di penjara termasuk program yoga dan MBSR berhasil menurunkan skor depresi, kecemasan, dan stres (Lopez et al., 2014; Carmo et al., 2024; Bouw et al., 2019), memberikan dasar kuat bahwa pendekatan psikologis berbasis emosi perlu diintegrasikan ke dalam program pembinaan narapidana, terutama bagi mereka yang mengalami isolasi sosial.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang disimpulkan bahwa program meditasi sebagai bentuk dari pendekatan *Emotion Focus Coping* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada narapidana yang jarang mendapat kunjungan. Intervensi selama enam sesi menunjukkan penurunan selama Program meditasi yang dilakukan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Jakarta. Hal ini didasari dari nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor tiap *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi dapat menjadi strategi psikologis yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental warga binaan di lembaga pemasyarakatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bantornwan, S., Watanapa, W. B., Hussarin, P., Chatsiricharoenkul, S., Larpparisuth, N., Teerapornlertratt, T., Vareesangthip, J., & Vareesangthip, K. (2021). *Role of meditation in reducing sympathetic hyperactivity and improving quality of life in lupus nephritis patients with chronic kidney disease*. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 104(3), 101–107.
- Bouw, N., Huijbregts, S. C. J., Scholte, E., & Swaab, H. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction in prison: Experiences of inmates, instructors, and staff. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15–16), 2463–2480. <https://doi.org/10.1177/0306624X19856232>
- Carmo, C., Iacob, V., Brás, M., & Fernandes, J. (2024). Effects of a mindfulness-based intervention on male Portuguese prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 68(6–7), 677–692. <https://doi.org/10.1177/0306624X22110633>
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2023). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

- Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131. <https://doi.org/10.1348/014466503321903544>
- da Silva, M. C., Cruz, A. P. M., Teixeira, M. O., & Gomes, C. A. (2021). Depression, anxiety, and drug usage history indicators among institutionalized juvenile offenders of Brasilia. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-6>
- da Silva, A. P., de Santana, C. N., Costa, D. C., & Almeida, R. M. (2021). Psychological effects of depression on motivation and hope among institutionalized youth. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 9(3), 301.
- Fikri Fauzi, M., Rahayu, S., & Firmansyah, R. (2024). Dampak lingkungan penjara terhadap kesehatan mental narapidana: Tinjauan psikologis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 45–58.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *Annual Review of Psychology*, 54, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145103>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2022). *Personality: Classic theories and modern research* (7th ed.). Pearson.
- Heggdal, D., Borgejordet, S., & Fosse, R. (2022). “*Existential Catastrophe Anxiety*”: Phenomenology of fearful emotions in a subset of service users with severe mental health conditions. *Frontiers in Psychology*, 13, 766149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.766149>
- Hursan, M., Nurmala, R., & Zulkarnain, A. (2023). Tekanan psikologis narapidana akibat pemisahan sosial dan sistem pengawasan ketat di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 113–125.
- Kivak, R. (2024). Transactional model of stress and coping. *EBSCO Research Starters in Psychology*.
- Kompas.com. (2018, November 4). Dokter ungkap dua penyakit penyebab Pretty Asmara meninggal dunia. <https://entertainment.kompas.com/read/2018/11/04/210203110/dokter-ungkap-dua-penyakit-penyebab-pretty-asmara-meninggal-dunia>.
- Lopez, A. A., & dkk. (2014). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 58(7), 848–861. <https://doi.org/10.1177/0306624X13495089>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (2022). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* (3rd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Matthews, G. (2018). Emotion-Focused Coping. In *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*. SAGE.
- Monalisa, S., & Uhki, N. F. (2022). Strategi coping stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.21009/JPPK.081.06>
- PubMed. (2025). *Psychological effects of incarceration on long-term prisoners: A meta-review*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Sarafino, E. P. (2022). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- X., Y., & Z. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). *Coping* (k. Carruthers, Ed.). In *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 141–150). Elsevier.