

Implementasi budidaya hidroponik dalam program intervensi psikososial untuk kesehatan mental

Ema Novita Deniati*, Rany Ekawati, Cintya Nur Malita, Amalia Putri Kurniawati, Dandy Arie Pramudya, Muhammad Fahresa Tuanani, Nabiilah Annajah, Rachmalia Zahwa Garnisa

Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: ema.deniati.fik@um.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-06-07

Diterima: 2025-07-23

Diterbitkan: 2025-08-05



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

ABSTRAK

Warga binaan seringkali mengalami stres psikososial karena adanya tekanan selama masa tahanan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan coping stres dengan pelaksanaan budidaya hidroponik sebagai metode adaptif. Kegiatan dilaksanakan di Lapas Kelas IIB Jombang dengan pendekatan partisipatif-edukatif, melibatkan 30 warga binaan dalam dua sesi kegiatan: edukasi mekanisme coping stres dan praktek langsung menanam hidroponik. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda, lalu dilakukan analisis dengan uji paired sample t-test menggunakan SPSS. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan dari 49,33 (SD = 11,43) menjadi 74,44 (SD=11,04) dengan $p < 0,0001$. Seluruh peserta mengalami peningkatan kategori, dari mayoritas “cukup” (80%) menjadi “baik” dan “sangat baik” (masing-masing 50%). Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang stres dan hidroponik, tetapi juga memberi manfaat psikososial seperti peningkatan rasa percaya diri dan kesiapan menghadapi kehidupan sosial. Program ini terbukti efektif dan direkomendasikan untuk dilanjutkan serta dimanfaatkan dalam mendukung pembinaan mental dan penguatan kapasitas ekonomi warga binaan.

Kata Kunci: warga binaan; coping stres; hidroponik; lapas

Cara mensitasi artikel:

Deniati, E. N., Ekawati, R., Malita, C. N., Kurniawati, A. P., Pramudya, D. A., Tuanani, M. F., Annajah, N., & Garnisa, R. Z. (2025). Implementasi budidaya hidroponik dalam program intervensi psikososial untuk kesehatan mental. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(3), 901-911. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i3.23950>

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi yang berperan dalam pembinaan narapidana untuk kembali menjadi warga masyarakat yang memberikan kontribusi positif dan produktif. Narapidana atau dalam istilah Ditjen Pemasyarakatan disebut “Warga Binaan”, merupakan seseorang atau kelompok yang telah terbukti telah melakukan tindakan pidana, telah dijatuhi hukum oleh pengadilan serta sedang melaksanakan hukuman penjara dalam jangka waktu tertentu. Warga binaan berada dalam inspeksi dan pembinaan oleh sistem



peradilan pidana dan ditempatkan di lingkungan pemasyarakatan selama menjalani masa hukuman (Siagian & Warih, 2024).

Proses pembinaan merupakan proses pemberian dalam mengubah atau transformasi perilaku menjadi pribadi yang memiliki motivasi untuk bangkit, mengembangkan rasa tanggung jawab, dan penyesuaian diri di masyarakat yang lebih sejahtera. Di Indonesia, pemasyarakatan terpisah menjadi tiga jenis yaitu Rumah Tahanan Negara, Lembaga Pemasyarakatan, dan Balai Pemasyarakatan. Institusi pemasyarakatan menjadi sebuah forum sosial masyarakat yang memuat sekumpulan orang dari tindak pidana yang berbeda untuk menjalani hukuman sebagai konsekuensi dari tindak kejahatan yang mereka lakukan (Athallah & Santoso, 2022). Pada realitanya, kehidupan di Lapas menjadi kawasan yang penuh tantangan bagi kesehatan mental warga binaan. Aktivitas yang terbatas, lingkungan sosial yang terisolasi, dan tekanan psikologis mendorong dasar yang menyebabkan warga binaan stres selama masa hukuman.

Warga binaan secara fisik dan mental mengalami perubahan yang cukup signifikan akibat tekanan yang dialami karena hilangnya kebebasan dalam beraktivitas, dalam berkomunikasi, dan dalam waktu berinteraksi yang disebabkan oleh sistem pengawasan yang disiplin. Selain itu, warga binaan kerap mengalami kejenuhan yang terjadi akibat kegiatan sehari-hari yang cenderung monoton di Lapas (Sofyan et al., 2022). Faktor yang turut mendukung adalah rasa rindu terhadap keluarga, suasana di lapas, kurangnya dorongan sosial, bahkan ketakutan akan masa yang akan datang menjadi stressor psikososial bagi warga binaan di lapas. Tingkat stres yang dialami warga binaan beragam, dari stres ringan hingga stres berat (Pulungan et al., 2019). Stres yang terjadi pada warga binaan dapat menyebabkan kecemasan, kesulitan untuk tidur, mudah lelah, mudah marah, hilangnya selera makan, hingga gangguan kesehatan seperti sakit kepala dan jantung berdebar. Tekanan psikososial apabila dibiarkan terjadi akan berdampak serius terhadap kesehatan mental, serta dapat berakibat menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis bagi warga binaan secara substansial (Mardlatillah & Makki, 2021).

Kondisi stres pada warga binaan dapat diatasi dengan pelaksanaan *coping stres*. Strategi *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk menghadapi dan mengurangi tekanan psikologis atau stres akibat situasi atau masalah yang sedang terjadi. *Coping stres* berperan dalam membantu warga binaan untuk beradaptasi dengan kondisi yang berlangsung serta meminimalisir dampak negatifnya (Andriyani, 2019). Umumnya, warga binaan lapas melakukan strategi *coping* dengan melakukan kegiatan positif seperti berpartisipasi dalam kegiatan pembinaan, melakukan aktivitas fisik, bercocok tanam, melaksanakan pelatihan keterampilan, bahkan sekedar berbincang dengan sesama warga binaan. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan warga binaan dalam pengelolaan *coping stres* adalah pelaksanaan budidaya hidroponik. Budidaya hidroponik adalah metode dalam pertanian tanpa media tanah melainkan memanfaatkan air dengan kondisi akar tanaman langsung menghisap nutrisi dalam air (Parawangi et al., 2024).

Kegiatan bertani dengan metode hidroponik berperan dalam menurunkan hormon kortisol yang memiliki kontribusi dalam respons stres. Aktivitas ini turut berpartisipasi pada efek terapeutik dengan meningkatkan kepercayaan diri, mendorong aktivitas bermakna positif, mengalihkan fokus dari stres yang dialami. Di Lembaga Pemasarakatan, budidaya hidroponik menunjang warga binaan dalam pengelolaan tekanan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan berkebun seperti hidroponik, dapat meningkatkan perasaan yang positif, memperbaiki fokus, serta menumbuhkan rasa kontrol diri yang lebih kuat. Di lingkungan lapas, pendekatan ini memiliki nilai tambah karena mudah diimplementasikan dalam lingkungan terbatas dan dapat dilakukan secara kolektif oleh warga binaan, sehingga turut memperkuat interaksi sosial antar warga binaan secara sehat. Selain itu, hidroponik juga dapat menjadi sarana pemberdayaan keterampilan serta ide membuka peluang ekonomi di masa depan (Wali et al., 2021). Oleh karena itu, hidroponik membantu dalam keterlibatan aktif warga binaan dalam mendapatkan manfaat psikososial seperti penguatan mental, kenyamanan, dan ketenangan sehingga hidroponik menjadi alternatif *coping stres* yang memberikan dampak positif bagi kemakmuran psikologis warga binaan di Lapas.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan berupa materi dan praktek mengenai budidaya hidroponik serta pelaksanaan *coping stres* pada warga binaan di lingkungan Lapas Kelas IIB Jombang. Pemilihan Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Jombang sebagai lokasi kegiatan pengabdian didasarkan pada hasil observasi awal dan komunikasi langsung antara tim pelaksana dan pihak Lapas. Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak Lapas, ditemukan bahwa sebagian besar warga binaan mengalami tekanan psikologis selama menjalani masa tahanan, namun belum adanya program pembinaan yang secara khusus menanggulangi aspek kesehatan mental melalui pendekatan berbasis aktivitas yang produktif. Pengabdian ini diharapkan dapat berkontribusi menyalurkan motivasi dan dampak positif kepada warga binaan dalam memperoleh keterampilan bertani. Kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan edukasi warga binaan tentang pengelolaan stres secara adaptif melalui kegiatan positif yang mendukung proses rehabilitasi dan peningkatan kualitas hidup warga binaan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif praktis, yang melibatkan warga binaan secara aktif dalam proses pembelajaran dan pelatihan. Pendekatan ini dipilih untuk mendorong keterlibatan langsung kepada warga binaan, sekaligus memberikan pengalaman belajar yang bermakna melalui kombinasi penyampaian materi dan praktik langsung hidroponik. Pengabdian dilaksanakan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Jombang dengan jumlah peserta 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Mei dengan kegiatan terdapat dua sesi utama, yaitu edukasi mekanisme *coping stres* serta praktik secara langsung menanam hidroponik.

Warga binaan mendapatkan penyuluhan mengenai strategi *coping stres* serta dasar-dasar budidaya hidroponik. Materi disampaikan secara interaktif melalui metode ceramah dan sesi tanya jawab dengan pemateri. Penyampaian materi didukung oleh buku saku berisi panduan dasar budidaya hidroponik, yang bertujuan membantu warga binaan dalam memahami dan merawat tanaman hidroponik secara mandiri. Pemilihan budidaya hidroponik sebagai mekanisme *coping stres* didasarkan pada manfaat ganda yang ditawarkannya. Selain berfungsi sebagai aktivitas terapeutik yang dapat meredakan stres melalui kegiatan bertanam yang menenangkan, hidroponik juga mendukung keberlanjutan ketahanan pangan. Metode ini memungkinkan warga binaan untuk memperoleh keterampilan pertanian modern yang dapat diterapkan secara berkelanjutan, baik selama masa pembinaan maupun setelah bebas, sehingga berpotensi membuka peluang ekonomi dan mendukung kemandirian pangan di masa depan.

Warga binaan Lapas Jombang mendapatkan pelatihan praktik secara langsung mengenai budidaya hidroponik sebagai kelanjutan dari sesi edukasi yang telah diberikan sebelumnya. Pelatihan ini memberikan pengalaman langsung kepada warga binaan untuk dapat mengimplementasikan secara langsung kepada warga binaan dalam menerapkan teknik hidroponik sebagai bagian dari strategi *coping stres* yang produktif. Selama kegiatan pengabdian berlangsung, peserta terlibat aktif dalam praktik hidroponik. Mulai dari proses perakitan instalasi sistem hidroponik, penyiapan media tanam, hingga penanam bibit sayuran yang dipilih secara spesifik, yaitu selada, kangkung, pokcoy, dan bayam. Pemilihan jenis sayur ini berdasarkan kemudahan dalam perawatan, siklus panen yang cenderung singkat, serta nilai gizi yang tinggi.

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan pilihan ganda. Pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun untuk mengukur tingkat pemahaman warga binaan terhadap materi yang disampaikan, baik sebelum maupun sesudah dilakukan intervensi. Pengisian kuesioner *pre-test* dilakukan sebelum kegiatan dimulai, sedangkan *post-test* diberikan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Tujuan dilakukan pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan pemahaman sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis dengan menggunakan *uji paired sample t-test* menggunakan SPSS for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Kelas IIB Jombang. Kegiatan ini dihadiri 30 warga binaan yang terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian program. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan intervensi promotif dan preventif dalam bidang kesehatan jiwa melalui pendekatan kegiatan hidroponik. Pelaksanaan program didesain untuk mendorong keterlibatan partisipatif warga binaan, sekaligus menjadi sarana terapi psikososial.

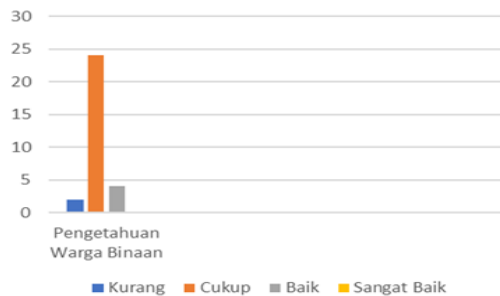
Karakteristik peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 30 orang yang terdiri atas 24 (80%) laki-laki dan 6 (20%) perempuan. Seluruh peserta berusia ≤ 40 tahun, sedangkan diketahui 7 (23.33%) orang

berusia <40 tahun. orang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini lebih banyak diikuti oleh kelompok usia muda hingga paruh baya yang umumnya memiliki ketertarikan lebih tinggi. Ditinjau dari latar belakang pendidikan peserta kegiatan ini sebagian besar lulusan sekolah menengah atas yaitu sebanyak 24 (80%), sementara sisanya terdiri dari lulusan pendidikan dasar dan menengah pertama.

Tabel 1. Karakteristik responden

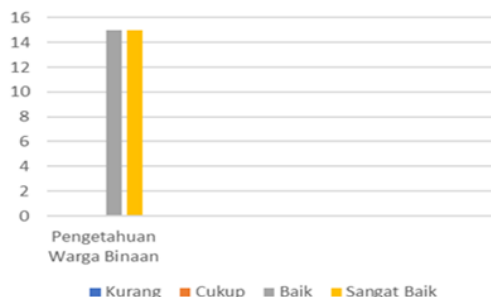
Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki	24	80
Perempuan	6	20
Total	30	100
Kelompok Umur		
22-40	23	76.67
41-46	7	23.33
Tingkat Pendidikan		
SD	2	6.67
SMP	4	13.33
SMA	24	80

Gambar 1 menunjukkan pengetahuan peserta sebelum mengikuti pelatihan diketahui bahwa terdapat 2 peserta yang memiliki pengetahuan baik, 24 peserta memiliki pengetahuan cukup dan 4 peserta memiliki pengetahuan kurang.



Gambar 1. Pengetahuan peserta sebelum mengikuti pelatihan

Gambar 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan diketahui bahwa ada 15 peserta memiliki pengetahuan baik dan 15 peserta memiliki pengetahuan yang sangat baik.



Gambar 2. Pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan

Dari gambar di atas dapat diketahui terdapat pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat, dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner sebelum kegiatan pelatihan yang memiliki pengetahuan baik hanya 2 (6.67%) orang, setelah diberikan materi dan pelatihan terjadi perubahan yang memiliki pengetahuan baik dan juga sangat baik menjadi 30 (100%).

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak sebagai syarat melakukan uji *paired sample t test*. Dari hasil uji dengan menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi tingkat pemahaman warga binaan lapas mengenai mekanisme coping stres dan hidroponik untuk data telah diuji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan dinyatakan berdistribusi normal ($p > 0,05$). Hal ini berarti data hasil pemahaman hidroponik berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji *paired sample T-test*

Test	n	Statistik Deskriptif		t	Paired t test	
		Mean	Std.Deviation		df	Sig.(2-tailed)
Pretest	30	49.3333	11.42693	-13.138	29	< 0,05
Posttest	30	74.3333	11.04328			

Hasil uji t berupa *paired sample test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000, berarti kurang dari 0.05, maka dipastikan H_0 ditolak atau H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan tidak sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman warga binaan lapas mengenai mekanisme *coping stres* dan hidroponik sebelum dan sesudah perlakuan.

Setelah dilakukan pelatihan dan pemaparan materi, warga binaan yang dilibatkan mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam aspek budidaya hidroponik dan strategi *coping stres*. Mereka dibekali dengan informasi yang mendalam mulai dari tahap persiapan, penanaman, perawatan tanaman, hingga pemanenan dan pemasaran hasil panen hidroponik. Pelatihan ini juga dirancang dengan mengintegrasikan teori *coping stres* ke dalam kegiatan praktis, yakni bercocok tanam sebagai aktivitas terapeutik (Girsang et al., 2024). Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, yang bertujuan untuk mengukur peningkatan tingkat pemahaman peserta secara kuantitatif. Selain peningkatan aspek kognitif, keterampilan praktis warga binaan dalam mengelola sistem hidroponik juga berkembang secara nyata. Peserta dilatih untuk membangun usaha bercocok tanam dengan pendekatan hidroponik sebagai bekal keterampilan produktif yang bisa dimanfaatkan pasca-pembebasan.

Peningkatan keterampilan tersebut mencakup kemampuan teknis dari perawatan benih hingga pemasaran hasil panen. Dalam pelaksanaan pelatihan, warga binaan terlibat langsung dalam pembuatan sistem hidroponik sederhana, mulai dari instalasi sistem irigasi hingga praktik perawatan tanaman seperti kangkung, sawi, dan bayam. Pendekatan berbasis praktik ini memberikan ruang bagi peserta untuk mengembangkan keterampilan nyata sekaligus memperkuat pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Seperti dijelaskan oleh

(Parawangi et al., 2024), "*aktivitas berkebun dapat menurunkan kadar kortisol dalam tubuh dan memberikan efek menenangkan yang signifikan, sehingga efektif digunakan sebagai media pengelolaan stres.*" Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga membawa manfaat psikologis dalam bentuk penurunan stres dan kecemasan, yang sering kali dialami oleh warga binaan.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Nimah, 2024) yang menjelaskan bahwa terapi hortikultura berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis pasien, termasuk dalam peningkatan rasa percaya diri dan harga diri. Kegiatan merawat tanaman menciptakan rasa tanggung jawab dan keterlibatan emosional, yang mendorong individu merasa lebih produktif dan termotivasi. Pasien yang mengikuti terapi ini juga menunjukkan peningkatan ketenangan emosional dan kesiapan untuk membicarakan masalah pribadi. Dalam konteks warga binaan, pengalaman ini memberikan peluang untuk memperkuat kapasitas psikososial mereka selama menjalani masa pembinaan, sekaligus membuka ruang refleksi dan pertumbuhan diri melalui aktivitas yang konstruktif.

Pada tahap awal kegiatan, baik kelompok usia 20–40 tahun maupun kelompok usia 41–66 tahun menunjukkan tingkat pemahaman yang rendah terkait mekanisme *coping stres* dan sistem hidroponik. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok usia 20–40 tahun adalah 49,5, sementara kelompok usia 41–66 tahun mencatat skor rata-rata 48,5. Nilai tersebut berada dalam kategori "cukup" dan mencerminkan keterbatasan akses terhadap informasi maupun pengalaman terkait topik tersebut di kalangan warga binaan. Namun, setelah pelatihan dilaksanakan secara menyeluruh—meliputi teori dan praktik—terjadi peningkatan yang signifikan pada skor *post-test* seluruh peserta, dengan lebih dari 50% mencapai kategori "Sangat Baik" dan sisanya berada pada kategori "Baik".

Peningkatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Asiyah & Balgies, 2024) yang menyatakan bahwa "*pelatihan manajemen stres yang dikombinasikan dengan praktik langsung memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kapasitas coping individu, dengan nilai signifikansi pre-post test sebesar $p = 0,032$ ($p < 0,05$).*" Mereka juga menambahkan bahwa pembelajaran yang menggabungkan pendekatan teoritis dan aplikatif mampu memfasilitasi pemahaman yang lebih dalam, serta memperkuat keterampilan menghadapi tekanan emosional. Dalam kegiatan ini, warga binaan tidak hanya menyerap informasi secara pasif, melainkan terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang konkret dan terstruktur.

Lebih lanjut, kegiatan ini juga memperlihatkan adanya keterkaitan antara usia dan peningkatan skor *post-test*. Meski pada tahap awal kelompok usia lebih tua menunjukkan skor *pre-test* yang sedikit lebih rendah, peningkatan yang dicapai pada kelompok ini relatif setara atau bahkan lebih konsisten dibandingkan kelompok usia yang lebih muda.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui faktor-faktor reflektif seperti tingkat kedewasaan emosional, motivasi untuk berubah, serta pengalaman hidup yang membuat mereka lebih terbuka terhadap proses pembelajaran. Seiring

bertambahnya usia, individu cenderung memiliki kapasitas regulasi emosi yang lebih baik dan kemampuan reflektif yang berkembang, yang memungkinkan mereka menyerap dan menginternalisasi materi pelatihan dengan lebih efektif (Cho & Choi, 2024). Menurut (Zhang et al., 2022), orang dewasa yang lebih tua memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dibandingkan kelompok muda. Mereka lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi yang sehat (*adaptive emotion regulation*), serta mengalami kesulitan regulasi emosi yang lebih sedikit.

Motivasi intrinsik pada lanjut usia menemukan bahwa individu lanjut usia mendapatkan "*sense of purpose*" dari keterlibatan dalam aktivitas bermakna dan *goal-oriented behavior* seperti pembelajaran atau keterampilan berbasis proyek. Mereka menunjukkan motivasi intrinsik yang tinggi ketika merasa aktivitas tersebut relevan dengan identitas dan tujuan hidupnya (Jopp et al., 2022). Dalam konteks ini, pelatihan hidroponik tidak hanya menjadi sarana untuk mengelola stres, tetapi juga memberikan prospek keterampilan kerja yang nyata, yang sangat penting bagi kelompok usia yang tengah mempersiapkan reintegrasi sosial.

Lingkungan sosial yang suportif di dalam lapas, dinamika kelompok yang positif, serta keterlibatan petugas pembina juga diyakini turut memperkuat efektivitas pelatihan. Studi oleh (Kaiser et al., 2024) menunjukkan bahwa program pelatihan yang berbasis komunitas dan melibatkan dukungan interpersonal memiliki dampak yang lebih kuat dalam mendorong perubahan perilaku dan pengembangan keterampilan. Interaksi yang positif antar peserta serta pendampingan yang konsisten dari petugas membuat proses belajar menjadi lebih kondusif dan bermakna secara emosional maupun sosial.

Di sisi lain, keterampilan bercocok tanam juga memiliki nilai tambah yang berdampak jangka panjang. Sesuai dengan temuan (Wali et al., 2021), "*pelatihan pertanian berbasis teknologi dapat meningkatkan rasa percaya diri warga binaan dan membuka peluang usaha pasca-pembebasan.*" Artinya, pelatihan ini bukan hanya berkontribusi pada peningkatan kapasitas psikologis dan edukatif, tetapi juga menjadi bagian dari strategi reintegrasi sosial-ekonomi. Dengan demikian, pelatihan ini berpotensi untuk membekali warga binaan dengan keterampilan fungsional yang berguna dalam proses transisi mereka kembali ke masyarakat.

Keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh desain pelatihan yang menekankan pada pengulangan materi, partisipasi aktif, dan pendekatan berbasis praktik. Seperti ditegaskan oleh (Asiyah & Balgies, 2024), "*pembelajaran yang bersifat partisipatif dan aplikatif lebih mudah diterima oleh peserta, karena mereka dapat mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi dan memperoleh keterampilan nyata.*" Oleh karena itu, model intervensi seperti ini dinilai sangat relevan dalam konteks lembaga pemasyarakatan, di mana keterbatasan aktivitas dan tekanan psikologis menjadi tantangan utama.

Hasil positif dari pelatihan ini membuktikan bahwa penting untuk terus mengembangkan program-program serupa. Agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang, perlu ada strategi khusus agar kegiatan hidroponik bisa menjadi bagian dari program rutin di Lapas Kelas IIB Jombang. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan membentuk *kelompok kerja*

hidroponik internal, di mana peserta pelatihan yang telah menunjukkan kompetensi tinggi dapat berperan sebagai kader atau pendamping bagi warga binaan lain yang baru bergabung (Sari et al., 2022). Selain itu, bekerja sama dengan pihak luar seperti dinas pertanian, LSM, atau pelaku usaha lokal juga bisa membuka peluang untuk pelatihan lanjutan dan pemasaran hasil panen.

Meskipun hasil pelatihan menunjukkan dampak yang positif dan bermakna, kegiatan ini tetap memiliki keterbatasan. Jumlah peserta masih terbatas (30 orang) dan pelaksanaan hanya dilakukan satu siklus dalam jangka waktu yang relatif pendek. Kondisi ini belum memungkinkan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang secara menyeluruh. Oleh sebab itu, disarankan agar program serupa dikembangkan lebih lanjut dengan cakupan peserta yang lebih luas, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta integrasi ke dalam program pembinaan rutin di Lapas. Replikasi program di lembaga pemasyarakatan lain juga perlu disesuaikan dengan konteks lokal, kondisi psikososial warga binaan, serta ketersediaan sumber daya, agar efektivitas dan keberlanjutan program dapat terjaga secara optimal.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan antara edukasi strategi *coping stres* dan praktik budidaya hidroponik di Lapas Kelas IIB Jombang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman warga binaan terhadap materi yang diberikan. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, terjadi peningkatan rata-rata skor dari 49,33 pada *pre-test* menjadi 74,33 pada *post-test* ($p < 0,005$) yang menunjukkan adanya perubahan positif secara statistik terhadap pemahaman warga binaan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan gabungan antara teori dan praktik mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan mekanisme *coping stres* melalui hidroponik secara terukur. Namun, pelaksanaan program ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang terbatas dan pelaksanaan kegiatan yang hanya berlangsung dalam satu siklus. Berdasarkan hasil dan keterbatasan yang ada, direkomendasikan agar kegiatan ini direplikasi di lembaga pemasyarakatan lain dengan modifikasi sesuai kebutuhan lokal. Selain itu, perluasan durasi program, peningkatan jumlah peserta, dan integrasi ke dalam program pembinaan rutin akan memperkuat dampak intervensi. Penggabungan pendekatan hidroponik dengan intervensi psikososial lain juga dapat menjadi strategi potensial dalam mendukung rehabilitasi dan reintegrasi warga binaan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Jombang yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini serta memberikan dukungan penuh selama proses berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang (LPPM UM) atas dukungan pendanaan yang telah memungkinkan terlaksananya program ini

dengan baik. Kolaborasi ini menjadi kontribusi berharga dalam upaya peningkatan kualitas hidup dan keterampilan warga binaan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problem Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Asiyah, S. N., & Balgies, S. (2024). Peningkatan Kapasitas Pengelolaan Stres dan Ketrampilan Koping Petugas Panti Werda. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 557–564. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.801>
- Athallah, I. rafi', & Santoso, I. (2022). Penanganan Coping Stress Pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas dan Rutan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 96–106.
- Cho, M. H., & Choi, K. H. (2024). The Mediating Effect of Problem-Focused Coping on the Relationship Between Emotional Clarity and Mental Health Among Older Adults. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18(09), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1465254>
- Girsang, C. N. J., Septyarny Zega, M., Juanita Lase, F., Charles Andreas Tambunan, F., Yoga Perdana, E., & Mutia Siregar, S. (2024). Implementasi Terapi Hortikultura Untuk Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia*, 4(2), 312–323. <https://doi.org/https://doi.org/10.71088/jpfi.v4i2.52>
- Jopp, D., Cavalli, S., Gunten, A. Von, Herrmann, F., Martin, M., & Uittenhove, K. (2022). Purdue University, Center on Aging and the Life Course, Lafayette, Indiana, United States, 2. Purdue University, West Lafayette, Indiana, United States. *Innovation in Aging*, 6(1), 576–577.
- Kaiser, K. A., Piquero, A., Keena, L., & Howley, C. (2024). Assessing the Institutional Barriers and Individual Motivational Factors to Participation in Prison-Based Programs. *Crime and Delinquency*, 70(3), 870–893. <https://doi.org/10.1177/00111287221114804>
- Mardlatillah, S. D., & Makki, M. A. (2021). Pola Pembinaan Kemandirian Sebagai Upaya Mengurangi Stres Pada Warga Binaan Di Lapas Kelas Iia Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v1i1.8>
- Nimah, R. (2024). *Rehabilitasi Mental Melalui Terapi Hortikultura Pada Pasien Recovery Gangguan Jiwa Di Puskesmas Kejobong Purbalingga*.
- Parawangi, A. A., Gazali, M., Febiola, N., & Irdianti, I. (2024). Psikoedukasi Budidaya Hidroponik Sebagai Strategi Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1680–1685. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1086>
- Pulungan, Z. S. A., Ahmad, M., & Hardiyati. (2019). Karakteristik dan Tingkat Stress Warga Binaan Remaja di Rumah Tahanan Kelas II B Mamuju. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 4(1), 140–146.
- Sari, U. A., Yasri, H. L., & Rahmah, A. (2022). Upaya Pemanfaatan Lahan Perkotaan

- dengan Pelatihan Hidroponik Sistem Wick Untuk Ketahanan Pangan Warga Purwantoro. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 244–257. <https://doi.org/10.30651/aks.v7i2.10569>
- Siagian, J. P., & Warih, W. C. (2024). Analisis Psikososial Narapidana Pada Konflik Antar Narapidana di Lapas Kelas IIB Siborongborong. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(04), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5643>
- Sofyan, D. S. A., Julian Bayu Eka Prayudha, & Lestari, R. (2022). Coping Stress pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas I Surakarta. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 147–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12.COPING>
- Wali, M., Pali, A., & Huar, B. C. K. (2021). Pertanian Modern dengan Sistem Hidroponik di Kelurahan Potulando, Kabupaten Ende. *International Journal of Community Service Learning*, 5(4), 388. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v5i4.39872>
- Zhang, Y. W., Wang, J., & Fang, T. H. (2022). The Effect of Horticultural Therapy on Depressive Symptoms Among the Elderly: A systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10(08), 01–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.953363>