

PENERAPAN PRAKTIK MEDITASI *LOVING-KINDNESS* PADA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS IIA KEROBOKAN

N.M.A.Wilani¹, I.G.A.D.Fridari², I.B.G.Dwidasmara³, & I.G.A.Wibawa⁴

ABSTRAK

Rehabilitasi psikologis sebagai program dalam menangani masalah psikologis dan perilaku tahanan saat ini sangat intensif dilakukan oleh manajemen Lapas Kerobokan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan meditasi cinta kasih kepada para warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi psikologis (terutama karena kecanduan narkoba). Meditasi *loving-kindness* berfokus pada menumbuhkan perasaan cinta dari dalam dan dapat membantu tahanan untuk menjadi lebih bahagia dan menumbuhkan harapan bagi masa depan. Kegiatan meditasi dilakukan dalam empat pertemuan dengan durasi pelatihan selama 90 menit. Kondisi psikologis diukur dengan skala DASS. Hasil analisis data dengan uji *Paired t-test* dengan bantuan SPSS 20 menunjukkan bahwa pelatihan meditasi tidak signifikan dalam menurunkan simtom stres, depresi, dan kecemasan. Namun hasil refleksi diri warga binaan secara kualitatif menunjukkan bahwa peserta merasa lebih tenang, lebih menyadari tubuh, dan merasa memiliki harapan di masa depan setelah latihan meditasi. Hal ini mengimplikasikan, bahwa secara kualitatif meditasi tetap membantu warga binaan di Lapas Kerobokan untuk belajar menyadari diri dan menjadi sarana keterampilan mengelola emosi agar dapat menumbuhkan benih pemikiran welas asih.

Kata kunci : meditasi *loving-kindness*, DASS, warga binaan, lembaga pemasyarakatan Kerobokan

ABSTRACT

Lapas Kerobokan was currently intensifying psychological rehabilitation as a program in handling psychological problems and behavior of prisoners. Purpose of this activity is to provide loving-kindness meditation training to prisoners who are in psychological rehabilitation (especially due to drug addiction). Loving-kindness meditation focuses on growing feelings of love from within and can help prisoners to forgive themselves and others. In addition to forgiving, inmates who practice loving-kindness meditation are also able to foster feelings of love from within themselves. Meditation activities carried out in four meetings with the duration for each training 90 minutes. Psychological aspect measures with DASS. Data analysing using paired t-test technique with help from SPSS 20 shows there is no significance decreasing of stress, depression, and anxiety symptoms in prisoners. However, the results of the self-reflection of the participants qualitatively showed that participants felt calmer, more aware of the body, and felt hopeful in the future. This qualitative result implies that meditation can help the fostered people in the Lapas Kerobokan to learn to be aware of themselves. And become a means of managing emotions to grow the seeds of compassion.

Keywords: loving-kindness meditation, DASS, prisoners, prison Kerobokan

1. PENDAHULUAN

¹ Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, ariwilani@unud.ac.id

² Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, igadiah@unud.ac.id

³ Program Studi Ilmu Komputer Fakultas MIPA Universitas Udayana, dwidasmara@cs.unud.ac.id

⁴ Program Studi Ilmu Komputer Fakultas MIPA Universitas Udayana, artawibawa@cs.unud.ac.id

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menyebutkan bahwa individu-individu yang berada di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) perlu mendapatkan pendampingan dalam rangka memulihkan kesejahteraan fisik maupun psikologis. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa Lapas dapat menjadi lembaga yang memberdayakan warga binaan untuk berproses menuju kesejahteraan psikologis. Hal ini diharapkan juga dapat dicapai di Lapas Klas IIA Kerobokan Badung, Bali. Namun kenyataannya tidak demikian, Mardiasuti (2019) menyebutkan bahwa fasilitas kesehatan di Lapas Kerobokan sangat minim karena adanya jumlah narapidana yang melebihi kapasitas sehingga pelayanan dan pendampingan kesehatan belum memadai. Selain jumlah narapidana yang melebihi kapasitas, berbagai kasus kekerasan marak ditemui terjadi di Lapas Kerobokan. Divianta (2016) menuliskan bahwa kerusuhan sering terjadi di Lapas Kerobokan. Kejadian kerusuhan di Lapas Kerobokan mencerminkan tingginya sikap agresif yang dimiliki oleh warga yang tinggal di dalam Lapas.

Kondisi-kondisi eksternal di Lapas yang kurang mendukung rentan membuat warga binaan merasa stres, bahkan memunculkan simptom cemas dan depresi. Stres adalah kondisi pengalaman emosional negatif yang diikuti oleh adanya perubahan-perubahan yang dapat diprediksi (perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku) yang diarahkan untuk mengubah peristiwa yang menimbulkan stres maupun untuk mengakomodasi efek stres (Taylor, 2015). Stres menurut Selye (dalam Davison, Neale, & Kring, 2018) adalah respon terhadap berbagai kondisi lingkungan yang digambarkan sebagai penderitaan emosional, penurunan kemampuan kerja, dan berbagai perubahan fisiologis. Kecemasan adalah kekhawatiran dan perasaan takut berlebihan dan terasa tidak menyenangkan. Sedangkan depresi adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kesedihan, perasaan tidak berharga, disertai adanya perubahan perilaku makan, tidur, dan aktivitas seksual (Davison, Neale, & Kring, 2018). Secara umum kondisi yang dirasa kurang menyenangkan dapat meningkatkan stres, kecemasan, bahkan dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan gangguan depresi.

Salah satu metode yang dapat mengurangi respon stres, kecemasan dan simptom depresi sekaligus menumbuhkan emosi positif (rasa bahagia, harapan, dan cinta kasih) di dalam diri seseorang adalah dengan melatih meditasi *loving-kindness* (Andersson, 2015). Meditasi *loving-kindness* dapat menurunkan simptom negatif seperti anhedonia dan asosial, sekaligus meningkatkan aspek positif seperti harapan dan tujuan hidup (Johnson, et al., 2009). Meditasi *loving-kindness* atau dikenal juga dengan nama *Mettā* adalah salah satu teknik meditasi yang berasal dari ajaran Buddha yang dikembangkan untuk mengembangkan kebiasaan mental yang tidak keakuan dan menumbuhkan cinta altruistik (Andersson, 2015). Melalui meditasi *loving-kindness* seseorang yang memiliki kebencian dan memendam amarah dapat menjadi lebih welas asih karena kebencian dan rasa cinta kasih tidak dapat terjadi bersamaan di dalam mental seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika seseorang melakukan latihan meditasi *loving-kindness* maka hanya rasa cinta kasih yang akan tumbuh semakin kuat di dalam mentalnya dan emosi dan pikiran negatif semakin menurun.

Usaha-usaha untuk mengurangi kebutuhan agresif dan stres yang cenderung tinggi yang dirasakan oleh warga binaan di Lapas Kerobokan dirasa perlu terus dikembangkan. Selama ini Lapas Kerobokan telah melaksanakan beberapa jenis meditasi dan program-program lain yang ditujukan untuk merehabilitasi secara psikologis para warga binaan. Untuk memperkuat usaha rehabilitasi psikologis yang selama ini sudah dijalankan, maka meditasi *loving-kindness* dapat menjadi alternatif penanganan yang dapat dilakukan.

1.1. Rumusan Masalah

Apakah pelatihan meditasi *loving-kindness* dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi warga binaan di Lapas Klas IIA Kerobokan?

1.2. Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan kegiatan pengabdian adalah sebagai sarana pemberian informasi mengenai pentingnya kesadaran tentang tubuh dan menumbuhkan perasaan cinta kasih di dalam diri, sebagai salah satu alternatif usaha untuk menurunkan simtom stres, kecemasan, dan depresi, serta sebagai sarana praktik menerapkan meditasi dalam konteks kehidupan sehari-hari di Lapas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini merupakan kegiatan terapan untuk melatih meditasi *loving-kindness* pada warga binaan Lapas Klas IIA Kerobokan.

2.1. Partisipan Kegiatan

Peserta kegiatan pengabdian adalah warga binaan di Lapas Klas IIA Kerobokan yang mengikuti rehabilitasi psikologis selama rentang waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sebagian besar partisipan yang mengikuti rehabilitasi psikologis dihukum karena kasus penyalahgunaan narkoba dan obat-obatan terlarang. Tidak ada proses sampling dalam penentuan partisipan kegiatan pengabdian. Jumlah partisipan kegiatan berubah-ubah setiap waktunya dikarenakan kondisi sakit, atau sedang atau akan menjalani persidangan. Secara keseluruhan 25 orang warga binaan berpartisipasi dalam kegiatan meditasi *loving-kindness*, namun dalam pengisian pretes dan postes hanya 14 orang saja yang dapat mengisi kuisioner secara lengkap untuk dilanjutkan pada analisis data. Peserta meditasi memiliki usia yang beragam, mulai dari remaja 14 tahun hingga usia lima puluh tahun. Fasilitator kegiatan meditasi berjumlah tiga orang termasuk pemimpin meditasi.

2.2. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kondisi psikologis peserta adalah *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS). Kuisioner DASS terdiri dari 42 pernyataan yang mencakup aspek fisik, emosi, dan perilaku. DASS memiliki empat pilihan jawaban. Semakin tinggi skor, maka semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan, atau stres individu. Selain DASS, pengukuran terhadap efek meditasi juga dilakukan secara kualitatif, yaitu dengan asesmen diri oleh partisipan.

2.3. Prosedur Kegiatan

Meditasi dilakukan dalam empat kali kegiatan. Tiap kegiatan dilakukan selama 90 sampai 120 menit tergantung dari dinamika selama kegiatan berlangsung. Mulai dari pertemuan kedua dan seterusnya, kegiatan mencakup evaluasi kegiatan sebelumnya, *ice breaking*, meditasi, refleksi diri, dan diskusi kelompok. Kegiatan meditasi diberikan dalam empat kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut:

- a. Pertemuan meditasi pertama diawali dengan pengenalan dan fokus meditasinya adalah tentang menyadari tubuh (*body awareness*). Secara garis besar fokus meditasi pada pertemuan pertama adalah menyadari seluruh bagian tubuh mulai dari ujung kaki terus bergerak naik hingga kepala.
- b. Meditasi pertemuan kedua tentang kesadaran atau *mindfulness*. Pada pertemuan kedua, peserta diajak untuk menyadari kembali tubuh dan hal-hal di luar tubuh termasuk stimulus suara sekitar atau pikiran yang muncul.
- c. Meditasi pertemuan ketiga tentang *inner child healing*. Pada pertemuan ketiga, partisipan diajak untuk memasuki alam batin untuk bertemu dengan sisi kanak-kanak yang mungkin saja terluka atau membutuhkan cinta kasih. Partisipan didorong untuk memberikan cinta kasih yang besar kepada sisi kanak-kanak yang ada di dalam diri.

- d. Meditasi pertemuan keempat adalah tentang *loving-kindness*. Meditasi ini berfokus pada memberikan energi cinta kasih pada seluruh pengalaman kehidupan, pihak-pihak yang terlibat dalam kehidupan partisipan dan mengirimkan cinta kasih pada semua aspek kehidupan.

Kegiatan pertemuan kedua, ketiga, dan keempat, partisipan akan selalu diajak untuk berdiskusi mengenai kegiatan meditasi yang telah dilakukan selama beberapa hari sejak pertemuan terakhir. Partisipan diminta untuk membuat catatan atau jurnal mengenai kegiatan meditasi yang dilakukan selama tidak bertatap muka dalam kegiatan pengabdian. Hal ini dilakukan untuk memonitor praktik meditasi individual selama di Lapas.

2.4. Analisis Data

Analisis data menggunakan uji Paired T Test dengan bantuan SPSS 20 for Windows. Uji Paired T Test digunakan untuk membandingkan atau melihat perbedaan dua variabel (Hidayat, 2012).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses pengumpulan data, hanya terdapat 14 data yang dapat dianalisis, dikarenakan ketidakhadiran ketika postes dan adanya data yang kurang lengkap sehingga tidak dapat dilakukan analisis data lebih lanjut. Hasil analisis data dapat dilihat dari uji asumsi normalitas data dan uji Paired T Test.

Tabel 3.1. Hasil Uji Normalitas Data

		DASS_Pre	DASS_Post
N		14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	32.71	33.50
	Std. Deviation	18.349	20.395
Test Statistic		.173	.188
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.196 ^c

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa data DASS pretes dan postes memiliki distribusi normal. Rata-rata skor DASS mengalami peningkatan walaupun tidak signifikan. Hasil uji normalitas data tersebut menunjukkan bahwa data selanjutnya dapat dianalisis dengan uji Paired T Test.

Tabel 3.2. Hasil Uji Paired T Test

Pair	DASS_Pre	DASS_Post	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
						Lower	Upper			
1	DASS_Pre	DASS_Post	-.786	10.124	2.706	-6.631	5.060	-.290	13	.776

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor pretes DASS dan skor postes DASS dilihat dari nilai nilai sig (2-tailed) dari skala pre-tes dan pos-tes bernilai 0,776 ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara DASS pada partisipan kegiatan sebelum dan setelah diberikan meditasi *loving-kindness*.

Berdasarkan hasil asesmen diri secara kualitatif oleh partisipan dapat diketahui bahwa setelah melakukan aktivitas meditasi partisipan kegiatan merasakan dampak positif seperti adanya ketenangan, adanya perasaan lebih lega, terasa tidur yang lebih nyenyak, merasakan adanya harapan di masa depan, serta lebih mampu merasakan perubahan pada tubuh. Ada juga sedikit

peserta yang merasakan dampak negatif seperti kepala terasa sakit, keringat mengucur deras, dan ada bagian tubuh yang terasa sakit (misal kaki kesemutan, dada sesak, dan kepala terasa sakit).

3.1. Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa meditasi *loving-kindness* tidak signifikan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi para warga binaan yang menjadi partisipan kegiatan. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa empat kali pertemuan latihan meditasi masih belum berpengaruh secara langsung terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi individu. Selain itu penugasan untuk melakukan meditasi setiap hari diantara jeda latihan sulit dilakukan oleh warga binaan. Beberapa partisipan menjelaskan bahwa rasa malas adalah alasan utama sulitnya melanjutkan meditasi mandiri tanpa fasilitator. Sedangkan untuk satu orang partisipan yang memang rutin meditasi, hal itu tidak menjadi masalah.

Meditasi yang dilakukan kurang teratur apalagi bagi pemula belum mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi secara signifikan. Hal itu diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Harmilah, Nurachmah, dan Gayatri (2011) yang menyarankan agar meditasi dilaksanakan setiap hari selama minimal 30 menit agar dapat menurunkan stres fisik maupun psikososial. Para warga binaan tidak melaksanakan meditasi yang diajarkan setiap hari sehingga tidak memengaruhi tingkat stres. Warga binaan tidak melaksanakan meditasi setiap hari dikarenakan belum terbiasa untuk duduk tenang dan hening merasakan diri secara sadar. Hal ini didukung oleh penjelasan Salzberg (2011) yang menyebutkan bahwa meditasi secara esensi adalah memusatkan perhatian sehingga individu menjadi lebih sadar baik kondisi internal maupun eksternal. Seseorang pemula dapat mengalami kesulitan melakukan meditasi karena belum terlatih untuk mengarahkan perhatian.

Meskipun secara kuantitatif tidak ada perbedaan signifikan antara kondisi psikologis saat pretes dan postes, namun hasil asesmen diri di tiap pertemuan merupakan hal yang cukup menarik untuk dibahas. Secara kualitatif, sebagian besar warga binaan menyebutkan bahwa ada perubahan positif yang dialami setelah latihan meditasi Bersama-sama. Perubahan itu antara lain: peserta merasa lebih tenang, lebih menyadari tubuh, dan merasa memiliki harapan di masa depan. Kondisi tersebut didukung oleh pernyataan Salzberg (2011) dan Andersson (2015) yang menyebutkan bahwa meditasi dapat meningkatkan pikiran, perasaan dan, kondisi fisik yang lebih positif. Meditasi juga dilaporkan menurunkan stres fisik maupun psikologis pada lansia yang rutin melakukan meditasi (Harmilah, Nurachmah, & Gayatri, 2011). Meditasi *loving-kindness* meningkatkan perasaan positif di dalam diri seseorang dan menumbuhkan harapan di masa depan (Johnson, et al., 2009; Andersson, 2015; Salzberg, 2011).

Selain adanya perubahan positif, sebagian kecil partisipan kegiatan melaporkan adanya sensasi yang kurang nyaman di dalam tubuh. Kondisi tersebut antara lain: terus memikirkan masalah keluarga, kaki kesemutan, kepala terasa lebih berat, dan ada seorang partisipan yang tiap kali latihan meditasi bersama selalu mengucurkan keringat yang banyak. Adanya kondisi yang tidak menyenangkan ini merupakan kondisi wajar bagi individu yang baru memulai latihan meditasi. Ketidaknyamanan yang dirasakan adalah efek dari perhatian yang ditujukan pada tubuh (Salzberg, 2011). Sebelum latihan meditasi, tubuh kurang diperhatikan sehingga tidak menyadari bagian-bagian tubuh yang terasa tidak nyaman. Setelah mengarahkan perhatian pada tubuh, bagian tubuh yang diabaikan mulai disadari.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres, kecemasan, dan depresi warga binaan di Lapas Kerobokan setelah mendapatkan latihan

meditasi *loving-kindness*. Walaupun tidak berdampak signifikan, dampak psikologis tetap dirasakan positif dan latihan meditasi ini dapat menjadi bibit pengetahuan meditasi bagi para warga binaan terutama ketika menghadapi situasi yang kurang mendukung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Udayana atas pendanaan kegiatan pengabdian ini serta kepada Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kerobokan khususnya petugas di Klinik atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan selama berlangsungnya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, F. (2015). *Loving-Kindness Meditation, How to Create More Joy, Hope, and Love in Your Life*. Retrieved October 1, 2019, from http://gen.lib.rus.ec:8080/93.174.95.29/_ads/FFACA4225518622367E59DBF8F2DA1FC
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2018). *Psikologi Abnormal, Edisi 9*. Depok: Rajawali Pers.
- Divianta, D. (2016). Ini Kronologi Rusuh Penjara Kerobokan Versi Kalapas. Diunduh tanggal 12 Februari 2019 dari: <https://www.liputan6.com/regional/read/2490439/ini-kronologi-rusuh-penjara-kerobokan-versi-kalapas>.
- Harmilah, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan Stres Fisik dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 57-64. Retrieved October 1, 2019, from [jki.ui.ac.id > index.php > jki > article > download](http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download)
- Hidayat, A. (2012, July 1). *Uji T Paired dengan SPSS*. Retrieved from Statistikian: <https://www.statistikian.com/2012/07/uji-t-paired-dengan-spss.html>
- Johnson, D. P., Penn, D. L., Fredrickson, B. L., Meyer, P. S., Kring, A. M., & Brantley, M. (2009). Loving-Kindness Meditation to Enhance Recovery From Negative Symptoms of Schizophrenia. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION*, 65(5), 499-509. doi:10.1002/jclp.20591
- Mardiasuti, A. (2019). Over Penghuni LP Kerobokan Tembus 450 Persen. Diunduh tanggal 12 Februari 2019 dari: <https://news.detik.com/berita/d-4375629/over-penghuni-lp-kerobokan-tembus-450-persen>.
- Salzberg, S. (2011). *Real Happiness, The Power of Meditation*. New York: Workman Publishing.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*. California: McGraw-Hill Education.