

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBYEKTIF WARGA BINAAN DI LAPAS KEROBOKAN

N.M.A.Wilani¹, I.G.A.D.Fridari², dan L.M.K.S.Suarya³

ABSTRAK

Hasil analisis situasi awal menunjukkan bahwa sebagian warga binaan di lembaga pemasyarakatan Kerobokan memerlukan pendampingan psikologis untuk meningkatkan kepuasan hidup atau kesejahteraan subyektif. Kesejahteraan subyektif yang baik menunjukkan bahwa warga binaan memiliki kepuasan hidup yang baik. Salah satu kegiatan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesejahteraan subyektif adalah konseling kelompok kognitif-perilaku. Sebanyak 20 orang warga binaan mengikuti kegiatan konseling kelompok. Hasil analisis secara kuantitatif tidak menemukan perbedaan signifikan tingkat kesejahteraan subyektif sebelum dan setelah kegiatan konseling. Secara kualitatif partisipan menyebutkan adanya perasaan diperhatikan, didukung dan dihargai melalui kegiatan yang dilakukan. Warga binaan berharap kegiatan konseling dapat lebih sering dilakukan. Hasil kegiatan ini mengimplikasikan bahwa pemberian bantuan layanan psikologis yang berkesinambungan tetap dibutuhkan warga binaan di Lapas Kerobokan.

Kata kunci : Konseling, Kesejahteraan Subyektif, SWB, Lapas Kerobokan, WBP.

ABSTRACT

The results of the initial situation analysis show that some of the inmates in the Kerobokan Prison need psychological assistance to increase life satisfaction or subjective well-being. High subjective well-being indicates that inmates have good life satisfaction. One of the activities that can be addressed to improve subjective well-being is cognitive-behavioral group counseling. As many as 20 inmates participated in group counseling activities. The results of the quantitative analysis did not find significant differences in the level of subjective well-being before and after the counseling activities. However, qualitatively, the participants stated that they felt cared for, supported and valued through the activities they carried out. The assisted residents hope that counseling activities can be carried out more frequently. The results of this activity imply that the provision of continuous psychological service assistance is still needed by inmates at the Kerobokan Prison

Keywords: Counseling, Subjective Well-Being, SWB, Kerobokan Prison, Prison Residents

1. PENDAHULUAN

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, ariwilani@unud.ac.id.

² Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, igadiyah@unud.ac.id.

³ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman Denpasar, Bali, Indonesia, karismasukmayanti@unud.ac.id.

Submitted: 25 Oktober 2020

Revised: 21 April 2023

Accepted: 21 April 2023

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami permasalahan psikologis karena keterbatasan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama terkait kebebasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga binaan di lapas rentan mengalami masalah psikologis (Fazel, Hayes, Bartellas, Clerici, & Trestman, 2016). Menjalani masa tahanan dalam jangka waktu yang panjang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis warga binaan. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tahun 2019, diketahui bahwa bantuan pendampingan bagi kesehatan psikologis warga binaan di Lapas Kerobokan masih sangat dibutuhkan. Bantuan psikologis tetap dibutuhkan untuk mengurangi masalah psikologis yang muncul ketika menjalani kehidupan sebagai warga binaan di Lapas Kerobokan, misalnya stres, kecemasan, dan simptom depresi (Wilani, Fridari, Dwidasmara, & Wibawa, 2020).

Kesejahteraan subyektif berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan individu. Makin banyak kebutuhan yang terpenuhi maka makin tinggi tingkat kesejahteraan subyektif yang dirasakan oleh seseorang (Tay & Diener, 2011). Dalam konteks kehidupan para warga binaan, sebagian kebutuhan tidak dapat terpenuhi, misalnya kebebasan, kebutuhan seksual, kebutuhan finansial, pencapaian prestasi, kebutuhan otonomi, maupun dukungan sosial. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa pendapatan dan kapasitas ekonomi memengaruhi kesejahteraan hidup seseorang (Jebb, Tay, Diener, & Oishi, 2018). Warga binaan di lapas umumnya memiliki keterbatasan finansial karena tidak bekerja. Kesejahteraan subyektif menjadi aspek penting bagi warga binaan karena kesejahteraan subyektif yang baik juga dilaporkan berhubungan dengan kondisi kesehatan yang baik (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015). Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala klinik di Lapas Kerobokan (dr. A.A Gede Hartawan) yang dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2019 diketahui bahwa warga binaan sangat memerlukan bantuan psikologis agar dapat merasa lebih baik dan meningkatkan kepuasan dalam menjalani kehidupan di Lapas. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya dapat diduga kesejahteraan subyektif warga binaan di lapas cenderung belum optimal dan perlu dilakukan usaha untuk mengembangkan kesejahteraan subyektif warga binaan.

Subjective well-being (SWB) secara umum memiliki pengertian yang dekat dengan istilah kesejahteraan psikologis atau kesejahteraan subyektif. SWB atau kesejahteraan subyektif adalah evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh yang meliputi aspek evaluasi secara kognitif dan afektif (Diener, 2000). Evaluasi kognitif dilakukan dalam konteks kepuasan secara menyeluruh dan kepuasan pada domain spesifik kehidupan misalnya ranah pekerjaan, keluarga, sosial, dan lainnya. Evaluasi afektif melibatkan penilaian terhadap kadar emosi positif dan emosi negatif dalam menjalani pengalaman hidup. Individu yang memiliki kesejahteraan subyektif yang tinggi cenderung memiliki emosi positif yang lebih kuat daripada kadar emosi negatif.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan kapasitas penilaian kepuasan hidup secara kognitif dan afektif adalah dengan menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku (Erford, 2015). Konseling dengan pendekatan kognitif-perilaku cocok digunakan untuk mengatasi masalah seperti memandang diri negatif, kurangnya harapan hidup, evaluasi diri dan kehidupan yang cenderung negatif, maupun masalah perilaku. Konseling kognitif-perilaku dapat diterapkan dalam lingkup kelompok untuk meningkatkan efektivitas efek terapeutik kepada lebih banyak individu.

Rumusan masalah yang diajukan berdasarkan hasil analisis situasi awal adalah apakah dengan menerapkan konseling kognitif-perilaku, kesejahteraan subyektif warga binaan dapat ditingkatkan? Tujuan kegiatan konseling kelompok kognitif-perilaku kepada warga binaan di Lapas Kerobokan ini adalah memberikan informasi dan kesadaran bagi warga binaan tentang pentingnya memahami diri dengan lebih baik, memberikan edukasi mengenai teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi ketegangan psikologis, serta mendorong warga binaan untuk menerapkan perilaku yang dapat menunjang kesehatan psikologis.

2. METODE PELAKSANAAN

Konseling yang diberikan dalam kegiatan ini adalah konseling dengan menggunakan pendekatan kognitif-perilaku yang dilaksanakan dalam lingkup aktivitas kelompok. Konseling kognitif-perilaku merupakan pendekatan konseling yang menggabungkan antara kekuatan pendekatan konseling kognitif dan kekuatan konseling perilaku (Erford, 2015).

2.1. Partisipan

Partisipan dalam kegiatan konseling kelompok ini secara keseluruhan berjumlah 20 orang. Karakteristik partisipan merupakan WBP yang memiliki masa sisa tahanan yang lebih dari lima tahun, menjadi narapidana terkait kasus penyalahgunaan narkotika dan obat terlarang, serta telah setuju untuk melaksanakan kegiatan konseling bersama tim pengabdian kepada masyarakat. Tidak ada penentuan usia secara khusus, keseluruhan partisipan berada pada rentang usia dewasa (antara 30-35 tahun). Seluruh partisipan berjenis kelamin laki-laki. Dari keseluruhan partisipan hanya 11 orang yang datanya dapat dilanjutkan dalam proses analisis karena telah mengisi data pretes dan postes dengan lengkap.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Konseling secara spesifik dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan untuk kegiatan pra kelompok. Dalam pertemuan ini fasilitator menjelaskan tentang *informed consent*, meminta partisipan untuk mengisi lembar persetujuan, memperkenalkan tim pengabdian, serta perkenalan awal dengan para partisipan. Pertemuan kedua adalah pengisian data pretes serta pelaksanaan inti konseling. Konseling yang dilakukan menerapkan beberapa teknik antara lain: psikoedukasi dan pelatihan. Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan munculnya atau meluasnya gangguan psikologis di masyarakat. Psikoedukasi diisi dengan memberikan penjelasan hubungan antara pikiran—perasaan—perilaku, serta menjelaskan tentang keterkaitan antara tubuh fisik—mental—spiritual. Aktivitas selanjutnya yaitu latihan mengenali *self-talk* positif dan negatif, berlatih mengaplikasikan teknik *self-talk* positif, serta melakukan aktivitas fisik yaitu senam kebugaran. Penugasan pada pertemuan pertama adalah melatih gerakan senam yang dipelajari secara mandiri. Pertemuan ketiga adalah refleksi diri dan praktik *mindfulness*. Refleksi diri dilakukan dalam beberapa rangkaian kegiatan antara lain: meminta partisipan untuk memejamkan mata bertanya ke dalam diri sendiri tentang hal-hal negatif di dalam diri dan bertanya mengapa hal-hal negatif tersebut ada di dalam diri, begitu pula selanjutnya bertanya tentang hal-hal positif di dalam diri dan bertanya bagaimana hal-hal positif tersebut mampu membantu diri merasa lebih baik di masa kini dan masa depan; kemudian merefleksikan jawaban dari bertanya ke dalam diri sendiri dalam bentuk gambar yang dilakukan secara *mindful drawing*. Dalam pertemuan ketiga ini kegiatan ditutup dengan diskusi kelompok yang mendorong partisipan bersikap terbuka terhadap pengalaman refleksi diri yang telah dilakukan dan melakukan evaluasi kegiatan secara kualitatif dengan bertanya manfaat kegiatan serta memberikan kritik dan saran serta mengisi postes.

2.3. Alat Ukur yang Digunakan

Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data tentang persepsi kesejahteraan subyektif dan psikologis adalah bentuk adaptasi dari gabungan skala *Flourishing* (Diener, et al., 2009) dan skala *Satisfaction with Life Scale* (Kobau, Snizek, Zack, Lucas, & Burns, 2010). Kedua skala digabungkan dengan dasar pertimbangan untuk mendapatkan data yang lebih lengkap mengenai persepsi kesuksesan seseorang (*flourishing*) dan kepuasan terhadap kondisi kehidupan seseorang. Skala *Satisfaction with Life Scale* berjumlah 5 butir pernyataan dan skala *Flourishing* berjumlah 8 butir pernyataan. Total skala gabungan adalah 13 butir. Tiap butir dijawab dalam rentang skor 1-7. Skor berada pada rentang 13-91. Semakin besar skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kepuasan terhadap kehidupan serta kesejahteraan psikologis dan subyektif warga binaan (Kobau, et al., 2010; Diener, et al., 2009).

2.4. Analisis Data

Analisis data dilaksanakan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif menggunakan *One Sample Wilcoxon Test* dengan menghitung selisih nilai antara pretes dan postes yang dikenal sebagai *change score* (Navarro & Foxcroft, 2013). Uji *One Sample Wilcoxon Test* digunakan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan postes dalam satu kelompok yang datanya memiliki distribusi tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam kegiatan ini menggunakan alat uji statistik Jamovi Versi 1.6. Analisis yang dilakukan antara lain menghitung *change score*, menghitung uji deskriptif, dan melakukan analisis *One Sample Wilcoxon Test*.

Tabel 3.1. Data Pretes dan Postes

Kode Peserta	Skor Pretes	Skor Postes	Change Score
1	59	74	15
2	65	70	5
3	74	67	-7
4	74	75	1
5	59	58	-1
6	65	68	3
7	46	63	17
8	68	73	5
9	58	56	-2
10	76	71	-5
11	46	42	-4

Berdasarkan data pretes dan postes yang disajikan di Tabel 3.1. dapat dilihat skor kesejahteraan subyektif yang didapatkan oleh para partisipan. Selisih skor tertinggi yang menunjukkan adanya peningkatan skor adalah meningkat sebanyak 17 poin, sedangkan penurunan skor paling tinggi adalah sebanyak 7 poin.

Tabel 3.2 Hasil Uji Deskriptif

	N	Mean	Median	SD	SE
Pretes	11	62.7	65	10.38	3.13
Postes	11	65.2	68	9.91	2.99

Berdasarkan sajian data di Tabel 3.2 dapat diketahui bahwa rata-rata skor pretes adalah 62,7 dengan stardar deviasi sebesar 10.38 dan rata-rata skor postes adalah 65,2 dengan standar deviasi 9.91. Agar dapat mengetahui apakah hasil tersebut memiliki perbedaan yang signifikan, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan *One Sample Wilcoxon Test*.

Tabel 3.3 Hasil Uji *One Sample Wilcoxon Test*

			Statistic	p
Pretes	Postes	Wilcoxon W	25.5	0.533

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan *One Sample Wilcoxon Test* pada Tabel 3.3 dapat diketahui bahwa nilai p adalah sebesar 0.553 yang menandakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan postes setelah menjalani proses konseling kelompok. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan subyektif para partisipan di dalam kelompok.

Selain analisis data secara kuantitatif, juga dilakukan pengolahan data secara kualitatif. Secara kualitatif dapat diketahui beberapa poin hasil antara lain: hambatan dalam proses konseling, manfaat yang diperoleh dalam proses konseling, dan harapan partisipan terhadap proses konseling. Hasil diskusi kelompok dalam proses konseling, ditemukan bahwa hambatan yang dirasakan oleh sebagian partisipan adalah belum terbiasa dalam melakukan refleksi diri dan pengamatan diri secara internal dan konteks pengalaman di Lapas dianggap pengalaman negatif yang masih perlu dijalani dalam kurun waktu cukup panjang. Bagi sebagian partisipan lainnya hal tersebut bukan masalah karena memang telah memiliki pengalaman sebelumnya dan minat terkait merefleksi diri secara mendalam. Manfaat yang diperoleh selama proses konseling antara lain: partisipan merasa keberadaannya diperhatikan dan dihargai dengan adanya tim pengabdian yang memberikan konseling di lapas, mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental dan spiritual, dan merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan konseling. Harapan yang dimiliki partisipan antara lain: ingin kegiatan konseling dapat dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan, serta ditambah lebih banyak lagi kegiatan yang menunjang kesehatan mental warga binaan.

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan, maka dapat diketahui bahwa kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku yang telah dilaksanakan untuk warga binaan, secara statistik tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan subyektif para partisipan. Terdapat beberapa aspek yang dinilai berpengaruh dalam hasil tersebut, antara lain: konteks evaluasi negatif terhadap kehidupan di lembaga pasyarakatan, frekuensi pelaksanaan konseling yang relatif sedikit, motivasi partisipan untuk mengikuti kegiatan secara lengkap cenderung belum optimal, dan lingkungan tempat konseling yang kurang mendukung optimalisasi proses konseling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jawaban terhadap evaluasi kepuasan hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh konteks pengalaman itu sendiri, ketika konteksnya negatif maka evaluasi kepuasan hidup cenderung lebih rendah (Deaton & Stone, 2016). Dalam hal ini, pengalaman menjalani kehidupan di lapas dianggap negatif oleh warga binaan sehingga memengaruhi penilaian terhadap kesejahteraan subyektif secara keseluruhan. Selain itu, motivasi juga menjadi salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan suatu proses konseling (Erford, 2015). Konseling tidak memberikan hasil yang maksimal ketika peserta konseling tidak memiliki dorongan internal untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan.

Faktor lainnya yang memengaruhi proses konseling adalah kondisi tempat pelaksanaan konseling yang sangat terbatas. Kondisi lingkungan yang kurang memadai memengaruhi keberhasilan penerapan konseling (Erford, 2015). Ruang yang dijadikan lokasi konseling cenderung kurang memadai, selain itu suara-suara pengumuman di pengeras suara juga cukup sering terdengar selama kegiatan konseling sehingga cukup memengaruhi perhatian partisipan konseling.

4. KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku yang diterapkan kepada warga binaan di Lapas Kerobokan belum berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subyektif, walau demikian secara kualitatif kegiatan memberikan manfaat terhadap rasa dihargai dan diperhatikan yang sangat dibutuhkan oleh warga binaan untuk melanjutkan sisa masa tahanan yang cukup panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan sebesarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Udayana selaku pemberi dana kegiatan pengabdian dan Lapas Kerobokan yang telah mendukung kelancaran kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Deaton, A., & Stone, A. A. (2016). Understanding context effects for a measure of life evaluation: how responses matter. *Oxford Economic Papers*, 68(4), 861–870. doi:<https://doi.org/10.1093/oep/gpw022>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi:10.1037//0003066X.55.1.34
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators*, 39, 247–266.
- Erford, B. T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should Know, Second Edition*. USA: Pearson.
- Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). The Mental Health of Prisoners: a Review of Prevalence, Adverse Outcomes and Interventions. *Lancet Psychiatry*, 3(9), 871–881. doi:10.1016/S2215-0366(16)30142-0.
- Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2, 33–38. Dipetik Oktober 1, 2020, dari https://www.nature.com/articles/s41562-017-0277-0?mod=article_inline.
- Kobau, R., Snizek, J., Zack, M. M., Lucas, R. E., & Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2(3), 272–297. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01035.x>.
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2013). *Learning statistics with jamovi: a tutorial for psychology students and other beginners (Version 0.70)*. doi:10.24384/hgc3-7p15
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0).
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being Around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365. Dipetik Oktober 1, 2020, dari APA PsycNet: <https://psycnet.apa.org/buy/2011-12249-001>.
- Wilani, N., Fridari, I., Dwidasmara, I., & Wibawa, I. (2020). Penerapan Praktik Meditasi Loving-Kindness Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Kerobokan. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 149–154. Dipetik Oktober 1, 2020, dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jum/article/view/56843>.