

**IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEBAGAI UPAYA
PENGUATAN KESEHATAN MENTAL WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS III
RANGKASBITUNG**

Akbar Syafiq Nuzula¹, Arga Satrio Prabowo², Lenny Wahyuningsih³
¹²³Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
1akbarsyafiqnuzula05@gmail.com, 2argasatrio@untirta.ac.id,
3lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id,

ABSTRACT

Mental health is an essential aspect of life, particularly for correctional inmates who face high psychological stress. This study aims to examine the effectiveness of a group counseling-based guidance and counseling program in reducing stress, anxiety, and depression among inmates at Class III Rangkasbitung Prison. The study employed a Community-Based Participatory Research (CBPR) approach, involving active collaboration between researchers, prison officers, and inmates. The sample consisted of 32 early adult inmates selected through purposive sampling, and psychological conditions were measured using the DASS-21 instrument. The program was implemented through several stages, including needs analysis, collaboration, program planning, delivery of classical guidance, group guidance, group counseling, individual counseling, and evaluation. The results indicated a significant increase in participants categorized as normal across all three psychological variables, alongside the reduction or elimination of moderate and severe categories after program implementation. These findings demonstrate that guidance and counseling services are effective in strengthening mental health, managing stress and anxiety, and reducing depression among inmates. The program highlights the importance of correctional institutions as rehabilitative spaces that integrate punitive and psychosocial development aspects and is recommended for sustainable implementation as a model for mental health intervention in correctional settings.

Keywords: *guidance and counseling, group counseling, stress, anxiety, depression, inmates, correctional institution.*

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan, terutama bagi warga binaan pemasyarakatan yang menghadapi tekanan psikologis tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program bimbingan dan konseling berbasis konseling kelompok dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Penelitian menggunakan pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR) dengan melibatkan kolaborasi aktif antara peneliti, petugas lapas, dan warga binaan. Sampel penelitian terdiri dari 32 warga binaan dewasa awal yang dipilih melalui purposive sampling, dan pengukuran kondisi psikologis menggunakan instrumen DASS-21. Program dilaksanakan melalui beberapa tahapan, meliputi analisis kebutuhan, kerja sama, perencanaan, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, serta evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kategori normal untuk ketiga variabel psikologis, sekaligus menurunnya atau hilangnya kategori sedang dan berat setelah pelaksanaan program. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling efektif dalam memperkuat kesehatan mental, mengelola stres dan kecemasan, serta mengurangi depresi warga binaan. Program ini menegaskan pentingnya pemasyarakatan sebagai lembaga rehabilitatif yang memadukan aspek hukuman dan pembinaan psikososial, serta layak untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai model intervensi kesehatan mental di lingkungan lapas.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, konseling kelompok, stres, kecemasan, depresi, warga binaan, pemasyarakatan.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai mahluk hidup (UGM, 2021). Perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang akan sangat terbantu oleh Kondisi

mental yang sehat (Larissa, 2020). Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkunganya (WHO, 2022). Kesehatan mental merupakan salah

satu permasalahan global yang semakin mendapat perhatian, seiring meningkatnya tekanan psikologis yang dialami setiap individu dalam menghadapi kehidupan. Terutama bagi warga binaan pemasyarakatan. Kondisi kehidupan Lapas yang padat dan penuh tekanan berpotensi memperburuk kualitas hidup warga binaan serta menurunkan efektivitas pembinaan yang seharusnya mengarah pada rehabilitasi.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi yang tidak hanya menjalankan fungsi penegakan hukum dan pengawasan, tetapi juga memiliki mandat pemenuhan hak-hak dasar berupa perlakuan manusiawi dan rehabilitasi (Nurgumilar, Suprijatna, and Aminuloh 2025). Berdasarkan ketentuan Pasal 1 point 2 Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, sistem pemasyarakatan dipahami sebagai suatu tatanan yang mengatur arah, batas, serta metode pelaksanaan fungsi pemasyarakatan secara terpadu. Keterpaduan tersebut mencakup sinergi antara petugas pemasyarakatan sebagai pembina, warga binaan sebagai pihak yang dibina, serta masyarakat yang meliputi

pemerintah daerah, lembaga sosial kemasyarakatan, aparat penegak hukum, dan keluarga. Tujuan dari sistem pemasyarakatan ini adalah meningkatkan kualitas warga binaan agar mampu menyadari kesalahan, memperbaiki diri, tidak mengulangi tindak pidana, serta dapat diterima kembali oleh masyarakat dan berperan aktif sebagai warga negara yang bertanggung jawab.

Kondisi kesehatan mental warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung diperkuat oleh data empirik dari studi pendahuluan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling pada 24 April 2025 menggunakan instrumen DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Hasil menunjukkan kecemasan tinggi dengan persentase tertinggi 73% pada item "Saya menemukan diri saya dalam situasi yang membuat saya sangat cemas sehingga saya merasa sangat lega ketika situasi tersebut berakhir." Tingkat stres juga menunjukkan angka tinggi, yaitu 70% warga binaan mengaku selalu merasa tidak sabar menghadapi situasi. Gejala depresi muncul dengan item tertinggi 73% pada pernyataan "Saya merasa sedih dan tertekan." Temuan

ini mengindikasikan bahwa kecemasan, stres, dan depresi merupakan kebutuhan psikologis yang nyata dan membutuhkan layanan pendampingan yang tepat agar proses pembinaan tidak terhambat oleh gangguan emosional yang berkepanjangan.

Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan tersebut menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling sebagai bentuk bantuan dan pendampingan bagi warga binaan, khususnya pada tahap pengenalan diri dan adaptasi terhadap lingkungan baru di lembaga pemasyarakatan. Layanan ini juga berperan dalam memotivasi warga binaan untuk memahami permasalahan yang dihadapi serta mengembangkan solusi yang konstruktif. Pelaksanaan bimbingan dan konseling perlu dilakukan secara kolaboratif antara konselor dan penyelenggara program pembinaan, baik pembinaan kepribadian maupun kemandirian, guna mewujudkan keselarasan dan internalisasi program pembinaan di dalam lembaga pemasyarakatan.

Bimbingan dan konseling di Lapas merupakan salah satu bentuk

pengembangan dan intervensi layanan yang diterapkan dalam lingkungan pemasyarakatan, khususnya konseling kelompok. Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Al Hasby, 2024). Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah. Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk

mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok. Pendekatan kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki keuntungan khusus untuk konseling sekolah. Konseling kelompok di sekolah dirancang untuk menangani permasalahan belajar, pribadi, karir atau masalah social (Pratiwi, 2024).

Layanan konseling kelompok menjadi pendekatan yang relevan dalam konteks tersebut karena mampu memberikan intervensi berbasis edukasi psikologis secara sistematis kepada warga binaan dalam format kelompok (Laela Nurhaliza, Rahmawati and Arga Satrio Prabowo 2024). Kebaruan program pengabdian ini terletak pada penerapan layanan konseling kelompok yang difokuskan secara spesifik untuk memperkuat kesehatan mental warga binaan melalui proses konseling Bersama warga binaan terkait masalah yang mereka hadapi sehari-hari di Lapas maupun permasalahan yang mereka hadapi sebelum masuk lapas. Pengabdian masyarakat ini diarahkan pada implementasi layanan bimbingan klasikal sebagai upaya

penguatan kesehatan mental warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung, terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang teridentifikasi secara empirik. Program ini diharapkan memperkuat fungsi pemasyarakatan sebagai ruang rehabilitasi yang tidak hanya menekankan aspek hukuman, tetapi juga mengembangkan kondisi psikologis warga binaan agar lebih siap kembali ke masyarakat secara produktif dan berdaya

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan menggunakan Teknik *Community-Based Participatory Research* (CBPR), melalui angkahlangkah observasi, dan melakukan layanan-layanan dalam bimbingan dan konseling. Metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR) merupakan pendekatan khusus dalam bidang pengabdian kepada masyarakat yang mengutamakan pendapat dan keahlian anggota komunitas dengan tujuan menemukan solusi sosial yang lebih adil dan berkelanjutan (Zunaidi, 2024). Metode *Community-Based Participatory Research* (CBPR) adalah pendekatan penelitian yang

melibatkan kolaborasi aktif antara peneliti, pada kesempatan ini mahasiswa pengabdian, petugas, dan warga binaan dalam Lapas Kelas III Rangkasbitung untuk mengidentifikasi masalah, merancang solusi, dan mengambil tindakan yang bermanfaat (Afandi et al., 2022). Sampel yang digunakan yaitu warga binaan dewasa awal sesuai dengan teori Santrock. Rentang usia dewasa awal menurut Santrock (2011) dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposif sampling* yang dimana didukung dengan *Depression, Anxiety, Stress Scale 21* (DASS 21). DASS 21 sebagai instrumen untuk mengidentifikasi tingkat, depresi, kecemasan (*anxiety*), dan stres pada individu berdasarkan kondisi yang dirasakan selama satu minggu terakhir. Instrumen ini dipilih karena bersifat *self-assessment*, mudah dipahami, serta relevan untuk mengukur kondisi kesehatan mental warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung.

Pelaksanaan program bimbingan dan konseling di Lapas Kelas III Rangkasbitung dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling

berkaitan dan disusun secara sistematis agar tujuan program dapat tercapai secara optimal. Tahap awal yang dilakukan adalah tahap analisis, yaitu proses mengidentifikasi dan menganalisis kebutuhan warga binaan yang akan dijadikan subjek penelitian. Pada tahap ini, analisis kebutuhan menjadi landasan utama dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kondisi serta permasalahan warga binaan. Selanjutnya, tahap kerja sama dilakukan dengan menjalin kolaborasi antara tim peneliti dan pihak terkait, khususnya petugas Lapas Kelas III Rangkasbitung. Kerja sama ini bertujuan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, sekaligus menyesuaikan program dengan kebutuhan lapas, seperti kegiatan rehabilitasi dan pembinaan yang telah berjalan. Setelah tahap kerja sama, pelaksanaan berlanjut pada tahap perencanaan program. Pada tahap ini, tim peneliti menyusun perencanaan program secara tertulis berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan awal serta hasil koordinasi dengan petugas lapas. Perencanaan ini mencakup penentuan jenis layanan, tujuan, serta strategi pelaksanaan yang akan

diberikan kepada warga binaan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan program, yaitu implementasi dari program yang telah dirancang. Pada tahap ini, berbagai layanan bimbingan dan konseling diberikan kepada warga binaan, meliputi bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu, yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan setelah seluruh rangkaian program terlaksana. Evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas program, mengidentifikasi kekurangan dan kelemahan pada setiap layanan yang diberikan, serta menjadi dasar perbaikan dan pengembangan program agar layak untuk dilanjutkan dan ditingkatkan pada penelitian atau pelaksanaan berikutnya. Demikian pula, warga binaan yang terlibat dalam kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling ataupun kegiatan rehabilitasi dapat terus aktif untuk memperkuat pembinaan mental dan kebersamaan di lingkungan lapas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tim peneliti menetapkan 26 WBP sebagai sampel dalam pelaksanaan layanan nanti.

Penetapan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih WBP yang memiliki kategori sedang, berat, dan sangat berat. Pemilihan kategori ini didasarkan pada pertimbangan bahwa WBP dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi membutuhkan intervensi bimbingan dan konseling yang lebih intensif dan berkelanjutan. Berikut data hasil dari pretes dan postes tingkat depresi, kecemasan, dan stress:

Tabel 1 Distribusi Tingkat Stres Warga Binaan Lapas Kelas III Rangkasbitung pada Pretest dan Posttest

Tingkat Stres	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Normal	10	38,46	20	76,92
Ringan	8	30,77	6	23,08
Sedang	6	23,08	0	0
Berat	2	7,69	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Jumlah	26	100	26	100

Berdasarkan tabel tersebut, tingkat stres warga binaan menunjukkan perubahan yang positif antara pretest dan posttest. Pada pretest, dari 26 responden, 10 orang (38,46%) berada pada kategori stres normal, 8 orang (30,77%) stres ringan, 6 orang (23,08%) stres sedang, dan 2 orang (7,69%) stres berat. Setelah program dilaksanakan, jumlah responden dengan stres normal meningkat menjadi 20 orang (76,92%), sementara stres ringan menurun menjadi 6 orang (23,08%), dan tidak

terdapat lagi responden pada kategori stres sedang maupun berat. Hal ini menunjukkan bahwa program bimbingan dan konseling efektif dalam menurunkan tingkat stres warga binaan.

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Lapas Kelas III Rangkasbitung pada Pretest dan Posttest

Tingkat Kecemasan	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Normal	7	26,92	17	65,38
Ringan	6	23,08	9	34,62
Sedang	8	30,77	0	0
Berat	5	19,23	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Jumlah	26	100	26	100

Berdasarkan tabel tingkat kecemasan, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan warga binaan setelah pelaksanaan program. Pada pretest, dari 26 responden, 7 orang (26,92%) berada pada kategori kecemasan normal, 6 orang (23,08%) kecemasan ringan, 8 orang (30,77%) kecemasan sedang, dan 5 orang (19,23%) kecemasan berat. Setelah program dilaksanakan, jumlah responden dengan kecemasan normal meningkat menjadi 17 orang (65,38%) dan kecemasan ringan menjadi 9 orang (34,62%), sementara tidak terdapat lagi responden pada kategori kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa program bimbingan dan

konseling efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan warga binaan.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Depresi Warga Binaan Lapas Kelas III Rangkasbitung pada Pretest dan Posttest

Tingkat Depresi	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Normal	8	30,77	18	69,23
Ringan	7	26,92	8	30,77
Sedang	9	34,62	0	0
Berat	2	7,69	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Jumlah	26	100	26	100

Berdasarkan tabel tingkat depresi, terlihat adanya perbaikan kondisi psikologis warga binaan setelah pelaksanaan program. Pada pretest, dari 26 responden, 8 orang (30,77%) berada pada kategori depresi normal, 7 orang (26,92%) depresi ringan, 9 orang (34,62%) depresi sedang, dan 2 orang (7,69%) depresi berat. Setelah program dilaksanakan, jumlah responden dengan depresi normal meningkat menjadi 18 orang (69,23%) dan depresi ringan menjadi 8 orang (30,77%), sementara tidak terdapat lagi responden pada kategori depresi sedang, berat, maupun sangat berat. Hasil ini menunjukkan bahwa program bimbingan dan konseling efektif dalam menurunkan tingkat depresi warga binaan

berdasarkan hasil pembahasan terhadap data tingkat stres,

kecemasan, dan depresi, dapat disimpulkan bahwa program bimbingan dan konseling yang dilaksanakan benar-benar memberikan dampak positif bagi kondisi psikologis warga binaan. Setelah mengikuti program, sebagian besar warga binaan menunjukkan kondisi mental yang lebih baik, yang terlihat dari meningkatnya jumlah peserta pada kategori normal pada ketiga aspek tersebut. Di sisi lain, masalah stres, kecemasan, dan depresi yang sebelumnya berada pada tingkat sedang hingga berat tidak lagi ditemukan pada hasil pengukuran akhir. Hal ini menunjukkan bahwa warga binaan mulai mampu mengelola tekanan, mengurangi rasa cemas, serta mengatasi perasaan tertekan yang mereka alami selama menjalani masa pembinaan. Melalui berbagai layanan yang diberikan, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu, warga binaan mendapatkan ruang untuk memahami diri, mengekspresikan perasaan, dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Secara keseluruhan, program ini tidak hanya efektif secara data, tetapi juga memberikan manfaat

nyata dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis warga binaan, sehingga layak untuk terus dilaksanakan dan dikembangkan di masa mendatang..

D. Kesimpulan

Pelaksanaan program bimbingan dan konseling di Lapas Kelas III Rangkasbitung memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental warga binaan, khususnya dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Program ini diterapkan melalui berbagai bentuk layanan, meliputi bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu, yang dirancang secara sistematis berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan warga binaan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan proporsi warga binaan pada kategori normal dan hilangnya responden pada kategori sedang hingga berat pada ketiga variabel psikologis yang diukur.

Pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR) yang melibatkan kolaborasi aktif antara peneliti, petugas Lapas, dan warga binaan terbukti efektif dalam

merancang intervensi yang relevan dengan kebutuhan nyata di lapas, serta memastikan partisipasi aktif warga binaan dalam proses pembinaan. Temuan ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis untuk mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga sebagai upaya pembinaan yang mendukung pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterampilan adaptif warga binaan.

Dengan demikian, program ini menegaskan peran lembaga pemasyarakatan sebagai institusi rehabilitatif yang memadukan aspek hukuman dan pembinaan psikososial. Keberhasilan program menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling berbasis konseling kelompok dapat dijadikan model intervensi yang efektif dan layak diterapkan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesiapan warga binaan dalam reintegrasi sosial. Rekomendasi ke depan adalah pengembangan program secara berkesinambungan dan integrasi dengan seluruh proses pembinaan di

lapas untuk memastikan efektivitas jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia

Jurnal :

(n.d.).

Afandi, A. L. (2022). Metodologi pengabdian masyarakat. *Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, Direktorat Jendral Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI*.

Al Hasby, Rahmah, Putri, & Arifudin. (2024). Konsep Dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *jurnal pendidikan non formal*.

Indonesia. (1995). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan*. . Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.

Larrisa. (2020). Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja Dosen.

- Nurgumilar, T. D. (2025). Tugas dan Fungsi Lembaga Masyarakat Dalam Upaya Pemenuhan Hak-hak Narapidana. *Karimah Tauhid*.
- Nurhaliza, L., Rahmawati, & Arga Satrio Prabowo. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Problem Based Learning Terhadap Pengetahuan Dampak Buruk Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*.
- Pratiwi, K. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*.
- UGM. (2021). AMBASSADOR Application. *HPU*.
- Zunaidi, A. (2024). Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas." (2024).