

IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL WARGA BINAAN LAPAS KELAS III RANGKASBITUNG

Avicena¹, Arga Satrio Prabowo², Lenny Wahyuningsih³

^{1,2,3}Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

[¹avicena2804@gmail.com](mailto:avicena2804@gmail.com), [²argasatrio@untirta.ac.id](mailto:argasatrio@untirta.ac.id),

[³lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id](mailto:lenny.wahyuningsih@untirta.ac.id)

ABSTRACT

This study investigates the effectiveness of group counseling services in improving the mental health of inmates at Class III Rangkasbitung Correctional Institution. Inmates are a vulnerable group who often experience psychological problems such as depression, anxiety, and stress due to loss of freedom, separation from family, and limited activities in prison. The study applied a Community-Based Participatory Research (CBPR) approach involving collaboration between researchers, officers, and inmates in identifying problems and designing interventions. A total of 26 inmates in early adulthood were selected using purposive sampling based on Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) scores. Group counseling was implemented to facilitate emotional expression, self-awareness, and coping skills. The results showed a significant decrease in depression, anxiety, and stress levels after the intervention. Initially, several inmates were categorized into moderate and severe levels, but after the program all participants shifted into normal and mild categories. These findings indicate that group counseling creates social support, positive interaction, and constructive reflection that help inmates regulate emotions more effectively. The study concludes that group counseling is an effective psychological intervention and should be implemented continuously as part of correctional rehabilitation programs using a collaborative CBPR framework.

Keywords: group counseling, mental health, inmates, DASS-21

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesehatan mental warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Warga binaan rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, serta keterbatasan aktivitas di lingkungan lapas. Penelitian ini menggunakan pendekatan Community-Based Participatory Research (CBPR) yang melibatkan peneliti, petugas lapas, dan warga binaan dalam perancangan intervensi. Sampel penelitian terdiri dari 26 warga binaan dewasa awal yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan skor Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21). Layanan bimbingan kelompok

dilaksanakan untuk membantu peserta mengekspresikan perasaan, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat kemampuan coping. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres setelah mengikuti program. Warga binaan yang sebelumnya berada pada kategori sedang hingga berat berubah menjadi kategori normal dan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok mampu menciptakan dukungan emosional dan interaksi positif yang membantu warga binaan mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok efektif sebagai intervensi kesehatan mental dan direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pembinaan berbasis CBPR di lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, kesehatan mental, warga binaan, DASS-21

A. Pendahuluan

Angka kejahatan yang tinggi di Indonesia disebabkan oleh banyaknya masyarakat yang mengalami masalah ekonomi, yang berkorelasi dengan tingkat pengangguran yang tinggi di negara ini. Karena itu, orang-orang mulai mencari cara untuk mendapatkan uang dengan cara yang salah, seperti mencuri, merampok, begal, dan kejahatan lainnya. Kejahatan ini dapat dilakukan oleh semua orang, bukan hanya orang dewasa; anak-anak dan remaja juga dapat melakukannya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti sandang, pangan, dan papan.

Perilaku kejahatan yang banyak terjadi menghantarkan pelaku untuk di rehabilitasi dan dibina di lembaga pemasyarakatan/lapas. Berdasarkan

UU No. 12 Tahun 1995, Lapas (Lembaga Pemasyarakatan) adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Ini terkait dengan fungsi Lapas, yang mencakup rehabilitasi dan reintegrasi sosial serta memberikan efek penjeraan, lembaga pemasyarakatan juga berfungsi sebagai tempat pembinaan.

Individu yang menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan harus beradaptasi dengan berbagai perubahan dalam hidupnya. Mereka kehilangan kebebasan, harus berpisah dari keluarga, hidup dengan fasilitas yang terbatas, serta menerima status baru sebagai narapidana. Kondisi-kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak negatif

pada kesehatan mental mereka (Lianti 2017).

Lapas dapat membuat warga binaan tertekan. Mayoritas warga binaan tersebut telah mengalami masalah dalam kehidupan mereka sebelumnya dan juga dalam lingkungan lapas (Crewe, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rudiansyah, dkk 2023 terkait kondisi psikologis dan kesehatan mental warga binaan di Lembaga Permasarakatan Narkotika kelas II A Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan, terdapat beberapa gangguan psikologis, seperti loneliness, rendahnya harapan hidup, homesick, rendahnya intensitas komunikasi dan sosial antar warga binaan, tingginya rasa curiga dan kecemasan individu terhadap warga binaan lainnya. Hasil studi pendahuluan dari Lianti 2017 mendapatkan informasi bahwa anak yang mengalami gangguan kesehatan mental mempunyai gejala seperti, mencoba melakukan tindakan bunuh diri, ekspresi muka seperti orang yang kebingungan, jika sedang berbicara terhadap dirinya dia lambat merespon, muka pucat, kurang memiliki kepercayaan diri, mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf, kurang

memahami diri serta kepribadiannya terganggu.

Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Lembaga Permasarakatan Kelas III Rangkasbitung pada tanggal 24 April 2025. Dalam studi tersebut, digunakan instrumen DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur kondisi psikologis warga binaan. Hasilnya menunjukkan bahwa 73 % dari sampel warga binaan mengalami panik yang berlebih jika merasa khawatir, pada item ini menjelaskan "Saya menemukan diri saya dalam situasi yang membuat saya sangat cemas sehingga saya merasa sangat lega ketika situasi tersebut berakhir".

Selain itu dapat diketahui tingkat kecemasan warga binaan yang beraneka ragam dengan nilai tertinggi ketika mereka merasa sangat cemas dalam situasi yang mengharapkan keadaan tersebut segera berakhir. Dengan banyak faktor yang dapat mempengaruhi seperti berkeringat, mulut terasa kering, serta ketika merasa lemas. Selain itu tingkat stress warga binaan pada item DASS merasa tidak sabar akan hal apapun

terdapat 70%. Warga binaan juga sering merasa tertekan yang menyebabkan mereka merasa depresi. Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan layanan bimbingan dan konseling yang sistematis dan berkelanjutan bagi warga binaan, khususnya yang berfokus pada pengelolaan kecemasan, stres, dan depresi. Selain itu berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan tim peneliti di Lapas kelas III Rangkasbitung juga menemukan bahwa di tempat tersebut hanya memiliki ruangan bimbingan dan konseling namun belum memiliki program khusus untuk meningkatkan kesehatan mental warga binaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa bertujuan untuk melakukan eksperimen bimbingan kelompok di Lapas Kelas III Rangkasbitung guna mengetahui sejauh mana intervensi ini berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada warga binaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pihak lapas dalam meningkatkan kualitas layanan

pembinaan dan dukungan kesehatan mental bagi warga binaan.

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.

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 Depressi

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.

Tabel 1 distribusi Tingkat Kecemasan

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 1 distribusi Tingkat Kecemasan

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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Perubahan ini terlihat jelas dari perbandingan hasil pretest dan posttest pada ketiga aspek kondisi psikologis. Pada aspek depresi, terjadi pergeseran kategori dari sedang–berat menuju kategori normal dan ringan. Hal serupa juga terjadi pada aspek kecemasan dan stres, di mana setelah mengikuti program bimbingan kelompok tidak lagi ditemukan warga binaan yang berada pada kategori sedang maupun berat. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif

sebagai intervensi psikologis dalam membantu warga binaan mengelola kondisi emosional mereka.

Hal ini sejalan dengan pendapat Brabender dan Fallon (2009) yang menjelaskan bahwa dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok memungkinkan anggota untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik positif, serta membangun rasa saling mendukung. Proses interaksi yang terjadi di dalam kelompok membantu peserta mengembangkan kemampuan refleksi diri serta strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, keikutsertaan dalam bimbingan kelompok dapat memperkuat ketahanan mental individu yang sebelumnya mengalami kecemasan, stres, dan depresi (Brabender & Fallon, 2009).

Selain itu, hasil penelitian ini juga menguatkan temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa warga binaan merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat kondisi psikososial lingkungan penjara, seperti keterbatasan aktivitas, stigma sosial, tekanan hidup bersama narapidana lain, serta kerinduan

terhadap keluarga. Crewe (2009) menggambarkan bahwa situasi kehidupan di dalam penjara sering kali memunculkan rasa kehilangan kendali diri dan tekanan psikologis yang mendalam pada warga binaan. Demikian pula, Rudiansyah et al. (2023) menemukan bahwa warga binaan menunjukkan gejala kesepian, kecemasan, dan penurunan interaksi sosial. Dengan demikian, program bimbingan kelompok yang terstruktur menjadi sarana pendampingan psikologis yang relevan untuk membantu warga binaan mengelola kondisi emosionalnya secara lebih sehat.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan di Lapas Kelas III Rangkasbitung efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada warga binaan. Hal ini terlihat dari perubahan signifikan antara hasil pretest dan posttest, di mana seluruh responden yang sebelumnya berada pada kategori sedang hingga sangat berat beralih menjadi kategori normal dan ringan. Peningkatan kondisi psikologis

warga binaan tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu menjadi intervensi yang relevan, terstruktur, dan suportif dalam membantu warga binaan mengelola tekanan psikologis yang mereka alami selama masa pembinaan di lapas.

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.

Penelitian ini merekomendasikan agar program bimbingan kelompok dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjadi bagian dari layanan pembinaan mental di lapas, sehingga kesehatan

mental warga binaan dapat terus terjaga dan mereka lebih siap untuk kembali beradaptasi di lingkungan sosial setelah masa hukuman berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: Guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Crewe, B. (2009). *The prisoner society: Power, adaptation and social life in an English prison*. Oxford: Oxford University Press.

Jurnal :

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

- Lianti. (2017). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kesehatan Mental Warga Binaan Anak (Kasus Non Narkoba) di Lapas Anak Pekanbaru*. *Jurnal Online Mahasiswa*, 3-4.

- Rudiansyah, M., & Dkk. (2023). Edukasi Kesehatan Mental Melalui Pendekatan Psikososial Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Karang Intan. *Jurnal Pengabdian*

Masyarakat Berkemajuan, 2754-2761.

Zunaidi, A. (2024). Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas." (2024).

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