



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 4961-4969

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Terapi Kelompok dalam Menurunkan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan

Andi Aldin Maharaja^{1✉}, Iman Santoso²

Politeknik Ilmu Pemasyarakatan

Email: andialdinmaharaja@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) sering kali menyebabkan stres yang signifikan pada narapidana akibat hilangnya kebebasan, isolasi sosial, dan ketidakamanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi kelompok dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif, yang melibatkan narapidana sebagai peserta terapi kelompok. Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi narapidana untuk berbagi pengalaman dan perasaan, membangun dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan coping dalam menghadapi tantangan hidup di dalam penjara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok berkontribusi dalam pengurangan tingkat stres dengan memberikan ruang untuk saling mendengarkan dan memperoleh dukungan emosional. Selain itu, terapi ini juga membantu narapidana untuk mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi permasalahan emosional. Meskipun demikian, tantangan dalam penerapan terapi kelompok, seperti perbedaan kesiapan dan kemampuan adaptasi antar narapidana, juga diidentifikasi. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi kelompok dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis narapidana di Lapas.

Kata Kunci: *Terapi Kelompok, Stres, Kesejahteraan Psikologis, Narapidana, Dukungan Sosial, Lembaga Pemasyarakatan.*

Abstract

Life in correctional facilities often results in significant stress for inmates due to the loss of freedom, social isolation, and insecurity. This study aims to explore the effectiveness of group therapy in reducing stress and improving the psychological well-being of inmates. A qualitative approach with descriptive analysis was used, involving inmates as participants in group therapy sessions. Group therapy provides inmates the opportunity to share experiences and feelings, build social support, and develop coping skills to face challenges within the prison environment. The findings indicate that group therapy contributes to stress reduction by offering a space for mutual listening and emotional support. Furthermore, it helps inmates decrease feelings of isolation and enhances their ability to manage emotional issues. However, challenges in implementing group therapy, such as differences in readiness and adaptation abilities among inmates, were also identified. Overall, the study concludes that group therapy can be an effective intervention to support the psychological well-being of inmates in correctional facilities.

Keywords: *Group Therapy, Stress, Psychological Well-Being, Inmates, Social Support, Correctional Facility*

PENDAHULUAN

Kehidupan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan sangat berbeda dari kehidupan di luar, terutama karena hilangnya kebebasan dan berbagai aspek penting seperti hubungan sosial, akses terhadap layanan, dan rasa aman. Isolasi yang mereka alami sering kali menimbulkan rasa rendah diri, minimnya partisipasi sosial, dan kecenderungan menarik diri dari kenyataan yang dianggap traumatis. (Yuda Sinuraya & Subroto, 2021). Kondisi ini diperburuk oleh stigma sosial yang menyebabkan tekanan psikologis, yang menjadi indikator utama kesehatan mental. Dalam menghadapi situasi ini, kesejahteraan psikologis memainkan peran penting sebagai cerminan dari fungsi optimal individu untuk bertahan dan menemukan makna dalam kesulitan. Faktor seperti lingkungan, masyarakat, dan ketahanan mental turut memengaruhi tingkat stres dan kesejahteraan psikologis narapidana.

Menjalani kegiatan di dalam Lembaga Pemasyarakatan membawa perubahan ekstrem yang menjadi sumber stres besar bagi narapidana, dengan stres yang mereka alami berbeda dari orang di luar penjara. Faktor-faktor seperti lamanya masa hukuman, keterpisahan dari keluarga, minimnya privasi akibat pengawasan ketat, rasa bersalah terhadap diri sendiri, kurangnya rasa syukur, dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung menjadi pemicu utama stres (Hursan et al., 2023). Stres ini dapat menyebabkan tekanan fisik dan psikologis yang mengganggu kemampuan narapidana dalam mengontrol diri. Sebagai individu yang

telah dijatuhi hukuman pidana dan kehilangan kebebasan, narapidana harus menghadapi tantangan berat untuk beradaptasi dengan kehidupan di balik jeruji besi.

Narapidana sering mengalami berbagai kekhawatiran dan tekanan psikologis selama masa tahanan. Mereka merasa gelisah memikirkan nasib keluarganya, khawatir tentang masa depan setelah keluar dari penjara, serta harus menghadapi peraturan-peraturan di dalam lembaga pemasyarakatan (Lapas) yang sangat membatasi ruang gerak. Bagi narapidana baru, adaptasi dengan lingkungan penjara menjadi tantangan yang membutuhkan waktu untuk merasa nyaman dan mampu menyesuaikan diri (Agustina & Susanti, 2009). Selain itu, narapidana tidak hanya menghadapi masalah di dalam Lapas, tetapi juga di luar. Masalah eksternal, seperti orang tua yang sakit, pasangan yang tidak setia, atau anak yang terlibat kasus hukum, semakin membebani pikiran mereka. Kombinasi dari tekanan internal dan eksternal ini membuat narapidana merasa terbebani secara emosional, sehingga mempersulit proses penyesuaian diri mereka selama masa hukuman.

Intervensi psikologis di lembaga pemasyarakatan (Lapas) merupakan langkah yang sangat penting untuk mendukung kesehatan mental narapidana. Salah satu pendekatan yang efektif adalah dukungan sosial dan pendampingan, yang berperan besar dalam menurunkan tingkat stres narapidana. (Febrianto & Ambarini, 2019) mengungkapkan bahwa dukungan dari lingkungan, terutama keluarga, menjadi kebutuhan mendesak bagi narapidana maupun mantan narapidana untuk mempercepat proses pemulihan dan reintegrasi sosial. Penanganan gangguan psikologis bukan hanya strategi untuk mengurangi stres, tetapi juga langkah penting dalam menormalkan perilaku dan memulihkan fungsi sosial mereka.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang sangat efektif dalam menangani masalah psikologis adalah terapi kelompok. (Habsy et al., 2024) menjelaskan bahwa terapi kelompok memberikan kesempatan kepada individu untuk berbagi pengalaman, menerima masukan, dan memperoleh solusi dari anggota kelompok yang memiliki kondisi serupa. Terapi ini adalah proses konseling khusus yang melibatkan konselor profesional dan sekelompok kecil konseli pada waktu yang sama. Terapi kelompok dirancang untuk membantu peserta menyelesaikan berbagai masalah hidup, baik pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Fokus utama terapi kelompok adalah menangani permasalahan jangka pendek, mengasah strategi penyelesaian masalah, serta meningkatkan kesadaran terhadap pemikiran, perasaan, dan perilaku melalui pendekatan "di sini dan saat ini."

Bagi narapidana, terapi kelompok menawarkan ruang aman untuk berbagi masalah, mendapatkan umpan balik, dan belajar dari pengalaman orang lain. Narapidana dengan

masalah serupa dapat memberikan solusi nyata kepada sesama anggota kelompok berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Proses bertukar pengalaman ini memperkaya perspektif peserta, memungkinkan mereka menemukan metode pemecahan masalah yang lebih variatif dan konkret. Dukungan kolektif ini tidak hanya mengurangi beban mental, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, terapi kelompok menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mempersiapkan narapidana menghadapi kehidupan setelah masa tahanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengkaji efektivitas terapi kelompok dalam menurunkan tingkat stres narapidana di lembaga pemasyarakatan. Teknik penelitian kepustakaan digunakan sebagai alat utama untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan peraturan perundang-undangan. Data yang diperoleh dianalisis dengan mengintegrasikan teori-teori relevan di bidang psikologi dan sosiologi guna memahami hubungan antara terapi kelompok dan penurunan stres narapidana. Peneliti memanfaatkan kutipan langsung, analisis dokumen, serta penelusuran informasi terkini melalui internet untuk memperkaya hasil penelitian. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola utama, seperti peran dukungan sosial dalam terapi kelompok dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis narapidana. Dengan mengevaluasi temuan secara kritis, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang terapi kelompok sebagai strategi intervensi psikologis yang efektif, sekaligus menjadi referensi dalam pengembangan program rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) berfungsi sebagai tempat pembinaan, pendidikan, dan penyadaran bagi individu yang telah dijatuhi hukuman, dengan tujuan membantu mereka menyesali perbuatannya dan mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat. Proses ini bertujuan agar narapidana dapat menjalani kehidupan di luar Lapas sesuai dengan norma yang berlaku, menaati hukum, serta menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial, dan keagamaan. Dengan bekal tersebut, diharapkan tercipta masyarakat yang aman, tertib, dan damai. Namun, perubahan hidup yang dialami oleh narapidana selama proses tersebut dapat menjadi sumber stres, terutama karena tuntutan untuk beradaptasi dengan

lingkungan baru. Stres akibat perubahan tidak selalu disebabkan oleh hal-hal negatif; peristiwa positif seperti pernikahan atau kenaikan jabatan juga dapat menjadi tantangan adaptasi. Sebaliknya, peristiwa menyedihkan seperti kehilangan orang tercinta atau keterpisahan dari keluarga dan teman dekat sering kali memperburuk tekanan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan hidup, baik yang menggembirakan maupun yang menyedihkan, membutuhkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara emosional dan mental guna menghadapi tantangan baru. Di dalam Lapas, pembinaan yang komprehensif, termasuk dukungan psikologis, menjadi kunci untuk membantu narapidana mengatasi perubahan ini dan membangun kesiapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik di masyarakat.

Stres adalah masalah yang dapat dialami siapa saja tanpa memandang usia atau status sosial, dengan dampak yang bervariasi mulai dari gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi hingga penyakit fisik, baik ringan maupun serius. Namun, respons individu terhadap stres berbeda-beda; ada yang mengalami gangguan psikologis atau fisik, sementara yang lain justru melihat situasi tersebut sebagai tantangan yang menarik (Atkinson, 2002). Dalam konteks Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), stres sering kali muncul akibat perubahan drastis dalam kehidupan narapidana. Menurut Bukstel dan Kilmann (Bartol, 1994) menggambarkan pola reaksi psikologis narapidana menyerupai kurva berbentuk huruf U, di mana fase awal masa hukuman menjadi periode adaptasi yang paling berat. Kehidupan di Lapas yang penuh dengan aturan ketat dan jadwal kegiatan terstruktur sangat berbeda dengan kebebasan yang mereka miliki sebelumnya, sehingga memicu tekanan psikologis. Proses adaptasi ini membutuhkan kekuatan mental yang besar, karena narapidana harus menyesuaikan diri dengan kehidupan baru yang membatasi kebebasan pribadi. Tekanan tersebut menunjukkan pentingnya dukungan dari lingkungan, baik internal maupun eksternal, untuk membantu narapidana mengatasi stres dan mempersiapkan diri menghadapi kehidupan pasca-hukuman (Aulia, 2017).

Terapi kelompok menawarkan sejumlah keunggulan dibandingkan terapi individu, baik bagi terapis maupun peserta. Bagi terapis, pendekatan ini lebih efisien karena memungkinkan membantu beberapa individu sekaligus dalam satu sesi. Bagi peserta, terapi kelompok memberikan rasa tenang dan dukungan melalui kesadaran bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah serupa, bahkan sering kali lebih berat. Peserta dapat belajar dari pengalaman orang lain dengan mengamati perilaku dan respon mereka dalam situasi yang serupa. Selain itu, interaksi dengan berbagai individu dalam kelompok memungkinkan peserta untuk mengevaluasi sifat dan reaksi mereka sendiri, memperkaya pemahaman diri.

Relasi sosial yang terjalin dalam terapi kelompok ini diharapkan mampu mengurangi kerentanan terhadap stres, khususnya bagi anak didik pemasyarakatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Cohen dan Willis (Atkinson, dkk., 2002), yang menyatakan bahwa individu dengan ikatan sosial yang kuat—baik dengan pasangan, teman, keluarga, maupun anggota kelompok—memiliki peluang hidup lebih lama dan lebih kecil untuk mengalami penyakit terkait stres dibandingkan mereka yang memiliki sedikit dukungan sosial. Dengan demikian, terapi kelompok bukan hanya menjadi metode pemulihan, tetapi juga sarana penguatan hubungan sosial yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Beberapa Pendekatan Terapi Kelompok yang dapat digunakan yaitu :

1. Pendekatan psikoanalisis berfokus pada pengidentifikasian dan penyelesaian faktor-faktor yang mendasari stres, sering kali terkait dengan pengalaman traumatis atau konflik emosional masa lalu. Terapis menggunakan teknik seperti asosiasi bebas, di mana narapidana berbicara tanpa penilaian untuk menggali ketidaksadaran mereka, serta analisis mimpi dan mekanisme pertahanan diri, seperti penyangkalan atau proyeksi, untuk memahami cara mereka menghindari perasaan cemas dan bersalah. Dengan cara ini, terapi psikoanalisis membantu narapidana menjadi lebih sadar akan konflik dalam diri mereka, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Selain itu, terapi ini memungkinkan narapidana untuk mentransfer perasaan dan pengalaman masa lalu mereka kepada terapis, yang dapat digunakan untuk memperbaiki pola hubungan interpersonal. Melalui proses ini, narapidana memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang diri mereka, yang pada gilirannya membantu mengurangi stres terkait rasa bersalah, kecemasan, atau trauma. Terapi ini tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga memperkuat pemahaman diri, memberikan bekal penting bagi narapidana dalam menghadapi tantangan emosional mereka di luar lembaga pemasyarakatan.
2. Pendekatan Psikodrama, yang dikembangkan oleh Jacob L. Moreno, adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan permainan peran dalam kelompok untuk membantu individu memahami diri mereka dan mengatasi tekanan atau stres. Dalam konteks lembaga pemasyarakatan (Lapas), psikodrama dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres narapidana dengan memberikan mereka kesempatan untuk berperan dalam situasi yang mengingatkan mereka pada pengalaman traumatis atau konflik emosional. Melalui teknik ini, narapidana dapat mengembangkan konsep diri yang lebih positif, berinteraksi dengan sesama peserta yang memiliki pengalaman serupa, serta merasa didukung dan tidak sendirian dalam

menghadapi masalah. Selain itu, psikodrama membantu mereka mengekspresikan emosi terpendam, mengubah persepsi terhadap situasi penuh tekanan, dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, yang pada akhirnya mendukung proses rehabilitasi mereka dan mempersiapkan mereka untuk reintegrasi yang lebih baik ke masyarakat.

3. Pendekatan terapi Gestalt dapat membantu menurunkan tingkat stres narapidana di dalam lembaga pemasyarakatan dengan menekankan pada tanggung jawab diri dan kesadaran akan pengalaman masa kini. Dalam terapi ini, konselor fokus pada keadaan saat ini dan membantu narapidana untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap perasaan, emosi, dan masalah yang dihadapi. Dengan mengarahkan perhatian pada "apa" dan "bagaimana" dari pengalaman masa kini, terapi ini mendorong narapidana untuk menerima perbedaan dan memahami bahwa mereka bertanggung jawab atas tindakan dan perasaan mereka, bukan pihak lain atau kondisi eksternal. Selain itu, terapi Gestalt mendorong narapidana untuk bergerak dari ketergantungan pada orang lain, termasuk terapis, menuju posisi yang lebih mandiri dalam mengelola perasaan dan situasi hidup mereka. Dengan menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas reaksi dan perasaan mereka, narapidana dapat mulai mengurangi ketegangan emosional yang terkait dengan perasaan tak berdaya atau terjebak, yang sering kali menjadi penyebab stres. Pendekatan ini, yang mengutamakan kesadaran diri dan tanggung jawab, dapat membantu narapidana untuk mengelola stres mereka dengan lebih baik, meningkatkan keterampilan coping mereka, dan pada akhirnya mendukung rehabilitasi mereka di dalam lapas serta kehidupan mereka setelah bebas.

Terapi kelompok dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi stres di kalangan narapidana di dalam lembaga pemasyarakatan, karena memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan perasaan dengan orang lain yang menghadapi situasi serupa. Hal ini dapat menghilangkan perasaan terisolasi, yang seringkali menjadi salah satu pemicu stres pada narapidana, serta memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Dengan berbicara secara terbuka tentang perasaan dan tantangan yang mereka hadapi, narapidana dapat merasa didengar dan lebih diterima, yang berpotensi mengurangi kecemasan dan ketegangan emosional.

Namun, kekurangan terapi kelompok juga perlu diperhatikan. Tidak semua narapidana cocok dengan pendekatan ini, terutama mereka yang memiliki masalah komunikasi atau cenderung tertutup. Beberapa narapidana mungkin merasa kesulitan dalam membangun interaksi yang positif dalam kelompok atau merasa sangat bergantung

pada kelompok untuk dukungan emosional, yang dapat menghambat proses rehabilitasi. Selain itu, peran terapis yang harus menangani banyak orang sekaligus juga dapat membatasi kemampuan untuk memberikan perhatian yang mendalam kepada masing-masing individu. Oleh karena itu, keberhasilan terapi kelompok untuk mengurangi stres pada narapidana sangat bergantung pada keterampilan terapis dan kemauan narapidana untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses tersebut.

SIMPULAN

Kehidupan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) penuh dengan tantangan psikologis yang dapat menimbulkan stres, baik akibat keterpisahan dari keluarga maupun peraturan yang ketat. Adaptasi terhadap lingkungan baru ini membutuhkan ketahanan mental yang tinggi. Dukungan psikologis, khususnya melalui terapi kelompok, memiliki peran penting dalam membantu narapidana mengelola stres dan beradaptasi dengan kehidupan di penjara. Berbagai pendekatan terapi, seperti psikoanalisis, psikodrama, dan Gestalt, dapat memberikan ruang bagi narapidana untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan keterampilan coping mereka.

Terapi kelompok efektif dalam mengurangi stres dengan memberi narapidana kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan sosial. Meskipun demikian, keberhasilan terapi ini sangat bergantung pada keterampilan terapis dan kesiapan narapidana untuk berpartisipasi. Meskipun memberikan banyak manfaat, terapi kelompok tidak selalu cocok untuk semua narapidana, terutama mereka yang kesulitan berinteraksi dalam kelompok. Oleh karena itu, pendekatan terapi harus disesuaikan dengan kebutuhan individu untuk mendukung pemulihan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E., & Susanti, N. D. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2(2), 1–32. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/619/508>
- Aulia, P. (2017). Terapi Kelompok Untuk Mengurangi Stres Anak Didik Pemasyarakatan Yang Akan Bebas. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 8(1), 69–78. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/7953>
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*

Terapan, 7(1), 132–145. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7838>

Habsy, B. Al, Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>

Hursan, W. H. L., W, A. E., Aisyah, N., & Syarifah, N. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Narapidana Tipidum Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Yogyakarta. *JURNAL SKOLASTIK KEPERAWATAN*, 9(1), 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>

Yuda Sinuraya, R. R., & Subroto, M. (2021). Kondisi Psikologis Narapidana Selama Menjalani Hukuman Seumur Hidup. *Gema Keadilan*, 8(3), 224–238. <https://doi.org/10.14710/gk.2021.12607>.