AL-DYAS
Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat
p-ISSN : 2964-4992
e-ISSN : 2964-4984
Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.
https://doi.org/10.58578/aldyas.v4i2.6017

PEMBINAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WARGA BINAAN MELALUI *WORKSHOP* KONSELING DI LAPAS KELAS III RANGKASBITUNG

Fostering the Psychological Well-Being of Inmates through a Counseling *Workshop* at Class III Correctional Facility Rangkasbitung

Slavina Lafiola & Moh Fikri Tanzil Mutaqin
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
slavinalafiolaa@gmail.com netfikri8@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 16, 2025	May 13, 2025	May 25, 2025	May 30, 2025

Abstract

This study is motivated by the critical role of correctional institutions (Lembaga Pemasyarakatan) in fostering the rehabilitation of inmates not only from a legal perspective but also in terms of psychological well-being. The aim of this research is to describe the implementation and impact of a counseling workshop on the psychological well-being of inmates at Lapas Kelas III Rangkasbitung. The study employed a descriptive qualitative method, with data collected through observation, interviews, and documentation. The workshop was conducted in one day at the prison hall by students of the Nonformal Education and Guidance and Counseling Program at Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, consisting of four main sessions: material delivery, completion of the DASS questionnaire, art therapy through drawing activities, and a reflective spin wheels game. The findings indicate that the workshop enhanced inmates' understanding of mental health and reduced levels of depression, anxiety, and stress. Moreover, inmates' active participation had a positive effect on stress management, increased future-oriented hope, and strengthened motivation for personal transformation. These

Al-DYAS is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

results suggest that counseling workshops are an effective and relevant psychological development strategy that should be implemented sustainably within correctional facilities to support the psychological well-being of inmates.

Keywords: Psychological Well-Being; Inmates; Counseling Workshop; Psychological Development; Correctional Institution

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peran Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dalam membina narapidana tidak hanya dari aspek hukum, tetapi juga psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan dampak workshop konseling terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Workshop dilaksanakan dalam satu hari di Aula Lapas oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Nonformal dan Bimbingan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, dengan empat sesi utama: penyampaian materi, pengisian kuisioner DASS, *art therapy* berupa kegiatan menggambar, serta permainan reflektif *spin wheels game*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman warga binaan tentang kesehatan mental serta menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, partisipasi aktif warga binaan memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres, peningkatan harapan terhadap masa depan, dan penguatan motivasi untuk perubahan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa workshop konseling merupakan strategi pembinaan psikologis yang efektif dan relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan pemasyarakatan guna mendukung kesejahteraan psikologis narapidana.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Warga Binaan; Workshop Konseling; Pembinaan Psikologis; Lembaga Pemasyarakatan.

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi yang memiliki peran penting dalam proses rehabilitasi narapidana, tidak hanya dari aspek hukum, akan tetapi dari segi psikologis (Mufti & Riyanto, 2023). Kesejahteraan psikologis warga binaan menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan reintegrasi mereka kepada masyarakat (Sipahutar & Muhammad, 2024). Namun, kondisi lingkungan yang terbatas dan penuh tekanan sering kali menyebabkan gangguan psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi pada narapidana (Hairina & Komalasari, 2017). Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan berbasis psikologis diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan warga binaan.

Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam kehidupan dan kepribadian seseorang, pada dasarnya seseorang dengan kesehatan mental yang baik memungkinkan

menyadari akan potensi dirinya dan dapat mengendalikan dirinya dari berbagai tekanan (Y. W. Kurniawan & Rizki, 2023). Salah satu metode dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang efektif adalah melalui konseling, baik secara individu maupun kelompok. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purwandari & Kanafi, 2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan pada narapidana narkotika, hal ini membuktikan bahwa terapi kelompok dapat diimplementasikan dalam pembinaan di lapas. Adanya konseling kelompok juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan reintegrasi sosial bagi para narapidana.

Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan kerentanan timbulnya gangguan mental pada warga binaan, salah satunya yaitu kepadatan penghuni dan segala aktivitas yang terbatas didalam jeruji besi. Menurut (Dongoran et al., 2021) warga binaan sama dengan masyarakat yang memiliki hak atas kesehatan fisik dan mentalnya yang dapat terjamin. Maka dari itu, warga binaan sangat membutuhkan pembinaan serta peningkatan kualitas hidup. Selain menjalankan proses hukuman, warga binaan juga perlu mendapatkan kesempatan dalam pengembangan potensi diri, penguatan karakter, dan kesejahteraan psikologis. Dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan, terdapat beberapa hak narapidana yang harus terpenuhi oleh Lembaga pemasyarakatan sebagai pihak yang bertanggung jawab dalam mengayomi dan membina. Salah satu hak narapidana yang perlu dipenuhi yaitu hak menyampaikan keluhan dan mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan layak (DPR RI, 1995), hal tersebut menjadi penting bagi warga binaan, sebab hal-hal itulah yang dapat meminimalisir tingkat stress pada warga binaan dan mendukung kesejahteraan psikologisnya (Hudaya & Subroto, 2021).

Lapas Kelas III Rangkasbitung menjadi salah satu lapas model di provinsi Banten yang bertempatan di Kabupaten Lebak. Lapas Kelas III Rangkasbitung memberikan layanan dan fasilitas yang sangat memadai, dimana hal tersebut dapat mengoptimalkan dalam pembentukan karakter dan kesehatan fisik maupun mental bagi warga binaan. Lapas Kelas III Rangkasbitung memiliki fungsi sebagai wadah pembinaan yang di dalamnya terdapat kebijakan dalam mengayomi dan membekali kecakapan hidup untuk keberlangsungan hidup warga binaan saat kembali ke masyarakat atau masa bebasnya.

Dari latar belakang diatas dapat diketahui bahwa kebutuhan dasar warga binaan di sini sudah cukup terpenuhi, akan tetapi permasalahan kesehatan mental warga binaan tentunya harus tetap diperhatikan agar tejamin kesejahteraan psikologisnya. Persoalan

mengenai kesehatan mental tentunya menjadi hal yang cukup besar yang dialami bagi warga binaan didalam lapas. Fenomena ini tentunya menjadi tanggung jawab sepenuhnya pihak berwajib di lapas. Program pembinaan yang efektif seharusnya tidak hanya berfokus pada aspek hukum, tetapi juga pada aspek psikologis warga binaan. Kegiatan workshop konseling menjadi salah satu alternatif untuk memberikan intervensi psikologis yang sistematis dan terstruktur. Workshop ini dirancang untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, serta membangun keterampilan sosial warga binaan. Dengan hal tersebut, tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan dampak workshop konseling terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses, pengalaman, dan dampak dari workshop konseling terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna subjektif dari pengalaman peserta dan melihat dinamika sosial-psikologis yang terjadi selama pelaksanaan program. Subjek dalam penelitian ini adalah ada tiga hal yaitu: 1) warga binaan yang mengikuti workshop konseling, 2) fasilitator atau konselor yang terlibat dalam pelaksanaan workshop, dan 3) petugas lapas yang memiliki keterlibatan dalam kegiatan pembinaan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Rangkasbitung (Lapas Kelas III Rangkasbitung) yang berada di Kabupaten Lebak Provinsi Banten. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan yaitu 12 April hingga 20 Mei 2025 dengan berfokus kepada kegiatan workshop konseling 24 April 2025. Fokus penelitian ini berjumlah peserta 20 orang warga binaan berusia 18 tahun sampai dengan 25 tahun.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui: 1) observasi partisipatif: Peneliti mengamati secara langsung proses pelaksanaan workshop konseling, interaksi antar peserta, dan perubahan perilaku atau ekspresi emosional yang muncul. 2) wawancara mendalam (in-depth interview): Dilakukan secara semi-terstruktur terhadap warga binaan, fasilitator, dan petugas lapas untuk mengeksplorasi pandangan dan pengalaman mereka mengenai workshop konseling. 3) studi dokumentasi: Meliputi analisis dokumen pelaksanaan kegiatan, laporan evaluasi, dan catatan harian peserta. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik (thematic analysis). Langkah-langkahnya meliputi: transkripsi data dari wawancara dan

observasi, koding data untuk menemukan pola dan tema, mengkategorikan tema-tema yang muncul dan menyusun interpretasi berdasarkan makna dan konteks pengalaman partisipan berdasarkan workshop konseling. Keabsahan data dijaga melalui dua hal yaitu: triangulasi sumber, teknik, dan waktu dan juga member check dengan konfirmasi hasil wawancara kepada partisipan.

HASIL

Lapas Kelas III Rangkasbitung merupakan salah satu Lapas di provinsi Banten yang menjadi role model pada Lapas lain di Banten, pelayanan dan pembinaan yang diberikan oleh Lapas Kelas III Rangkasbitung sangat mengutamakan kebutuhan warga binaannya. Terdapat berbagai jenis kegiatan pembinaan yang ada di Lapas Kelas III Rangkasbitung, beberapa diantaranya yaitu pelatihan kerajinan kayu, pelatihan menjahit, pelatihan mencukur, pendidikan kesetaraan, serta konseling. Adanya layanan konseling ini menunjukan bahwa Lapas Kelas III Rangkasbitung cukup memperhatikan kesehatan psikologis wargabinaannya. Namun, melihat jumlah warga binaan yang sangat banyak, tentunya pihak lapas lumayan kewalahan menangani persoalan kesehatan mental warga binaannya. Kepadatan populasi warga binaan yang terjadi di Lapas Kelas III Rangkasbitung bukan hanya menjadi masalah kenyamanan saja, akan tetapi dapat mempengaruhi kesehatan mental warga binaan. Melihat masalah yang muncul tersebut, mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa berinisiatif mengadakan pengabdian pada masyarakat dengan mengadakan Workshop Konseling di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Program ini diselenggarakan secara kolaborasi antara mahasiswa jurusan Pendidikan Nonformal dan Bimbingan Konseling. Kolaborasi tersebut diharapkan agar tujuan diselengarakannya kegiatan ini tepat sasaran dan dapat membantu sebagian warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Kegiatan workshop konseling ini dilaksanakan dalam waktu satu hari dan terdapat beberapa sesi utama pada kegiatan ini. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan langsung pada warga binaan dan disertai metode-metode pengenalan mengenai kesehatan mental lainnya.

Dalam kegiatan workshop konseling yang dilaksanakan di Lapas Kelas III Rangkasbitung menunjukan dampak yang positif terhadap kesejahteraan warga binaan. Workshop ini dilaksanakan dalam empat sesi utama, yaitu: (1) Penyampaian materi pada warga binaan; (2) Pengisian kuisioner sebagai pegukuran DASS (Depresi, Kecemasan, Stress)

oleh warga binaan; (3) *Art Therapy* menggambar emosi yang dirasakan warga binaan; (4) *Spin Wheels Game* dengan menceritakan atau mengungkapkan perasaan warga binaan.

Kegiatan workshop konseling ini diselenggarakan dalam waktu satu hari oleh mahasiswa Pendidikan Nonformal dan Bimbingan Konseling dari Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, dengan jumlah peserta 20 orang warga binaan berusia 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Selama kegiatan workshop konseling berlangsung, warga binaan dipandu dan didampingi oleh mahasiswa Bimbingan Konseling, sehingga setiap sesi kegiatan terlaksana dengan efektif dan terarah.

1. Sesi Penyampaian Materi

Sesi workshop konseling ini diawali dengan penyampaian materi mengenai kesehatan mental dan pentingnya menjaga ksehatan mental pada warga binaan yang disampaikan langsung oleh mahasiswa Bimbingan Konseling. Setelah itu dilanjut dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan warga binaan. Pada sesi penyampaian materi ini warga binaan diberikan pemahaman terkait apa saja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana cara menangani apabila terdapat tanda-tanda awal munculnya gejala gangguan kesehatan mental.

Gambar 1. Penyampaian Materi

Dari gambar 1 diatas dapat dipahami bahwa materi yang dilakukan adalah dengan penyampaian materi yang jelas dan juga mengunakan media. Penyampain materi ini penting untuk dibahas dan disampaikan kepada warga binaan yang bisa dikatakan cenderung buta akan pentingnya kesehatan mental, kondisi yang serba terbatas dan penuh tekanan kemungkinan besar akan memberikan timbulnya gejala depresi, stress, hingga kecemasan berlebih.

> "Dalam penyampaian materi ini dilakukan secara bertahap dan berkala serta juga urut dengan bahasa yang mudah dipahami. Maka dari itu juga adanya media, karena agar memudahkan peserta warga binaan memahami materi yang disampaikan. Selain materi juga adanya tanya jawab sebagai bentuk hal-hal jika ada yang kurang dipahami oleh peserta workshop konseling"

2. Sesi Pengukuran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stress

Sesi selanjutnya yaitu pengisian kuisioner oleh warga binaan, hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang dialami warga binaan selama di dalam Lapas. Pada sesi ini warga binaan diberikan selembar kertas kuisioner yang beirisikan pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan tentang kesehatan dan kondisi psikologis warga binaan, serta terdapat angka skala tingkatan yang nantinya akan dihitung untuk mengukur bagaimana hasil dari tes yang diisi tersebut.

Gambar 2. Sesi Pengukuran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stress

Dari gambar 2 tersebut terlihat peserta sangat antusias mengikuti. Hasil dari pengukuran tingkat depresi, kecemasan, dan stress ini akan sangat berguna bagi petugas dan warga binaan kedepannya, karena dapat mengtahui bagaimana kondisi psikologis yang dialami oleh warga binaan. Sehingga, dengan adanya pengukuran yang tepat ini, institusi pemasyarakatan dapat memberikan respons yang lebih cepat dan akurat terhadap kondisi psikologis warga binaan. Selain sebagai alat diagnostik, sesi pengukuran ini juga akan berfungsi dalam meningkatkan efektivitas program pembinaan dan rehabilitasi di Lapas Kelas III Rangkasbitung ini.

3. Sesi *Art Therapy* Berbasis Menggambar

Sesi selanjutnya yaitu *art therapy* berbasis menggambar, pada sesi ini warga binaan dipersilahkan untuk menggambar bebas sesuai dengan apa yang ada dalam pikirannya, serta

apa yang sedang dirasakan saat ini. Pada sesi ini, hasil yang digambar oleh warga binaan tidak dinilai dari estetikanya, melainkan hanya berfokus pada pengekspresian diri.

Gambar 3. *Art Therapy* Berbasis Menggambar

Dari gambar 3 diatas bahwa peserta melakukan dengan teliti dan hati-hati. Gambar yang dilakukan dengan warna berbeda sesuai dengan keinginan masing-masing. Tujuan *Art therapy* sendiri disini untuk mendorong seseorang untuk mengekspresikan, mencurahkan, sekaligus memahami emosinya melalui artistik dan kreatifitas.

4. Sesi *Spin Wheels Game*

Sesi terakhir yaitu *spin wheels game*, dimana beberapa warga binaan diminta untuk memutarkan roda yang telah berisikan angka yang nantinya akan menentukan kartu nomor berapa yang mereka daparkan. Pada kartu tersebut sudah tertera pertnyaan-pertanyaan sederhana mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan warga binaan, seperti:

> "seumur hidup kamu, hal apa yang paling bermakna bagi kamu?", "Apakah ada lirik lagu yang sangat kamu sukai, berikan alasannya", "Jika diberikan kesempatan, momen apa yang akan kamu ulang dan ceritakan alasannya".

Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan membantu warga binaan dalam merefleksikan dirinya sejenak, sehingga mereka dapat memahami makna hidup melalui pengalaman pribadinya.

Gambar 4. *Spin Wheels Game*

Pada gambar 4 diatas, peserta melakukan kegiatan tersebut dengan membentuk dua baris. Dimana nanti mereka akan mendapatkan soal atau pertanyaan dari spin wheels tersebut. Dengan mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang bermakna, warga binaan akan terbantu mengenali nilai-nilai kehidupan yang dapat membentuk cara pandang mereka terhadap dunia dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan kritis. Selain itu juga, keterlibatan jawaban dari pertanyaan reflektif tersebut dapat membantu meningkatkan kesadaran pada warga binaan, sehingga dapat membangun pemahaman yang lebih kuat mengenai dirinya dalam menerima masa lalu dan siap menghadapi masa yang akan datang.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembinaan narapidana di lembaga pemasyarakatan. Warga binaan tidak hanya menghadapi keterbatasan fisik akibat pembatasan kebebasan, tetapi juga mengalami tekanan mental dan emosional yang kompleks. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan menjadi komponen esensial dalam mendukung rehabilitasi dan reintegrasi sosial mereka. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam konteks ini adalah melalui workshop konseling.

Workshop konseling di Lapas Kelas III Rangkasbitung dirancang sebagai wadah interaktif yang memberikan kesempatan bagi warga binaan untuk mengeksplorasi perasaan, mengelola stres, memperbaiki hubungan interpersonal, serta membangun pemahaman diri. Sesi pelaksanaan dilakukan dalam empat hal yaitu materi, pegukuran DASS (Depresi, Kecemasan, Stress), *Art Therapy* menggambar emosi yang dirasakan warga binaan, dan *Spin*

Wheels Game. Dalam sesi materi yang disampaikan dalam kegiatan ini umumnya mencakup pengenalan diri, manajemen emosi, komunikasi efektif, serta penguatan motivasi perubahan. Pelaksanaan workshop dilakukan dalam suasana terbuka dan suportif, sehingga peserta merasa aman untuk berbagi pengalaman pribadi dan saling memberi dukungan. Pada sesi penyampaian materi ini warga binaan diberikan pemahaman terkait apa saja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana cara menangani apabila terdapat tanda-tanda awal munculnya gejala gangguan kesehatan mental. Hal ini penting untuk dibahas dan disampaikan kepada warga binaan yang bisa dikatakan cenderung buta akan pentingnya kesehatan mental, kondisi yang serba terbatas dan penuh tekanan kemungkinan besar akan memberikan timbulnya gejala depresi, stress, hingga kecemasan berlebih. Kesehatan mental yang terjaga akan menciptakan kebahagiaan pada diri narapidana, maka dari itu, perlu adanya perhatian khusus karena sangat bermanfaat dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan yang akan jauh lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup narapidana (R. Kurniawan & Santoso, 2021).

Pada sesi kedua, yaitu pengisian kuisioner oleh warga binaan, hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang dialami warga binaan selama di dalam Lapas. Pada sesi ini warga binaan diberikan selembar kertas kuisioner yang beirisikan pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan tentang kesehatan dan kondisi psikologis warga binaan, serta terdapat angka skala tingkatan yang nantinya akan dihitung untuk mengukur bagaimana hasil dari tes yang diisi tersebut. Sesi ini penting sebagaimana penelitian Fuad, bahwa kursioner terkait pengukuran tingkat depresi, kecemasan, dan stress sangatlah berguna karena bertujuan untuk memahami individu dan juga kedepannya (Fuad, 2017), termasuk bagi warga lapas. Sesi ketiga, *Art Therapy* menggambar emosi yang dirasakan warga binaan. Pada sesi ini, hasil yang digambar oleh warga binaan tidak dinilai dari estetikanya, melainkan hanya berfokus pada pengekspresian diri. *Art therapy* sendiri merupakan upaya untuk mendorong seseorang untuk mengekspresikan, mencurahkan, sekaligus memahami emosinya melalui artistik dan kreatifitas (Fernanda et al., 2025). Menurut *American Art Therapy association*, kegiatan terapi seni menggambar menjadi layanan psikologis yang dapat memberikan refleksi pengembangan diri pada individu dengan menggunakan media seni, gambar, dan juga kreativitas seseorang (American Art Therapy Association, n.d.). Hasil penelitian ini juga mendukung temuan (Kristanti & Pravesti, 2021) bahwa media permainan layak digunakan dan efektif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Media Permainan REDI (Roda Efikasi Diri) yang dijadikan media dalam konseling dapat

meningkatkan efikasi diri siswa, siswa juga dapat bermain sambil belajar serta berbagi pengalaman bersama pemain lain dan guru BK.

Dan sesi terakhir, *spin wheels game*, dimana beberapa warga binaan diminta untuk memutarkan roda yang telah berisikan angka yang nantinya akan menentukan kartu nomor berapa yang mereka daparkan. Pada kartu tersebut sudah tertera pertnyaan-pertanyaan sederhana mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan warga binaan. Dengan mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang bermakna, warga binaan akan terbantu mengenali nilai-nilai kehidupan yang dapat membentuk cara pandang mereka terhadap dunia dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan kritis. Selain itu juga, keterlibatan jawaban dari pertanyaan reflektif tersebut dapat membantu meningkatkan kesadaran pada warga binaan, sehingga dapat membangun pemahaman yang lebih kuat mengenai dirinya dalam menerima masa lalu dan siap menghadapi masa yang akan datang. Hal ini penting sebagai bentuk edukasi, sebagaimana penelitian Fahria bahwa media game ini dapat menjadikan edukasi yang menarik dalam mengetahui ataupula membuat peserta yang mengikuti memahami materi dan juga tujuan kemamfaatan dari kegiatan (Rachmaida & Mutiarani, 2022). Selain itu hal ini juga memiliki mamfaat terhadap pembentukan karakter seseorang. Hal ini dikarena selain upaya memahami materi, juga upaya merefleksi diri terhadap apa yang dilakukan sehingga nantinya muncullah pemikiran yang bepengaruh kepada pembentukan karakter yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan Sutarjo dan penelitian Mujtahid bahwa karakter dapat dibentuk dari berbagai hal termasuk edukasi game dan hal-hal kegiatan yang bersifat berkelompok atau bersama (Sutarjo Adisusilo, 2019), (Mujtahid et al., 2023).

Hasil yang didapatkan dari dilakukan kegiatan terhadap peserta workshop, teridentifikasi beberapa manfaat signifikan dari kegiatan ini. Pertama, warga binaan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi negatif, seperti marah, kecewa, dan putus asa. Kedua, interaksi yang terjalin antar peserta selama workshop membentuk jaringan sosial yang positif, yang berdampak pada berkurangnya rasa kesepian dan isolasi. Ketiga, sebagian besar peserta mengaku mengalami perubahan dalam cara berpikir dan memandang masa depan, dengan munculnya harapan dan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, keterlibatan petugas lapas dan konselor profesional dalam kegiatan ini memperkuat efektivitas program. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan berpusat pada individu, sehingga warga binaan merasa dihargai dan didengarkan. Hal ini berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan yang kondusif bagi

pertumbuhan psikologis seseorang (Azizah & Richval, 2018) termasuk bagi warga binaan lapas.

Secara keseluruhan, program workshop konseling yang dilaksanakan di Lapas Kelas III Rangkasbitung ini dapat meningkatkan kesesuaian layanan pembinaan kesejahteraan psikologis pada warga binaan. Workshop konseling di Lapas Kelas III Rangkasbitung terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan. Program ini dapat dijadikan model pembinaan yang integratif, dengan menekankan pentingnya pendekatan psikososial dalam mendampingi warga binaan menuju pemulihan dan reintegrasi yang lebih bermakna. Implikasi penelitian ini diharapkan adanya workshop konseling di Lapas Kelas III Rangkasbitung dilakukan secara rutin termasuk di berbagai Lapas lainny dengan materi dan juga kegiatan yang menarik untuk mengarahkan kepada hal-hal positif kedepannya. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnta untuk melengkapi penelitian ini meliputi: 1) perluasan fokus pada aspek spesifik kesejahteraan psikologis eperti harga diri, makna hidup, atau ketahanan emosional (resiliensi), 2) studi komparatif antar lapas, 3) pendekatan kuantitatif atau mixed method guna mengukur secara lebih objektif perubahan psikologis warga binaan sebelum dan sesudah.

KESIMPULAN

Workshop konseling yang dilaksanakan di Lapas Kelas III Rangkasbitung berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan. Workshop ini dilaksanakan dalam empat sesi utama, yaitu: (1) Penyampaian materi pada warga binaan; (2) Pengisian kuisioner sebagai pegukuran DASS (Depresi, Kecemasan, Stress) oleh warga binaan; (3) *Art Therapy* menggambar emosi yang dirasakan warga binaan; (4) *Spin Wheels Game* dengan menceritakan atau mengungkapkan perasaan warga binaan. Melalui rangkaian sesi yang edukatif dan reflektif, peserta mendapatkan wawasan baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, serta mampu mengekspresikan emosi dan refleksi diri secara terbuka. Program ini menjadi bentuk intervensi yang tepat dalam memenuhi hak dasar narapidana atas kesehatan mental, sekaligus memperkuat fondasi pembinaan karakter dan kesiapan reintegrasi sosial. Maka dari itu, kegiatan serupa perlu diadakan secara berkala sebagai bagian integral dari sistem pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Penelitian ini berkontribusi terhadap hal meliputi: 1) Memberikan bukti nyata dampak workshop konseling. Penelitian ini secara empiris menunjukkan bahwa workshop

konseling dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan, khususnya dalam aspek pengelolaan emosi, peningkatan motivasi hidup, dan penguatan hubungan sosial antarsesama. 2) Mengungkap respons subjektif warga binaan. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman subjektif warga binaan selama mengikuti workshop, termasuk perubahan cara berpikir, sikap terhadap diri sendiri, dan harapan akan masa depan. 3) Menjadi dasar penyusunan program pembinaan berbasis bukti (evidence-based). Temuan empiris dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak lapas atau instansi terkait untuk mengembangkan program pembinaan psikologis yang terstruktur dan berbasis kebutuhan nyata warga binaan.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya: 1) Perluasan fokus pada aspek spesifik kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam dimensi-dimensi spesifik dari kesejahteraan psikologis, seperti harga diri, makna hidup, atau ketahanan emosional (resiliensi), guna memperoleh pemahaman yang lebih terperinci tentang dampak intervensi konseling terhadap kondisi psikologis warga binaan. 2) Studi Komparatif antar Lapas. Penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan pendekatan komparatif antar lembaga pemasyarakatan, baik berdasarkan kelas maupun lokasi, untuk melihat perbedaan efektivitas program workshop konseling terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan di berbagai konteks. 3) Pendekatan Kuantitatif atau Mixed Method. Untuk melengkapi pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed method guna mengukur secara lebih objektif perubahan psikologis warga binaan sebelum dan sesudah mengikuti workshop konseling.

DAFTAR PUSTAKA

American Art Therapy Association. (n.d.). *About Art Therapy*. Https://Arttherapy.Org/.

Azizah, N. N., & Richval, A. A. (2018). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Dalam Psikologi Perkembangan* [Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]. http://eprints.umsida.ac.id/id/eprint/1273

Dongoran, M. F., Lahinda, J., Nugroho, A., & Syamsudin, S. (2021). Pembinaan Kesehatan Mental Dengan Intervensi Senam Yoga Pada Warga Binaan Lapas II B Merauke. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, *2*(1), 6–12. https://doi.org/10.56313/jmnr.v2i1.38

DPR RI. (1995). *Undang-undang (UU) Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 14*.

Fernanda, S. R., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2025). Penerapan Art Therapy Menggambar Bebas Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien GSP: Halusinasi Pendengaran Di RSJ.

Daerarh Provinsi Lampung. *Jurnal Cendekia Muda*, *5*(1), 145–151. https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/701.

Fuad, M. (2017). PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN MANUSIA. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, *9*(1), 114–132. https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834

Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, *5*(1), 94–104. https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353

Hudaya, Y. N., & Subroto, M. (2021). Dampak Hukuman Seumur Hidup Bagi Kesehatan Mental Narapidana Di Dalam Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *1*(2), 195–200. https://doi.org/10.31004/innovative.v1i2.2431

Kristanti, T. I., & Pravesti, C. A. (2021). Pengembangan Permainan Redi Dalam Peningkatan Efikasi Diri Bagi Siswa SMA. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *7*(2), 46–58. https://doi.org/10.24176/jkg.v7i2.6033

Kurniawan, R., & Santoso, I. (2021). Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Narapidana. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, *9*(3), 1102–1118. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPP/article/view/40862.

Kurniawan, Y. W., & Rizki, R. C. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Melalui Analisis Wacana Pada Lirik Lagu "Takut" Karya Idgitaf Terhadap Realita Mental Health Remaja. *Communications*, *5*(2), 486–510. https://doi.org/10.21009/communications.5.2.4

Mufti, E. A., & Riyanto, O. S. (2023). Peran Lembaga Pemasyarakatan Dalam Upaya Rehabilitasi Narapidana Untuk Mengurangi Tingkat Residivis. *AL-MANHAJ: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, *5*(2), 2425–2438. https://doi.org/10.37680/almanhaj.v5i2.4026

Mujtahid, Assidiqi, A. H., Sadiyah, D., & Maulana, H. F. (2023). Educational values in Eid culture of Javanese society in Malang and Jember. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *6*(4), 2599–2473. https://doi.org/https://doi.org/10.31538/almada.v6i4.4225

Purwandari, E., & Kanafi, M. (2024). Dampak Konseling Kelompok dalam Pencegahan Relaps Narapidana Narkotika Keluar Lapas Salatiga dan Ambarawa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, *15*(1), 53–65. https://doi.org/10.46807/aspirasi.v15i1.3931

Rachmaida, F., & Mutiarani, M. (2022). The Use of Spinning Wheel Games to Improve Students' Writing Procedural Texts. *Journal of Languages and Language Teaching*, *10*(4), 530. https://doi.org/10.33394/jollt.v10i4.5766

Sipahutar, D. L., & Muhammad, A. (2024). Strategi Membangun Resiliensi Narapidana Tindak Pidana Narkotika Di Lapas Narkotika KELAS IIA Jakarta. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(5), 8278–8292. https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/15902 .

Sutarjo Adisusilo. (2019). *Pembelajaran Nilai Karakter*. Raja Grafindo Persada.