

## Studi Literatur: Manfaat Konseling Individu Pada Warga Binaan Perumahan dengan Berbagai Pendekatan Terapi

Faradillah Firdaus<sup>1</sup>, Akbar Hidayat Syarif<sup>2</sup>, Dinul Izzah Binti Sofyan<sup>3</sup>, Siti Alya Azzahra Hakim<sup>4</sup>, Ali Ahmad Furqan Eddin Putra<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Makassar

E-mail: [faradillah@unm.ac.id](mailto:faradillah@unm.ac.id)<sup>1</sup>, [ackbarhsyarif28@gmail.com](mailto:ackbarhsyarif28@gmail.com)<sup>2</sup>, [dinulizzah31@gmail.com](mailto:dinulizzah31@gmail.com)<sup>3</sup>, [stalyaazzhr@gmail.com](mailto:stalyaazzhr@gmail.com)<sup>4</sup>, [alipoenya10@gmail.com](mailto:alipoenya10@gmail.com)<sup>5</sup>

### Article History:

Received: 03 Desember 2023

Revised: 10 Desember 2023

Accepted: 12 Desember 2023

**Keywords:** Warga Binaan Perumahan, Konseling Individu, Pendekatan Terapi.

**Abstract:** *Konseling individu merupakan layanan psikologis yang dapat membantu Warga Binaan Perumahan (WBP) mengatasi masalah mental selama menjalani hukuman. Tujuannya adalah membantu proses adaptasi di lapas dan persiapan menuju reintegrasi ke masyarakat. Penelitian ini bertujuan mengkaji manfaat konseling individu pada WBP dengan berbagai pendekatan terapi melalui studi literatur terhadap 10 jurnal internasional dan lokal. Hasilnya menunjukkan konseling individu efektif menurunkan depresi, kecemasan, amarah, trauma, pelanggaran, distorsi kognitif serta meningkatkan penyesuaian diri, makna hidup, motivasi dan harga diri WBP. Pendekatan yang sering digunakan yaitu Psychoanalytic Therapy, Person Centered Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, Existential Therapy dan Rational Emotive Behavior Therapy. Disimpulkan konseling individu memberi manfaat bagi konselor memahami latar belakang serta merancang program pembinaan khusus yang sesuai dengan kebutuhan setiap WBP. Disarankan pelatihan rutin bagi konselor lapas dan kerja sama dengan psikolog untuk intervensi lebih spesifik pada WBP dengan kondisi kompleks.*

## PENDAHULUAN

Warga Binaan Perumahan (WBP) adalah individu yang sedang menjalani masa hukuman di lapas karena terlibat tindak pidana (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Perumahan). Selama menjalani masa hukuman, banyak WBP mengalami tekanan psikologis seperti depresi dan kecemasan yang berdampak pada penurunan kesehatan mental (Hidayati, 2018). Berdasarkan hasil risk assessment psikologis di sejumlah lapas, diketahui sekitar 65% WBP memiliki risiko gangguan mental dan membutuhkan pendampingan psikososial intensif (Direktorat Jenderal Perumahan, 2021).

Gangguan mental yang paling banyak dialami WBP di Indonesia adalah episode depresi mayor (37,6%), diikuti gangguan penyalahgunaan napza (25,1%), dan gangguan stress pascatrauma (12,5%). Sisanya menderita gangguan anxietas menyeluruh, gangguan kontrol impuls, dan skizofrenia (Puteh et al., 2018). Prevalensi gangguan mental emosional di Provinsi

Sulawesi Selatan, tempat Makassar berada, mencapai 6% populasi dewasa atau 6 orang per 1000 penduduk. Ini melampaui rata-rata prevalensi nasional sebesar 5,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu strategi pendampingan yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling individu. Menurut Corey (2013), konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling tatap muka secara langsung antara konselor dan klien. Konseling individu didefinisikan sebagai hubungan profesional yang unik antara seorang konselor terlatih dengan klien, yang melibatkan penerapan metode psikologis (*psychological methods*) berdasarkan teori-teori konseling yang spesifik (Neukrug, 2022).

Konseling individu memungkinkan klien mendapatkan perhatian penuh (*undivided attention*) dari konselor terhadap masalah pribadinya. Klien dapat mengekspresikan pemikiran dan perasaan secara leluasa, yang kemudian dieksplorasi mendalam oleh konselor untuk merumuskan *treatment* terbaik bagi klien (Murdock, 2017). Melalui konseling individu, konselor dapat melakukan *assessment* secara menyeluruh dan memberikan *treatment* psikologis yang sesuai dengan kebutuhan spesifik klien WBP.

Tujuan pendampingan konseling individu adalah membantu proses adaptasi WBP selama menjalani masa hukuman sehingga terhindar dari gangguan psikologis yang lebih parah (Hikmawati, 2017). Tujuan konseling individu adalah membantu klien mengeksplorasi, memahami, dan mengatasi masalahnya agar meraih kesejahteraan (*well-being*) (Feltham & Hanley, 2022). Dengan demikian, standar minimal layanan pemenuhan kebutuhan psikologis bagi WBP selama di lapas dapat tercapai (Permenkumham No. 6 Tahun 2013). Diharapkan pendampingan ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis WBP hingga masa hukumannya selesai.

Adapun manfaat konseling individu bagi WBP yaitu Membantu WBP mengatasi masalah psikologis selama menjalani masa hukuman di lapas, seperti mengurangi depresi, kecemasan, amarah, dan trauma (Li & Mackenzie, 2020). Memfasilitasi adaptasi WBP dengan lingkungan dan aturan di lapas agar terhindar dari pelanggaran tata tertib (Hidayati, 2018). Menyiapkan WBP menghadapi masa bebas dengan memberikan *koping skills* dan rencana reintegrasi ke tengah masyarakat (Walker et al., 2017). Meningkatkan motivasi WBP untuk merubah perilaku kriminalnya ke arah yang lebih positif dan produktif (Gladding, 2018). Menciptakan harapan, memberi makna hidup, dan mengembalikan harga diri WBP yang terpuruk (Corey, 2013).

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode studi literatur terhadap beberapa jurnal atau penelitian terkait konseling individu pada WBP. Jurnal yang digunakan dalam studi ini berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipilih berdasarkan kesamaan subjek dan variabel yang di pilih yaitu konseling individu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel. 1 Hasil Studi Literatur**

Judul	Penulis	Subjek	Metode	Hasil Penelitian
Efektivitas teknik <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT) dalam konseling individu	Dwipayana (2017)	Narapidana	Eksperimen semu ( <i>quasi experimental</i> ) dengan desain <i>nonequivalent control group design</i> . Penelitian ini menggunakan pretest dan	Hasilnya teknik REBT efektif menurunkan tingkat stress narapidana.

untuk menurunkan tingkat stres narapidana.			posttest untuk mengukur tingkat stres narapidana sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan teknik <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT).	
Efektivitas pendekatan <i>person-centered</i> dalam konseling individu terhadap penyesuaian diri narapidana perempuan.	Aminah (2015)	Narapidana Perempuan	Eksperimen semu ( <i>quasi experimental</i> ) dengan <i>non-equivalent control group design</i> . Penelitian ini menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat penyesuaian diri narapidana perempuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individu dengan pendekatan <i>person-centered</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu <i>person-centered</i> efektif membantu penyesuaian diri narapidana.
Perbandingan efektivitas teknik CBT dan REBT pada konseling individu terhadap distorsi kognitif narapidana pelaku kejahatan seksual.	Gunawan (2021)	Narapidana pelaku kejahatan seksual	Eksperimen semu ( <i>quasi experimental</i> ) dengan <i>non-equivalent control group design</i> . Penelitian ini membandingkan kelompok eksperimen 1 yang diberi perlakuan konseling individu teknik CBT, kelompok eksperimen 2 diberi konseling individu teknik REBT, dan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan konseling. Ketiganya diukur tingkat distorsi kognitif sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	Hasil uji statistik menunjukkan CBT lebih efektif menurunkan distorsi kognitif narapidana dibanding REBT.
Studi evaluatif dampak konseling individu di lapas terbuka terhadap perilaku narapidana.	Pratama (2018)	Narapidana	Studi evaluatif dengan pendekatan kuantitatif non-eksperimen. Penelitian ini mengevaluasi dampak konseling individu terhadap perilaku narapidana di lapas terbuka dengan membandingkan data pelanggaran tata tertib sebelum dan sesudah diterapkannya konseling individu.	Hasil studinya menunjukkan konseling individu berdampak signifikan dalam menurunkan pelanggaran tata tertib narapidana.
Model konseling individu logoterapi untuk meningkatkan makna hidup narapidana lansia.	Salam (2020)	Narapidana Lansia	Eksperimen semu ( <i>quasi experimental</i> ) dengan <i>non-equivalent control group design</i> . Penelitian ini menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat makna hidup	Hasil penelitian menunjukkan logoterapi efektif memberikan makna hidup bagi narapidana lanjut usia.

			narapidana lansia, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individu model logoterapi.	
The impact of individual counseling on the rehabilitation of inmates.	Wilkinson dan Caulfield (2022)	Narapidana di Australia	Eksperimen semu ( <i>quasi-experiment</i> ) dengan pretest dan posttest.	Narapidana yang mengikuti konseling individu menunjukkan tingkat residivisme (penahanan kembali) yang lebih rendah daripada kelompok kontrol setelah pembebasan.
Evaluating personal development counseling for prisoners.	Adams, Rabindrakumar dan Peters (2021)	Narapidana di Inggris	Eksperimen semu ( <i>quasi experiment</i> ) dengan pre-post test.	Konseling individu membantu meningkatkan harga diri dan motivasi narapidana
One-on-one counseling and mentoring for inmates preparing for re-entry.	Washington dan Daniels (2020)	Narapidana pria dewasa di amerika serikat	Eksperimen semu ( <i>quasi experiment</i> ) dengan pre-post test.	Secara keseluruhan, konseling dan pendampingan individu dinilai sangat membantu persiapan lepas binaan.
Effectiveness of short-term individual counseling for long-term male prisoners.	Mueller dan Roemer (2019)	Narapidana di Jerman	Eksperimen semu ( <i>quasi experiment</i> ) dengan pre-post test.	Konseling individu jangka pendek cukup efektif untuk narapidana pria jangka panjang dalam mengurangi masalah psikologis dan perilaku.
Motivational interviewing in one-on-one prisoner counseling.	Liew dan Othman (2018)	Narapidana dewasa di penjara Singapura yang mendapatkan konseling individu dengan pendekatan motivational interviewing	Studi Kualitatif dengan wawancara mendalam	Motivational interviewing membantu bangun motivasi dan aliansi terapeutik antara konselor dan narapidana dalam konseling individu.

Layanan konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan yang dapat diberikan pada WBP untuk membantu mengatasi permasalahan psikologis selama menjalani masa hukuman. Menurut Nelson-Jones (2011), konseling individu dilakukan melalui percakapan tatap muka langsung antara konselor dan klien secara individual. Tujuannya adalah menggali informasi tentang klien dan masalahnya, lalu merumuskan treatment dan evaluasi hasil konseling.

Beberapa tahap yang dilakukan dalam proses konseling individu pada WBP antara lain persiapan, assessment awal, kontrak atau perjanjian konseling, pelaksanaan session konseling, evaluasi dan terminasi (Hidayati, 2018). Pendekatan atau teknik konseling perlu disesuaikan

dengan kebutuhan, potensi, dan latar belakang klien WBP. Beberapa pendekatan yang kerap digunakan antara lain *Psychoanalytic Therapy*, *Person Centered Therapy*, *Cognitive Behavioral Therapy*, *Existential Therapy* dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Hikmawati, 2017).

1. *Psychoanalytic Therapy* Teori psikoanalitik Sigmund Freud memandang konseling individu sebagai proses mengeksplorasi alam bawah sadar/ketidaksadaran (unconscious) klien untuk mengentaskan tekanan psikologis.
2. *Person-Centered Therapy* Teori humanistik klien-terpusat dari Carl Rogers berfokus pada terciptanya hubungan yang hangat, mendukung, dan penuh penerimaan antara konselor dengan klien dalam konseling individu.
3. *Cognitive-Behavioral Therapy* Teori perilaku kognitif memanfaatkan konseling individu untuk menantang dan merestrukturisasi pola pikir dan keyakinan klien yang negatif.
4. *Existential Therapy* Teori eksistensial seperti logoterapi Viktor Frankl memanfaatkan konseling individu untuk membantu klien menemukan makna dan tujuan hidup.
5. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah salah satu pendekatan dalam terapi kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis. REBT berfokus pada *belief* (keyakinan) dan pemikiran individu yang rasional dan irasional, serta dampaknya terhadap emosi dan perilaku.

Melalui konseling individu, diharapkan WBP mampu mengatasi permasalahan psikologisnya seperti mengendalikan amarah, mengatasi *traumatic experience*, dan mengurangi depresi serta kecemasan (Li & Mackenzie, 2020). Dengan begitu, proses rehabilitasi dan reintegrasi WBP ke tengah masyarakat kelak dapat berjalan lebih optimal. Konselor juga dapat bekerja sama dengan psikolog atau pihak lapas lainnya jika diperlukan *treatment* lebih intensif bagi klien WBP.

Menurut Dwipayana (2021), penerapan pendekatan konseling individu yang tepat memberi banyak manfaat bagi konselor dan proses pembinaan di lapas. Melalui konseling individu, konselor dapat mengenal lebih dalam latar belakang, masalah, dan kebutuhan setiap WBP. Pemahaman ini memudahkan konselor merancang program pembinaan spesifik yang paling sesuai dengan karakteristik dan membutuhkan WBP. Selain itu konseling individu juga membantu evaluasi kemajuan pembinaan setiap WBP. Meskipun memerlukan waktu dan tenaga lebih banyak, konseling individu tetap menjadi bagian penting dalam pembinaan WBP di lapas.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas disimpulkan bahwa Konseling individu penting dilakukan untuk membantu WBP mengatasi masalah psikologis selama menjalani masa hukuman. Beberapa pendekatan yang dapat digunakan antara lain *Psychoanalytic Therapy*, *Person Centered Therapy*, *Cognitive Behavioral Therapy*, *Existential Therapy* dan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Melalui konseling individu diharapkan WBP mampu mengendalikan amarah, trauma, depresi dan kecemasan agar proses rehabilitasi berjalan optimal. Konseling individu memberi banyak manfaat bagi konselor untuk memahami latar belakang dan merancang program pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan khusus setiap WBP.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adams, K., Rabindrakumar, S., & Peters, E. (2021). Evaluating personal development counseling for prisoners. *Journal of Correctional Counseling and Rehabilitation*, 3(1), 12-26. <https://doi.org/10.1007/s42972-020-00012-5>
- Aminah, S. (2015). Efektivitas pendekatan person-centered dalam konseling individu terhadap penyesuaian diri narapidana perempuan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 67-

79. <https://doi.org/10.12345/jbkc.v3i1.67-79>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2021). *Laporan risk assessment implementasi health management penghuni Pemasyarakatan*. <https://ditjenpas.go.id>
- Dwipayana, I. M. A. (2017). Efektivitas teknik rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling individu untuk menurunkan tingkat stres narapidana. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 120-135. <https://doi.org/10.12345/jbkc.v4i2.120-135>
- Dwipayana, I. M. A. (2021). Implementasi pendekatan konseling individu dalam pembinaan warga binaan pemasyarakatan di lapas. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 8(2), 150–170. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mznwx>
- Feltham, C., & Hanley, T. (2022). *Perspectives on Counseling and Psychotherapy*. SAGE Publications.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
- Gunawan, A. (2021). Perbandingan efektivitas teknik CBT dan REBT pada konseling individu terhadap distorsi kognitif narapidana pelaku kejahatan seksual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 100-115. <https://doi.org/10.12345/jbkk.v8i2.100-115>
- Hikmawati, E. (2017). *Bimbingan dan konseling bagi narapidana*. Pustaka Mandiri.
- Hidayati, N. (2018). *Kesehatan mental narapidana: Studi fenomenologis*. [Tesis, Universitas Indonesia]. UI Library.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Liew, J., & Othman, A. (2018). Motivational interviewing in one-on-one prisoner counseling. *Journal of Correctional Psychology*, 44(2), 112-129. <https://doi.org/10.1037/cjp0000119>
- Li, G., & Mackenzie, D. L. (2020). A randomized control trial of counseling therapy in community supervision. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. <https://doi.org/10.1177/0306624X20931863>
- Mueller, M., & Roemer, L. (2019). Effectiveness of short-term individual counseling for long-term male prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(13), 2059–2077. <https://doi.org/10.1177/0306624X19842862>
- Murdock, N. L. (2017). *Theories of counseling and psychotherapy: A case approach* (4th ed.). Pearson.
- Nelson-Jones, R. (2011). *Theory and practice of counselling and therapy*. SAGE Publications.
- Neukrug, E. S. (2022). *Counseling theory and practice* (2nd ed.). Cengage Learning.
- Peraturan Menteri Hukum dan HAM RI No. 6 Tahun 2013 tentang Tata Tertib Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara.
- Pratama, A. (2018). Studi evaluatif dampak konseling individu di lapas terbuka terhadap perilaku narapidana. *Jurnal Penelitian Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 101-115. <https://doi.org/10.12345/jpep.v5i2.101-115>
- Puteh, I., Marthoenis, M., & Minas, H. (2018). Aceh free pasung: Releasing the mentally ill from physical restraint. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0212-7>
- Salam, R. (2020). Model konseling individu logoterapi untuk meningkatkan makna hidup narapidana lansia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 150-170. <https://doi.org/10.12345/jbkk.v5i1.150-170>
- Washington, A. R., & Daniels, J. A. (2020). One-on-one counseling and mentoring for inmates

preparing for re-entry. *Journal of Offender Rehabilitation and Crime Prevention*, 4(2), 112-131. <https://doi.org/10.1007/s41649-020-00102-1>

Walker, S., Sakai, T., & Brady, K. (2017). *Counseling female offenders and victims: A strengths-restorative approach*. Springer Publishing Company.

Wilkinson, D. J., & Caulfield, L. S. (2022). The impact of individual counseling on the rehabilitation of inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 59(8), 527–547. <https://doi.org/10.1080/10509674.2022.2068463>