

**PENERAPAN TERAPI REALITAS TEKNIK WDEP UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN  
MENJELANG MASA PEMBEBASAN DI LAPAS  
KELAS 1 BANDAR LAMPUNG**

**Anis Isfia<sup>1</sup>, Rilla Sovitriana<sup>2</sup>, Wenny Acnashinta Ciptadi<sup>3</sup>**  
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

[anisisfia3@gmail.com](mailto:anisisfia3@gmail.com), [rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id](mailto:rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id), [wennyacnashinta@gmail.com](mailto:wennyacnashinta@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kecemasan adalah suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan ketakutan pada suatu keadaan di masa mendatang. Kecemasan bisa dirasakan juga oleh para warga binaan pemasyarakatan menjelang masa pembebasan diakibatkan oleh status sebagai mantan warga binaan pemasyarakatan, sehingga individu merasa malu dan khawatir kehilangan perannya didalam masyarakat maupun keluarga. Para Warga binaan pemasyarakatan menjelang masa pembebasan mengalami gejala kecemasan yang negatif seperti : perasaan tertekan, perasaan khawatir, kesulitan berkonsentrasi, takut, lelah, gangguan tidur dan perasaan tidak aman. Untuk mengatasi gejala kecemasan yang dialami para WBP dibantu menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP yang dilakukan sebanyak 10 sesi. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dalam bentuk *pre-test* dan *post-test* sehingga menghasilkan temuan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh WBP sebesar 45% dari kategori sedang menjadi ringan.

**Kata kunci : Kecemasan, Terapi Realitas Teknik WDEP, Warga Binaan Pemasyarakatan.**

**ABSTRACT**

Anxiety is a feeling where a person feels uncomfortable and afraid of a situation in the future. Anxiety can also be felt by correctional inmates approaching their release period due to their status as former correctional inmates, so that individuals feel embarrassed and worried about losing their role in society and family. Correctional inmates approaching their release period experience negative anxiety symptoms such as: feelings of depression, feelings of worry, difficulty concentrating, fear, fatigue, sleep disturbances and feelings of insecurity. To overcome the symptoms of anxiety experienced by WBPs, they are assisted by using reality therapy using the WDEP technique which is carried out in 10 sessions. The results of measuring anxiety using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) in the form of pre-test and post-test resulted in the finding that there was a decrease in the level of anxiety experienced by WBP by 45% from the moderate to mild category.

**Keywords: Anxiety, WDEP Technique Reality Therapy, Correctional Inmates.**

## 1. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, narapidana atau warga binaan pemasyarakatan menerima pembinaan di lembaga pemasyarakatan, juga dikenal sebagai lapas. Undang-Undang Pelayanan Pemasyarakatan Nomor 12 Tahun 1995 menguraikan tujuan pendidikan dan rehabilitasi narapidana dalam sistem pemasyarakatan (Vaulamafiroh, 2020).

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) adalah orang yang telah terbukti melakukan pelanggaran pidana dan kemudian dihukum oleh pengadilan. Mereka kemudian dikirim ke penjara untuk menjalani masa hukuman yang sesuai dengan pelanggaran mereka (Meiyanti, 2019). Saat ini, program pembinaan di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung berkonsentrasi pada pembinaan mental, spiritual, dan keterampilan kerja agar para WBP (warga binaan pemasyarakatan) dapat berintegrasi ke masyarakat setelah mereka bebas.

Tahanan dihadapkan dengan berbagai lingkungan budaya saat menjalani hukuman mereka, mengakibatkan perasaan tidak aman dan membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan jadwal yang ketat, kurangnya ruang pribadi, dan paparan kondisi yang tidak menguntungkan. Banyaknya penyesuaian dan tantangan yang dihadapi oleh narapidana dan tahanan mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan berkontribusi pada perkembangan masalah psikologis seperti kecemasan.

Mendekati masa pembebasan, warga binaan pemasyarakatan sering

mengalami kecemasan. Sebaliknya, kecemasan didefinisikan sebagai perasaan gelisah yang tidak jelas yang disebabkan oleh ketidaknyamanan atau perasaan takut dan disertai dengan respons (Martua, Wendra & Simon, 2019). Amelia menggambarkan kecemasan sebagai perasaan yang mengandung ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa alasan yang jelas; terlalu banyak kekhawatiran pada tingkat kecemasan atau rasa takut yang lebih rendah; atau terlalu kuat dan berlebihan juga dapat diartikan sebagai reaksi menghindar (Hartini, 2023).

Keinginan (id) yang agresif untuk segera mencapai kebebasan dan mendapatkan penerimaan keluarga dan masyarakat menyebabkan kecemasan, menurut Utari et al. Meskipun demikian, norma-norma sosial (juga dikenal sebagai "superego") terus mempertahankan persepsi negatif terhadap mantan narapidana, yang menghalangi pencapaian keinginan ini. Perasaan tidak berdaya diperkuat oleh kecemasan, yang meningkatkan konflik internal yang dialami oleh mereka yang berjuang untuk kebebasan (Hartini, 2023).

Kelima klien merupakan WBP yang telah dinyatakan bersalah melakukan tindak pidana korupsi dan sedang menjalani proses hukum di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung. Kehidupan menjelang masa pembebasan di Lapas yang seringkali membuat individu mengalami masalah kesehatan mental seperti perasaan cemas atas perasaan khawatir yang berlebih tidak diterima oleh masyarakat serta keluarga dengan

baik ketika telah bebas dari penjara dan perasaan khawatir sulit mendapatkan pekerjaan untuk menafkahi keluarganya. Sehingga menimbulkan gejala yang sering muncul seperti melamun, gelisah, berfikir irasional, mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, mudah merasa lelah yang merupakan beberapa dari ciri seseorang mengalami kecemasan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menangani WBP selama masa pembebasan adalah melalui intervensi melalui terapi realitas dalam diskusi kelompok menggunakan pendekatan WDEP. Warga binaan pemasyarakatan akan memiliki kesempatan untuk berbagi masalah yang mereka hadapi melalui terapi kelompok (Nindialoka, 2021). Untuk membantu mengurangi kecemasan menjelang pembebasan kelima WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung, CP (Calon Psikolog) melakukan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam kelompok.

Berdasarkan latar belakang di atas CP mengajukan judul **“Penerapan Terapi Realitas Teknik WDEP yang dilaksanakan secara kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Menjelang Masa Pembebasan pada WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada sebagai berikut :

- 1) Bagaimana gambaran klien kecemasan menjelang masa pembebasan pada kelompok WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung?

- 2) Bagaimana hasil penerapan terapi realitas teknik WDEP untuk mengatasi kecemasan menjelang masa pembebasan pada kelompok WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung

### **C. Tujuan Penelitian**

Atas dasar permasalahan di atas, tujuan dalam terapi realitas adalah:

- 1) Mengetahui gambaran klien kecemasan menjelang masa pembebasan pada kelompok WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung.
- 2) Mendapatkan hasil penerapan terapi realitas teknik WDEP dalam upaya mengatasi kecemasan menjelang masa pembebasan kelompok WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung.

## **2. LANDASAN TEORI**

### **A. Gambaran Klinis Kecemasan Menjelang Masa Pembebasan**

WBP (Warga Binaan Pemasyarakatan) sangat menantikan waktu menjelang pembebasan, tetapi ada kekhawatiran apakah keluarga dan masyarakat benar-benar akan menerimanya setelah mereka bebas. Jika waktu menjelang kebebasan semakin dekat, kekhawatiran ini akan semakin nyata. Akibatnya, kekhawatiran yang diterima akan semakin meningkat, yang mengakibatkan kecemasan.

Taylor (dalam Hadi et al., 2019) mengatakan kecemasan adalah perasaan tertekan dan gelisah di otak yang dialami seseorang secara subyektif. Menurut Hadi (2019), kecemasan menjelang bebas didefinisikan sebagai penilaian tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh warga binaan

pemasyarakatan selama sisa masa hukuman mereka sebelum mereka keluar dari penjara. Fungsi kecemasan adalah untuk memperlakukan tanda bahaya terhadap ego sehingga ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya ketika tanda bahaya muncul dalam kesadaran. Meskipun kecemasan mengerikan, penting untuk memberi tahu seseorang tentang bahaya dari dalam dan dari luar (Sigmund Freud, dalam Singalingging, 2023).

Berdasarkan teori dan penelitian pada kelima klien gambaran klinis kecemasan ditujukan dalam perilaku : perasaan tertekan, khawatir, kesulitan berkonsentrasi, takut, mudah lelah, sulit tidur dan merasa tidak aman. Untuk mereduksi atau mengatasi kecemasan yang terjadi pada WBP di Lapas dilakukan dengan menerapkan terapi realitas dengan teknik WDEP agar dapat membantu meningkatkan kemampuan para WBP dalam mengatasi kecemasan dengan upaya mendapatkan dukungan dari WBP lainnya mengalami hal yang sama sehingga mereka dapat mengembangkan pemahaman, keyakinan dan perilaku yang tepat.

### **B. Terapi Realitas Teknik WDEP**

Terapi realitas adalah pendekatan konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang berfokus pada interaksi. Ini telah digunakan secara efektif dalam berbagai konteks. Pertanyaannya diajukan oleh terapis realitas karena fokusnya pada masalah kehidupan saat ini. Terapi realitas telah terbukti sangat efektif dalam jangka pendek; namun, itu bukan satu-satunya metode (Palmer, 2011).

Inti dari terapi realitas adalah penerimaan bahwa seseorang harus

bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan, seperti halnya kesehatan mental. Glasser percaya bahwa terapi realitas berasal dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar bergantung pada asumsi yang salah (Corey, 2013). Terapi realitas bertujuan untuk membantu pasien menghadapi kenyataan, memiliki hubungan yang sehat, dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Sovitriana, 2022).

### **3. METODELOGI**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen (pre-test dan post-test* desain dengan kelompok kontrol) adalah jenis penelitian yang digunakan. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa intervensi Terapi Realitas dengan Teknik WDEP berdampak pada penurunan tingkat kecemasan WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, sampel diambil menggunakan teknik nonprobability sampling. Peneliti menggunakan kriteria untuk memilih sampel (Sugiyono, 2013).

Kriteria pemilihan sampel meliputi WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung memenuhi kriteria dan dapat dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap 5 Warga Binaan Pemasyarakatan menjelang masa pembebasan. Adapun kriteria khusus dalam pemilihan sampel ini antara lain: WBP menjelang masa pembebasan yang memiliki perasaan tertekan, perasaan khawatir, kesulitan berkonsentrasi, takut, lelah, gangguan tidur dan perasaan tidak aman. Beberapa WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung memenuhi kriteria dan dapat dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap 5 Warga Binaan Pemasyarakatan menjelang masa pembebasan.

Penelitian ini dilakukan terhadap lima orang WBP pada tanggal 17 Mei 2022 sampai dengan 16 Juni 2022 di Lapas Kelas I Bandar Lampung. Data yang dikumpulkan untuk setiap klien dalam terapi realitas metode WDEP terdiri dari observasi umum dan khusus, wawancara klinis, dan tes psikologis seperti *Tes Standard Progressive Matrics (SPM)*, *Tes Draw A Person (DAP)*, *Tree Test (BAUM)*, *House Tree Person (HTP)*, dan *Sixteen Personality Factor (16PF)*. Selain itu, mereka juga diberi skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan WBP dengan diberikan melalui *pre-test dan post-test*, serta diberikan intervensi sebagai bagian akhir dari rangkaian proses kegiatan pemeriksaan psikologis dan intervensi terhadap WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan analisis *matching patern*. Untuk menentukan tingkat kecemasan WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung sebelum pelaksanaan sesi intervensi, analisis ini mencocokkan hasil studi kasus di lapangan dengan acuan teori.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa pre dan post-test dengan menggunakan skala kecemasan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Skor Pre-test Skala HARS**

Klien	Skor	Kategori
1	25	Kecemasan Sedang
2	24	Kecemasan Sedang
3	27	Kecemasan Sedang
4	31	Kecemasan Sedang
5	32	Kecemasan Sedang
$\Sigma$	<b>139 : 5 = 27</b>	<b>Kecemasan Sedang</b>

**Tabel 2. Skor Post-Test HARS**

Klien	Skor	Kategori
1	14	Kecemasan ringan
2	14	Kecemasan ringan
3	13	Kecemasan sedang
4	14	Kecemasan sedang
5	19	Kecemasan sedang
$\Sigma$	<b>75 : 5 = 14</b>	<b>Kecemasan ringan</b>

**Tabel 3. Evaluasi Hasil Intervensi**

SP	Proses Intervensi										GD	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>PT</b>												<b>PB</b>
1					√							
2	-											
3	-											
4	-											
5	-											
<b>PK</b>												<b>TE</b>
1					√							
2							√					
3					√							
4	-											
5								√				
<b>KB</b>												<b>MB</b>
1	-											
2	-											
3											√	
4											√	
5	-											
<b>TA</b>												<b>TE</b>
1											√	<b>N</b>
2											√	
3	-											
4	-											
5	-											
<b>L</b>												<b>B</b>
1	-											
2	-											
3											√	
4							√					
5							√					
<b>GT</b>												<b>TN</b>
1								√				
2											√	

SP	Proses Intervensi										GD
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3							√				
4	-										
5	-										
MT											MA
A											
1									√		
2									√		
3	-										
4	-										
5	-										

\* Catatan

SP	: Sasaran perilaku
SD	: Sasaran yang diharapkan
PT	: Perasaan tertekan
PK	: Perasaan khawatir
KB	: Kesulitan berkonsentrasi
TA	: Takut
L	: Lelah
GT	: Gangguan tidur
MTA	: Merasa tidak aman
PB	: Perasaan bahagia
TE	: Tenang
MB	: Mudah berkonsentrasi
TEN	: Tenang
B	: Bersemangat
TN	: Tidur normal
MA	: Merasa aman

Berdasarkan hasil intervensi, diperoleh gambaran progress masing-masing anggota kelompok sebagai berikut:

**Klien 1:** Perasaan tertekan pada pertemuan ke-5, perasaan khawatir pada pertemuan ke-5, kesulitan berkonsentrasi (-), Takut (-), lelah (-), gangguan tidur (5), merasa tidak aman (-).

**Klien 2:** Perasaan tertekan (-), perasaan khawatir pada pertemuan ke-7, kesulitan berkonsentrasi(-), takut pada pertemuan ke-9, lelah 9-), gangguan tidur pada pertemuan ke-5, merasa tidak aman (-).

**Klien 3:** Perasaan tertekan (-), perasaan khawatir pada pertemuan ke-5, kesulitan berkonsentrasi pada pertemuan ke-9, Takut pada pertemuan ke-8, lelah pada pertemuan ke-6, gangguan tidur pada pertemuan ke-4, merasa tidak aman (-).

**Klien 4:** Perasaan tertekan (-), perasaan khawatir pada pertemuan ke-5, kesulitan berkonsentrasi pada pertemuan ke-9 , Takut (-), lelah pada pertemuan ke-6, gangguan tidur pada pertemuan ke-4, merasa tidak aman pada pertemuan ke-8.

**Klien 5:** Perasaan tertekan (-), perasaan khawatir pada pertemuan ke-7, kesulitan berkonsentrasi(-), Takut pada pertemuan ke-5, lelah (-), gangguan tidur pada pertemuan ke-5, merasa tidak aman pada pertemuan ke-8.

Di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung, gejala perilaku seperti kecemasan WBP, tertekan, khawatir, kesulitan berkonsentrasi, takut, lelah, gangguan tidur, dan perasaan tidak aman semuanya dikurangi dengan intervensi konseling kelompok dengan teknik terapi realitas WDEP. Hasil penilaian kecemasan Hamilton Anxiety Rating

Scale (HARS), yang menunjukkan penurunan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan rendah, menunjukkan hal ini. Ini menyebabkan perubahan perilaku, seperti merasa bahagia, santai, fokus, tenang, bersemangat, mudah tidur, dan aman.

Kecemasan dialami oleh WBP menjelang masa pembebasan hal ini karena stigma negatif dari masyarakat yang diberikan kepada orang-orang yang berada di penjara, terlebih para pelaku tindak pidana korupsi yang sering dilabeli oleh masyarakat sebagai tikus berdasi. Hal ini membuat para WBP menjadi merasakan kecemasan, mereka merasa khawatir tidak dapat diterima dengan baik di lingkungan masyarakat, keluarga dan merasa khawatir sulit mendapatkan pekerjaan.

Pada dasarnya, kelima klien mampu mengatasi masalah yang terjadi dalam kehidupan mereka, tetapi beberapa dari warga binaan masyarakat kurang mengetahui apa yang harus dilakukan karena kurang adanya dukungan dari lingkungan dan keluarga, stigma negatif dari masyarakat, dan lingkungan yang sulit untuk menyesuaikan diri.

## 5. KESIMPULAN

Kelima klien WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung menunjukkan gejala kecemasan menjelang pembebasan, termasuk perasaan tertekan, khawatir, kesulitan berkonsentrasi, takut, kelelahan, gangguan tidur, dan perasaan tidak aman. Hasil pre-test Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dengan skor rata-rata kelompok sebesar 27, menunjukkan bahwa kelima klien memiliki tingkat kecemasan rata-rata sedang.

Hasil dari penggunaan konseling kelompok dengan terapi realitas teknik WDEP pada WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung menunjukkan bahwa kelima klien merasa bahagia, tenang, fokus, tenang, bersemangat, mudah tidur, dan aman. Hasil post-test Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), dengan skor rata-rata kelompok 14 yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelima klien berada dalam kategori rendah dan telah menurun sebesar 45%.

Konseling kelompok dengan terapi realitas teknik WDEP terhadap kelima WBP yang diberikan CP cukup mampu menurunkan kecemasan WBP di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung, sehingga terlihat perbaikan kondisi mental positif dari klien. CP berusaha mengatasi gejala

kecemasan agar masing-masing klien dapat merasa mendapatkan dukungan, merasa lebih baik, merasa lebih yakin, dan memiliki pemahaman yang kuat tentang apa yang harus dilakukan ketika mereka mengalami beban mental.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Hartini, N. H. (2023). Kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Bebas: Literatur Riview. *Jurnal Holistik Kesehatan*, Vol 17 (3): 196 - 205.
- Meiyanti, N. R. (2019). *Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Insomnia antara Tahanan dan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Wanita Semarang*. Semarang: Undergraduate Thesis, Faculty of Medicine.
- Nindialoka, H. (2021). Group Reality Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Narapidana Wanita dalam Menghadapi Respon Sosial Menjelang Masa Pembebasan Bersyarat. *Procedia Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol 9(3): 94-99.
- Sovitriana, R. (2022). *Ragam Intervensi Terapi Psikologi & Contoh Kasus*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Stuart, G. W. (2014). *Keperawatan Psikiatri: Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi. 5*. Jakarta: EGC.
- Vaulamafiroh, D. (2020). *Penerapan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 6 Tahun 2013 Tentang Tata Tertib Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Perspektif Hukum Pidana Islam (Studi Kasus Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Palembang)*. Palembang: Thesis, UIN Raden Fatah Palembang.