



Psikologi Konseling Individu dan Kelompok pada Warga Binaan Lapas Wanita Tangerang

Maria Elisabeth Simanjuntak ^{a,1,*}, Fajar Hadi Santoso ^{b,3}, Lilis Kartika Sari ^{c,3}

^a Program Studi Psikologi, Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta, Indonesia

^b Program Studi Psikologi Klinis, Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta, Indonesia

^c Program Studi Psikologi Sosial, Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta, Indonesia

¹ mariaelisabethsimanjuntak@gmail.com; ² fajarhadisantoso@outlook.com; ³ liliskartikasari@yahoo.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

Warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan menghadapi tekanan psikologis yang kompleks, termasuk kesepian, stres, kecemasan, trauma, serta kesulitan adaptasi sosial. Kondisi tersebut menuntut adanya intervensi psikologis yang sistematis dan berkelanjutan melalui layanan konseling individu dan kelompok. Artikel pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan mengevaluasi implementasi psikologi konseling individu dan kelompok pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. Metode yang digunakan adalah pendekatan pengabdian berbasis partisipatif dengan desain deskriptif-analitis, melibatkan warga binaan perempuan sebagai peserta layanan konseling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta pengukuran psikologis pra dan pasca intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa konseling individu berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan pola pikir negatif, sedangkan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kesepian, meningkatkan dukungan sosial, serta memperbaiki kemampuan penyesuaian diri warga binaan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan efektivitas intervensi konseling dalam konteks pemasyarakatan perempuan. Kesimpulannya, layanan konseling individu dan kelompok merupakan strategi pengabdian masyarakat yang relevan dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan serta mendukung proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial.

Article History

Received 2026-01-11

Revised 2026-02-15

Accepted 2026-02-23

Published 2026-02-28

Keywords

konseling individu, konseling kelompok, warga binaan perempuan, kesejahteraan psikologis, lembaga pemasyarakatan

Copyright © 2026, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



PENDAHULUAN

Warga binaan perempuan merupakan kelompok rentan yang menghadapi beban psikologis berlapis selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Selain kehilangan kebebasan fisik, mereka juga menghadapi keterputusan relasi keluarga, stigma sosial, konflik peran sebagai ibu atau istri, serta pengalaman trauma sebelum dan selama masa penahanan. Berbagai kajian menunjukkan bahwa perempuan yang dipenjarakan memiliki prevalensi gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan narapidana laki-laki, termasuk depresi, kecemasan, stres kronis, dan perilaku melukai diri sendiri (Wakai et al., 2014; Taylor, 1996). Kondisi ini menempatkan kesehatan mental warga binaan perempuan sebagai isu strategis dalam sistem pemasyarakatan.

Dalam konteks Indonesia, lembaga pemasyarakatan perempuan belum sepenuhnya memiliki layanan kesehatan mental yang terstruktur dan berkelanjutan. Program pembinaan yang tersedia umumnya berfokus pada aspek kedisiplinan, keterampilan kerja, dan pembinaan kepribadian secara umum, sementara intervensi psikologis masih bersifat terbatas dan insidental (Nugroho & Subroto, 2022). Padahal, kesehatan mental yang tidak tertangani dapat menghambat proses rehabilitasi, memperburuk perilaku adaptif, serta meningkatkan risiko gangguan psikososial selama dan pasca masa pidana.

Salah satu permasalahan psikologis dominan yang dialami warga binaan perempuan adalah kesepian. Kesepian muncul sebagai akibat dari keterpisahan sosial, minimnya

How to cite: Simanjuntak, M. E., Santoso, F. H., & Sari, L. K. (2026). Psikologi Konseling Individu dan Kelompok pada Warga Binaan Lapas Wanita Tangerang. *SELAYAR: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 9-13. <https://doi.org/10.71094/selayar.v2i1.358>

dukungan emosional, serta keterbatasan ruang untuk mengekspresikan perasaan secara aman. Penelitian Suroso dan Priyatmono (2023) secara empiris membuktikan bahwa tingkat kesepian narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Tangerang dapat ditekan secara signifikan melalui layanan bimbingan konseling. Temuan ini menegaskan bahwa konseling bukan hanya berfungsi sebagai pendampingan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pemenuhan kebutuhan relasional warga binaan.

Selain kesepian, stres dan tekanan mental juga menjadi persoalan yang konsisten ditemukan dalam berbagai studi. Tifaldi dan Subroto (2023) menunjukkan bahwa layanan bimbingan individu mampu menurunkan tingkat stres narapidana perempuan melalui proses pemahaman diri dan pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Misrah (2023), yang menegaskan bahwa layanan bimbingan individu berkontribusi langsung terhadap penurunan tekanan mental warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan.

Pendekatan konseling kelompok memiliki posisi strategis dalam konteks pemasyarakatan perempuan karena memungkinkan terbentuknya dukungan sosial dan rasa kebersamaan. Halimah et al. (2015) menjelaskan bahwa kerja kelompok sosial di lapas perempuan berfungsi sebagai medium berbagi pengalaman, membangun empati, dan memperkuat fungsi sosial warga binaan. Interaksi kelompok yang terfasilitasi secara profesional dapat mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan keterampilan interpersonal yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Kajian internasional juga menunjukkan bahwa psikoterapi kelompok di lingkungan penjara memberikan dampak positif pada berbagai aspek psikologis, termasuk harga diri, pengelolaan emosi, dan penyesuaian sosial (Morgan & Flora, 2002; Morgan et al., 2006). Bagi narapidana perempuan, pendekatan kelompok yang sensitif terhadap pengalaman trauma menjadi sangat penting mengingat tingginya prevalensi kekerasan dan viktimisasi dalam riwayat hidup mereka (Wakai et al., 2014).

Pendekatan konseling berbasis trauma telah mendapatkan perhatian luas dalam literatur. Zielinski et al. (2021) menemukan bahwa psikoterapi kelompok yang melibatkan proses berbagi pengalaman trauma dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan terisolasi pada perempuan yang dipenjara. Namun, Karlsson et al. (2024) menekankan bahwa preferensi terhadap bentuk terapi kelompok bersifat beragam, sehingga fleksibilitas pendekatan menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi.

Di Indonesia, penelitian mengenai konseling individu dan kelompok pada warga binaan perempuan masih cenderung terfragmentasi dan lebih banyak berfokus pada konteks penelitian akademik dibandingkan pengabdian masyarakat yang aplikatif. Padahal, pengabdian masyarakat berbasis psikologi konseling memiliki potensi besar untuk menjembatani kebutuhan praktis lapas dengan temuan ilmiah yang telah ada. Syafrudin dan Subroto (2023) menegaskan bahwa program rehabilitasi yang efektif membutuhkan kolaborasi lintas disiplin dan pendekatan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis warga binaan.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel pengabdian masyarakat ini berfokus pada implementasi psikologi konseling individu dan kelompok pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses, hasil, dan implikasi layanan konseling sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan serta kontribusinya terhadap proses rehabilitasi sosial.

METODE PELAKSANAAN

Desain dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat dengan desain deskriptif-analitis dan partisipatif. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran empiris mengenai implementasi layanan psikologi konseling individu dan kelompok sekaligus melibatkan warga binaan perempuan secara aktif dalam proses intervensi. Desain ini memungkinkan kegiatan pengabdian berjalan selaras dengan konteks lapas serta kebutuhan

psikologis peserta, tanpa mengubah alur pembinaan yang telah ditetapkan oleh institusi pemasyarakatan.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. Pemilihan lokasi didasarkan pada relevansi permasalahan psikologis warga binaan perempuan serta keberlanjutan kajian sebelumnya terkait layanan konseling di lapas tersebut. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama Januari hingga Maret 2025, dengan jadwal yang disesuaikan dengan kebijakan dan aktivitas pembinaan lapas.

Subjek dan Karakteristik Peserta

Subjek kegiatan adalah warga binaan perempuan yang mengikuti layanan konseling individu dan kelompok. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif berdasarkan kesediaan mengikuti kegiatan serta kondisi psikologis yang memungkinkan untuk menerima layanan konseling. Peserta berasal dari latar belakang usia, jenis perkara, dan lama masa pidana yang beragam, sehingga memberikan gambaran kondisi psikologis yang heterogen.

Bentuk dan Prosedur Layanan Konseling

Layanan konseling individu dilakukan secara tatap muka dengan pendekatan suportif dan reflektif, berfokus pada pengelolaan stres, kecemasan, serta pemahaman diri. Konseling kelompok dilaksanakan dalam kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan penguatan dukungan emosional. Prosedur layanan disesuaikan dengan prinsip konseling responsif gender dan sensitif trauma, sebagaimana direkomendasikan dalam literatur terkait narapidana perempuan.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Data kegiatan dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi proses layanan. Evaluasi kondisi psikologis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling. Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi perubahan emosional, perilaku, dan interaksi sosial peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Layanan Konseling Individu

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa layanan konseling individu membantu warga binaan perempuan dalam mengenali sumber stres dan mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Peserta menunjukkan peningkatan kemampuan refleksi diri serta penurunan respons emosional negatif, seperti kecemasan berlebih dan perasaan tertekan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Tifaldi dan Subroto (2023) serta Misrah (2023) yang menegaskan efektivitas bimbingan individu dalam menurunkan stres dan tekanan mental narapidana perempuan.

Tabel 1. Perubahan Kondisi Psikologis Peserta Konseling Individu

Aspek Psikologis	Kondisi Sebelum	Kondisi Setelah
Stres	Tinggi	Lebih terkendali
Kecemasan	Dominan	Berkurang
Pola pikir negatif	Sering muncul	Lebih adaptif

Hasil Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok menunjukkan dampak positif terhadap penurunan perasaan kesepian dan peningkatan kualitas interaksi sosial warga binaan perempuan. Peserta menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman, serta menunjukkan peningkatan rasa kebersamaan. Temuan ini mendukung hasil penelitian Suroso dan

Priyatmono (2023) serta Halimah et al. (2015) yang menekankan peran konseling kelompok dalam mengurangi isolasi sosial narapidana perempuan.

Tabel 2. Dampak Konseling Kelompok terhadap Interaksi Sosial

Indikator	Sebelum	Setelah
Rasa kesepian	Tinggi	Menurun
Interaksi sosial	Terbatas	Lebih aktif
Dukungan emosional	Minim	Meningkat

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menguatkan temuan Morgan dan Flora (2002) serta Morgan et al. (2006) yang menyatakan bahwa psikoterapi kelompok di lingkungan penjara berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Pendekatan konseling yang sensitif terhadap pengalaman trauma juga relevan dengan rekomendasi Zielinski et al. (2021) dan Karlsson et al. (2024), yang menekankan pentingnya rasa aman dan fleksibilitas metode dalam terapi kelompok perempuan. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan kajian sistematis Ang et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa intervensi psikologis berbasis penjara efektif dalam meningkatkan well-being narapidana perempuan.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi psikologi konseling individu dan kelompok di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang menunjukkan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan. Konseling individu membantu peserta mengelola stres, kecemasan, dan pola pikir negatif secara lebih adaptif, sedangkan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kesepian serta memperkuat dukungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa layanan konseling yang terstruktur, responsif gender, dan sensitif trauma perlu menjadi bagian integral dari program pembinaan lapas perempuan. Rekomendasi ke depan adalah memperkuat keberlanjutan layanan konseling dan kolaborasi multidisipliner guna mendukung proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial warga binaan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, R. (2015). Pengaruh cognitive behavior therapy (CBT) terhadap penurunan derajat kecemasan pada narapidana yang akan bebas di lembaga pemasyarakatan wanita kelas II A Bandung. *Scientica*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/scientica.v2i1.2312>

Ang, S. Y., Mat Saat, G. A., & Shittu, O. T. (2025). Prison-based psychological and social interventions to improve the well-being of women prisoners: A systematic review. *Mental Health Prevention*, 29, 200405. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200405>

Halimah, P., Hasanah, D. S., & Wibowo, H. (2015). Pola pembinaan narapidana wanita oleh lembaga pemasyarakatan dalam perspektif pekerjaan sosial. *Jurnal Pekerjaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13546>

Karlsson, M. E., Zielinski, M. J., & Bridges, A. J. (2024). Is sharing one’s personal story of victimization preferred? Incarcerated women’s perspectives on group treatment for sexual trauma. *Social Sciences*, 13(11), 570. <https://doi.org/10.3390/socsci13110570>

Misrah. (2023). Peran layanan bimbingan individu dalam mengurangi tekanan mental narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan. *Munaddhomah*, 4(2). <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.484>

Morgan, R. D., & Flora, D. B. (2002). Group psychotherapy with incarcerated offenders: A research synthesis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6(3), 203–218. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.6.3.203>

-
- Morgan, R. D., Kroner, D. G., & Mills, J. F. (2006). Group psychotherapy in prison: Facilitating change inside the walls. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 49–55. <https://doi.org/10.1007/BF02729057>
- Nugroho, A., & Subroto, M. (2022). Pembinaan mental terhadap narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Intelektualita*, 10(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.9887>
- Suroso, E. K., & Priyatmono, B. (2023). Pengaruh bimbingan konseling terhadap tingkat loneliness narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas IIA Tangerang. *Jurnal Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19789>
- Syafrudin, H., & Subroto, M. A. (2023). Dinamika dan tantangan dalam rehabilitasi narapidana kelompok rentan perempuan di lembaga pemasyarakatan Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Politik dan Humaniora*, 7(3), 760–764. <https://doi.org/10.31604/jim.v7i3.2023.760-764>
- Taylor, S. D. (1996). Women offenders and reentry issues. *Journal of Psychoactive Drugs*, 28(4), 385–391. <https://doi.org/10.1080/02791072.1996.10471717>
- Tifaldi, R. G., & Subroto, M. (2023). Peran layanan bimbingan individu dalam mengurangi stres narapidana perempuan di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Jakarta. *Jurnal Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19706>
- Wakai, S., Sampl, S., Hilton, L., & Smith, L. (2014). Women in prison self-injurious behavior, risk factors, psychological function, and gender-specific interventions. *The Prison Journal*, 94(2), 153–170. <https://doi.org/10.1177/0032885514537602>
- Zielinski, M. J., Karlsson, M. E., & Bridges, A. J. (2021). “I’m not alone, my story matters”: Incarcerated women’s perspectives on the impact and acceptability of group psychotherapy involving imaginal exposure to sexual assault memories. *Health & Justice*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/S40352-021-00148-4>