

TERAPI REALITAS TEKNIK WDEP UNTUK MENINGKATKAN *FORGIVENESS* DI RUTAN PONDOK BAMBURU JAKARTA

Nursia Sirait¹, Rilla Sovitriana²

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

nursiasirait214@gmail.com¹

Coressponding author : rilla.sovitriana@gmail.com

Abstrak

Forgiveness yang rendah dapat membuat Warga Binaan Pemasyarakatan menjadi tertekan dan menunjukkan perilaku yang cenderung tidak menjadi lebih baik dan dapat menurunkan kesejahteraan psikologisnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *forgiveness* dan mendapatkan hasil penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP dalam upaya meningkatkan *forgiveness* pada kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Pondok Bambu Jakarta Timur. Data masing-masing subjek diperoleh dari rangkaian pemeriksaan psikologis meliputi proses wawancara klinis, observasi umum dan khusus, pelaksanaan tes psikologi. Alat tes psikologi yang digunakan adalah, *Wechsler Bellevue Intelligence Scale* (WBIS), Tes 16 PF, *Tes Draw A Person* (DAP), BAUM, dan *House Tree Person* (HTP), *Tes Sack Sentence Completion Test* (SSCT). Skala untuk mengukur *Forgiveness* pada *pre* dan *post* intervensi adalah *Heartland Forgiveness Scale* (HFS). Hasil *pre-test Heartland Forgiveness Scale* dengan skor rata-rata kelompok sebesar 60 yang berarti *forgiveness* para subjek berada pada kategori sedang. Hasil *post-test Heartland Forgiveness Scale* dengan skor rata-rata kelompok sebesar 93 yang berarti *forgiveness* para subjek berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: Terapi realitas, teknik WDEP, *forgiveness*

PENDAHULUAN

Rutan atau Rumah Tahanan adalah tempat penahanan sementara untuk para tersangka yang belum terbukti atau belum mendapat vonis pasti dalam persidangan. Pihak Rutan menyebut Tersangka atau Terdakwa yang berada di Rutan dengan sebutan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Dalam melaksanakan kegiatan fenomena yang terjadi meskipun Rutan telah melakukan berbagai kegiatan, masih ditemukan WBP yang mengalami stress, depresi dan perilaku agresif terutama bagi WBP yang telah mendapatkan vonis hukumannya. Penerapan pemberian pembinaan kepada WBP secara konseptual baik karena akan mengubah seseorang menjadi pribadi lebih baik dan tidak mengulangi perbuatannya serta dapat mengembangkan diri. Namun demikian, tidak sejalan dengan relitas yang ada di lapangan, banyak penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa Rutan memberikan dampak negatif secara psikologis dan efek fisik pada WBP yang mengarah pada kerusakan psikologis (Tomar, 2013). Dampak

tersebut sangat mempengaruhi kualitas hidup WBP selama berada di dalam Rutan. Perasaan menarik diri, kehilangan minat untuk bekerja dan menjalani aktifitas, stress, depresi, pikiran bunuh diri atau perilaku bunuh diri dan sampai meningkatnya level permusuhan. Fenomena perilaku tersebut mempengaruhi kesehatan mental, sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Worthington (2005), bahwa bagaimana *forgiveness* atau *unforgiveness* individu akan berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraannya, terlihat bahwa orang yang *unforgiveness* akan mengalami lebih banyak kemarahan dan depresi.

Untuk memahami keadaan tersebut Meninger (1999), mengatakan bahwa *forgiveness* adalah ketetapan hati yang menyatakan bahwa bersembunyi, menderita dan membalas dendam merupakan hal yang sia-sia dan tidak berguna. Hal tersebut didukung oleh Snyder dan Thompson (Lopez & Snyder, 2003) yang menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan proses intrapersonal yang diarahkan pada diri sendiri, situasi dan orang lain. Kemudian Philpot (2006), mendefinisikan *forgiveness* sebagai proses atau hasil dari proses yang melibatkan perubahan dalam emosi dan sikap tentang perilaku, motivasi untuk membalas, *forgiveness* mengganti emosi negatif dengan sikap positif termasuk kasih sayang dan kebijakan. McCullough (1997) menegaskan tiga hal yang berpengaruh jika tanpa *forgiveness*, yaitu : (a) Bahwa tanpa ada *forgiveness* dengan penghindaran, jarak dan kadang-kadang motivasi untuk retaliate. Apabila kondisi ini terjadi pada narapidana tentu saja merupakan hambatan dalam menjaga stabilitas hubungan dengan orang lain. Tidak memaafkan akan mempengaruhi tekanan psikologis. (b) Ketiadaan *forgiveness* berkaitan dengan tujuan yang berorientasi jangka panjang karena masa depan hubungan menjadi tidak pasti. (c) Kekurangmampuan dalam memaafkan akan menjadi rintangan dalam membangun kelekatan psikologis dan relasi interpersonal yang membutuhkan keterhubungan secara emosional dengan teman, pasangan, atau orang-orang tertentu lainnya.

Dari hasil auto dan alloanamnesa terhadap Warga Binaan Pemasyarakatan, terdapat gejala *forgiveness* rendah pada diri mereka yaitu sering kali mengalami cemas, memendam rasa bersalah, keinginan membalas dendam, emosi labil, merasa tersakiti, memutus relasi interpersonal dan sulit menerima realita, dimana mereka berpikir dengan keadaan mereka di rutan merupakan akibat kesalahan karena diri sendiri, orang lain maupun suatu keadaan. Dalam mengatasi gejala yang tampak pada WBP, maka akan dilakukan terapi realitas dengan menggunakan terapi realitas dengan teknik WDEP. Terapi realitas diperkenalkan oleh William Glasser pada tahun 1950-an. Terapi ini bersifat jangka pendek yang berfokus pada kekuatan

pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih realistis agar dapat mencapai kesuksesan (Corey, 2009). Glasser dan Wubbolding (Corey, 1996) menyebutkan bahwa prosedur terapi realitas dilakukan dengan empat langkah WDEP, yaitu *wants*, *direction and doing*, *evaluation*, dan *planning*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk: Mengetahui gambaran *forgiveness* pada WBP di Rutan Pondok Bambu Jakarta, dan mendapatkan hasil penerapan Terapi Realitas dengan teknik WDEP dalam upaya meningkatkan *forgiveness* pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Pondok Bambu Jakarta .

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experimental (*One – Group Pretest-Posttest*). Dengan desain ini, peneliti akan memberikan intervensi secara kelompok kepada subyek penelitian. Teknik rancangan penelitian yang digunakan adalah desain A-B-A, dimana A merupakan pengukuran awal (*baseline*), B merupakan perlakuan (*treatment*), dan setelah itu pengukuran akhir setelah perlakuan A. Pada desain A-B-A subyek diukur terlebih dahulu menggunakan skala *forgiveness pre-test* sebagai *baseline*, kemudian subyek mendapat perlakuan berupa terapi Terapi Realitas dengan Teknik WDEP selama 10 kali. Setelah itu dilakukan evaluasi hasil dengan melakukan pengukuran menggunakan skala *forgiveness* yang sama dengan sebelumnya. Desain ini memiliki kelebihan berupa kemampuan untuk melihat perubahan secara mendalam pada subyek (Kerlinger & Lee, 2000), sehingga cocok digunakan untuk menguji efektifitas intervensi psikologi klinis seperti yang dilakukan dalam penelitian ini. Subyek dalam penelitian ini adalah lima orang WBP Rutan Pondok Bambu yang diambil secara *accidental* dengan memiliki kriteria sebagai berikut: wanita Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Pondok Bambu Jakarta, dengan usia 20-30 tahun, sudah mendapat vonis ,bersedia menjadi subyek dan mau terlibat dalam proses terapi.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dapat diperoleh dengan melakukan serangkaian pemeriksaan psikologis yang didalamnya terdapat proses wawancara, observasi dan beberapa tes psikologis serta pemberian skala *forgiveness*, *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) *pre* dan *post* tes. Selain itu, data didapatkan dari rekam medis dan biografi yang terkait. Proses ini dilakukan untuk mendapatkan data sebanyak-banyaknya dan seakurat mungkin sehingga meminimalisir kesalahan dalam pelaksanaan penelitian. Alat tes Psikologi yang digunakan adalah: (a) *Tes Wechler Bellevue Intelligence Scale* (WBIS) digunakan untuk mengukur tingkat

kecerdasan. (b) DAM, BAUM, HTP, SSCT, 16PF, digunakan untuk mengukur kepribadian dan gejala-gejala patologis yang muncul. Skala *Heartland Forgiveness Scale (HFS)* dikembangkan oleh Thomson et al (2005), menunjukkan seberapa besar anda memaafkan diri sendiri, orang lain, dan keadaan negatif yang tidak dapat dikendalikan. Instrumen *Heartland Forgiveness Scale* memiliki 18 item terdiri dari 9 item pernyataan *favorable* dan 9 item pernyataan *unfavorable*, item Likert ini mengukur tanggapan mulai dari 1 “sangat tidak sesuai dengan saya” hingga 7 “sangat sesuai dengan saya.” nilai total berkisar dari 18 hingga 126, dengan kategori penilaian total 19-54 menunjukkan tingkat *forgiveness* rendah, nilai total 55-90 menunjukkan tingkat *forgiveness* sedang dan nilai total 91-126 menunjukkan tingkat *forgiveness* tinggi.

Pada penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah analisa *Pattern Matching*. Analisa ini dibuat untuk mencocokkan antara acuan teori dengan temuan studi kasus di lapangan untuk menggambarkan tingkat *forgiveness* pada kelompok WBP di Rutan Pondok Bambu sebelum sesi intervensi dilaksanakan. Sementara perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing subjek yang diukur menggunakan *Heartland Forgiveness Scale (HFS)*

HASIL

Hasil tes psikologi terhadap 5 orang subjek dari kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Pondok Bambu Jakarta Timur diperoleh gambaran karakter sebagai berikut :

Tabel 1. Karakter Anggota Kelompok WBP

Karakteristik	Subyek 1(N)	Subyek 2 (W)	Subyek 3 (A)	Subyek 4 (D)	Subyek 5 (NM)
Intelektual (*)	<i>Low average</i>	<i>Borderline</i>	<i>Borderline</i>	<i>Average</i>	<i>Low average</i>
Emosi (**)(***)	Labil	Labil	Cukup stabil	Cukup stabil	Labil
Sikap sosial (**)(***)	Ada kewaspadaan terhadap lingkungan	Memiliki penilaian yang buruk terhadap lingkungannya	Memiliki penilaian yang buruk terhadap lingkungannya	Ada kewaspadaan terhadap lingkungan	Memiliki penilaian yang buruk terhadap lingkungannya
Kerja sama(****)	Kurang mampu bekerjasama	Agak sulit bekerjasama	Cukup mampu bekerjasama	Agak sulit bekerjasama	Cukup mampu bekerjasama
Komunikasi (****)	Sulit menjalin hubungan interpersonal	Kurang mampu menjalin komunikasi	Kurang mampu menjalin komunikasi	Sulit menjalin hubungan interpersonal	Sulit menjalin hubungan interpersonal
Daya tahan terhadap stress (**)(****)	Mudah putus asa dan kecewa	Mudah putus asa dan kecewa	Mudah untuk putus asa dan kecewa	Mudah untuk putus asa dan kecewa	Mudah untuk putus asa dan kecewa
Forgiveness (***)(****)	Rendah	Rendah	Kurang baik	Kurang baik	Kurang baik

Keterangan : (*) didapatkan dari hasil tes WBIS, (**) didapatkan dari hasil tes Grafis, (***) didapatkan dari hasil tes SSCT, (****) didapatkan dari hasil tes 16PF, (*****) didapatkan dari hasil pre test skala *forgiveness*.

Tabel.1 diatas menunjukkan gambaran karakteristik dan patologis subyek yang dapat digunakan dalam menentukan jenis terapi yang diterapkan dan membantu peneliti dalam melaksanakan intervensi. Adapun hasil *pattern matching* kelima subjek diketahui bahwa: gejala yang ditemukan baik pada teori maupun kasus adalah cemas, memendam rasa bersalah, keinginan membalas dendam, merasa tersakiti, emosi labil, memutus relasi interpersonal dan sulit menerima realita.

Hasil yang diperoleh dari proses intervensi yang dilakukan pada kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Pondok Bambu Jakarta Timur dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Evaluasi Hasil Intervensi

Sasaran Perilaku	Proses Intervensi										Perilaku yang Diharapkan	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Cemas												Tenang
- Subyek 1					√							
- Subyek 2						√						
- Subyek 3							√					
- Subyek 4					√							
- Subek 5					√							
Memendam rasa bersalah												Sikap positif pada diri sendiri
- Subyek 1												
- Subyek 2							√					
- Subyek 3								√				
- Subyek 4								√				
- Subyek 5						√						
Keinginan balas dendam												Mampu memaafkan
- Subyek 1												
- Subyek 2							√					
- Subyek 3								√				
- Subyek 4									√			
- Subyek 5								√				
Emosi labil												Emosi stabil
- Subyek 1								√				
- Subyek 2									√			
- Subyek 3							√					
- Subyek 4							√					
- Subyek 5								√				
Merasa tersakiti												Merasa lebih damai
- Subyek 1										√		
- Subyek 2										√		
- Subyek 3										√		
- Subyek 4										√		
- Subyek 5								√				

Memutus relasi interpersonal		Mampu membina relasi
- Subyek 1		-
- Subyek 2		√
- Subyek 3	√	
- Subyek 4	√	
- Subyek 5	√	
Sulit menerima realita		Menerima realita
- Subyek 1		-
- Subyek 2		√
- Subyek 3		√
- Subyek 4		√
- Subyek 5		√

Tabel.diatas menunjukkan hasil yang diperoleh dari proses intervensi terapi realitas dengan teknik WDEP yang dilakukan pada kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Pondok Bambu Jakarta Timur dapat digambarkan sebagai berikut: Subyek 2 (W), subyek 3 (A), subyek, 4 (D) dan subyek 5 (NM) mengalami perubahan perilaku menjadi lebih tenang, bersikap positif pada diri sendiri, dapat memaafkan, emosi lebih stabil, merasa lebih damai, dapat relasi interpersonal dan dapat menerima realita. Sedangkan pada subyek 1 (N) menunjukkan perilaku menjadi lebih tenang, bersikap positif pada diri sendiri, dapat memaafkan, emosi lebih stabil, merasa lebih damai, namun belum dapat relasi interpersonal dan masih sulit menerima realita.

Sementara perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing subyek yang diukur menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Skala Heartland Forgiveness Scale

	Skor hasil Pre Test	Kategori	Skor hasil Post Test	Kategori	Persentasi Kenaikan
Subyek 1	50	Rendah	88	Sedang	76 %
Subyek 2	54	Rendah	91	Tinggi	74 %
Subyek 3	70	Sedang	95	Tinggi	36 %
Subyek 4	66	Sedang	93	Tinggi	41 %
Subyek 5	60	Sedang	98	Tinggi	63 %
Jumlah	300		465		290
Rata-rata	60	Sedang	93	Tinggi	58 %

Pada Tabel.3 diatas menunjukkan hasil pengukuran skala *forgiveness* sebelum dan setelah intervensi atau penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP diberikan terdapat peningkatan *forgiveness* dari score rata-rata kelompok 60 menjadi 93 meningkat dengan persentasi 58% yang termasuk kategori tinggi. Hal ini ditandai dengan adanya perubahan perilaku cemas, memendam rasa bersalah, keinginan untuk membalas dendam, emosi labil, merasa tersakiti, memutus relasi interpersonal, dan sulit menerima realita, menjadi tampak lebih tenang, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mampu memaafkan orang lain, emosi stabil, perasaan lebih damai , mampu membina relasi yang baik dan menerima realita.

DISKUSI

Gambaran *forgiveness* berada pada kategori rendah-sedang dengan rata-rata kelompok dengan skor 60 yaitu pada kategori sedang, setelah pelaksanaan Terapi Realitas dengan teknik WDEP dapat disimpulkan penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP terhadap lima orang WBP di Rutan Pondok Bambu yang diberikan terapis mampu meningkatkan *forgiveness*, dimana WBP lebih mampu untuk melakukan kegiatan dan menjalani kehidupan di Rutan dengan perasaan tenang tidak tertekan serta bisa menjadi motivator memiliki optimisme terhadap masa depannya. WBP yang mengalami pengalaman tidak menyenangkan yang menghantarkan dirinya masuk ke Rutan dan ketika berada di Rutan. Kondisi ini akan menimbulkan perasaan marah, kecewa dan tersakiti. Perasaan tersakiti merupakan sumber dari ketidakmampuan untuk memaafkan. Melalui *forgiveness* akan terjadi penurunan rasa tersakiti sehingga individu akan dapat hidup tanpa beban amarah serta mampu berfikir positif dan lebih produktif (Thoresan dkk; Al-Mabuk dkk, dalam Worthington & Scherer, 2003)

Dalam hal ini *Forgiveness* merupakan salah satu bentuk emotional coping strategy yang dapat menurunkan reaksi negatif terhadap situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Ia juga merupakan respon emosional individu yang berorientasi pada orang lain dan menghasilkan adanya penetralan terhadap seluruh atau sebagian dari emosi negatif. Dengan mempunyai *forgiveness* tinggi diharapkan dapat membantu WBP untuk mengatasi berbagai gejolak, emosi negatif, konflik, frustrasi dan lain sebagainya yang ada dalam diri WBP tersebut mampu mengubah perilaku agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya..

REFERENSI

- Corey, Gerlad. (2013). *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama
- Cooke, D.J., Baldwin.P.J, Horison.J. (2008). *Menyingkap Dunia Gelap Penjara*. PT. Gramedia Pusaka Utama: Jakarta
- Glasser, W. dan Wubbolding, R.E. (1985). *Text book Reality Therapy*
- Jones, Richad Nelson. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Lopez, & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures*. Washington. DC : APA
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Racial, K.C. (1997). *Interpersonal Forgiving In Close Relationship*. *Journal of* (Lihat APA Publication Manual 7th ed. untuk informasi cara penulisan yang lebih menyeluruh.) *Personality and Social Psychology*, Volume 73 No.2 hal 321-336
- Meninger, W.A., (1999). *Menjadi Pribadi Utuh*. (Suharyo, I., terj). Yogyakarta: Penerbit Kanisius. (Karya asli terbit 1996).
- Philpot, C. (2006). *Intergroup Apologies and Forgiveness*. Thesis. University of Queensland. Brisbane. Australia. Dalam kompilasi jurnal American Psychological Association (2006). *Forgiveness: A sampling of rsearch result*. Washington, DC: Office of International Affairs.
- Sari, K. (2012). *Forgiveness pada Istri sebagai Upaya untuk Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga Akibat Perselingkuhan Suami*. Jurnal Psikologi Undip.Vol.11, No 1, April 2012
- Thompson, L.Y. et al. (2005). *Disposition forgiveness of self other and situation*. *Journal Persinality*. 73. 2. 313-359.
- Tomar, S. (2013). *The Psychological effects of Incarceration on inmates: Can we Promote Positive Emotion in inmates*. *Delhi Psychiatry Journal*. Vol. 16. No1.[Online]. Diambil pada tanggal 15 Januari 2019.
- Wubbolding, R. E. (2013). *Choice Theory /Reality Therapy :Issue to Ponder*. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy* .
- Worthington, Everett L. Jr. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.