

EFEKTIVITAS PSIKOTERAPI PROFETIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN

Wanodya Kusumastuti¹, Ari Fajar Isbakhi², Siti Nur Baiti³

¹²³Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Purworejo
wanodyakusumastuti@umpwr.ac.id

ABSTRACT

Uncontrollable aggressive behavior can trigger forms of crime that lead to criminal acts. This study aims to look at the effect of prophetic psychotherapy on the psychological well-being of prisoners. Research respondents were 13 people who had served a minimum detention period of 2 years. The research method uses action research, namely by conducting a diagnosis related to psychological problems experienced by prisoners and making an action plan, taking action and resulting these interventions are used as basic research reflections. The results showed that prophetic psychotherapy had a significant influence to improve psychological well-being with p value $0.001 < 0.05$ with $t = 4.441$, which means that prophetic psychotherapy gives a significant effect on the psychological well-being. Fostered people feel the change that is a good emotional regulation, getting closer to God, being grateful, increasing quality of worship and having optimism in living life.

Keywords: *psychological well being, prophetic psychotherapy, prisoners*

ABSTRAK

Perilaku agresif yang tidak terkendali dapat memicu bentuk kejahatan yang mengarah pada tindakan kriminalitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh psikoterapi profetik terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Purworejo. Responden penelitian berjumlah 13 orang yang sudah menjalani masa tahanan minimal selama 2 tahun. Metode penelitian menggunakan action research yaitu dengan melakukan diagnosis terkait permasalahan psikologis yang dialami WBP dan membuat action planning selanjutnya melakukan intervensi untuk mengatasi permasalahan yang muncul (action taking), dan hasil dari intervensi tersebut dijadikan dasar untuk melakukan refleksi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi profetik memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan nilai p sebesar $0.001 < 0.05$ dengan $t = 4.441$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan psikoterapi profetik terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan. Warga binaan merasakan perubahan yaitu regulasi emosi yang baik, lebih mendekatkan diri pada Allah, bersyukur, meningkatnya kualitas ibadah dan memiliki optimisme dalam menjalani hidup.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, psikoterapi profetik, warga binaan pemasyarakatan

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dengan membawa sifat dasarnya. Di dalam diri manusia terdapat dua sifat dasar yang dominan mempengaruhi kehidupan, yaitu eros yang berkaitan dengan rasa cinta serta emosi positif lainnya dan thanatos yang berkaitan dengan sifat agresifitas yang dimiliki seseorang serta emosi negatif yang berkaitan dengan agresifitas (Piaget dalam Papalia, Old, dan Fieldman; 2008). Perilaku agresif pada diri seseorang akan membawa dampak bagi orang lain secara langsung maupun tidak langsung. Agresivitas seseorang yang tidak terkendali akan memicu kejahatan dalam bentuk kecil hingga kejahatan besar. Secara yuridis, kejahatan adalah suatu tindakan yang melanggar undang-undang atau ketentuan yang berlaku dan diakui secara legal. Menurut Mustafa (2007) kriminologi berbasis sosiologis menjelaskan bahwa kejahatan merupakan suatu pola tingkah laku yang merugikan masyarakat dan merupakan suatu pola tingkah yang mendapat reaksi sosial dari masyarakat. Seseorang yang secara hukum telah ditetapkan bersalah dan dibina oleh Lembaga Pemasyarakatan. Sedangkan di Rumah Tahanan (Rutan) merupakan salah satu institusi dimana para tahanan menunggu proses peradilan hingga keluarnya putusan dari peradilan. Jika tahanan sudah mendapatkan putusan peradilan maka tahanan dipindahkan di Lembaga pemasyarakatan (Lapas). Berdasarkan sistem data base pemasyarakatan yang dihimpun dari seluruh UPT Lapas dan Rutan se-Kanwil Jawa Tengah hingga bulan Agustus 2018 menunjukkan data total warga binaan pemasyarakatan (WBP) berjumlah 12.986 orang.

Di Rutan Purworejo, berdasarkan sistem data base pemasyarakatan menunjukkan bahwa jumlah WBP sejak bulan Januari-Agustus 2018 mengalami kenaikan dan penurunan. Namun berdasarkan jumlah daya tampung masih memenuhi kapasitas yang ada/tidak overload. Dari 126 jumlah WBP tersebut diprosentasekan ke dalam berbagai kasus yang ada di Rutan Kelas II B Purworejo, yaitu:

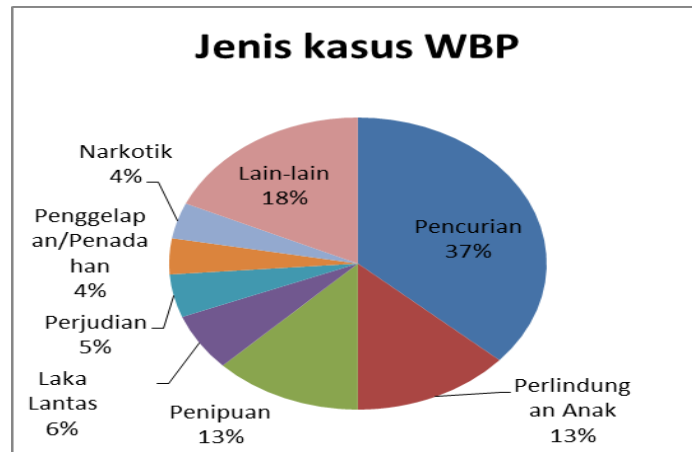


Diagram 1. Jenis kasus WBP di Rutan Purworejo Bulan Januari-Agustus 2018

Berdasarkan sistem data pemasyarakatan (SDP) pada bulan Agustus 2019 di Rutan Purworejo menunjukkan jumlah WBP yaitu 136 orang dari kapasitas 122 orang (smslap.ditjenpas.go.id). Prosentase kasus di Rutan Purworejo tersebut merupakan representasi dari permasalahan sosial yang ada di masyarakat hingga berlanjut pada hukuman narapidana. Dalam proses menunggu masa tuntutan para tahanan dan narapidana tersebut menjalani kehidupan di Rutan. Kehidupan warga binaan di Rumah Tahanan tentunya berbeda dengan kehidupan seseorang yang tinggal di luar Rumah Tahanan. Mereka tidak dapat merasakan kebebasan seperti kehidupan di luar Rutan. Kondisi ini dikemukakan Mulyadi (2005) sebagai akibat bahwa pidana penjara merupakan bentuk pidana yang bersifat perampasan kemerdekaan pribadi terpidana karena penempatannya dalam bilik penjara.

Isolasi yang dialami warga binaan (narapidana) menimbulkan efek negatif yaitu, tidak ada partisipasi sosial. Narapidana dianggap sebagai bagian masyarakat yang terkucilkan. Efek lain yang timbul adalah adanya tekanan-tekanan batin selama berada dalam hukuman penjara. Kondisi-kondisi tersebut dapat memunculkan kecenderungan-kecenderungan menutup diri dan

usaha lari dari realitas yang traumatik. Seseorang yang pernah berstatus menjadi seorang narapidana juga berdampak pada sulitnya mendapatkan kepercayaan dari masyarakat dan sulit dipercaya untuk di berikan tanggung jawab, sehingga sulit bagi para narapidana mendapatkan pekerjaan setelah mereka keluar dari hukuman penjara.

Secara psikologis proses yang dihadapi seseorang yang mengalami masalah hukum adalah munculnya rasa takut dan khawatir saat mereka pertama kali masuk ke Rutan. Keadaan ini disebabkan oleh proses adaptasi yang harus mereka hadapi selama berada di Rutan. Mereka akan mengalami keterbatasan ruang gerak sehingga memungkinkan penghuninya akan mengalami goncangan psikologis, mulai dari stres, depresi hingga perilaku agresi akibat ketidaknyamanan yang dirasakan oleh tahanan. Goncangan psikologis akan bertambah berat ketika seseorang dihadapkan pada putusan yang dijatuhkan oleh peradilan berkaitan dengan lamanya masa tahanan yang akan dijalani. Kerasnya kehidupan dalam penjara juga digambarkan oleh Toch dan Adams (Constanzo, 2008) bahwa kehidupan di dalam penjara memisahkan para narapidana dari dunia luar dan mengharuskan mereka pisah dengan orang-orang dan lingkungan yang disayangnya. Para narapidana tidak memiliki kekuasaan untuk membuat keputusan tentang aspek-aspek penting dalam kehidupannya.

Privasi para narapidana di dalam tahanan juga minim sekali, terutama di antara para narapidana yang ditempatkan berdua dalam satu sel. Para petugas Rutan sepanjang waktu dapat mengamati perilaku mereka. Selain itu ada ancaman atau realitas kekerasan dari sesama narapidana, dari kelompok-kelompok narapidana di dalam Rutan. Gambaran kehidupan di dalam penjara di atas memperlihatkan tekanan dan kerasnya kehidupan di dalam penjara, sehingga para narapidana sangat rentan sekali mengalami berbagai permasalahan yang sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Hutapea, 2011; Liwarti, 2013). Kesejahteraan psikologis menurut Synder & Lopez (2002) menjadi level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan

berjuang untuk tujuan hidupnya. Individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya di masa mendatang dan mampu membentuk dirinya sendiri (Fredrickson, dalam Eid & Larsen, 2008).

Adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya. Menurut Campbell (dalam McDowell & Newel, 1996), kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu tanpa adanya distress psikologis. Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu model *well being* yang multidimensional yang mendeskripsikan adanya evaluasi yang positif akan dirinya sendiri dan masa lalu (*self acceptance*), adanya relasi yang berkualitas dengan orang lain (*positive relation with other*), kepercayaan akan adanya tujuan hidup (*purpose of life*), dan adanya perasaan tumbuh dan berkembang sebagai manusia (*personal growth*) (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan (*well-being*) dalam konteks psikologi positif pada saat ini sangat berperan penting dalam perkembangan ilmu psikologi.

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa emosi positif dalam diri manusia akan membuat manusia itu sendiri menjadi makhluk yang kuat dan lebih sehat secara mental dibandingkan dengan orang yang memiliki emosi negatif. Itulah sebabnya, kesejahteraan terlihat dari cara dimana manusia itu mampu menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif dan mendapatkan kepuasan hidup dari hasil proses evaluasi diri, sangat berperan dalam perkembangan psikologis individu dan individu itu sendiri akan lebih sehat secara psikologis.

Salah satu faktor tercapainya kesejahteraan psikologis manusia yaitu religiusitas yang berkaitan dengan transendensi yaitu menyerahkan segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna. Secara lebih spesifik, psikoterapi dengan pendekatan Islam mencakup beberapa komponen. Salah satu bagian dari konsep

psikoterapi berwawasan Islam yaitu dengan metode profetik (kenabian). Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, seorang sufi yang telah menggeluti dunia psikoterapi Islam sejak tahun 1985 hingga sekarang menyampaikan bahwa banyak permasalahan psikologi yang terus bermunculan di Indonesia namun psikologi Barat belum mampu memberikan solusi secara komperhensif. Oleh karena itu, beliau mengungkapkan sedikit dari sekian banyak keagungan Nabi Muhammad SAW sebagai tokoh yang memiliki eksistensi, potensi dan kepribadian rabbani yang sempurna sehingga esensi dan citra kenabian beliau menjadi keteladanan khususnya untuk umat Islam dalam seluruh aspek kehidupannya.

Islam yang bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai ajaran yang lengkap dan solusif terhadap berbagai persoalan kehidupan. Islam datang ke tengah-tengah ummat manusia dalam rangka ingin menyelamatkan mereka dari kehancuran dan kegagalan dalam meraih hidup dan kehidupan yang baik, benar, maslahat, damai, aman, tentram, bahagia dan selamat di dunia dan akhirat (Adz-Dzakiey, 2008). Salah satu metode intervensi yang digunakan untuk membantu mengatasi persoalan kehidupan yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah yaitu dengan menerapkan amalan-amalan ibadah yang dilakukan Rasulullah SAW adalah psikoterapi profetik.

Psikoterapi profetik adalah penggunaan teknik atau prosedur psikoterapi yang bersifat kenabian yang memiliki efek peredaan dan penyembuhan terhadap gangguan kejiwaan. Psikoterapi profetik merupakan bagian dari psikoterapi Islam dimana proses pengobatan dan penyembuhannya melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi SAW. Psikoterapi profetik ini dilakukan melalui dua tahapan yaitu Pertama, tabiiyyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya, seperti perasaan cemas, gelisah, sedih dan marah. Kedua, syariyyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh

penderitanya, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya sebab dapat merusak kalbu seseorang (Al-Jauziyah, 2006).

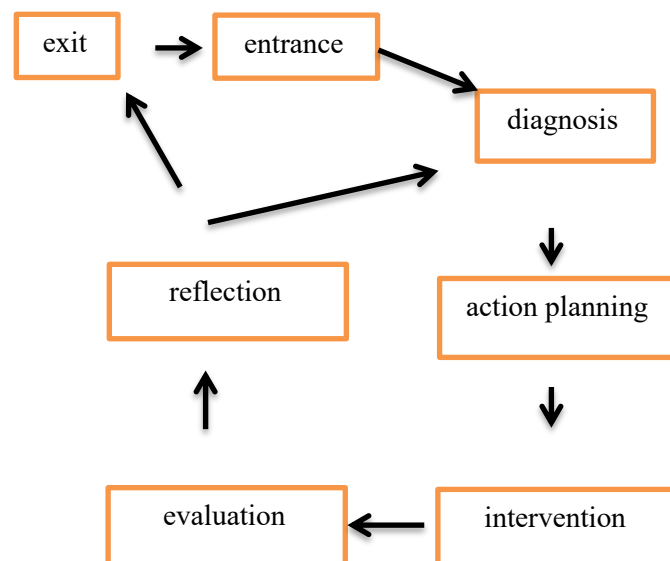
Teknik psikoterapi Islam melalui pendekatan kenabian tersebut dapat membantu masalah psikologis karena tekanan yang dihadapi warga binaan di Rutan seperti tekanan internal dari sesama tahanan, tekanan akibat hasil putusan persidangan maupun kurangnya dukungan sosial dari keluarga. Tujuan dari Psikoterapi Profetik (Islam) yaitu:

- a) Memberikan pertolongan pada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniyah atau sehat mental, spiritual dan moral.
- b) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- c) Mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dan etos kerja.
- d) Meningkatkan kualitas keimanan, keinsanan, keihisan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri dan citra diri serta dzat yang Maha Suci yaitu Allah Ta'ala Rabbal'Alamin (Adz-Dzakiey, 2008). Berdasarkan pembahasan diatas menjelaskan bahwa psikoterapi Islam berwawasan psikoterapi profetik merupakan bentuk pengobatan melalui pendekatan Al-Qur'an dan As-Sunnah yang akan membantu seseorang untuk mengatasi gangguan psikologis pada fisik, mental dan spiritualnya sehingga akan membuat seseorang mampu mengembangkan sumber daya insani dan mencapai kesejahteraan psikologis meskipun kebebasannya terbatas selama berada di dalam Rutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan *action research* (penelitian tindakan, dengan responden penelitian yaitu warga binaan pemasyarakatan (laki-laki dan perempuan) Rutan Purworejo, beragama Islam dan sudah menjalani masa tahanan kurang lebih 2 tahun. Dalam

penelitian tindakan, peneliti mendeskripsikan, menginterpretasi dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi (Madya, 2006). Menurut Davidson, Martinsons & Kock (dalam Pranungsari, 2012), penelitian tindakan ini didirikan atas asumsi bahwa teori dan praktek dapat secara tertutup diintegrasikan dengan pembelajaran dari hasil intervensi yang direncanakan setelah diagnosis yang rinci terhadap konteks masalahnya. *Action research* dibagi dalam lima tahapan yang merupakan siklus, yaitu



Gambar 1. Tahapan Action Research

Rencana tindakan dilakukan melalui tahap-tahap yaitu 1) asesmen permasalahan komunitas (*entrance*), 2) mendiagnosis permasalahan komunitas (*diagnosis*), 3) membuat rencana tindakan (*action planning*), melaksanakan intervensi (*intervention*), mengevaluasi hasil intervensi (*evaluation*), melakukan refleksi dengan mendengarkan masukan dari WBP, wali WBP dan pemberi materi (*reflection*). Pada tahap *reflection*, apabila hasil refleksi berhasil dilakukan maka tujuan dari penelitian sudah tercapai. Namun apabila hasil refleksi belum

memenuhi tujuan penelitian, maka peneliti memperdalam diagnosis permasalahan lagi sehingga dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya.

Action research adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan pembuat keputusan tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Peneliti dan pembuat keputusan bersama-sama menentukan masalah, membuat desain serta melaksanakan program-program tersebut. Ciri utama dari penelitian bertujuan untuk memperoleh penemuan yang signifikan secara operasional sehingga dapat digunakan ketika kebijakan dilaksanakan (Nazir dalam Kushartati, 2004).

Seorang peneliti yang melakukan *action research* menurut Schmuck (Kushartati, 2004), melihat siapa dirinya dan apa yang seharusnya dilakukan, merefleksikan apa yang ia pikirkan dan rasakan, dan mencari cara kreatif untuk memperbaiki bagaimana bertindak. Instrumen Penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, adalah kuesioner kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kuesioner kesejahteraan psikologis menggunakan angket terpakai dari Maisaroh (2014) dengan correlation coefficient (r_{xy}) = 0.772 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Kuesioner terdiri dari 36 item yang mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Metode analisis data menggunakan analisis data kuantitatif dan kualitatif, yaitu sebagai berikut:

1) Analisis Data Kuantitatif

Metode analisis yang digunakan menggunakan *paired sample t-test* untuk melihat pengaruh psikoterapi profetik terhadap 13 orang warga binaan pemasyarakatan setelah diberikan psikoterapi. Analisis bertujuan untuk mengukur ada tidaknya perubahan yang dialami responden penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

2) Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif bertujuan untuk melihat refleksi dan menjelaskan dinamika psikologis proses psikoterapi profetik yang terjadi pada narapidana, yang dapat mendukung analisis kuantitatif yang telah dilakukan sebelumnya. Analisis data secara kualitatif berdasarkan hasil observasi, wawancara dan lembar evaluasi. Pada penelitian *action research* diperlukan adanya fase refleksi di akhir penelitian untuk melihat perubahan pada responden penelitian (setelah diberikan psikoterapi profetik). Refleksi dilakukan dengan melihat evaluasi pada warga binaan pemasyarakatan. Metode yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan pengisian skala kesejahteraan psikologis, lembar refleksi kualitas dzikir dan implementasi sifat-sifat Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari. Pada fase refleksi juga dijelaskan mengenai kekurangan penelitian sehingga bisa menjadi evaluasi untuk perbaikan dan masukan hasil penelitian.

HASIL

Sebelum menganalisa hasil penelitian, dilakukan uji normalitas skala kesejahteraan psikologis menggunakan analisa kolmogorov-smirnov. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $0.711 > 0.05$ yang artinya data berdistribusi normal. Setelah itu dilakukan uji analisis data penelitian menggunakan uji beda (*paired sample t-test*). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada peningkatan kesejahteraan psikologis pada warga binaan setelah diberikan perlakuan psikoterapi profetik.

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi nilai p sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya menunjukkan bahwa ada pengaruh positif psikoterapi profetik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan pemasyarakatan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikoterapi profetik yang diberikan berupa implementasi sifat-sifat Rasulullah dan dzikir mampu diterapkan dengan baik oleh WBP dengan baik. Hal ini didukung oleh analisa kualitatif

terkait dengan implementasi amalan dzikir dan sifat-sifat Rasulullah SAW dalam perilaku sehari-hari. Berdasarkan hasil evaluasi intervensi menunjukkan ada perubahan positif pada responden penelitian, antara lain:

Tabel 1. Kualitas Dzikir

Sebelum perlakuan	Frekuensi dan Durasi Dzikir	Setelah perlakuan
1. Perasaan Cemas dengan masa depan, sedih karena telah membuat kecewa keluarga	Frekuensi dzikir: 1 hari > 5 kali (dilakukan setelah sholat wajib) Durasi dzikir: 5-20 menit.	Perubahan Fisik: lebih sehat dan aktif dalam berkegiatan. Perubahan Psikologis : 1. Hati lebih tenang, berkurangnya perasaan sedih, lebih optimis, fokus dan konsentrasi dalam melakukan aktivitas.
2. Perasaan gelisah menghadapi tuntutan hukum		2.Sudah tidak lagi mengalami gangguan tidur Perubahan Spiritualitas:
3. Merasa malas dan putus asa dengan masa depan		1.Meningkatkan kuantitas dan kualitas beribadah, 2.Lebih bersyukur, 3. Bertaubat untuk tidak melakukan kesalahan yang sama.
4. Tidak percaya diri, merasa kehidupan tidak teratur		
5. Mudah emosi, jenuh, bosan, stres, pikiran tidak fokus.		
6. Belum mampu menerima hukuman yang diberikan hakim, merasa sedih karena merindukan orang tua.		

Tabel 2. Implementasi sifat-sifat Rasulullah dalam perilaku sehari-hari

Aspek	Sebelum Perlakuan	Setelah Perlakuan
Perilaku jujur	Masih berkata bohong	Bersikap jujur dan membantu teman dalam berbagai keadaan
Amanah	Acuh dan tidak peduli pada orang lain	Bersikap baik untuk mendapatkan kepercayaan orang lain, adanya dorongan untuk bersedekah, Jujur dalam setiap perkataan, membantu orang lain menjadi pribadi yang lebih positif, adanya motivasi untuk berubah.
Fathonah (Kemampuan untuk regulasi emosi)	Mudah marah, merasa cemas dan depresi dengan masa depan, muncul ide bunuh diri (gejala depresi berat), merasa gelisah sehingga memunculkan masalah psikologis (gangguan tidur)	Emosi lebih terkontrol dengan melakukan amalan dzikir dan membaca Al-Qur'an, lebih sabar dan berserah diri pada Allah, jika melakukan kesalahan maka berusaha untuk meminta maaf terlebih dahulu.
Hubungan sosial	Menjaga jarak dengan WBP lain	Lebih percaya diri dan terbuka, mau berinteraksi dengan lingkungan sosial, lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain dan berusaha mendekatkan diri pada hal positif.
Tabligh (optimisme hidup dan memberikan inspirasi pada orang lain)	Putus asa dan kehilangan harapan hidup, tidak peduli dengan orang lain	Lebih peduli pada sesama WBP, saling memberikan penguatan dan menasehati orang lain untuk menjadi pribadi yang lebih positif (jujur), memotivasi untuk meningkatkan kualitas ibadah, mengajak teman untuk bersama-sama meningkatkan kualitas ibadahnya, percaya bahwa dengan berdoa dan pasrah pada Allah akan membantu menyelesaikan masalahnya..

Berdasarkan analisis kualitatif meliputi kualitas dzikir dan implementasi sifat-sifat Rasulullah SAW menunjukkan bahwa responden penelitian merasakan adanya perubahan positif setelah mengikuti psikoterapi Profetik. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kuantitas dan kualitas dalam beribadah yaitu melakukan amalan ibadah seperti sholat, dzikir dan membaca Al-Qur'an lebih teratur, disiplin dan konsisten. Selain itu, perilaku yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari lebih positif, responden mulai terbiasa berkata jujur sehingga mendapatkan kepercayaan dari orang lain, mampu meregulasi emosi dengan

baik, optimis dalam menjalani kehidupan dan menghadapi tuntutan hukum, berbagi pengalaman positif sehingga dapat menginspirasi orang lain, mengajak orang lain untuk bersikap baik dalam berbagai situasi dan melakukan amalan ibadah dengan teratur dan konsisten.

Perubahan positif setelah responden mengikuti proses psikoterapi profetik, sesuai dengan konsep profetik yang disampaikan oleh menurut Moh. Roqib (2016) yang dijadikan dasar dalam pengembangan pendidikan profetik. Tiga pilar dasar profetik (humanisasi, liberasi dan transedensi) menjadi komponen implementasi dalam bingkai akhlakul karimah atau etika yang baik. Artinya ketiga komponen tersebut saling bersinergi untuk menggerakkan seseorang untuk melakukan aktivitas dengan dasar Iman kepada Allah serta menjadi kan Nabi SAW sebagai model uswatun hasanah.

DISKUSI

Keimanan yang tumbuh dalam hati manusia akan membentuknya menjadi pribadi yang sadar dan matang dalam menjalankan amalan-amalan keagamaan. Keimanan yang kuat akan membuat seseorang lebih banyak bersentuhan dengan pendekatan agama untuk menyelesaikan setiap persoalan yang dialami. Psikoterapi profetik merupakan bagian dari psikoterapi Islam. Dalam Psikoterapi Profetik, individu diajak untuk bersikap sesuai dengan role model uswatun hasanah yaitu Rasulullah SAW. Selain itu, membiasakan diri untuk menerapkan konsep psikoterapi Islam seperti yang diajarkan Rasulullah, melalui metode dzikrullah dan mentadabburi Al-Qur'an. Melalui psikoterapi profetik, responden diajak untuk melakukan praktik dzikir dan berperilaku sesuai teladan Rasulullah SAW. Melalui dua pendekatan ini, responden merasa lebih optimis, bersyukur dengan kondisi yang dijalani saat ini karena bisa menjadi media untuk introspeksi diri, dan merasakan ketenangan jiwa. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar Ra'ad: 28, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi

tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tentram.”

Dzikir biasa dilakukan dengan merenung dan mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Dzikir juga dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut-nyebut nama dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. Al Kalabadzi (Anshori, 2003) “dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali Allah” jadi selama proses dzikir manusia melupakan semua hal tentang urusan duniawi dan hanya berfokus pada Allah. Dzikir pada umumnya dilakukan dengan menyadari kebesaran Allah dan merasa diawasi oleh Allah, sehingga dzikir dilakukan seraya menyebut nama kebesaran Allah. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan (Anggraini dan Subandi, 2014). Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah SWT. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif. Hasil penelitian tersebut relevan dengan kondisi yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan Rutan Purorejo.

Program Psikoterapi profetik yang dilaksanakan 3 kali pertemuan ini memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan pemasyarakatan. Responden penelitian tidak hanya merasakan ketenangan jiwa dan lebih sejahtera, namun juga adanya peningkatan kualitas ibadah yang berdampak pada perilaku sehari-hari yang lebih positif.

Keberhasilan yang dicapai dalam psikoterapi ini untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada warga binaan pemasyarakatan, dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

1. Asesmen

Sebelum memulai terapi, peneliti melakukan asesmen secara mendalam mengenai kondisi dan kebutuhan warga binaan pemasyarakatan selama 3 bulan, sehingga peneliti mengetahui kondisi warga binaan dan dampak psikologis dan perilaku yang muncul akibat masa penahanan di Rutan. Warga binaan menyampaikan pikiran, perasaan dan minat sosialnya selama berada di Rutan. Penelitian ini hanya melibatkan 13 warga binaan yang menunjukkan gangguan psikologis berat berdasarkan hasil asesmen.

2. Peneliti

Penelitian ini merupakan penelitian *action research*, dimana peran peneliti sangat penting di dalamnya. Peneliti mencari celah bagaimana supaya warga binaan mau membuka diri dan menceritakan keadaannya kepada peneliti, oleh karena itu peneliti membina rapport dari fase asesmen hingga selesai proses psikoterapi.

3. Fasilitator

Fasilitator merupakan faktor yang kuat dalam fase intervensi. Fasilitator mampu melakukan pendekatan terhadap warga binaan, membantu merefleksi perasaan warga binaan dan menyampaikan informasi yang mudah dipahami oleh peserta.

4. Dukungan teman sebaya/antar anggota pelatihan

Dukungan dan pengaruh teman sebaya memberikan peningkatan kesejahteraan psikologis setelah mengimplementasikan dzikir dan akhlakul kharimah.

5. Monitoring Wali

Untuk melihat konsistensi perilaku peserta psikoterapi (warga binaan), maka peneliti meminta pihak wali untuk melakukan pendampingan terkait perubahan perilaku pasca mengikuti program psikoterapi.

6. Modul/materi pelatihan

Modul dibuat berdasarkan kebutuhan peserta psikoterapi, sehingga fasilitator mampu menyampaikan materi yang sesuai dengan kondisi peserta. Fasilitator juga menyampaikan pengalamannya/pengalaman orang lain terkait dengan materi yang sedang disampaikan. Dari seluruh materi Psikoterapi profetik, materi yang paling berkesan adalah mempelajari metode dzikir yang benar dan praktik dzikir. Melalui praktik dzikir, peserta merasakan hati menjadi tenang dan berdampak pada perilakunya selama di Rutan.

Beberapa faktor pendukung keberhasilan penelitian diatas, terdapat juga beberapa kelemahan dalam penelitian ini, sehingga evaluasi dari penelitian ini adalah:

- a. Peneliti hanya melakukan evaluasi setelah psikoterapi berakhir dan tidak melanjutkan hingga tahap *follow up*. Sehingga hanya mengetahui perubahan perilaku warga binaan setelah selesai proses psikoterapi.
- b. Pemantauan perubahan perilaku hanya melalui wali karena wali memiliki akses untuk mengamati warga binaan selama 24 jam dan tidak melibatkan keluarga karena akses untuk monitoring melalui pihak keluarga cenderung lebih sulit dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa psikoterapi profetik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada warga binaan pemasyarakatan. Kondisi tersebut terukur dari adanya peningkatan kualitas dzikir dan perilaku positif pada warga binaan. Hal ini karena warga binaan mulai meningkatkan kualitas ibadah dan mengimplementasikan sifat-sifat Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten sehingga memberikan dampak positif dalam diri, baik dari sisi sosial maupun

spiritualnya. Oleh karena itu, dzikir sebagai salah satu media terapi dalam psikoterapi profetik memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa, karena setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan.

Berdasarkan hasil penelitian, saran diberikan untuk pihak Rutan/wali yaitu psikoterapi Profetik dapat menjadi salah satu program pendampingan psikologis untuk seluruh warga binaan yang beragama Islam sehingga bisa membantu untuk mengatasi masalah psikologis/stressor yang dialami akibat menjalani masa tahanan di dalam Rutan. Saran untuk peneliti selanjutnya, *pertama* peneliti selanjutnya dapat melanjutkan psikoterapi profetik untuk seluruh warga binaan pemasyarakatan yang menunjukkan masalah psikologis selama menjalani masa tahanan di Rutan, baik dengan kategori kasus hukum ringan, sedang maupun berat, *kedua*, berkoordinasi dengan wali warga binaan di Rutan dan keluarga untuk memantau perubahan perilaku dan perkembangan warga binaan, *ketiga*, proses evaluasi untuk melihat perubahan perilaku diukur hingga tahap *follow up* , sehingga mengetahui efektivitas psikoterapi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, H.B. (2008). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Adz-Dzakiey, H.B. (2012). *Psikologi Kenabian*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. (2006). *Metode Pengobatan Nabi (Abu Umar Basyier Al Madani; Penerjemah: 7th ed)*. Jakarta: Griya Ilmu.
- Constanzo, M. (2008). *Aplikasi Psikologi Dalam Sistem Hukum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Larsen, R.J. (2008). *The science of subjective well-being: The collected works of Ed Diener*. Netherlands: Springer.
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelegence dan Psychological Well-being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan di Jakarta. *Insan*, Vol 13, No. 02.
- Kumala, Kuspraogi, Nashori. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (1), 55-66.
- Liwarti. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well-being pada penghuni lembaga pemasyarakatan. *Jurnal sains dan praktik psikologi*, 2 (1), 77-88.
- Madya, Suawarsih. (2006). *Penelitian Tindakan: Action Research*. Bandung: Alfabeta.

- Mulyadi, Lilik. (2005). *Kapita Selekta Hukum Pidana, Kriminologi dan Victimologi*. Jakarta: Djambatan.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group.
- Pranungsari, D. (2012). *Psikoedukasi pacaran Sehat Untuk Menurunkan Risiko Kekerasan Seksual Pada Remaja Perempuan Komunitas Anak Jalanan*. (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Roqib, M. (2016). *Filsafat Pendidikan Profetik: Pendidikan Islam integrative dalam Perspektif Kenabian Muhammad*. Purwokerto: An-Najah Press.
- Ryff, C. D., & Singer. (2006). Know Thyself and Become What You Are : A Eudaimonic Approach Psychological Well-Being. "*Journal of Happiness Studies*".
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Susilawati, Susi. (2002). *Penyimpangan Beberapa Norma Kehidupan Ditinjau dari Sudut Sosiologi Hukum dan Pelaksanaan Pembinaan Warga Binaan Masyarakat* (November 2002) No. 2 Tahun III, Warta Pemasyarakatan.