

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK REALITAS DALAM UPAYA PENANGANAN KESEHATAN MENTAL PADA WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS III RANGKASBITUNG

Moch. Nasef Fikri Muzaki¹, Arga Satrio Prabowo², Putri Dian Dia Conia³, Angga Sugara Febriantiko⁴

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa^{1,2,3},

Lembaga Pemasyarakatan Lapas Kelas III Rangkasbitung⁴

e-mail: Fikrimzkki@gmail.com¹, argasatrio@untirta.ac.id², putriconia@untirta.ac.id³, sugaraangga2@gmail.com⁴

Diterima: 17/6/2026; Direvisi: 30/6/2026; Diterbitkan: 14/7/2026

ABSTRAK

Pembinaan di lembaga pemasyarakatan memerlukan perhatian terhadap aspek psikologis karena kesiapan warga binaan untuk kembali menjalankan fungsi sosial dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental yang dimilikinya. Dalam konteks tersebut, penelitian ini mengkaji implementasi layanan konseling individu berbasis teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)* sebagai bagian dari penguatan layanan rehabilitatif di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Kajian dilaksanakan melalui pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* dengan melibatkan 50 warga binaan kategori dewasa awal yang dipilih secara *purposive*. Gambaran kebutuhan psikologis dan perkembangan peserta diperoleh melalui integrasi Alat Ungkap Masalah Umum (AUM), instrumen *Psychological Well-Being (PWB)*, wawancara semiterstruktur, serta observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persoalan yang paling banyak teridentifikasi berkaitan dengan hubungan keluarga, diri pribadi, dan pengelolaan waktu senggang. Selama proses pendampingan, peserta memperlihatkan kemampuan yang semakin baik dalam mengenali kebutuhan, merefleksikan perilaku yang dijalani, serta menyusun rencana perubahan yang sesuai dengan kondisi nyata. Perubahan tersebut diikuti oleh berkembangnya penerimaan diri, pengelolaan emosi, kualitas hubungan interpersonal, dan orientasi hidup yang lebih jelas. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengintegrasian asesmen kebutuhan psikologis dengan konseling individu berbasis *WDEP* memperluas implementasi *Reality Therapy* dalam pembinaan warga binaan sekaligus memberikan alternatif layanan yang mendukung penguatan kesehatan mental di lingkungan pemasyarakatan serta menjadi dasar pengembangan penelitian intervensi pada konteks serupa di masa mendatang.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Konseling Individu, Teknik Realitas, Warga Binaan Pemasyarakatan, Reality Therapy

ABSTRACT

Correctional rehabilitation requires attention to psychological well-being, as incarcerated individuals' readiness to resume their social roles after release is closely associated with their mental health. Within this context, the present study examined the implementation of individual counseling based on the *Want, Doing, Evaluation, and Planning (WDEP)* technique as part of a rehabilitative support program at the Class III Rangkasbitung Correctional Institution. The study employed a *Participatory Action Research (PAR)* approach involving 50 early-adult inmates selected through *purposive sampling*. Data on participants' psychological needs and



developmental progress were generated through the integration of the General Problem Disclosure Instrument (Alat Ungkap Masalah Umum/AUM), the Psychological Well-Being (PWB) instrument, semi-structured interviews, and participant observation. The findings revealed that the most prominent issues were related to family relationships, personal concerns, and the management of leisure time. Throughout the counseling process, participants demonstrated an enhanced ability to recognize their needs, reflect on their existing behaviors, and formulate realistic plans for change. These developments were accompanied by improvements in self-acceptance, emotional regulation, interpersonal relationships, and clarity of life purpose. The findings suggest that integrating psychological needs assessment with WDEP-based individual counseling extends the application of Reality Therapy within correctional rehabilitation while providing an alternative counseling approach to strengthen mental health services in correctional settings and offering a foundation for future intervention-based research in similar contexts.

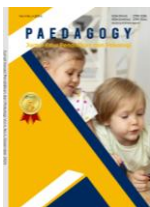
Keywords: *Mental Health, Individual Counseling, Reality Technique, Correctional Inmates, Reality Therapy*

PENDAHULUAN

Lingkungan pemasyarakatan membentuk pengalaman psikologis yang berbeda dari kehidupan di masyarakat karena membatasi kebebasan, mengubah peran sosial, dan mengurangi interaksi dengan keluarga. Perubahan tersebut menghadirkan tekanan emosional yang memengaruhi cara warga binaan memandang diri dan masa depannya. Dalam konteks ini, kesehatan mental dipahami sebagai kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal, mengambil keputusan secara bertanggung jawab, dan mempertahankan orientasi hidup yang positif. Kerentanan psikologis pada warga binaan diketahui lebih tinggi dibandingkan masyarakat umum sehingga berimplikasi terhadap kualitas hidup dan *psychological well-being* selama menjalani pembinaan (Hidayati et al., 2021; Putri & Nurani, 2022; Klapow et al., 2026).

Kondisi psikologis warga binaan terbentuk melalui akumulasi berbagai tekanan, seperti stigma, keterpisahan dari keluarga, keterbatasan relasi sosial, dan ketidakpastian setelah bebas. Kombinasi pengalaman tersebut sering menghambat kemampuan beradaptasi sekaligus menurunkan keterlibatan dalam program rehabilitasi. Akibatnya, proses pembinaan tidak selalu berjalan optimal apabila kebutuhan psikologis belum memperoleh perhatian yang memadai. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian, kecemasan, rendahnya penerimaan diri, dan menurunnya *psychological well-being* berkaitan erat dengan keberhasilan rehabilitasi dan reintegrasi sosial warga binaan (Fridari et al., 2022; Selvianti et al., 2023; Sitepu et al., 2025; Toga et al., 2025).

Paradigma pemasyarakatan di Indonesia menempatkan lembaga pemasyarakatan sebagai ruang rehabilitasi yang mempersiapkan warga binaan kembali menjalankan fungsi sosialnya. Orientasi tersebut menuntut pembinaan yang tidak hanya menekankan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis. Asesmen awal di Lapas Kelas III Rangkasbitung memperlihatkan bahwa persoalan dominan pada warga binaan dewasa awal berkaitan dengan hubungan keluarga, diri pribadi, hubungan sosial, dan pengelolaan waktu senggang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa layanan konseling masih diperlukan sebagai bagian dari penguatan kesehatan mental dalam proses pembinaan (Nuzula et al., 2026; Avicenda et al., 2026).



Kebutuhan tersebut menuntut pendekatan yang mendorong warga binaan mengenali kebutuhan, mengevaluasi perilaku, dan merancang perubahan secara mandiri. Teknik *Want, Doing, Evaluation*, dan *Planning (WDEP)* dalam *Reality Therapy* menyediakan kerangka yang berorientasi pada tanggung jawab personal sekaligus pengambilan keputusan yang realistis sesuai kondisi individu. Melalui proses refleksi yang sistematis, warga binaan didorong mengembangkan kontrol diri, kemampuan beradaptasi, dan tujuan hidup yang lebih jelas selama maupun setelah menjalani pembinaan. Karakteristik tersebut menjadikan teknik *WDEP* relevan untuk mendukung penanganan kesehatan mental di lingkungan pemasyarakatan (Barucha & Hafifah, 2024; Melady & Jannah, 2026).

Kajian mengenai kesehatan mental di lingkungan pemasyarakatan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan, mulai dari penerimaan diri, kualitas relasi sosial, kecerdasan emosional, hingga kemampuan memaafkan diri. Beragam intervensi berbasis *psycho-spiritual* maupun *positive psychology* telah dikembangkan, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh karakteristik peserta, konteks pelaksanaan, dan bentuk layanan yang digunakan (Klapow et al., 2026). Sejalan dengan itu, sejumlah penelitian menegaskan bahwa penguatan aspek psikologis menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan rehabilitasi warga binaan (Hidayati et al., 2021; Putri & Nurani, 2022; Selvianti et al., 2023; Fridari et al., 2022; Toga et al., 2025). Kondisi tersebut mengisyaratkan perlunya layanan yang mampu menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan psikologis setiap individu.

Meskipun pengembangan layanan terus mengalami kemajuan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antarvariabel psikologis atau intervensi berbasis kelompok. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya mengakomodasi perbedaan pengalaman dan kompleksitas masalah yang dimiliki setiap warga binaan. Temuan Nuzula et al. (2026) dan Avicenda et al. (2026) memperlihatkan manfaat konseling kelompok dan bimbingan kelompok, namun ruang refleksi personal masih relatif terbatas. Oleh karena itu, konseling individu berbasis teknik *Want, Doing, Evaluation*, dan *Planning (WDEP)* menjadi alternatif yang layak dikaji karena menawarkan proses pendampingan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan masing-masing peserta.

Penelitian ini mengembangkan layanan yang diawali dengan identifikasi kebutuhan psikologis melalui Alat Ungkap Masalah Umum (AUM), kemudian dilanjutkan dengan konseling individu berbasis teknik *WDEP*, evaluasi perilaku, dan penyusunan rencana perubahan yang disesuaikan dengan kondisi warga binaan dewasa awal di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Integrasi asesmen dan proses konseling tersebut menjadi pembeda dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menitikberatkan pada identifikasi masalah atau satu bentuk intervensi tertentu. Dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan berorientasi pada kebutuhan individu, penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi konseling individu berbasis *WDEP* sebagai upaya mendukung penguatan kesehatan mental warga binaan sekaligus memperkaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam sistem pemasyarakatan.

METODE PENELITIAN

Rangkaian penelitian disusun dengan menempatkan identifikasi kebutuhan psikologis warga binaan sebagai titik awal pengembangan layanan konseling sehingga setiap tindakan yang diberikan berangkat dari kondisi nyata peserta. Proses tersebut dilaksanakan di Lapas Kelas III Rangkasbitung, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten, melalui pendekatan *Participatory*



Action Research (PAR) yang dipadukan dengan desain *mixed methods convergent*. Pendekatan ini memungkinkan data kuantitatif dan kualitatif dihimpun secara bersamaan sehingga setiap temuan dapat saling melengkapi selama proses interpretasi. Sebanyak 50 warga binaan kategori dewasa awal berusia 18–25 tahun dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, kemampuan berkomunikasi secara memadai, serta kondisi yang tidak sedang menjalani masa isolasi maupun perawatan intensif agar proses pendampingan berlangsung secara optimal.

Pemahaman mengenai kondisi psikologis peserta dibangun melalui penggabungan beberapa sumber informasi sehingga tidak bergantung pada satu instrumen pengukuran. Alat Ungkap Masalah Umum (AUM) dimanfaatkan untuk memetakan bidang permasalahan yang menjadi dasar penyusunan layanan, sedangkan instrumen *Psychological Well-Being (PWB)* digunakan untuk menggambarkan perubahan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan. Informasi tersebut kemudian diperkaya melalui wawancara semiterstruktur yang memberikan ruang bagi peserta untuk mengungkapkan pengalaman secara lebih mendalam serta observasi partisipatif yang mendokumentasikan perilaku, keterlibatan dalam kegiatan pembinaan, dan respons selama mengikuti konseling. Seluruh informasi yang terkumpul menjadi landasan dalam menyusun layanan konseling individu menggunakan teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)* sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta.

Pelaksanaan layanan mengikuti siklus *Participatory Action Research* yang mencakup tahapan *planning, action, observation, dan reflection*. Hasil asesmen pada tahap awal digunakan untuk menentukan fokus pendampingan, kemudian dilanjutkan dengan implementasi konseling individu, pemantauan perkembangan peserta, evaluasi hasil tindakan, serta penyusunan tindak lanjut berdasarkan perubahan yang diperoleh selama proses pendampingan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa skor, frekuensi, dan persentase, sedangkan data kualitatif diolah melalui reduksi data, penyajian data, verifikasi, dan penarikan kesimpulan. Seluruh hasil analisis selanjutnya diintegrasikan pada tahap interpretasi sehingga menghasilkan gambaran yang komprehensif mengenai perubahan kondisi kesehatan mental warga binaan setelah mengikuti layanan konseling individu berbasis teknik *WDEP*.

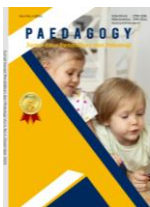
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Profil Permasalahan Warga Binaan Berdasarkan Asesmen Awal

Tahap awal penelitian diawali dengan pelaksanaan asesmen terhadap 50 warga binaan pemasyarakatan kategori dewasa awal menggunakan Alat Ungkap Masalah Umum (AUM). Asesmen dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai bidang permasalahan yang dialami peserta sebelum pelaksanaan layanan konseling individu. Data yang diperoleh selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan fokus layanan pada setiap peserta sesuai dengan kebutuhan yang teridentifikasi selama asesmen. Ringkasan hasil asesmen awal berdasarkan sepuluh bidang permasalahan disajikan pada Tabel 1.





Tabel 1. Profil Permasalahan Warga Binaan Berdasarkan Hasil Asesmen Alat Ungkap Masalah Umum (AUM)

Bidang Permasalahan	Skor	Persentase
Hubungan Sosial (HSO)	296	10,76
Diri Pribadi (DPI)	227	12,97
Keadaan Hubungan Keluarga (KHK)	200	13,33
Karier dan Pekerjaan (KDP)	152	10,13
Jasmani dan Kesehatan (JDK)	144	9,60
Hubungan Pria dan Wanita (HPW)	107	6,11
Ekonomi dan Keuangan (EDK)	100	10,00
Waktu Senggang (WSG)	62	12,40
Agama, Nilai, dan Moral (ANM)	53	7,07
Pendidikan dan Pelajaran (PDP)	15	6,00

Berdasarkan Tabel 1, persentase tertinggi terdapat pada bidang keadaan hubungan keluarga (13,33%), diikuti oleh diri pribadi (12,97%) dan waktu senggang (12,40%). Bidang hubungan sosial, karier dan pekerjaan, jasmani dan kesehatan, serta ekonomi dan keuangan memiliki persentase yang berada pada kisaran 9,60–10,76%. Sementara itu, bidang hubungan pria dan wanita, agama, nilai dan moral, serta pendidikan dan pelajaran memperoleh persentase yang relatif lebih rendah dibandingkan bidang lainnya. Distribusi data tersebut menunjukkan variasi bidang permasalahan yang teridentifikasi pada peserta penelitian berdasarkan hasil asesmen awal.

Untuk memperoleh informasi yang lebih rinci mengenai kondisi peserta, asesmen kuantitatif dilengkapi dengan wawancara semiterstruktur dan observasi partisipatif. Wawancara digunakan untuk mendokumentasikan pengalaman yang disampaikan peserta berkaitan dengan bidang permasalahan yang muncul selama asesmen, sedangkan observasi dilakukan untuk mencatat kondisi peserta selama proses identifikasi masalah berlangsung. Data yang diperoleh melalui ketiga teknik tersebut dihimpun sebagai satu kesatuan informasi sebelum pelaksanaan layanan konseling individu. Hasil implementasi layanan konseling individu menggunakan teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)* disajikan pada subbagian berikutnya.

Hasil Implementasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)*

Pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan setelah proses asesmen awal selesai dan fokus permasalahan setiap peserta ditetapkan berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan. Selama pelaksanaan konseling, data dikumpulkan melalui catatan proses konseling, wawancara, dan observasi terhadap respons peserta pada setiap tahapan layanan. Informasi yang diperoleh kemudian dihimpun untuk menggambarkan hasil yang muncul selama implementasi teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)*. Ringkasan hasil implementasi layanan konseling individu disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Ringkasan Hasil Implementasi Konseling Individu Menggunakan Teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)*

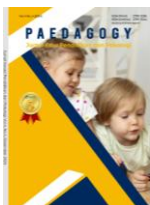
Tahapan Konseling	Ringkasan Hasil
<i>Want</i>	Peserta menyampaikan berbagai kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai, meliputi perbaikan hubungan dengan keluarga, peningkatan kualitas diri, persiapan memperoleh pekerjaan setelah bebas, serta penyusunan rencana kehidupan yang lebih terarah.
<i>Doing</i>	Peserta menguraikan berbagai perilaku yang dilakukan selama menjalani masa pidana, antara lain membatasi interaksi sosial, memendam permasalahan pribadi, serta mengikuti kegiatan pembinaan dengan tingkat keterlibatan yang beragam.
<i>Evaluation</i>	Peserta menyampaikan hasil penilaian terhadap perilaku yang telah dilakukan serta mengidentifikasi perilaku yang dipertahankan maupun yang perlu diperbaiki sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
<i>Planning</i>	Peserta menyusun rencana tindak lanjut yang meliputi peningkatan komunikasi dengan keluarga, keikutsertaan dalam kegiatan pembinaan, pengembangan keterampilan, pengelolaan emosi, dan penyusunan rencana setelah menyelesaikan masa pidana.

Berdasarkan Tabel 2, hasil konseling terdokumentasi pada empat tahapan yang saling berkaitan. Tahap *Want* memuat informasi mengenai kebutuhan dan tujuan yang disampaikan peserta, sedangkan tahap *Doing* mendokumentasikan perilaku yang diungkapkan selama proses konseling. Pada tahap *Evaluation*, peserta menyampaikan hasil penilaian terhadap perilaku yang telah dilakukan, sementara tahap *Planning* menghasilkan berbagai rencana tindak lanjut yang disusun selama proses pendampingan. Seluruh hasil tersebut merupakan dokumentasi pelaksanaan layanan konseling individu yang diperoleh selama penelitian.

Selain hasil pada setiap tahapan konseling, wawancara dan observasi juga menghasilkan informasi mengenai respons peserta selama mengikuti layanan. Data tersebut melengkapi hasil yang diperoleh pada masing-masing tahapan *WDEP* sehingga memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pelaksanaan konseling individu. Seluruh informasi yang diperoleh selama proses penelitian selanjutnya diintegrasikan dengan hasil asesmen lanjutan untuk menyusun gambaran perubahan kondisi kesehatan mental peserta setelah pelaksanaan layanan konseling. Ringkasan perubahan kondisi tersebut disajikan pada subbagian berikutnya.

Perubahan Kondisi Kesehatan Mental Warga Binaan Setelah Pelaksanaan Konseling Individu

Setelah seluruh rangkaian layanan konseling individu selesai dilaksanakan, dilakukan asesmen lanjutan menggunakan instrumen *Psychological Well-Being (PWB)* yang dipadukan dengan hasil wawancara dan observasi partisipatif. Ketiga sumber data tersebut digunakan untuk mendokumentasikan kondisi peserta pada akhir pelaksanaan penelitian sesuai dengan aspek yang diamati selama proses pendampingan. Hasil yang diperoleh disusun dalam bentuk ringkasan berdasarkan enam dimensi *Psychological Well-Being* sehingga memberikan gambaran mengenai kondisi peserta setelah mengikuti layanan konseling individu. Ringkasan hasil tersebut disajikan pada Tabel 3.

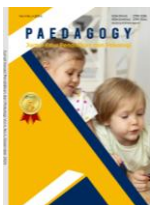


Tabel 3. Ringkasan Hasil Asesmen *Psychological Well-Being (PWB)*, Wawancara, dan Observasi Setelah Pelaksanaan Konseling Individu

Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	Ringkasan Hasil
<i>Self-acceptance</i>	Peserta mampu mengungkapkan pengalaman pribadi, mengenali kondisi diri, serta menyampaikan tujuan perubahan yang ingin dicapai selama menjalani masa pembinaan.
<i>Positive relations with others</i>	Peserta menyampaikan pengalaman berinteraksi dengan sesama warga binaan, petugas pembinaan, dan anggota keluarga melalui komunikasi yang tersedia selama berada di lembaga pemasyarakatan.
<i>Environmental mastery</i>	Peserta menjelaskan bentuk keterlibatan dalam kegiatan pembinaan serta aktivitas yang dilakukan selama menjalani masa pidana.
<i>Purpose in life</i>	Peserta menyampaikan rencana mengenai pekerjaan, pengembangan keterampilan, dan tujuan yang ingin diwujudkan setelah menyelesaikan masa pidana.
<i>Autonomy</i>	Peserta mengemukakan alternatif penyelesaian masalah dan langkah yang akan dilakukan sesuai dengan kondisi masing-masing.
<i>Personal growth</i>	Peserta menyampaikan rencana pengembangan diri melalui kegiatan pembinaan dan keterampilan yang diikuti selama berada di lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan Tabel 3, hasil asesmen *Psychological Well-Being (PWB)*, wawancara, dan observasi terdokumentasi pada enam dimensi kesejahteraan psikologis yang menjadi fokus pengamatan selama penelitian. Setiap dimensi memuat informasi mengenai kondisi peserta yang diperoleh melalui integrasi hasil asesmen, wawancara, dan observasi setelah pelaksanaan layanan konseling individu. Penyajian tersebut memberikan ringkasan data pada masing-masing dimensi tanpa membandingkan kondisi antar peserta maupun antar waktu pengukuran. Seluruh data yang diperoleh selanjutnya digunakan sebagai dasar penyusunan pembahasan mengenai implementasi layanan konseling individu menggunakan teknik *Want, Doing, Evaluation*, dan *Planning (WDEP)*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian terdiri atas tiga kelompok temuan, yaitu hasil asesmen awal menggunakan Alat Ungkap Masalah Umum (AUM), hasil implementasi layanan konseling individu menggunakan teknik *WDEP*, serta hasil asesmen *Psychological Well-Being (PWB)* yang dipadukan dengan wawancara dan observasi pada akhir pelaksanaan penelitian. Ketiga kelompok temuan tersebut disajikan secara berurutan untuk menggambarkan proses penelitian mulai dari identifikasi kondisi awal, pelaksanaan layanan, hingga dokumentasi kondisi peserta setelah intervensi. Penyajian hasil dilakukan dalam bentuk tabel dan deskripsi singkat agar informasi yang diperoleh mudah diikuti oleh pembaca. Uraian lebih lanjut mengenai keterkaitan antartemuan dan implikasinya terhadap pelaksanaan layanan konseling dibahas pada bagian pembahasan.



Pembahasan

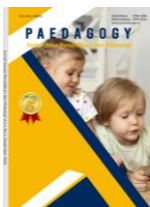
Perubahan kondisi psikologis warga binaan menunjukkan bahwa proses rehabilitasi tidak hanya berkaitan dengan pengurangan tekanan emosional, tetapi juga dengan kemampuan membangun kembali makna diri selama menjalani masa pidana. Dominannya persoalan hubungan keluarga, diri pribadi, dan pengelolaan waktu senggang mencerminkan bahwa hilangnya berbagai fungsi sosial turut memengaruhi proses adaptasi. Dalam perspektif *psychological well-being*, kondisi tersebut berkaitan dengan penerimaan diri, kualitas hubungan interpersonal, dan kemampuan mengelola kehidupan secara seimbang. Penafsiran ini sejalan dengan Ramadhan dan Arisandy (2024) serta memperkuat pandangan Ndindeng (2025) bahwa layanan kesehatan mental merupakan bagian penting dari proses rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan.

Persoalan hubungan keluarga memperlihatkan bahwa dukungan emosional tetap menjadi kebutuhan utama meskipun warga binaan berada dalam lingkungan dengan interaksi sosial yang terbatas. Berkurangnya kedekatan dengan keluarga tidak hanya memengaruhi komunikasi, tetapi juga menurunkan rasa aman, motivasi, dan keyakinan dalam menghadapi kehidupan setelah bebas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan keluarga berkontribusi terhadap pembentukan tujuan hidup sekaligus kesiapan mengikuti proses pembinaan. Temuan ini mendukung Asiah dan Rizkiyah (2024), sekaligus memperluas pemahaman mengenai peran keluarga dalam memperkuat dimensi *positive relations with others*.

Pada saat yang sama, persoalan diri pribadi mencerminkan bahwa penerimaan terhadap pengalaman masa lalu masih menjadi tantangan selama menjalani pembinaan. Konseling individu memberikan ruang bagi peserta untuk merefleksikan pengalaman tersebut sehingga berkembang kemampuan menerima diri, mengelola emosi, dan menyusun tujuan hidup yang lebih realistis. Perubahan ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* menjadi dasar bagi berkembangnya kesiapan psikologis menghadapi perubahan, bukan sekadar indikator kesejahteraan mental. Interpretasi tersebut sejalan dengan Sihite et al. (2025) serta memperluas temuan Aldinan dan Noffiyanti (2026) dan Asmara et al. (2023) mengenai kontribusi konseling individu terhadap penguatan kesiapan psikologis.

Perkembangan tersebut berlangsung melalui mekanisme refleksi yang difasilitasi oleh teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)*. Tahapan ini mendorong peserta mengenali kebutuhan, mengevaluasi perilaku, dan menyusun rencana tindakan yang sesuai dengan kondisi nyata sehingga perubahan berasal dari kesadaran pribadi, bukan sekadar arahan konselor. Mekanisme tersebut memperlihatkan bahwa *Reality Therapy* membangun tanggung jawab, kemampuan beradaptasi, dan orientasi hidup yang lebih jelas selama proses pembinaan. Temuan ini mendukung penelitian Khatimah et al. (2025) serta Mardani dan Fakhri (2023), sekaligus memperluas penerapan *Reality Therapy* dalam mempersiapkan warga binaan menghadapi reintegrasi sosial.

Kemampuan peserta mengevaluasi perilaku dan menyusun rencana tindakan menunjukkan bahwa perubahan psikologis berkembang melalui proses refleksi yang berlangsung secara bertahap. Dalam kerangka *psychological well-being*, proses tersebut berkaitan dengan berkembangnya *autonomy*, *environmental mastery*, dan *purpose in life* karena peserta didorong mengenali potensi diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta menetapkan arah kehidupan yang lebih jelas. Pola perubahan ini sejalan dengan *systematic review* Thekkumkara et al. (2022) yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam intervensi psikososial, serta didukung oleh Malekzadeh et al. (2025) yang menunjukkan



kontribusi *Reality Therapy* terhadap peningkatan resiliensi dan *self-efficacy*. Temuan penelitian ini memperluas kajian tersebut dengan memperlihatkan bahwa refleksi diri dan perencanaan tindakan menjadi mekanisme penting dalam memperkuat adaptasi psikologis warga binaan.

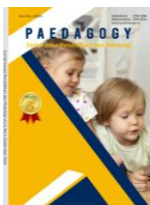
Perubahan pada kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial, dan merumuskan tujuan hidup memperlihatkan bahwa setiap dimensi kesejahteraan psikologis berkembang secara saling berkaitan. Peningkatan *self-acceptance* mendorong terbentuknya hubungan interpersonal yang lebih positif, sementara kejelasan *purpose in life* memperkuat kemampuan peserta beradaptasi dengan lingkungan pembinaan. Dengan demikian, perkembangan yang terjadi tidak berdiri pada satu aspek, tetapi membentuk proses penyesuaian diri yang lebih utuh. Interpretasi ini memperluas temuan Aprilia (2025) bahwa konseling individu berbasis *Reality Therapy* tidak hanya mendukung regulasi emosi, tetapi juga memperkuat adaptasi psikologis melalui refleksi dan perencanaan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa kontribusi teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)* tidak hanya terletak pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga pada kemampuannya mengintegrasikan asesmen kebutuhan, refleksi diri, dan penyusunan rencana perubahan dalam satu proses pendampingan. Penggabungan asesmen *Psychological Well-Being (PWB)*, wawancara, observasi, dan konseling menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika psikologis warga binaan dibandingkan penggunaan satu pendekatan saja. Integrasi tersebut memperluas penerapan *Reality Therapy* sebagai layanan konseling yang lebih kontekstual sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi penguatan program kesehatan mental di lingkungan masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu menggunakan teknik *Want, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP)* merupakan pendekatan yang relevan untuk mendukung penguatan kesehatan mental warga binaan masyarakat kategori dewasa awal di Lapas Kelas III Rongkasbitung. Melalui proses identifikasi kebutuhan, evaluasi perilaku, dan penyusunan rencana tindakan, teknik *WDEP* membantu peserta mengembangkan kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, serta kemampuan mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan selama masa pembinaan. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kesehatan mental warga binaan tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga dengan pengembangan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan tujuan hidup yang lebih terarah. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengkaji implementasi teknik *WDEP* sebagai alternatif layanan konseling individu dalam mendukung kesehatan mental warga binaan telah tercapai.

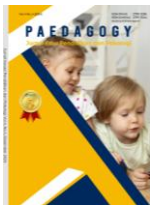
Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling melalui penerapan teknik *WDEP* pada konteks warga binaan dewasa awal di lembaga masyarakat, yang hingga kini masih relatif terbatas dilaporkan dalam penelitian sebelumnya. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi asesmen kebutuhan psikologis dengan layanan konseling individu berbasis *WDEP* sebagai dasar penyusunan intervensi yang lebih sesuai dengan karakteristik warga binaan. Temuan tersebut memberikan implikasi bahwa pendekatan ini dapat dipertimbangkan untuk diintegrasikan ke dalam program pembinaan kesehatan mental di lembaga masyarakat sebagai pelengkap layanan psikososial yang telah tersedia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *quasi-experimental* atau eksperimen, melibatkan jumlah peserta yang lebih beragam, serta melakukan pengukuran



follow-up untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak intervensi terhadap kesehatan mental warga binaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldinan, R., & Noffiyanti, N. (2026). Konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam proses pemulihan kesehatan mental warga binaan masyarakat (WBP) di Lapas Narkotika Kelas IIA Bandar Lampung. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 12(1), 28–55. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v12i01.4476>
- Aprilia, M. J. I. (2025). Implementasi *art therapy* untuk regulasi emosi warga binaan di Lapas Kelas II A Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4530–4536. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i9.3303>
- Asiah, A., & Rizkiyah, L. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada narapidana napza dewasa di Lembaga Masyarakat Narkotik Kelas II A. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 11(1), 29–39. <http://journal.mahardika.ac.id/index.php/jkm/article/view/207>
- Asmara, W., Amin, S. M., & Neni, N. (2023). Pendekatan teknik *thought stopping* dengan konseling individual untuk mengatasi kecemasan bersosialisasi pada warga binaan baru di Lapas Perempuan Palembang. *Jurnal At-Taujih*, 3(1), 12–29. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v3i1.2058>
- Avicenda, Prabowo, A. S., & Wahyuningsih, L. (2026). Implementasi layanan bimbingan kelompok sebagai upaya peningkatan kesehatan mental warga binaan Lapas Kelas III Rangkasbitung. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 128–136. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/40211>
- Barucha, A. A. S., & Hafifah, N. (2024). *Reality theory* approach in stress management in drug case inmates in Class II A Banyuwangi Prison. *Jurnal At-Taujih*, 4(2), 56–79. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i2.3462>
- Fridari, I. G. A. D., Wilani, N. M. A., Hartawan, A. A. G., & Budd, T. A. (2022). *Prison: The transformative impact of psycho-spiritual integrative therapy on the psychological well-being of incarcerated people*. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 104–114. <https://doi.org/10.14710/jp.21.2.104-114>
- Hidayati, N. O., Toharudin, T., & Eriyani, T. (2021). Level of psychological well-being among prisoners. *Journal of Nursing Care*, 4(3). <https://doi.org/10.24198/jnc.v4i3.33196>
- Khatimah, H., Zahra, F., Aulia, N., & Aulia, Y. (2025). Implementasi konseling realitas dengan teknik *WDEP* untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 8(4). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/17474>
- Klapow, M. C., Shea, K., Bohn, T., & Hoffman, D. (2026). The effectiveness of positive psychology-based interventions in prisons on well-being: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 21(2), 225–240. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2461532>
- Malekzadeh, M., Zoladl, M., & Movahedi, H. (2025). The effect of reality therapy on resilience and self-efficacy of prisoners: A randomized controlled trial study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 69(13–14), 1860–1872. <https://doi.org/10.1177/0306624X231188230>



- Mardani, A., & Fakhri, N. (2023). The effectiveness of *reality therapy* in reducing the potential for relapse in Class IIA Sungguminasa narcotics prison inmates. *Journal of Correctional Issues*, 6(1), 85–94. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.235>
- Melady, D., & Jannah, S. (2026). Optimizing the potential of underachiever students through *WDEP* engineering reality counseling. *Interpersonal: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 210–220. <https://interpersonal.presispustaka.co.id/index.php/i/article/view/20>
- Ndindeng, A. N. (2025). Mental health and well-being in prisons and places of detention. *International Journal of Prison Health*, 21(3), 363–381. <https://doi.org/10.1108/IJOPH-07-2024-0035>
- Nuzula, A. S., Prabowo, A. S., & Wahyuningsih, L. (2026). Implementasi layanan konseling kelompok sebagai upaya penguatan kesehatan mental warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 139–149. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/40148>
- Putri, P. M., & Nurani, G. A. (2022). Psychological well-being in prison: An early adult perspective. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 273–281. <https://doi.org/10.23917/iseth.2668>
- Ramadhan, I., & Arisandy, D. (2024). Pengaruh religiusitas pada narapidana Lapas Kelas IIB terhadap *psychological well-being*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 435–446. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4922>
- Selvianti, S., Amalia, R., & Setyawati, D. (2023). The relationship between emotional intelligence and psychological well-being among the inmates of LPP Class IIA Martapura. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 4(1). <https://doi.org/10.53697/iso.v4i1.1763>
- Sihite, A. M., Khairunnisa, A. S., Maharani, R. G., & Sari, P. (2025). Intervensi psikososial sebagai upaya peningkatan kesejahteraan mental warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang. *Altifani Journal: International Journal of Community Engagement*, 5(3), 259–268. <https://doi.org/10.32502/altifani.v5i3.1149>
- Sitepu, C., Naldo, R. A. C., & Manik, R. (2025). Manfaat optimalisasi pelayanan kesehatan mental warga binaan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 5(2), 214–218. <https://doi.org/10.36985/hvdb8d58>
- Thekkumkara, S. N., Jagannathan, A., Muliya, K. P., & Murthy, P. (2022). Psychosocial interventions for prisoners with mental and substance use disorders: A systematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(3), 211–217. <https://doi.org/10.1177/02537176211061655>
- Toga, E., Damayanti, F. E., & Lestari, W. T. (2025). The relationship of self-forgiveness with psychological well-being in female prisoners in Banyuwangi Correctional Facility in 2024. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(4), 1141–1149. <https://doi.org/10.35877/soshum4154>