

Pengembangan Resiliensi Narapidana Perempuan Muslim melalui Pelatihan Keterampilan Resiliensi Islam

ROS MAYASARI, MANSUR, MURSALAT, FAJRIN

IAIN Kendari

mayagayo@yahoo.com

Abstrak: Pengembangan keterampilan resiliensi adalah program pengembangan soft skill bagi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas II A Kendari agar mempunyai kemampuan lebih berdaya dan tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup. Menjalani kehidupan di Rumah Tahanan bukanlah suatu hal yang mudah. Hasil penelitian Mansur (2014) menemukan bahwa narapidana di LAPAS Kelas II A Kendari mengalami depresi mulai dari depresi ringan sampai berat. Untuk menghadapi situasi seperti itu, diperlukan kemampuan yang oleh ilmuwan psikologi disebut dengan resiliensi. Pelatihan menggunakan model pembelajaran orang dewasa dengan menggunakan metode games, role play, case study, FGD dan melalui experiential learning yang berpusat pada peserta untuk menumbuhkan self awareness. Berdasarkan hasil wawancara, pengamatan dan Skala Resiliensi didapatkan hasil yang menggembirakan. Subyek dampingan menilai terjadi perubahan positif terhadap pemaknaan pengalaman hidupnya, kemampuan regulasi emosi dan pengendalian impuls lebih baik, memiliki optimisme dan merasakan lebih mampu untuk membuka diri. Kemampuan resiliensi ini diharapkan menjadi suatu kecakapan hidup untuk bekal baik selama di Rutan maupun sesudah masa tahanan berakhir.

Kata kunci: Resiliensi, narapidana, muslimah

Pendahuluan

Isu dan Fokus Pemberdayaan

Setiap individu pernah mengalami kegagalan dan masa-masa yang penuh dengan kesulitan. Setiap individu pernah mengalami berbagai peristiwa yang kurang menyenangkan tetapi tidak dapat dihindarkan.

Pengalaman memang tidak dapat diubah, tetapi pengaruh negatif masa lalu dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan.

Seseorang dengan predikat sebagai narapidana sangat mungkin mengalami pengalaman yang tidak menguntungkan dan tidak menyenangkan. Menjalani kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) bukanlah suatu hal yang mudah. Banyaknya permasalahan yang dirasakan narapidana membuat mereka mengalami tekanan secara fisik maupun psikologis. Selama di LAPAS, narapidana mengalami situasi yang membuat mereka menjadi takut, sedih, sulit tidur, sulit makan dan minum, namun mereka diharapkan untuk tetap bertahan dan beradaptasi secara positif di tengah kondisi yang menekan. Tidak hanya ketika mereka berada di dalam LAPAS, kesiapan untuk kembali ke masyarakat menjadi persoalan sendiri. Label sebagai mantan narapidana membuat mereka tidak mudah diterima. Untuk menghadapi situasi seperti itu, diperlukan kemampuan yang oleh ilmuwan psikologi disebut dengan resiliensi.¹

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block seperti yang dijelaskan oleh Klohnen dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Secara spesifik, *ego-resilience* adalah: “... a personality resource that allows individual to modify their characteristic level and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental context.”² Grotberg, di sisi lain menyatakan bahwa “resilience is a universal capacity which allows a person, group or community to prevent, minimize or overcome the damaging effects of adversity”.³ Jadi, resiliensi merupakan kapasitas yang tidak hanya ada pada semua orang, tetapi juga merupakan kapasitas yang ada pada kelompok atau masyarakat. Kapasitas inilah yang memungkinkan setiap individu, kelompok ataupun komunitas memiliki kemampuan

¹ Bernard B *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. (Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991), 12

²Klohnen, “Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience” *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 70 No 5, 1996): 1070

³ Grothberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Series Early Childhood Development : Practice and Reflections. Number 8. (The Hague : Benard van Leer Voundation, 1995), 15

mengantisipasi, meminimalkan atau mengatasi pengaruh yang bisa merusak pada saat mereka mengalami musibah.

Resiliensi merupakan proses yang dinamis dalam diri individu yang dapat diukur berdasarkan taraf tinggi dan rendah. Secara umum, resiliensi memiliki empat aspek, yaitu *social competence*, *problem solving skills*, *autonomy*, dan *sense of purpose*.⁴ *Social competence* merujuk pada kemampuan sosial yang mencakup karakteristik, kemampuan dan tingkah laku yang diperlukan untuk membangun suatu relasi dan kedekatan yang positif terhadap orang lain. *Problem solving skills* merujuk pada kemampuan seseorang untuk merencanakan, untuk dapat berpikir kreatif dan fleksibel terhadap suatu masalah, memiliki pemikiran kritis, *insight*, dan mampu untuk meminta bantuan kepada orang dewasa ketika diperlukan. *Autonomy* merujuk pada kemampuan untuk bertindak bebas, mampu untuk mengingatkan diri sendiri terhadap tugas dan tanggung jawab pribadi, merasa yakin dengan kemampuan diri dalam menentukan hasil yang diinginkan, dan mengontrol diri sendiri dalam mengerjakan tugas-tugas. *Sense of purpose* merujuk pada kemampuan individu dalam memahami tujuan tentang keberadaannya dan yakin akan kemampuan diri untuk dapat mencapai tujuan dalam dirinya, motivasi untuk sukses, memiliki harapan yang sehat, dan memiliki antisipasi.

Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi. Oleh karena itu, resiliensi individu perlu dikembangkan. Pengembangan kemampuan dan keterampilan resiliensi sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan.

Reivich dan Shatté menjelaskan *resilience* dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik. Kemampuan ini terdiri dari kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, memiliki optimisme, empati, kemampuan analisis penyebab masalah, efikasi diri dan kemampuan membuka diri untuk berkembang.⁵ Model pelatihan

⁴ Bernard, *Fostering*, 23

⁵ K Reivick K & A Shatte, A. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* (NewYork: Broadway Books, 2002), 22

pengembangan resiliensi pada umumnya mendasarkan pelatihannya kepada pengembangan kemampuan-kemampuan tersebut.

Model pelatihan pengembangan diri yang ada selama ini, ada umumnya hanya mengfokuskan pada satu aspek pelatihan seperti pelatihan yang dilakukan oleh Septiani⁶ yang meneliti efektifitas pelatihan *problem solving* pada penyesuaian diri napi anak. Demikian juga penelitian Larasati⁷ tentang pelatihan strategi koping focus emosi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan, menunjukkan bahwa pelatihan strategi koping tersebut efektif untuk menguatkan resiliensi remaja. Namun, sekali lagi pelatihan tersebut hanya mengfokuskan satu aspek kemampuan pengembangan resiliensi.

Model pelatihan resilience yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian berbasis riset ini adalah mengembangkan tujuh kemampuan yang ada dalam resiliensi tersebut. Di samping itu, memasukkan keyakinan (*belief*) tentang beberapa ajaran agama (Islam) yang berhubungan dengan optimisme ke dalam tahap-tahap/sesi pengembangan kemampuan resiliensi. Ajaran Islam tentang sumber optimisme misalnya mengajarkan bahwa Allah tidak membebankan sesuatu di luar kemampuan hambaNya atau bahwa di dalam Alquran dinyatakan sesudah kesulitan ada kemudahan.

Kondisi Dampungan

Keterampilan resiliensi perlu dikembangkan secara terencana dan sistematis, khususnya bagi mereka narapidana perempuan yang muslim yang ada di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Kendari. Kesulitan hidup dan musibah yang dialami seseorang merupakan pintu masuk bagi munculnya tindakan-tindakan negatif pada diri seseorang seperti munculnya perilaku korupsi bisa jadi pada awalnya karena adanya kesulitan ekonomi yang dihadapi seseorang. Penggunaan narkoba dapat juga berangkat dari ketidakmampuan seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya, karena dengan penggunaan narkoba seseorang secara subyektif merasakan dapat keluar dari masalahnya.

Pengembangan kemampuan resiliensi ini penting untuk dilakukan khususnya pada narapidana perempuan. Pratiwi dan Utami menjelaskan

⁶ Novi Septiani, "Hubungan antara Problem Solving Appraisal dengan Penyesuaian Diri Napi Anak", (Universitas Pendidikan Indonesia, 2013),12. Diunduh tanggal 20 Maret 2015 dari repository.upi.edu .

⁷ Cicilia Larasati, R."Penguatan Resiliensi dengan Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi pada Remaja Putri Yang tinggal di Panti Asuhan", *Tesis* (Yogyakarta: UGM, 2009), 90

bahwa para narapidana perempuan kecenderungan mengalami stress yang lebih tinggi daripada narapidana laki-laki.⁸ Salah satu sumber stress narapidana perempuan adalah persepsi tentang narapidana yang membuat narapidana perempuan tampak lebih berat memikul label sebagai narapidana daripada narapidana laki-laki.

Berdasarkan data Ditjenpas Kemenkumham RI jumlah narapidana dan tahanan yang menempati LAPAS Kelas II A Kendari per April 2016 sebanyak 427 orang dengan jumlah narapidana perempuan 27 orang.⁹ Khusus narapidana perempuan muslim tercatat 26 orang dengan kasus pembunuhan, penyalahgunaan narkoba dan tindak pidana korupsi.

Hasil penelitian Mansur menemukan bahwa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kendari mengalami depresi mulai dari depresi ringan sampai berat. Hal ini terutama dirasakan oleh narapidana yang baru menghuni rumah tahanan tersebut.¹⁰ Selanjutnya ditemukan bahwa kesulitan adaptasi narapidana berhubungan dengan tingkat kepasrahan yang dimiliki narapidana terhadap ketentuan Allah yang harus dijalani.¹¹ Keadaan ini membutuhkan pelatihan resiliensi yang perlu dikaitkan dengan nilai-nilai agama, agar narapidana bisa beradaptasi dengan baik di LAPAS dan menjadi bekal untuk menghadapi kehidupan yang tidak bisa lepas dari tantangan dan kesulitan.

Tujuan Kegiatan

Melalui pelatihan resiliensi ini, diharapkan agar para warga binaan di LAPAS Kelas II Kendari, khususnya narapidana perempuan, dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya. Kemampuan resiliensi yang baik membawa kepada kekuatan seseorang untuk menanggung penderitaan, kesulitan dan mempunyai pikiran dan sikap positif terhadap semua peristiwa yang dialaminya sehingga tidak mudah terjerumus lagi melakukan hal-hal

⁸ Pratiwi, M.S dan Utami, R.I, Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Narapidana, *Prosiding Diskusi Psikologi Kesehatan*, (Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2012), h.45

⁹ http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly/kanwil/db6e67bo-6bd1-1bd1-8d1b-313134333039/sort:jml_ndp/asc/page/0

¹⁰ Mansur, Strategi Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Mengatasi Kesulitan Adaptasi Narapidana Baru pada LAPAS Klas II A Kota Kendari, *Laporan Penelitian* (Kendari, IAIN Kendari, 2014), 53

¹¹ Mansur, *Strategi Bimbingan*, 57

yang negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Keterampilan resiliensi ini merupakan *soft skill* yang dapat menciptakan dan memelihara sikap positif, untuk mengeksplorasi diri sehingga seseorang dapat menjadi percaya diri berhubungan dengan orang lain serta berani mengambil resiko atas tindakannya. Terakhir, melalui kemampuan resiliensi seorang akan terbuka dengan pengalaman baru dan memandang kehidupan dengan positif dan optimis yang selanjutnya memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental.

Strategi Pencapaian

Metode dan Materi Pelatihan

Untuk mencapai kondisi harapan, program kegiatan ini akan mengembangkan model pelatihan resiliensi dengan menggunakan sumber-sumber ajaran Islam. Pelatihan merupakan kegiatan yang memberikan pengalaman tertentu agar individu dapat memperoleh perubahan permanen dalam pengetahuan, keterampilan, sikap dan tindakan yang mampu membuat individu melakukan kinerja/performa yang lebih baik sesuai tujuan pelatihan.

Dalam pelaksanaannya, pelatihan tersebut menggunakan model pendekatan pembelajaran orang dewasa melalui kegiatan pelatihan dengan menggunakan metode *games, role play, case study, focused group discussion*. Proses belajarnya melalui pengalaman langsung (*experiential learning*) yang berpusat pada peserta (*participant centered*) untuk menumbuhkan *self awareness*. Melalui pendekatan *experiential learning*, peserta memanfaatkan pengalamannya sendiri untuk kemudian direfleksi, dianalisis dan dievaluasi. Pendekatan *experiential learning* menurut Lewin seperti yang dijelaskan Dewi Ashuro T. Siregar terdiri dari empat tahap¹². Tahap pertama peserta memperoleh pengalaman kongkrit yaitu pengalaman yang ada pada dirinya sendiri yang disebut sebagai *concrete experience*. Pengalaman kongkrit ini kemudian direfleksikan. Hasil refleksi dibawa kepada proses asimilasi dan integrasi pada tahap *formation of abstract concepts and generalization* untuk menjadi hipotesa baru. Akhirnya hipotesa ini diuji dalam situasi baru, yang merupakan tahap keempat. Dalam pendekatan pembelajaran tersebut peserta dituntut untuk terlibat aktif, sementara para pelatih lebih berperan sebagai fasilitator pembelajaran.

¹² Dewi Ashuro T. Siregar, "Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mahasiswa UI dengan Distress Psikologi Tinggi" (Tesis, Universitas Indonesia, 2012), 45-46

Kegiatan ini diawali dengan mengidentifikasi latar belakang/profil target. Subyek terdiri dari para narapidana perempuan di LAPAS Kelas II Kendari, yang bersedia mengikuti program kegiatan ini. Pelatihan akan diberikan oleh tim yang mempunyai keterampilan melakukan pelatihan-pelatihan resiliensi dengan menggunakan penguatan materi pelatihan yang bersumber dari ajaran Islam. Pelatihan ini dijadwalkan selama 8 pertemuan dengan waktu pelatihan antara 3 sampai dengan 4 jam per sesi pertemuan.

Latihan-latihan pengembangan *resilience* ini diambil dari model pengembangan *resilience* yang disusun oleh Suwarjo¹³ yang dikembangkan lebih lanjut oleh Mayasari, yang terdiri dari beberapa sesi pelatihan yaitu:

1. Latihan Mengenal ABC Diri

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai peristiwa banyak kita alami. Beberapa peristiwa diantaranya dihayati sebagai peristiwa buruk yang tidak menyenangkan dan menekan batin. Setiap peristiwa buruk akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi bagi individu yang berupa tingkah laku atau emosi tertentu. Suatu peristiwa yang sama seringkali dihayati secara berbeda-beda oleh dua individu atau lebih. Faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan penghayatan tersebut terletak pada keyakinan-keyakinan (*belief*) individu yang menyertai pemaknaan peristiwa tersebut. Pemaknaan secara positif dan proporsional terhadap suatu peristiwa akan membantu individu lebih mampu bertahan terhadap berbagai peristiwa. Sebaliknya pemaknaan secara negatif dan berlebihan terhadap suatu peristiwa akan menimbulkan perasaan lebih tersiksa.

2. Latihan Keterampilan Penempatan Pikiran dalam Perspektif.

Pada saat menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan, menekan, membosankan, dan situasi-situasi sulit lainnya, seringkali pikiran dan perasaan kita bekerja tidak proporsional. Tidak jarang kita membayangkan akibat dari suatu keadaan sulit tersebut dengan hal-hal negatif dan buruk, bahkan lebih buruk dari keadaan yang sesungguhnya. Keterampilan Penempatan Pikiran dalam Perspektif didesain untuk membantu individu dapat berfikir secara lebih akurat, dan melatih mengendalikan *belief* untuk memprediksikan implikasi-implikasi dari suatu keadaan adversif secara proporsional.

3. Latihan Mendeteksi Gunung Es

Ketika seseorang mengalami emosi yang meledak-ledak (antara lain

¹³ Suwarjo, *Modul Pengembangan Resiliensi*, (Universitas Negeri Yogyakarta:Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, 2008), 6-40

marah, terkejut, sedih, muncul rasa bersalah, dan merasa dipermalukan), berbagai pikiran selintas muncul dan tidak mampu menjelaskan apa yang sedang terjadi pada diri. Sering kali, seseorang juga tidak mampu menjelaskan mengapa dia bertingkah laku atau mengambil tindakan tertentu. Jika hal ini terjadi, ini merupakan salah satu pertanda bahwa seseorang berada dalam pengaruh keyakinan/perasaan yang mendalam (*underlying belief*) yaitu suatu keyakinan yang dipegang secara mendalam tentang bagaimana dunia harus terjadi dan bagaimana seseorang merasa dirinya harus menguasai lingkungannya (duniannya). Keyakinan yang demikian tertanam dalam diri secara mendalam dan sebagian besar tidak disadari, kecuali sebagian kecilnya saja (fenomena gunung es). Penguasaan keterampilan mendeteksi "gunung es" sangat penting untuk meningkatkan pengaturan emosi, empati, dan kesadaran untuk bangkit dari berbagai situasi sulit.

4. Latihan Keterampilan menghindari perangkap-perangkap pikiran.

Keterampilan menghindari perangkap-perangkap pikiran. Keterampilan ini akan membantu individu dalam meningkatkan faktor pengendalian dorongan (*impuls control*) dan faktor efikasi diri (keyakinan/anggapan tentang diri bahwa seseorang efektif atau mampu melakukan sesuatu secara baik) yang merupakan bagian dari faktor-faktor *resilience*. Individu sering kali terperangkap dalam perangkap-perangkap pikiran (*thinking traps*) karena proses-proses dasar logika sangat berbeda dengan jenis pemrosesan informasi yang dilakukan individu dalam dunia nyata. Individu sering menerapkan pola-pola pikir induktif dalam situasi-situasi yang memerlukan pola pikir deduktif. Keterbatasan-keterbatasan kemampuan pikir individu seringkali menjadi perangkap bagi individu itu sendiri. Pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan kita tentang dunia rentan terhadap kesalahan. Kesalahan-kesalahan tersebut menjadi perangkap yang menurut Aaron Beck dalam Reivich dan Shatte menjadikan individu rentan terhadap depresi.¹⁴ Oleh karena itu untuk mengembangkan resiliensi, individu perlu menghindari perangkap-perangkap tersebut. Aaron Beck mengidentifikasi ada tujuh perangkap pikir, dan Reivich & Shatte¹⁵ menambahkan satu perangkap yaitu perangkap yang kedelapan. Kedelapan perangkap pikir yang umum terjadi yaitu:

¹⁴ K Reivick K & A Shatte, A. *The Resilience Factor*, 96

¹⁵ K Reivick K & A Shatte, A. *The Resilience Factor*, 113

- a. Melompat ke kesimpulan, yaitu pembuatan kesimpulan tanpa didasari oleh data yang relevan dan akurat. Perangkap ini sering menghasilkan kesimpulan yang salah. Kesimpulan yang salah akan mempengaruhi *beliefs* dan pada gilirannya akan menghasilkan konsekuensi-konsekuensi ("C") yang memperlemah faktor-faktor resiliensi. Untuk menghindari perangkap ini seseorang perlu menanyakan kembali pada diri sendiri apa bukti dari kesimpulan itu, kesimpulan itu didasarkan pada fakta yang meyakinkan atautkah hanya menduga-duga.
- b. Kesalahan pandangan (*tunnel vision*), yaitu kecenderungan menangkap informasi atau data dan memfokuskan perhatian pada satu aspek tertentu serta mengabaikan aspek penting lainnya. Perangkap ini dapat dihindari dengan membuat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada diri sendiri seperti, adilkah menjadikan satu aspek tertentu sebagai sampel dari keseluruhan situasi? Seberapa pentingkah aspek tersebut bagi keseluruhan situasi?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan memperluas perspektif individu dan akan mengurangi *tunnel vision*.
- c. Membesar-besarkan dan meremehkan (*magnifying and minimizing*), yaitu kecenderungan individu untuk membesar-besarkan sisi negatif dari kehidupannya dan meremehkan/mengecilkan sisi positif yang telah diperoleh dalam kehidupannya, atau sebaliknya. Kecenderungan ini sering tidak disadari masuk dalam diri individu sebagai perangkap-perangkap pikiran. Berbeda dengan *tunnel vision*, perangkap *magnifying and minimizing* dapat mendaftar dan mengingat sebagian besar peristiwa yang dialami tetapi cenderung melebih-lebihkan (*overvalue*) terhadap suatu aspek, dan meremehkan (*undervalue*) aspek lainnya. Untuk menghindari perangkap *minimizing*, individu harus berusaha keras untuk seimbang. Ajukan pertanyaan-pertanyaan: Adakah hal baik yang terjadi? Adakah hal yang saya kerjakan berhasil baik?. Jika individu cenderung melakukan *magnifying*, dia perlu menyajikan pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri: "Dapatkah saya melihat adanya masalah? Adakah elemen negatif yang saya sembunyikan, padahal elemen itu penting?"
- d. Personalisasi (*personalizing*), yaitu kecenderungan inidividu mengaitkan masalah-masalah yang muncul dengan semua tindakan yang ia lakukan. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang muncul disebabkan oleh tindakannya. Jika individu

mengalami konflik dengan orang lain, perangkat personalisasi akan mengarahkan pada kesimpulan bahwa "saya telah bersalah, saya telah melanggar hak orang lain". *Belief* yang demikian akan mendorong munculnya rasa bersalah, dan rasa sedih (*consequence "C"*). *Consequence* yang demikian sangat mengancam resiliensi individu. Untuk menghindari perangkat pikir yang demikian, individu perlu belajar untuk melihat dunia luar. Individu perlu bertanya pada diri sendiri, adakah hal lain atau orang lain yang ikut berperan terhadap munculnya masalah, seberapa banyak masalah yang disebabkan oleh dirinya dan oleh orang lain.

- e. Eksternalisasi (*externalizing*), yaitu kecenderungan individu mengaitkan masalah-masalah yang dihadapi dengan semua tindakan yang dilakukan oleh orang lain. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang dia alami disebabkan oleh orang lain. Jika dikaitkan dengan skema ABC, perangkat *externalizing* akan menghindarkan rasa bersalah dan sedih, tetapi mendorong munculnya kemarahan diri individu yang tentu saja akan memperlemah faktor resiliensi. Untuk mengatasi perangkat pikir ini, individu perlu belajar bertanggung jawab pada diri sendiri. Ajukan pertanyaan pada diri sendiri, apakah saya telah menyebabkan munculnya masalah tersebut, seberapa besar urunan orang lain terhadap munculnya masalah, dan seberapa besar saya berkontribusi terhadap munculnya masalah tersebut.
- f. Overgeneralisasi (*overgeneralizing*), yaitu kecenderungan pikir individu untuk menyamaratakan atau menganggap suatu situasi, sifat, atau tingkah laku berdasarkan sampel yang kurang memadai. Perangkat *overgeneralizing* biasanya menggunakan anggapan *selalu* dan *segalanya* terhadap tingkah laku atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali. Seorang anak yang meyakini / menganggap bahwa orang tuanya kejam karena dua kali permintaan uang jajan tidak dikabulkan, merupakan salah satu contoh overgeneralisasi. Overgeneralisasi bisa bernuansa eksternalisasi dan bisa bercorak personalisasi. Untuk mengatasi perangkat pikir *overgeneralizing* ajukan pertanyaan-pertanyaan "Adakah penjelasan yang lebih sempit dari pada alasan-alasan yang menjadi asumsi situasi tersebut? Adakah tingkah laku spesifik yang menjelaskan situasi tersebut? Masuk akalkah mensifati diri sendiri atau orang lain berdasarkan kejadian sesaat?."

- g. Membaca pikiran (*mind reading*), yaitu suatu perangkat pikiran dimana individu yakin bahwa dirinya mengetahui apa yang sedang dipikirkan orang lain (tentang diri individu), atau kecenderungan individu berharap orang lain dapat memahami pikiran-pikiran yang sedang terjadi pada diri individu. Keyakinan tersebut biasanya didasarkan pada fakta yang sangat terbatas, dan sering salah. Akibatnya, individu merasa kecewa, marah, kesal dan perasaan negatif lainnya. Perangkat ini dapat dihindari dengan cara terbuka mengungkapkan pikiran / ide, dan perasaan kepada orang lain, serta belajar mengajukan pertanyaan pada orang lain.
- h. Alasan yang emosional (*emotional reasoning*), yaitu suatu perangkat pikiran dimana individu membuat alasan atau pikiran-pikiran secara emosional dalam kaitannya dengan masalah yang dihadapinya. Individu seringkali salah dalam mempersepsikan suatu kejadian hanya karena dirinya dalam keadaan emosional tertentu. Kegembiraan yang berlebih dapat membuat seseorang *over estimate*, sebaliknya kesedihan, kekecewaan, kemarahan yang berlebih juga dapat menjadi perangkat pikir individu sehingga bias dalam mempersepsikan sesuatu. Perangkat ini dapat dihindari dengan cara memisahkan perasaan-perasaan yang sedang berkecamuk dari fakta-fakta yang terjadi. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, pernahkah terjadi perasaan-perasaan yang dialami tidak dapat secara akurat merefleksikan fakta-fakta dari suatu situasi atau masalah. Pertanyaan-pertanyaan apakah yang harus diajukan agar saya mengetahui fakta tersebut.

5. Latihan Penenangan dan Pemfokusan

Pada saat menghadapi suatu situasi yang menekan, seringkali emosi ikut campur tangan secara berlebihan sehingga anda tidak dapat berfikir secara jernih. Dalam situasi yang demikian pikiran menjadi kacau. Pikiran-pikiran kacau yang selalu muncul, mengganggu konsentrasi. Jika menghadapi situasi yang demikian, keterampilan mendesak yang anda butuhkan adalah penenangan dan pemfokusan pada masalah yang anda hadapi. Peneenangan akan membantu anda meredakan gejolak emosi yang tidak terkendali, sedangkan pemfokusan akan membantu anda mengendalikan pikiran-pikiran kacau yang mengganggu

Sesi pelatihan secara langsung dan tidak langsung dikaitkan dengan nilai-nilai resiliensi yang ada dalam ajaran Islam. Ada dua sesi yang khusus membahas bagaimana Islam mengajarkan manusia menghadapi masalah

dan tekanan hidup. Kedua sesi tersebut akan memaparkan ajaran Islam tentang pentingnya keyakinan individu terhadap Tuhan, diri sendiri dan persepsi terhadap masalah sebagai dasar pengembangan kemampuan resiliensi dalam menghadapi tekanan atau masalah. Keyakinan ini menjadi sumber optimisme dan efikasi diri untuk menghadapi kesulitan hidup. Hubungan antara apa yang diyakini dengan praktek peribadatan (shalat, puasa dan zikr) adalah cara untuk menenangkan secara emosional tetapi apa yang dipikirkan apa yang diyakini baik terhadap masalah, tentang diri dan Tuhan menjadi sumber yang sama pentingnya bahkan paling penting untuk menjadi pribadi yang resiliensi.

Islam mengajarkan manusia menghadapi masalah dan tekanan hidup? Akan selalu ada cobaan dalam kehidupan manusia sebagaimana dijelaskan dalam Alquran surat Al Baqarah ayat 214 :

Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata 'kapankah datang pertolongan Allah?' ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat".

Melalui metode telaah/studi pustaka terhadap literature yang relevan, Mayasari menemukan bahwa ajaran Islam menekankan pentingnya keyakinan individu terhadap Tuhan, diri sendiri dan persepsi terhadap masalah sebagai dasar pengembangan kemampuan resiliensi dalam menghadapi tekanan atau masalah. Keyakinan ini menjadi sumber optimisme dan efikasi diri untuk menghadapi kesulitan hidup¹⁶.

Keyakinan yang positif tentang Tuhan dikuatkan pada sesi pelatihan adalah mengingatkan individu tentang bahwa Allah Maha Penyayang (Q.S.Al-Fatihah : 2), bahwa Allah berjanji bahwa "sesudah kesulitan ada kemudahan" (Q.S.Al-Insyirah 6-8) dan bahwa Allah selalu menolong hambanya (*Ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat*". (Q.S. Al-Baqarah : 214). Di sisi lain, pelatihan mengangkat tentang kemampuan diri manusia untuk bisa bangkit dari keterpurukan sebagaimana yang diajarkan dalam Islam, misalnya "*Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan*

¹⁶ Mayasari, "Menggali Model Resilience dalam Ajaran Islam" (Paper yang dipresentasikan pada Temu Ilmiah Psikologi Sosial, Bali, 21-23 Januari 2015), 5

sesudah kesempitan" (QS.65:7) Terakhir, pelatihan menegaskan bahwa ajaran Islam menegaskan setiap saat manusia memang akan selalu mendapat cobaan hidup yang tidak bisa dihindari.

Ajaran Islam tentang takdir, tentang musibah, keadilan Tuhan, Sifat Allah yang Maha Pemurah dan Penyayang diharapkan menjadi *belief* (keyakinan) yang melandasi individu untuk memahami peristiwa dan pengalaman yang datang padanya, khususnya peristiwa dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Keyakinan-keyakinan ini menjadi dasar untuk mengembangkan kemampuan resiliensi seseorang.

Evaluasi Program Kegiatan

Untuk mengevaluasi hasil pelatihan resiliensi ini selain dengan mewawancarai peserta pelatihan, juga dilakukan dengan pengisian Skala Resiliensi kepada peserta yaitu para narapida perempuan sebanyak dua kali. Skala Resiliensi pertama diberikan pada awal pelatihan, yaitu segera setelah acara pembukaan sehingga subjek belum mengalami proses pembelajaran dalam pelatihan. Mereka baru mendapatkan gambaran tentang proses yang akan diikutinya selama pelatihan. Skala Resiliensi diberikan lagi pada hari terakhir pelatihan, sehingga subjek telah mengalami seluruh proses pembelajaran selama pelatihan. Untuk menilai keberhasilan program pelatihan ini, dilakukan analisis datadengan teknik statistic dengan melakukan uji beda skor total Skala Resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Membandingkan hasil pengukuran resiliensi subyek dengan dirinya sendiri sesudah mendapatkan pelatihan dikategorikan sebagai desain *one group pre test post test design*. Desain ini paling tepat untuk mengukur efektivitas suatu program pelatihan. Uji beda dilakukan dengan menggunakan teknik *t-test*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah skala resiliensi. Item-item dalam skala disusun berdasarkan tujuh aspek resiliensi oleh Reivich dan Shatte.¹⁷ Item diadaptasi dari buku "The Resilience Factor" oleh Reivich dan Shatte. Skala dikembangkan oleh Reivich dan Shatte yang terdiri dari 56 item.¹⁸ Skala ini telah diujikan kepada ribuan orang dari berbagai latar belakang pekerjaan. Skala ini telah terbukti mampu memprediksikan kesuksesan dalam dunia kerja maupun kehidupan sehari-hari.

¹⁷ K Reivick K & A Shatte, A. *The Resilience Factor*, 34-47

¹⁸ K Reivick K & A Shatte, A. *The Resilience Factor*, 34-36

Skala ini mengungkap tujuh aspek resiliensi, yaitu aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, *self efficacy* dan *reaching out*. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap menguasai diri dalam keadaan tertekan. Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk dapat mengendalikan dorongan-dorongan dalam diri dan lebih mengutamakan pemikiran rasional. Kemampuan pengendalian impuls yang rendah misalnya ditandai dengan perilaku yang sanagta bersemangat pada suatu aktivitas tetapi akhirnya meninggalkannya begitu saja. Optimisme menunjukkan keyakinan bahwa kondisi dapat diubah menjadi lebih baik. *Causal analysis* merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab suatu masalah dengan tepat. Empati merupakan kemampuan untuk merasakan emosi yang dirasakan oleh orang lain. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Terakhir adalah *reaching out* merupakan kemampuan untuk keluar dari masalah dengan berani mencoba hal-hal yang baru.

Tabel 1. Contoh Item Skala Resiliensi

Contoh Pernyataan	Dimensi Resiliensi
Saya mudah ikut merasakan cerita sedih ketika menonton film/sinetron	Empati
Jika solusi pertama untuk menyelesaikan masalah tidak berhasil, maka saya akan mencari solusi lain yang tepat	<i>Self efficacy</i>
Saya cenderung melakukan sesuatu secara spontan.	Pengendalian Impuls
Saya beranggapan bahwa masalah dapat dikontrol, meskipun kadang sulit.	Optimisme
Saya berada di LAPAS ini karena kesalahan orang lain	<i>Causal Analysis</i>
Saya melihat kesulitan sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri.	<i>Reaching Out</i>
Sejak saya berada di LAPAS, hari-hari saya lalui dengan kesedihan	Regulasi Emosi

Pilihan alternatif jawaban dan penilaian setiap item dalam skala resiliensi adalah mengacu pada penskalaan *Likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, agak sering, dan sangat sering. Skor resiliensi diperoleh dengan menjumlahkan jawaban subyek, setelah penskoran dengan memperhatikan penskoran pada item pernyataan positif dan negative.

Di samping itu, evaluasi juga akan diberikan oleh para pengelola LAPAS untuk mengamati lebih lanjut para narapidana perempuan ini

sesudah program kegiatan ini telah selesai.

Pengujian reliabilitas alat ukur diuji dengan teknik *Cronbach Alpha* (α). Teknik ini dipilih karena skala resiliensi ini menggunakan pilihan jawaban berdasarkan kontinum dari tidak pernah sampai sangat sering. Adapun pernyataan yang dianggap valid adalah pernyataan yang memiliki koefisien korelasi dengan skor total skala maupun dengan skor total sub skala. Penentuan validitas item dapat dilihat pada *output* analisis reliabilitas dari program SPSS. *Output* analisis reliabilitas dari program SPSS juga memuat korelasi setiap item dengan total skor (*Corrected Item-Total Correlation*) dan menampilkan nilai koefisien α setiap item, jika item-item tersebut dihilangkan atau dengan kata lain tidak diikuti dalam perhitungan (*Cronbach's Alpha if Item Deleted*). Item yang valid dan tetap digunakan adalah item-item yang apabila dihilangkan tidak menambah nilai koefisien reliabilitasnya secara keseluruhan.¹⁹ Secara keseluruhan Skala Resiliensi pada pengujian awal memiliki koefisien reliabilitas berdasarkan *Cronbach Alpha* sebesar 0,716. Namun, karena ada beberapa item tidak valid, dilakukan penghitungan reliabilitas ulang dengan menghilangkan item item yang tidak valid. Setelah melakukan perhitungan kembali diperoleh *Cronbach Alpha* sebesar 0,810 dan ternyata seluruh item valid.

Pihak yang Berpartisipasi

Program pengembangan kemampuan resiliensi ini merupakan program pengembangan *soft skill* individu agar mempunyai kemampuan lebih berdaya dan tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup. Latar belakang pendidikan Ketua Tim di bidang psikologi yang menekuni bidang psikologi sosial akan mendukung program kegiatan ini berlangsung dengan baik. Ketua Tim juga pernah terlibat dalam kegiatan pembimbingan mental pada narapidana di LAPAS Kelas II Kendari, sehingga mempunyai pengalaman langsung berinteraksi dengan para narapidana. Perhatian dan minat terhadap masalah individu dan masyarakat dari anggota tim yang lain juga akan mendukung pelaksanaan program kegiatan ini.

Kegiatan ini melibatkan pihak LAPAS yaitu pegawai lapas sebagai tenaga pendamping selama kegiatan berlangsung dan memfasilitasi tempat dan alokasi penyusunan jadwal pelatihan.

¹⁹ Mayasari, *Self-efficacy*.....,h.69

Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan dimulai dengan meminta surat pengantar dari IAIN Kendari yang ditujukan kepada Kepala LAPAS Kelas II A Kendari. Komunikasi informal dengan pihak pengelola LAPAS untuk mengkomunikasikan maksud dan tujuan kegiatan sudah dilakukan sebelum membawa surat resmi dari IAIN Kendari. Pihak LAPAS selain memberikan izin juga menyusun jadwal kegiatan sesuai tawaran dari Tim. Namun, karena kondisi dan aturan LAPAS, jadwal kegiatan lebih menyesuaikan dengan situasi dan kondisi di LAPAS.

Selama pelatihan pihak LAPAS juga dilibatkan sebagai tenaga pendamping untuk mendampingi Tim pada setiap sesi.

Tahap Pelaksanaan

Sesi Pertama

Pertemuan pertama merupakan kegiatan assesmen awal untuk membangun kesiapan peserta dan membangun hubungan baik antara tim dan peserta (*building rapport*). Pertemuan pertama ini juga menjelaskan tujuan dari kegiatan pelatihan, aturan pelatihan dan jadwal pelatihan.

Peserta mengisi Skala Resiliensi untuk menjadi data awal tentang tingkat resiliensi peserta. Data tentang resiliensi peserta juga dilakukan dengan tanya jawab dan *Focus Group Discussion*. Pada kegiatan FGD, tema yang dibahas tentang pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami peserta.

Di sesi pertama ini, respon peserta antusias, yang dapat dilihat dari keseriusan peserta mengisi Skala Resiliensi dan mengemukakan tentang latar belakang kehidupan masing-masing, walaupun ada beberapa peserta tidak bersedia untuk menjelaskan pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialami.

Pada pertemuan pertama diperoleh data latar belakang responden (usia, pendidikan, lama hukuman) dan gambaran resiliensi peserta. Peserta terdiri dari 25 narapidana perempuan yang sebagian besar (17 orang) berpendidikan SMA sisanya berpendidikan SD, SMP dan Sarjana. Usia responden berada pada rentang 17-54 tahun. Berdasarkan periode perkembangan yang dijelaskan Hurlock²⁰, rentang usia tersebut

²⁰ Elizabeth, B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 246

menunjukkan bahwa peserta berada pada usia dewasa awal (18-40 tahun) dan dewasa madya (40-60 tahun). Masa hukuman peserta bervariasi antara yang paling lama 15 tahun dan yang paling singkat 14 bulan. Peserta telah menjalani masa hukuman (berada di penjara) antara 9 tahun sampai 1 tahun. Peserta sebagian besar sudah menikah dan mempunyai anak.

Berdasarkan Skala Resiliensi yang diisi menjelang akhir sesi diperoleh beberapa kesimpulan tentang resiliensi peserta. Secara umum, resiliensi peserta cukup baik. Namun, berdasarkan dimensi resiliensi, peserta memiliki kemampuan resiliensi yang belum baik. Misalnya pada dimensi pengendalian impuls, peserta menyatakan bahwa mereka kadang-kadang menyerah ketika segalanya menjadi sulit untuk dihadapi (52%) dan bahkan 12% menyatakan sering merasa menyerah menghadapi kesulitan. Bagaimana dengan optimisme terhadap kemampuan mengendalikan diri saat adanya kesulitan? Peserta menunjukkan bahwa 40% menyatakan sangat sering beranggapan bahwa masalah yang dialami disebabkan oleh keadaan di luar kendali mereka. Hal ini didukung berdasarkan hasil FGD yang dilakukan di sesi pertama pelatihan banyak peserta yang menjelaskan bahwa mereka berada di LAPAS karena dijebak oleh teman teman dekatnya (khususnya bagi mereka dengan kasus penyalahgunaan narkoba). Pada item pernyataan yang berbunyi "saya berpikir berada di LAPAS merupakan akhir dari semua proses hidup saya jalani" 36% mengatakan sering berpikir demikian, 32% kadang kadang berpikiran demikian dan hanya 32% tidak pernah berpikir demikian.

Pada dimensi kemampuan mengendalikan impuls, peserta (35%) cenderung berpikir untuk memecahkan masalah secepat mungkin meski belum tahu penyebabnya. Demikian juga tentang cara berpikir menghadapi masalah, 65% mengatakan mereka kadang kadang dan sering terlalu cepat mengambil kesimpulan terhadap suatu masalah yang muncul.

Pada dimensi regulasi emosi, sekitar 66% peserta menyatakan mudah terbawa perasaan, sekitar 52% kadang-kadang merasa sedih berada di LAPAS, 37% peserta sering merasakan sedih berada di LAPAS. Namun, kemampuan *reaching out*, misalnya kemampuan melihat kesulitan sebagai cara untuk belajar dan memperbaiki diri, 72% peserta menyatakan sering melihat kesulitan sebagai cara belajar dan memperbaiki diri.

Pada sesi pertama diperoleh beberapa pencapaian. Pertama, hubungan antara tim dan peserta terjalin baik, walaupun pada awalnya peserta terlihat masih canggung mengenalkan diri. Namun, setelah beberapa orang peserta mulai mengenalkan diri, peserta yang lain mulai antusias mengenalkan diri dan menjelaskan pengalaman yang tidak menyenangkan,

bahkan beberapa peserta tidak dapat menahan emosinya (menangis) saat menceritakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialaminya. Kedua, melalui FGD peserta mengenali dan mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan. Pengalaman proses penangkapan dan masuk ke penjara merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi semua peserta.

Secara umum pelaksanaan sesi pertama baik, walaupun karena situasi tempat yang dilakukan di dalam blok penjara wanita, sehingga tidak sarana yang diperlukan seperti papan tulis maupun LCD.

Sesi Kedua

Pada sesi kedua dilakukan di hari yang berbeda. Hasil observasi dan kesimpulan Tim tentang latar belakang dan masalah yang dikemukakan di sesi pertama, menjadi dasar bagi Tim untuk mengembangkan program pelatihan. Materi pelatihan sebagaimana yang telah dijadwalkan di awal kegiatan, mengalami perubahan. Perubahan dilakukan pada materi pelatihan yang lebih membahas pengalaman yang tidak menyenangkan saat berhadapan dengan hukum maupun saat berada di Lembaga Pemasyarakatan.

Sesi kedua ini bertujuan untuk agar peserta dapat mengidentifikasi berbagai peristiwa tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan perasaan tertekan. Kedua, agar peserta dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang dapat ditimbulkan oleh peristiwa-peristiwa tertentu. Ketiga, peserta dapat mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang dapat muncul dari suatu pikiran dan perasaan atau keyakinan (*belief*) tertentu. Singkatnya, peserta dapat memahami keterkaitan antara peristiwa, pikiran, perasaan, keyakinan, dan konsekuensi-konsekuensi.

Kegiatan dimulai dengan pemanasan (*warming up*). Peserta diminta untuk membuat kalimat yang berarti dari singkatan huruf yang diberikan oleh seorang fasilitator. Fasilitator melemparkan gulungan kertas pada salah seorang peserta, kemudian peserta tersebut langsung menyebutkan kepanjangan dari singkatan huruf yang disebutkan secara bergilir. Hampir seluruh peserta diberi kesempatan untuk tugas ini.

Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan hubungan antara peristiwa, *belief* yang menyertai peristiwa dan akibat (konsekuensi) berupa emosi dan tindakan tertentu dengan menggunakan pola ABC, sebagaimana yang

dijelaskan oleh Suwarjo.²¹ "A" adalah *adversity* yaitu peristiwa-peristiwa yang menimbulkan reaksi (emosi negatif) dari individu seperti misalnya kehilangan pekerjaan, putus cinta, kehilangan orang yang dicintai, kesulitan ekonomi, dan lain sebagainya. Suatu peristiwa akan menimbulkan adversitas yang berbeda untuk orang yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh pemaknaan yang berbeda-beda terhadap suatu peristiwa yang sama. Adversitas akan mengarahkan pada munculnya perasaan dan tindakan-tindakan tertentu sebagai respon terhadap peristiwa tersebut (konsekuensi-konsekuensi emosional dan tingkah laku). Konsekuensi-konsekuensi (*consequences*) dalam Model ABCs dilambangkan dengan "C". Dengan demikian, adversitas (A) akan menimbulkan konsekuensi (C) sehingga A - C. Jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dianggap baik oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang positif (bahagia, senang, semangat, dan lain sebagainya). Sebaliknya jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dihayati sebagai hal buruk oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang negatif (sedih, frustrasi, apatis, dan lain sebagainya). Dalam pola ini tampak bahwa emosi dan tindakan yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa sangat ditentukan oleh pikiran-pikiran, anggapan (dikenal dengan *beliefs*) individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh sebab itu warna dan derajat "C" sebagai reaksi terhadap adversitas "A" sangat ditentukan oleh *beliefs* "B" (A-B-C).

Penjelasan materi dilakukan dengan alat peraga. Peserta kemudian diminta untuk mengerjakan Lembara Kerja ABC yang telah disediakan. Lembar Kerja tersebut kemudian dikumpulkan dan selanjutnya didiskusikan dan dikomentari oleh fasilitator.

Pencapaian sesi kedua ini, peserta berhasil mengidentifikasi suatu peristiwa yang menjadi masalah, mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang muncul dan selanjutnya dapat menjabarkan konsekuensi yang timbul. Peserta menyimpulkan bahwa mereka menyadari bahwa setiap orang ketika memiliki masalah akan menilai/mencoba memikirkan peristiwa tersebut dan berdasarkan hasil pemikiran tersebut timbullah perilaku dan emosi tertentu.

Evaluasi proses dilakukan dengan meminta umpan balik peserta tentang proses pelatihan, dan mengamati antusiasme peserta dalam proses pelatihan. Evaluasi hasil dilakukan dengan mencermati hasil kerja peserta yang dituangkan dalam Lembar Kerja. Peserta dapat mengisi lembaran kerja dengan baik yaitu dapat memahami peran *belief* atau keyakinan dalam

²¹ Suwarjo, *Modul Pengembangan*, 7

hubungan antara sebuah peristiwa dengan munculnya emosi dan tindakan tertentu.

Sesi Ketiga

Materi pada sesi 3 lebih menekankan pengetahuan tentang makna kesulitan yang diajarkan dalam Islam. Tujuan dari sesi 3 ini, peserta dapat memahami dan menyadari bahwa kesulitan, masalah atau bencana adalah sebuah keniscayaan. Peserta juga diharapkan memiliki kesadaran bahwa kesulitan yang dialami setiap orang akan sesuai dengan kemampuan untuk mengatasi masalah. Di samping itu, peserta diharapkan memahami makna kesulitan dan cobaan dalam konsep Islam.

Materi ini disajikan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Diawali dengan meminta peserta menjelaskan makna kesulitan. Fasilitator mencoba mengantar peserta melihat kesulitan sebagai sebuah tantangan. Di akhir sesi, peserta diminta untuk menjelaskan makna kesulitan bagi dirinya. Hal ini dimaksudkan untuk mengevaluasi apakah terjadi perubahan makna kesulitan sesuai yang diharapkan di sesi ini.

Pencapaian sesi. Peserta tampak serius mengikuti sesi ini ditandai banyaknya peserta mengajukan pertanyaan dan bahkan mempertanyakan makna kesulitan yang dijabarkan oleh fasilitator. Untuk bisa menyadari bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari hidup itu sendiri, peserta memerlukan contoh pengalaman yang kongkrit sehingga bisa mensikapi kesulitan/masalah dengan lebih positif.

Sesi Keempat

Materi pelatihan di sesi keempat didasarkan pada hasil Lembaran Kerja di sesi 2. Di sesi 2 peserta diminta untuk menjabarkan peristiwa yang tidak menyenangkan, pikiran dan keyakinan yang timbul tentang peristiwa tersebut dan emosi serta tindakan yang dilakukan. Di sesi ini, peserta diharapkan meletakkan kesulitan-kesulitan dalam pikiran dan keyakinan tentang implikasi dari peristiwa yang tidak menyenangkan secara proporsional dan memfokuskan pikiran dan perasaan pada penyelesaian tugas dan atau pemecahan masalah, dan dapat mengidentifikasi gaya berpikir eksplanatori yang terjadi dan perangkat-perangkat pikiran.

Metode di sesi 4 ini menggunakan studi kasus. Pelatihan di sesi ini diawali dengan *review* tentang materi di sesi 2. Setelah itu kelompok dibentuk. Setiap kelompok mendiskusikan kasus yang diberikan oleh fasilitator. Kasus yang diajukan merupakan kasus yang dipilih berdasarkan

kasus yang dituliskan oleh peserta pada lembaran kerja di sesi 2. Fasilitator mengingatkan agar setiap kelompok memilih juru tulis, yang bertugas menulis jawaban seluruh anggota kelompok dan menghindari memberikan komentar pada jawaban teman dan menuliskan semua jawaban. Setelah itu, kelompok memilih 3 jawaban yang terbaik menurut kelompok, selanjutnya memilih salah satu anggota untuk mempresentasikan hasil kelompok.

Pencapaian sesi. Diskusi kelompok berjalan dengan baik, walaupun ada beberapa peserta tampak pasif dan hanya diam ketika teman anggota kelompok berdiskusi. Peserta sudah dapat meletakkan pikiran dan keyakinan secara proporsional terhadap kasus yang ada di lembar kerja. Misalnya tanggapan tentang kasus peserta yang tidak pernah mendapat kunjungan keluarga. Peserta merasa keluarga sudah tidak memperhatikan sehingga merasa sangat marah dan sekaligus sedih dan kehilangan harapan. Kelompok peserta menanggapi bahwa pikiran tersebut tidak tepat, sebab bisa saja keluarga tidak sempat menjenguk karena ada alasan tertentu seperti alasan ekonomi atau sakit. Komentar peserta sudah menunjukkan kemampuan menempatkan pikiran secara proporsional atas peristiwa atau kasus tertentu

Sesi Kelima

Sesi kelima ini bertujuan agar peserta dapat mengidentifikasi keyakinan-keyakinan dasar (*underlying belief*) yang adaptif dan keyakinan-keyakinan dasar yang mal adaptif. Kedua, peserta dapat mengidentifikasi masalah melalui pertanyaan mengapa (*why questions*). Ketiga, peserta mengubah *belief* ke arah *belief* yang lebih akurat.

Di awal sesi, peserta diminta menuliskan 5 ketakutan yang paling besar yang dirasakan oleh peserta pada Lembaran Kerja yang disediakan. Lembaran kerja yang telah diisi oleh setiap peserta diberikan kepada peserta lain yang berada di samping kanan masing-masing peserta. Peserta yang mendapat lembaran kerja dari temannya memberikan tanda pada ketakutan yang juga dirasakan olehnya. Perputaran lembar kerja berlangsung selama tiga kali putaran. Setelah itu, peserta diminta menjelaskan ketakutan yang dirasakan. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta menceritakan tentang ketakutan yang paling besar yang dirasakannya. Peserta dan fasilitator secara bersama-sama mengeksplorasi seberapa besar ketakutan itu akan benar-benar terjadi, mengidentifikasi adanya perangkat pikiran dan menganalisis dampak yang paling buruk jika ketakutan itu terjadi.

Pencapaian sesi. Pada sesi kelima ini, peserta menyadari bahwa ketakutan yang mereka rasakan juga dialami oleh orang lain. Artinya, peserta

menyadari bahwa ketakutan pada sesuatu adalah hal yang wajar. Namun di sisi lain, peserta juga menyadari ada ketakutan yang berlebihan dan tidak proporsional. Peserta belajar mengidentifikasi ketakutan yang dirasakan, mana yang proporsional dan mana yang tidak proporsional. Peserta menyadari bahwa ketakutan-ketakutan itu muncul dari cara berpikir tertentu. Sebagian besar peserta merasakan adanya overgeneralisasi dan melompat dalam mengambil kesimpulan pada saat memahami keadaan atau situasi yang membuat mereka takut atau cemas.

Sesi Keenam

Sesi keenam merupakan sesi yang secara khusus menjelaskan sifat-sifat Allah yang Maha Kuasa, Maha Penyayang, Maha Adil dan Maha Mengetahui. Melalui penjabaran materi tersebut, diharapkan peserta menyadari bahwa tidak ada satu pun yang menimpa apa yang dimuka bumi ini tanpa sepengetahuan-Nya. Peserta juga diharapkan memahami bahwa apa pun yang terjadi semuanya berdasarkan asas keadilan-Nya. Artinya, peserta mendapat pengetahuan yang benar tentang hubungan Allah dengan makhluk-Nya sehingga menjadi *belief* yang membantunya melihat masalah atau kesulitan hidup secara proporsional.

Pencapaian sesi. Peserta sebagian besar tidak mempunyai pengetahuan yang cukup baik tentang sifat-sifat Allah, sehingga fasilitator berusaha menjelaskan lebih operasional/kongkrit tentang sifat-sifat Allah SWT tersebut setelah menjelaskannya dengan dalil-dalil dari ayat-ayat Alquran. Di akhir sesi, peserta diminta tanggapannya tentang materi yang disajikan. Ada sejumlah peserta menyadari, bahwa mereka mengerti mengapa mereka harus berada di LAPAS, terlepas apakah mereka merasa dijebak oleh teman/saudara (misalnya pada kasus penyalahgunaan narkoba) sehingga tertangkap tangan oleh pihak keamanan.

Sesi Ketujuh

Sesi ketujuh ini bertujuan agar peserta menyadari bahwa emosi negative adalah hambatan untuk bisa mengendalikan pikiran dan keyakinan pada saat mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Berbagai keterampilan yang telah dilatihkan di sesi sebelumnya sangat mengedepankan pikiran sebagai sarana utamanya. Akan tetapi, seperti yang dijelaskan oleh Suwarjo²² bahwa seseorang tidak mungkin dapat

²² Suwarjo, *Model Pengembangan*, 34

menggunakan pikiran-pikiran secara efektif apabila emosi seseorang sangat kuat meledak-ledak. Pada saat menghadapi suatu situasi yang menekan, seringkali emosi ikut campur tangan secara berlebihan sehingga seseorang tidak dapat berfikir secara jernih. Dalam situasi yang demikian pikiran menjadi kacau. Pikiran-pikiran kacau yang selalu muncul, mengganggu konsentrasi. Jika menghadapi situasi yang demikian, keterampilan mendesak yang dibutuhkan adalah penenangan dan pemfokusan pada masalah yang dihadapi. Peneenangan akan membantu seseorang meredakan gejala emosi yang tidak terkendali, sedangkan pemfokusan akan membantu mengendalikan pikiran-pikiran kacau yang mengganggu.

Peserta pada sesi 7 ini diharapkan dapat memahami teknik-teknik penenangan untuk meminimalisir stres. Kedua, peserta dapat menenangkan gejala emosi pada saat menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Ketiga, peserta dapat memahami teknik-teknik pemfokusan untuk mengendalikan gangguan-gangguan pikiran yang kacau.

Sesi ini terdiri dari dua jenis aktivitas yaitu latihan penenangan dan latihan pemfokusan. Latihan penenangan dilakukan dengan melatih otot-otot tertentu (seperti otot mulut, tangan, punggung dan leher) untuk rileks dengan prosedur tertentu. Adapaun pada latihan pemfokusan peserta diajarkan melakukan teknik-teknik tertentu untuk membantu pikiran bisa fokus yaitu Latihan Membuat Kategori, Otak Atik Matematika dan Asah Memori.

Pencapaian sesi. Peserta sangat antusias mengikuti instruksi fasilitator untuk melakukan teknik-teknik penenangan dan pemfokusan. Di awal latihan penenangan, peserta banyak yang tidak langsung merasakan perbedaan keadaan tegang dan rileks. Peserta disarankan untuk terus melatih teknik-teknik penenangan dan pemfokusan sendiri atau berkelompok di luar pelatihan ini.

Sesi Kedelapan

Sesi kedelapan ini merupakan sesi penutup. Target sesi kedelapan adalah peserta dapat melakukan review materi pelatihan yang berlangsung 7 sesi sebelumnya. Peserta diharapkan dapat melakukan refleksi diri tentang kemampuannya untuk menghadapi kesulitan. Saat sesi ini, berjalan suasana gembira dan mengharukan. Fasilitator mengucapkan terima kasih dan penghargaan atas partisipasi peserta. Peserta memberikan umpan balik tentang kegiatan ini. Secara umum peserta merasa senang dengan kegiatan ini, karena selama ini tidak ada pembinaan secara kontinyu yang dilakukan

oleh pihak LAPAS. Aktivitas sehari-hari berjalan rutin begitu saja, sehingga peserta merasakan kejenuhan yang luar biasa berada di LAPAS terutama bagi penghuni baru. Peserta yang sudah menjalani masa hukuman yang lebih lama sudah bisa “menikmati” situasi di LAPAS. Peserta mengharapkan adanya pembinaan yang serius bagi mereka khususnya dengan pendekatan agama dan psikologis, di samping pelatihan keterampilan.

Penutup

Pengabdian masyarakat yang dikembangkan dengan pelatihan *soft skill* tentang bagaimana masyarakat target (narapidana perempuan) belajar mengatasi pikiran dan *belief* yang keliru ketika mengalami sebuah kejadian yang tidak menyenangkan. Keyakinan tentang sifat Tuhan yang Penyayang, Maha Adil, konsep kesulitan dalam Islam dan bahwa manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah adalah *belief* yang menjadi dasar untuk menjadi pribadi yang mempunyai kemampuan resiliensi.

Secara umum, kegiatan ini telah mencapai harapan yang diinginkan. Berdasarkan hasil pengamatan, wawancara dan Skala Resiliensi, terjadi perubahan pengetahuan peserta tentang bagaimana kesulitan hidup harus dimaknai. Perubahan ke arah positif sudah bisa dilihat dari jawaban peserta pada Lembar Kerja dan pemaparan peserta di tiap sesi. Subyek dampingan menilai terjadi perubahan positif terhadap pemaknaan pengalaman hidupnya, kemampuan regulasi emosi dan pengendalian impuls lebih baik, memiliki optimisme dan merasakan lebih mampu untuk membuka diri. Misalnya pada dimensi *reaching out*, terdapat perbedaan mean yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Artinya, kemampuan membuka diri peserta terhadap hal-hal baru menjadi lebih baik. Demikian juga pada aspek optimisme, peserta lebih optimis menghadapi kehidupannya di masa yang akan datang. Pengetahuan dan keterampilan diharapkan dapat digunakan pada setiap peristiwa yang tidak menyenangkan yang sangat mungkin selalu terjadi dalam kehidupan manusia. Kesulitan dan masalah dalam kehidupan adalah sebuah keniscayaan, tetapi yang paling penting seseorang mempunyai kemauan, pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapinya. Kemampuan bangkit kembali setelah gagal dan terpuruk menjadi inti dari kepribadian yang resiliensi. Kemampuan resiliensi ini diharapkan menjadi suatu kecakapan hidup untuk bekal baik selama di Rutan maupun sesudah masa tahanan berakhir.

Beberapa kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini. Pertama, sarana dan prasarana yang kurang mendukung sehingga pelaksanaan kegiatan hanya dilakukan di blok wanita yang sempit. Oleh karena aturan keamanan, kegiatan hanya bisa dilakukan di blok wanita karena LAPAS tersebut terdiri dari penghuni laki-laki, perempuan dan anak. Tidak mudah warga binaan perempuan keluar menuju masjid atau aula yang lebih luas. Kendala berikut, adalah jumlah peserta yang tidak tetap. Di sesi awal ada 23 peserta yang hadir, namun pada sesi-sesi berikutnya berkisar antara 17 sampai 23 orang. Hal ini disebabkan ada peserta yang harus mengikuti kegiatan rehabilitasi (bagi tahanan karena kasus narkoba).

Kendala yang juga dihadapi tentang pelaksanaan kegiatan yang dilakukan selama 8 hari dengan durasi antara 2-3 jam per sesi/per hari. Keadaan ini menyebabkan rentang waktu sesi berlangsung terlalu lama. Namun demikian pada setiap awal sesi, peserta diingatkan kembali tentang materi dari sesi sebelumnya. []

Daftar Pustaka

- Benard, B., *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities, 1991
- Grothberg, E., *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Series Early Childhood Development : Practice and Reflections. Number 8. The Hague : Benard van Leer Voundation, 1995)
- Klohn, E.C. "Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience." *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 70 No 5, p 1067-1079.
- Mansur, "Strategi Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Mengatasi Kesulitan Adaptasi Narapidana Baru pada LAPAS Klas II A Kota Kendari," *Laporan Penelitian* (Kendari, IAIN Kendari, 2014)
- Mayasari, Ros, "Mengembangkan Pribadi yang Tangguh melalui Pengembangan Keterampilan Resilience," Makalah yang dipresentasikan pada Dakwah Annual Conference 2013, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 29 November-1 Desember 2013

- , "Menggali Model Resilience dalam Ajaran Islam," Paper / Penelitian Studi Pustaka yang dipresentasikan pada temu Ilmiah Psikologi Sosial, Bali, 21-23 Januari 2015
- Reivick, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 1991
- Santrock, J.W. *Life-span development* (7th edition). Boston: McGraw-Hill, 1999
- Septiania, Novi, "Hubungan antara Problem Solving Appraisal dengan Penyesuaian Diri Napi Anak," Universitas Pendidikan Indonesia (2013), Diunduh tanggal 20 Maret 2015 dari repository.upi.edu
- Siregar, Dewi Ashuro T., "Pelatihan Keterampilan Sosial untuk Mahasiswa UI dengan distress Psikologi Tinggi." Tesis Magister, Universitas Indonesia, 2012
- Suwarjo, *Modul Pengembangan Resilience*, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2008
- Uyun, Zahrotun. "Resilience dalam Pendidikan Karakter", Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam, Surakarta, 2012, 200-208