

PENYUSUNAN MODUL PELATIHAN *GRATITUDE* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA WARGA BINAAN PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA SEMARANG: STUDI PENDAHULUAN

Riris Nurwendah¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti¹

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

riris.nurwendah22@gmail.com

Abstrak

Perubahan pola hidup bagi para warga binaan perempuan berdampak serius. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki individu dalam menghadapi kondisi seperti ini adalah resiliensi. Resiliensi berguna untuk menghadapi tantangan dan mendapatkan hasil yang positif dengan kualitas yang baik pada permasalahan yang menekan, sehingga individu tersebut mampu beradaptasi ke kondisi semula. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun modul pelatihan *gratitude* untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang berdasarkan sepuluh langkah melatih *gratitude*. Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D). Modul pelatihan telah melalui validasi oleh psikolog menggunakan kuesioner dan uji coba kepada kelompok kecil warga binaan perempuan. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul pelatihan *gratitude* layak digunakan berdasarkan validasi psikolog dan perlu dilakukan adanya uji coba lanjutan kepada kelompok lebih luas pada warga binaan perempuan guna melihat efektivitas modul pelatihan *gratitude*.

Kata kunci: modul pelatihan *gratitude*; resiliensi; *Research and Development* (R&D).

Abstract

Changes in lifestyle for the women inmates have a serious impact. One of the abilities that must be owned by individuals in dealing with conditions like this is resilience. Resilience is useful for facing challenges and getting positive results with good quality on pressing problems, so that the individual is able to adapt to his original conditions. This study aims to develop a training module *gratitude* to increase resilience of women inmates in the Class IIA Women's Penitentiary Semarang based on the ten steps of training *gratitude*. The method used was *Research and Development* (R&D). The training module has been validated by a psychologist using a questionnaire and piloting a small group of women inmates. The data were analyzed descriptively. The result showed that gratitude training module is feasible to use based on the validation of psychologists and it is necessary to conduct further trials to a wider group of women inmates to see the effectiveness of the training module *gratitude*.

Keywords: gratitude training module; resilience; *Research and Development* (R&D)

PENDAHULUAN

Warga binaan perempuan merupakan permasalahan global yang penting untuk diperhatikan saat ini. Adanya peningkatan secara dramatis dari segi kuantitas pada penahanan perempuan di penjara dibandingkan dengan laki-laki (Williams & Schulte-day, 2006). Menurut Moloney dkk. (2009) ada 12 negara yang menunjukkan adanya peningkatan pemenjaraan pada perempuan dengan prosentase di Cina sebanyak 22%, Myanmar 18% dan Thailand 17%. Senada dengan

permasalahan di negara lain, menurut sistem database pemasyarakatan, jumlah warga binaan perempuan di Indonesia terhitung di tahun 2018 terdapat 13,884. Sedangkan, pada tahun 2019 jumlah warga binaan naik menjadi 14,320 yang terdiri dari 3,293 tahanan dan 11,027 warga binaan (Kementerian Hukum dan HAM, 2019).

Salah satu lembaga pemasyarakatan terbesar yang ada di Indonesia, yaitu Lembaga Pemasyarakatan Perempuan kelas IIA Semarang menunjukkan data bahwa jumlah warga binaan pada 2019 terdapat 309 yang terdiri dari 31 tahanan dan 278 warga binaan. Secara psikologis keadaan warga binaan perempuan dan laki-laki sangat berbeda dimana keadaan emosi dan kesehatan mental warga binaan perempuan berbeda dengan warga binaan laki-laki (Ardilla & Herdiana, 2013). Stress dan depresi adalah dua permasalahan lain yang dialami oleh warga binaan perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan warga binaan laki-laki (Affizal & Hazrina, 2014; Lafortune, 2010).

Siswati dan Abdurrohman (2011) menjelaskan bahwa warga binaan perempuan mengalami stres sebesar 57,5% dikarenakan lama masa tahanan yang harus dijalani. Khususnya, bagi warga binaan perempuan yang harus meninggalkan perannya dalam merawat keluarga. Hasil penelitian Kaloeti, dkk. (2017) menyatakan bahwa dimana warga binaan yang memiliki masa tahanan lebih dari 5 tahun cenderung mengalami depresi yang lebih tinggi. Tekanan yang dialami oleh warga binaan berhadapan dengan lingkungan penjara sangat rentan memunculkan depresi (Piselli dkk., 2009). Perubahan pola hidup bagi para warga binaan ini berdampak serius. Apalagi didukung dengan karakter individu yang lemah. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki individu dalam menghadapi kondisi seperti ini adalah resiliensi (Riza & Herdiana, 2013). Menurut Reivich dan Shatte (dalam Riza & Herdiana, 2013), resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan berbeda.

Resiliensi juga dapat digunakan untuk menghadapi tantangan dan mendapatkan hasil yang positif dengan kualitas yang baik pada permasalahan yang menekan, sehingga individu tersebut mampu beradaptasi ke kondisi semula (Fletcher & Sarkar, 2013). menurut Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek pada resiliensi, antara lain: 1) kemampuan dalam meregulasi emosi, 2) kemampuan mengendalikan impuls, 3) optimisme, 4) kemampuan dalam menganalisis sebab-akibat dari suatu masalah, 5) kemampuan berempati, 6) efikasi diri, dan 7) *reaching out*.

Warga binaan yang resilien akan mendapat bekal ilmu pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan yang dimanfaatkan menjalani kehidupan kembali ke masyarakat (Devi & Permadi, 2015). Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Fernanda, dalam Triyono & Ambarwati, 2018). Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan memberikan intervensi bersyukur (*gratitude interventions*) terhadap kehidupan (Emmon, dalam Putra dkk., 2016).

Emmons dan McCullough (dalam Robustelli & Whisman, 2018) mendefinisikan rasa syukur sebagai “persepsi hasil pribadi yang positif, belum tentu pantas atau diperoleh, yang disebabkan oleh tindakan orang lain”. Syukur adalah kombinasi dari kekuatan interpersonal dimana termasuk

adanya emosi empati positif, refleksi, dan perilaku prososial adaptif yang berinteraksi untuk menciptakan rasa kesejahteraan pada individu (Breen dkk., 2010). Penelitian dari Putra dkk. (2016), menyatakan bahwa adanya efektivitas intervensi *gratitude* dalam meningkatkan resiliensi.

Akan tetapi yang menjadi persoalan kemudian adalah, ketersediaan panduan untuk melaksanakan pelatihan *gratitude* guna meningkatkan resiliensi pada warga binaan perempuan menjadi permasalahan lainnya. Sehingga melalui pengkajian yang bersifat penelitian dan pengembangan diharapkan dapat memperoleh adanya modul pelatihan *gratitude*. Modul sendiri merupakan sebuah paket yang digunakan pelatihan yang membahas suatu topik tertentu dengan cara sistematis dan berurutan untuk memudahkan seseorang memahami suatu topik pembelajaran (Ahmad, 2007). Namun, dalam penyusunan modul dibutuhkan adanya model pengembangan yang tepat, sehingga modul yang disusun sesuai dengan tujuan dari penelitian itu sendiri dan model pengembangan sendiri merupakan dasar untuk menyusun produk yang akan dihasilkan (Yandri dkk., 2013).

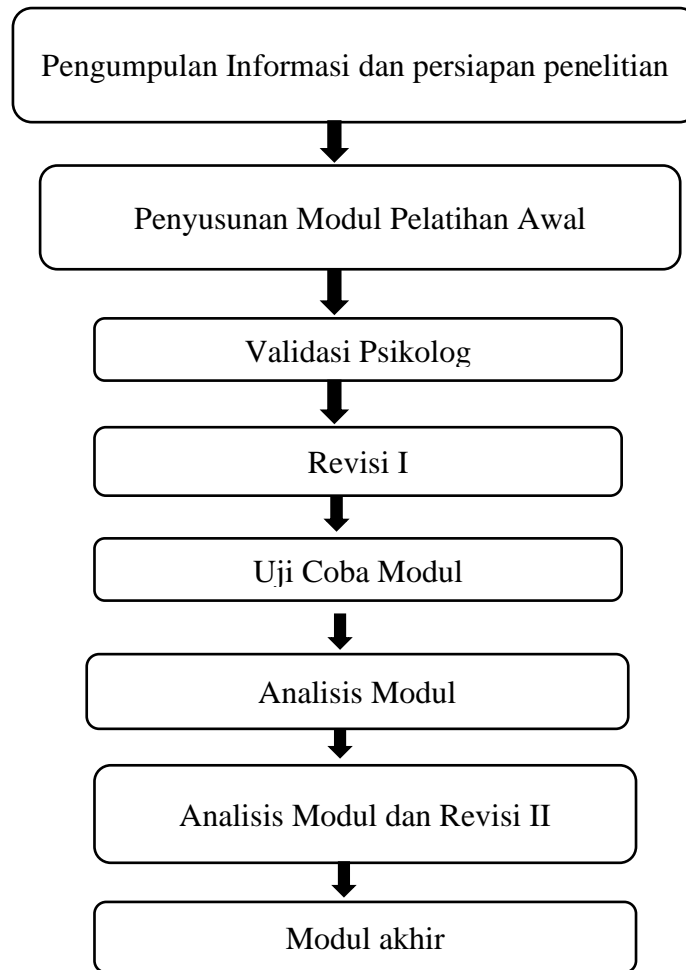
Model penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam sebuah penelitian memiliki banyak jenis. Peneliti cenderung memilih *Research and Development* (R&D) dari Borg and Gall yang telah dimodifikasi oleh Sugiyono (2009). *Research and Development* (R&D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi dari produk-produk pendidikan (Borg & Gall, dalam Silalahi, 2018). Metode penyusunan ini bertujuan untuk menciptakan produk berupa modul penelitian yang dapat digunakan sebagai dasar untuk memberikan pelatihan.

Modul pelatihan *gratitude* dirancang berdasarkan sepuluh langkah melatih *gratitude* dari Emmons (2007) yaitu; (1) *keep a gratitude journal*, (2) *remember the bad*, (3) *ask yourself three questions*, (4) *learn prayers of gratitude*, (5) *come to your senses*, (6) *use visual reminders*, (7) *make a vow to practice gratitude*, (8) *watch your language*, (9) *go through the motions* dan (10) *think outside the box*. Sehingga dari penjelasan di atas berfokus pada bagaimana proses penyusunan modul pelatihan *gratitude* dan bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa modul yang dapat digunakan sebagai sumber untuk memberikan pelatihan *gratitude* guna meningkatkan resiliensi pada warga binaan perempuan.

METODE

Penelitian ini menggunakan modul pengembangan prosedural model *Research and Development* (R&D) Borg dan Gall yang telah dimodifikasi oleh Sugiyono (2009). Penyusunan modul pelatihan melalui tahapan terdiri dari pengumpulan informasi, persiapan penelitian, penyusunan modul, validasi modul, revisi I, uji coba modul, analisis hasil uji coba, dan revisi II serta modul pelatihan akhir. Secara konseptual, model *research and development* (R&D) berdasarkan hasil modifikasi pada Gambar 1.

Validasi dilakukan dengan tiga orang psikolog sebagai *expert judgement* dan uji coba dilaksanakan pada subjek dengan kelompok kecil yaitu warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan menetapkan kategori kelayakan produk dan mengetahui sejauh mana subjek uji coba memahami isi dari modul pelatihan *gratitude*.



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan informasi dan persiapan penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterbutuhan modul pelatihan *gratitude* untuk meningkatkan resiliensi berdasarkan metode sepuluh langkah melatih *gratitude* oleh Emmons (2007) dibutuhkan. Penelitian ini mendukung hipotesis penelitian yang bertujuan untuk menyusun modul pelatihan *gratitude*. Produk penelitian yang dihasilkan adalah modul pelatihan *gratitude* untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang yang disusun berdasarkan metode *research and development* (R&D) menurut Sugiyono (2009).

Modul pelatihan *gratitude* yang dihasilkan terdiri dari satu sesi pendahuluan dan empat sesi inti yang terdiri dari sepuluh aktivitas pelatihan *gratitude*. Rincian aktivitas tiap sesi pelatihan dalam modul dijelaskan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Sesi Pelatihan

Sesi	Aktivitas
Pendahuluan	Pembukaan
Sesi 1	1. <i>Gratitude Journal</i> 2. 3 Pertanyaan Refleksi Diri
Sesi 2	3. Mengingat hal buruk 4. Mencari hal positif 5. <i>Self talk</i>
Sesi 3	6. Bernafas syukur 7. Surat terimakasih 8. <i>Pray</i>
Sesi 4	9. <i>Visual Reminder</i> 10. <i>Make a Vow</i>

Validasi modul dilakukan kepada tiga orang psikolog dan menunjukkan skor rata-rata layak untuk digunakan. Pada angket terbuka untuk komentar dan saran dari ketiga psikolog terhadap keseluruhan modul, dapat disimpulkan memberikan adanya komentar yang positif serta dalam kategori baik untuk digunakan sebagai dasar memberikan pelatihan *gratitude* pada warga binaan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Supradewi (2019), bahwa pelatihan *gratitude* yang diberikan kepada warga binaan perempuan dimana rasa syukur meningkatkan adanya emosi positif, berkorelasi dengan adanya kesejahteraan psikologis dan membuat pikiran mengenai hidup dan orang lain menjadi lebih tenang.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji coba langsung kepada warga binaan perempuan dengan kelompok kecil di Lembaga pemasyarakatan menunjukkan bahwa adanya tanggapan positif berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan. Peserta memahami materi dan mengikuti dengan baik aktivitas yang diberikan saat uji coba modul dilaksanakan. Menurut dari peserta uji coba, aktivitas dan penugasan yang diberikan di dalam modul pelatihan tidak terlalu berat atau menyulitkan untuk dilaksanakan. Selain itu, hasil uji coba modul pelatihan menunjukkan adanya keselarasan dengan penelitian pelatihan *gratitude* sebelumnya. Dimana, pelatihan *gratitude* mampu memberikan dampak positif dan efektivitas dalam meningkatkan resiliensi pada seseorang (Putra, dkk., 2016; Saputro & Sulitrarini, 2016). Selain itu, hasil uji coba juga dipengaruhi oleh peran dari trainer dalam menyampaikan pelatihan yang baik kepada peserta pelatihan.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menghasilkan sebuah produk berupa modul pelatihan *gratitude* untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang yang telah di validasi oleh psikolog dan uji coba langsung pada kelompok kecil. Secara keseluruhan, modul pelatihan terdiri dari satu sesi pendahuluan dan empat sesi inti dengan sepuluh aktivitas pelatihan yang telah disusun secara terperinci untuk mempermudah pelaksanaan pelatihan.

Dari keseluruhan 10 tahap yang seharusnya terlaksana guna menunjang adanya penelitian dan pengembangan dalam penyusunan sebuah modul, akan tetapi pada penelitian ini hanya dapat

dilaksanakan sampai tahap delapan yaitu revisi dua dan penyusunan modul akhir seperti yang telah dijelaskan. Selain itu, dari penelitian ini lainnya adalah jumlah subjek dalam uji coba terlalu sedikit sehingga data yang didapat tidak dapat dijadikan dasar validasi dari keefektivitasan modul pelatihan. Guna pengembangan produk penelitian, saran untuk peneliti selanjutnya yaitu untuk melakukan uji coba dalam kelompok dengan jumlah peserta lebih luas guna melihat keefektivitasan dari modul pelatihan *gratitude* yang dapat digunakan sebagai dasar memberikan pelatihan *gratitude* kepada warga binaan perempuan .

DAFTAR PUSTAKA

- Affizal, A., & Hazrina, M. N. (2014). Stress and depression : A comparison study between men and women inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 153–160.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1).
- Emmons, R. A. (2007). *THANKS !: How the new science of gratitude can make you happier* (1st ed.). Houghton Mifflin Company.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Kahija, Y. F. La, & Sakti, H. (2017). Gambaran depresi warga binaan pemasyarakatan x. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 115–119. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4156>
- Pratiwi, M. E., & Ratna Supradewi. (2019). Intervensi kebersyukuran terhadap subjective well-being warga binaan pemasyarakatan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan “X.” *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2* (pp. 387-391). Semarang, Indonesia.
- Putra, A.I.D., Siregar, R.H., & Fauziah, R. (2016). Efektivitas pelatihan bersyukur untuk meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi Gunung Sinabung. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 7(2), 120–127.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *7 Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles: The resilience factor* (1st ed.). Broadway Books.
- Saputro, I., & Sulitrarini, R. I. (2016). Pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap resiliensi pada penderita kanker payudara. *Unisia: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 38(84), 16–27.
- Siswati, T. I., & Abdurrohman. (2011). Masa hukuman & stres pada narapidana. *Proyeksi*, 4(2), 95–106.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Williams, L., & Schulte-day, S. (2006). Pregnant in prison-the incarcerated woman's experience : A preliminary descriptive study. *Journal of Correctional Health Care*, 12(2), 78–88. <https://doi.org/10.1177/1078345806288914>