

REALITY THEORY APPROACH IN STRESS MANAGEMENT IN DRUG CASE INMATES IN CLASS II A BANYUWANGI PRISON

Achmad Azza Syarruch Barucha¹, Nur Hafifah²

^{1,2}Universitas KH. Mukhtar Syafaat

e-mail: 1Azhajoss@gmail.com, 2Nurhafifah088@gmail.com,

Abstract

Stress management in the Correctional Institution (Lapas) environment is a major challenge, especially for drug case inmates who face psychological pressure due to loss of freedom, separation from family, and anxiety related to social relationships. This study aims to explore the application of Reality Theory with the WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) technique in helping inmates manage their stress and anxiety. This study uses a descriptive qualitative approach with the main subject being an inmate at Banyuwangi Class IIA Prison who experiences deep anxiety related to his relationship with his child. The results of the study showed that the WDEP technique was effective in helping subjects identify their deepest desires, evaluate actions that have been taken so far, and design concrete steps to achieve better life goals. The data in this study reported a significant decrease in anxiety levels after several counseling sessions, improved sleep quality, and better involvement in spiritual activities such as reading the Qur'an and dhikr. This technique also helped subjects prepare themselves to face difficult conversations with their children honestly and openly. This study concludes that the application of Reality Theory with the WDEP technique is not only effective in reducing stress and anxiety, but also has a positive impact on the psychological well-being and readiness for social reintegration of inmates. This approach is recommended to be integrated into the coaching program in prisons to support a more holistic rehabilitation process

Keywords: *Stress management, inmates, reality therapy, WDEP technique, Banyuwangi Prison.*

Abstrak

Pengelolaan stres di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) menjadi tantangan besar, terutama bagi warga binaan kasus narkoba yang menghadapi tekanan psikologis akibat kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, dan kecemasan terkait hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) dalam membantu warga binaan mengelola stres dan kecemasan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek utama seorang warga binaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi yang mengalami kecemasan mendalam terkait hubungan dengan anaknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik WDEP efektif dalam membantu subjek mengidentifikasi keinginan terdalamnya, mengevaluasi tindakan yang selama ini dilakukan, dan merancang langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik. Data dalam penelitian ini melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah beberapa sesi konseling, peningkatan kualitas tidur, serta keterlibatan yang lebih baik dalam aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir. Teknik ini juga membantu subjek mempersiapkan diri untuk menghadapi percakapan sulit dengan anaknya secara jujur dan terbuka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP tidak hanya efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kesiapan reintegrasi sosial warga binaan. Pendekatan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program pembinaan di Lapas guna mendukung proses rehabilitasi yang lebih holistik.

Kata kunci: Pengelolaan stres, warga binaan, terapi realita, teknik WDEP, Lapas Banyuwangi.

INTRODUCTION

Pengelolaan stres di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh warga binaan. Stres muncul sebagai respons terhadap perubahan mendadak dalam lingkungan hidup, seperti hilangnya kebebasan, tekanan sosial, serta keterpisahan dari keluarga. Salah satu aspek penting dari stres di Lapas adalah kecemasan yang dialami oleh warga binaan terkait hubungan keluarga, terutama ketika mereka merasa cemas tentang bagaimana anak-anak mereka akan menerima kenyataan bahwa orang tua mereka dipenjara.¹

Stres dalam lingkungan penjara dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis warga binaan secara signifikan. Menurut Selye, stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan yang diberikan padanya.² Respons ini bisa berupa reaksi fisiologis maupun emosional, tergantung pada intensitas dan durasi stresor yang dialami. Dalam konteks lapas, stres muncul dari berbagai faktor, termasuk penyesuaian terhadap rutinitas baru, berkurangnya kontak sosial, serta perasaan bersalah dan khawatir tentang masa depan.³

Penelitian tentang pengelolaan stres di lingkungan lapas telah menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, hingga gangguan tidur.⁴ Hal ini selanjutnya berdampak pada proses rehabilitasi warga binaan, yang

¹ Mardlatillah, & Makki. (2021). Pengelolaan Stres pada Warga Binaan Lapas: Tinjauan Psikologis. *Jurnal Psikologi*.

² Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: Harper & Row.

³ Rahmawati, N. (2020). Dampak Stres Terhadap Kesehatan Mental Narapidana di Lapas. *Jurnal Kesehatan Mental*.

⁴ Amalia, R. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Warga Binaan di Lapas: Studi Kasus di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

seharusnya fokus pada pemulihan psikologis dan sosial agar mereka dapat reintegrasi ke dalam masyarakat setelah bebas.

Salah satu kasus penting yang diangkat dalam penelitian ini adalah warga binaan yang mengalami kecemasan mendalam terkait anaknya. Selama setahun dipenjara, anaknya tidak tahu bahwa ia berada di dalam lapas, dan warga binaan ini merasa sangat cemas tentang bagaimana anaknya akan bereaksi ketika mengetahui kenyataan tersebut.⁵ Kecemasan ini menimbulkan tekanan mental yang signifikan, yang berdampak pada kondisi psikologis dan kemampuan warga binaan untuk fokus pada proses rehabilitasi.⁶

Dalam penelitian ini, penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) digunakan sebagai pendekatan untuk mengelola stres dan kecemasan yang dialami oleh warga binaan di Lapas Banyuwangi. Teori Realita dikembangkan oleh William Glasser, dengan fokus pada pengambilan tanggung jawab pribadi dan perbaikan perilaku untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik.⁷ Teknik WDEP adalah metode yang memungkinkan warga binaan untuk mengeksplorasi keinginan mereka (Wants), mengevaluasi tindakan yang mereka lakukan (Doing), menilai efektivitas tindakan tersebut (Evaluation), dan merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan hidup mereka dengan lebih baik (Planning).⁸

Alasan penulis mengambil penelitian tentang pengelolaan stres pada warga binaan dengan kasus narkoba di Lapas Banyuwangi menggunakan Teori Realita didasarkan pada pentingnya mengatasi masalah stres yang dialami oleh warga binaan. Penulis melihat bahwa lingkungan penjara yang penuh tekanan,

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.

⁸ Wubbolding, R. E., & Brickell, J. E. (2019). *Reality Therapy: A New Approach to Understanding and Changing Behavior*. New York: Routledge.

keterpisahan dari keluarga, serta kecemasan yang dirasakan oleh para narapidana, khususnya terkait hubungan keluarga, dapat mengganggu kesehatan mental mereka. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat proses rehabilitasi dan mempersulit reintegrasi mereka ke dalam masyarakat setelah bebas.

Melalui pendekatan Teori Realita dengan teknik WDEP (Wants Doing Evaluation Planning), penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi konkret dalam membantu narapidana menghadapi kecemasan dan tekanan mental mereka. Teknik ini dipilih karena fokusnya pada pengambilan tanggung jawab pribadi, evaluasi diri, dan perencanaan untuk masa depan yang lebih baik. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi warga binaan dalam program rehabilitasi serta memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka.

Penulis juga ingin memperkuat bahwa penerapan terapi ini dapat memberikan dampak signifikan, tidak hanya pada penurunan tingkat stres dan kecemasan, tetapi juga pada peningkatan kemampuan warga binaan dalam menjaga hubungan sosial dan spiritual selama mereka berada di Lapas.

THEORI

Teori Realita

Teori Realita (Reality Therapy), yang dikembangkan oleh William Glasser pada 1960-an, merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada tanggung jawab individu untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka dengan cara yang realistis.⁹ Teori ini didasarkan pada Choice Theory, yang menekankan bahwa

⁹ Glasser, W. (2010). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. New York: Harper & Row.

individu memiliki kontrol atas perilaku mereka dan dapat memilih respons terhadap situasi tertentu.¹⁰

Prinsip Utama Teori Realita adalah Kebutuhan dasar manusia, tanggung jawab pribadi, dan fokus pada masa kini. Adapun kebutuhan dasar manusia menurut glasser diidentifikasi ada lima kebutuhan psikologis dasar yaitu Kelangsungan hidup (survival): kebutuhan akan keamanan fisik dan materi, Cinta dan rasa memiliki (love and belonging): hubungan sosial yang sehat, Kekuatan atau pencapaian (power): rasa kompeten dan dihargai, Kebebasan (freedom): kemampuan untuk membuat pilihan, Kesenangan (fun): pengalaman positif dan kebahagiaan.¹¹

Pada intinya Terapi realitas adalah bahwa setiap individu secara terus-menerus berupaya memenuhi kebutuhan dasarnya. Dalam pendekatan ini, perasaan negatif muncul ketika salah satu dari lima kebutuhan dasar tersebut tidak terpenuhi. Dalam terapi realitas, individu diajarkan untuk lebih menyadari pikiran dan tindakan negatif yang mungkin menghambat mereka dalam memenuhi kebutuhan tersebut.¹² Prinsip utama terapi ini menyatakan bahwa dengan mengubah perilaku, seseorang dapat merasakan dampak positif pada emosinya sekaligus meningkatkan kemampuannya untuk mencapai tujuan. Proses perubahan ini didasarkan pada teori pilihan Glasser, yang melibatkan pertanyaan reflektif seperti "Apa yang sedang Anda lakukan?" atau "Apa yang dapat Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda?"¹³

¹⁰ Ibid.

¹¹ Positive Psychology. (2024). Reality Therapy: Techniques, Choice Theory & WDEP Model. Diakses dari <https://positivepsychology.com/reality-therapy/>

¹² Medical News Today. (2024). Reality therapy: Examples and more. Diakses dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/reality-therapy>

¹³ Ibid.

Gambaran Umum Proses Terapi

Dalam terapi realitas, terapis biasanya memulai sesi dengan mengalihkan perhatian individu dari perilaku masa lalu untuk lebih berfokus pada perilaku yang sedang terjadi saat ini.¹⁴ Hal ini dilakukan karena kebutuhan saat ini dianggap lebih relevan dan masih dapat dipenuhi.¹⁵ Terapis realitas juga cenderung tidak terlalu menyoroti gejala yang dialami individu, karena menurut Glasser, gejala tekanan mental muncul akibat adanya keterputusan hubungan seseorang dengan orang lain.¹⁶

Orang yang menjalani terapi realitas umumnya menghadapi masalah tertentu yang perlu ditangani, dan terapis akan membantu mereka mengevaluasi dampak dari perilaku mereka terhadap masalah tersebut. ¹⁷Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan, bukan pada hal-hal di luar kendali mereka.¹⁸ Dalam terapi ini, perhatian utama diberikan pada apa yang dapat dikendalikan oleh individu. Dengan memahami kebutuhan dan keinginan diri sendiri serta merancang rencana untuk memenuhinya tanpa menyalahkan atau mengkritik orang lain, terapi realitas bertujuan untuk membantu individu memperbaiki, membangun kembali, atau memperkuat hubungan mereka dengan orang lain.¹⁹

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Potabuga, D. (2020). "Implementasi Strategi Layanan Konseling Kelompok Teknik Realita WDEP untuk Menumbuhkan Sikap Tanggung Jawab di Sekolah". Kompasiana.

¹⁸ Farmani, M., et al. (2015). "Group Reality Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Narapidana". *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(2), 66-72.

¹⁹ Suciati & Srianturi (2021). "Pendekatan Realita dalam Konseling: Teori dan Praktik". *Jurnal Pendidikan Nonformal*.

WDEP System dalam Terapi Realita

WDEP System merupakan kerangka kerja utama dalam terapi realita yang dirancang untuk membantu individu memahami dan mengubah perilaku mereka guna memenuhi kebutuhan dasar secara bertanggung jawab. Akronim WDEP terdiri dari empat komponen: Wants (keinginan), Doing (tindakan), Evaluation (evaluasi), dan Planning (perencanaan). Sistem ini memberikan panduan kepada konselor dan klien untuk mengeksplorasi keinginan, menilai tindakan saat ini, mengevaluasi efektivitas perilaku, dan merancang rencana perubahan yang realistis serta dapat dilaksanakan.

1. Wants (Keinginan)

Tahap pertama dalam WDEP System adalah membantu klien mengidentifikasi apa yang mereka inginkan dalam hidup, baik dari diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan.²⁰ Konselor bertanya secara spesifik mengenai harapan dan tujuan klien untuk memahami kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi. Proses ini penting untuk memberikan arah yang jelas bagi langkah-langkah berikutnya dalam terapi. Sebagai contoh, seorang klien mungkin menginginkan hubungan yang lebih baik dengan keluarga atau ingin merasa lebih dihargai di lingkungan sosialnya.²¹

2. Doing (Tindakan)

Pada tahap ini, klien diajak untuk mengeksplorasi apa yang sedang mereka lakukan saat ini untuk memenuhi keinginan tersebut. Konselor membantu klien menganalisis perilaku mereka, termasuk pola pikir dan

²⁰ Positive Psychology: "Reality Therapy: Techniques, Choice Theory & WDEP Model" Tahun 2024.

²¹ Adiputra. "Teknik WDEP System dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar". Tahun 2015.

tindakan yang mungkin menghambat pencapaian tujuan.²² Fokusnya adalah pada perilaku saat ini, bukan masa lalu, karena terapi realita menekankan bahwa perubahan hanya dapat terjadi di masa kini. Misalnya, seorang klien mungkin menyadari bahwa kebiasaan mengisolasi diri justru menjauhkan mereka dari hubungan yang diinginkan.²³

3. Evaluation (Evaluasi)

Tahap evaluasi adalah inti dari WDEP System, di mana klien diajak untuk menilai apakah tindakan mereka saat ini efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Konselor menggunakan pertanyaan reflektif seperti "Apakah tindakan ini membantu Anda mencapai tujuan Anda?" atau "Apakah ada cara lain yang lebih efektif?" Evaluasi ini memungkinkan klien menyadari dampak dari pilihan mereka dan memotivasi mereka untuk melakukan perubahan jika diperlukan.²⁴

4. Planning (Perencanaan)

Tahap terakhir adalah merancang rencana tindakan konkret untuk mengubah perilaku yang tidak produktif menjadi lebih efektif. Rencana ini harus spesifik, realistis, dapat diukur, dan segera dilaksanakan. Konselor membantu klien menyusun langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan mereka tanpa menyalahkan orang lain atau kondisi eksternal. Sebagai contoh, seorang klien dapat merencanakan untuk

²² Wubbolding Robert E., Casstevens Willa J., Fulkerson Michael H., "Using the WDEP System of Reality Therapy to Support Person-Centered Treatment Planning" . Tahun 2017.

²³ Istiqomah & Habsy. "Teknik WDEP dalam Konseling Kelompok". Tahun 2019.

²⁴ Therapy Helpers: "Reality Therapy 101: Techniques and How It Can Help You" . (2024).

memulai percakapan dengan anggota keluarga sebagai langkah awal memperbaiki hubungan.²⁵

METHODE

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Banyuwangi dengan fokus pada warga binaan yang terlibat dalam kasus narkoba. Subjek utama dalam penelitian ini adalah Vandi Pramana Putra, seorang warga binaan yang telah menjalani masa hukuman selama satu tahun. Vandi mengalami kecemasan yang sangat intens terkait bagaimana anaknya akan menerima kenyataan bahwa ayahnya adalah seorang narapidana. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pengalaman subjek secara mendalam. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam menggali kondisi emosional yang dialami subjek, khususnya kecemasan dan stres yang timbul selama menjalani hukuman di Lapas. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam bagaimana konseling individu berbasis Teori Realita dengan teknik Wants, Doing, Evaluation, dan Planning (WDEP) dapat diterapkan dalam pengelolaan stres di Lapas.²⁶

Sumber Informan utama dalam penelitian ini adalah Vandi Pramana Putra, yang menjadi subjek penelitian. Selain itu, konselor di Lapas IIA Banyuwangi juga menjadi sumber informasi tambahan, memberikan perspektif tentang penerapan konseling individu berbasis Teori Realita dan dampaknya terhadap kesehatan mental warga binaan.²⁷ Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa metode. Pertama, wawancara mendalam

²⁵ Ibid.

²⁶ Aulia, D. A., & Sovitriana, R. Reality Therapy: Dapatkah Meningkatkan Harga Diri pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(1), 117-126. Tahun 2021.

²⁷ Rahmawati, N. (2020). Dampak Stres Terhadap Kesehatan Mental Narapidana di Lapas. *Jurnal Kesehatan Mental*.

dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali perasaan dan pikiran subjek, terutama terkait kecemasan yang ia rasakan mengenai hubungan keluarganya.²⁸ Wawancara ini dilakukan secara berkala selama sesi konseling berlangsung. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi partisipatif terhadap perilaku sehari-hari subjek di Lapas. Observasi ini mencakup kegiatan spiritual yang dilakukan subjek, seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir, untuk melihat bagaimana aktivitas tersebut mempengaruhi kondisi emosional subjek.²⁹ Selain wawancara dan observasi, peneliti juga mengumpulkan data melalui dokumentasi yang terkait dengan aktivitas konseling dan evaluasi rutin oleh konselor di Lapas.³⁰

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul, seperti kecemasan, perasaan bersalah, dan pemulihan spiritual.³¹ Selain itu, analisis tematik juga digunakan untuk menilai efektivitas teknik WDEP dalam membantu subjek mengatasi masalah emosional yang dihadapinya.³² Setiap data yang relevan dikelompokkan ke dalam tema-tema ini, yang kemudian digunakan untuk mengevaluasi dampak konseling individu terhadap kesejahteraan mental warga binaan secara keseluruhan.

RESULTS

Pengelolaan stres di lingkungan penjara merupakan tantangan besar, terutama bagi narapidana seperti Vandi Pramana Putra yang menghadapi

²⁸ Amalia, R. (2021). "Wawancara Semi-Terstruktur dalam Penelitian Kualitatif". *Jurnal Penelitian Sosial*.

²⁹ Nurhayati, L. (2022). "Observasi Partisipatif dalam Penelitian: Metode dan Aplikasi". *Jurnal Metodologi Penelitian*.

³⁰ Ibid.

³¹ Zulkifli, M. (2023). "Analisis Tematik dalam Penelitian Kualitatif". *Jurnal Ilmu Sosial*.

³² Zulkifli, M., & Hidayah, N. (2023). "Efektivitas Teknik WDEP dalam Konseling". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.

tekanan psikologis terkait kehidupan pribadi mereka. Vandi, yang menjalani masa tahanan hampir satu tahun di Lapas Banyuwangi karena kasus narkoba, mengalami tekanan berat akibat kecemasan mendalam tentang bagaimana anaknya akan merespons jika mengetahui kenyataan bahwa ayahnya seorang narapidana. Stres ini merupakan masalah utama yang mendominasi kehidupan mental Vandi, mempengaruhi kesehariannya di Lapas, kualitas tidur, serta kemampuan untuk berpartisipasi dalam program rehabilitasi. Untuk mengatasi kecemasan ini, diterapkan terapi Teori Realita dengan metode WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning), yang dirancang untuk membantu Vandi mengidentifikasi akar masalah, mengevaluasi tindakan yang telah ia lakukan, dan merencanakan solusi efektif untuk masa depannya.

Langkah awal yang sangat penting dalam terapi ini adalah membangun kepercayaan antara Vandi dan konselor, atau dikenal dengan istilah rapport. Dalam sesi awal konseling, Vandi merasa diberi ruang untuk mengungkapkan perasaannya tanpa rasa takut dihakimi. Konselor dengan penuh perhatian mendengarkan kekhawatiran Vandi, terutama tentang bagaimana ia harus menyembunyikan kenyataan dari anaknya dengan alasan bahwa ia sedang bekerja di luar daerah. Setiap kali ia harus berbicara dengan anaknya, perasaan bersalah karena telah menyembunyikan kebenaran semakin memperburuk kecemasannya. Selain itu, perceraian yang diajukan istrinya tidak lama setelah ia masuk Lapas menambah beban emosional, membuat Vandi merasa semakin terisolasi dan tertekan. Hubungan yang dibangun antara Vandi dan konselor menjadi fondasi penting yang memungkinkan Vandi merasa aman untuk lebih dalam mengeksplorasi perasaannya.

Masalah utama yang diidentifikasi dalam kasus Vandi adalah kecemasan mendalam terkait hubungan dengan anaknya. Vandi sangat takut bahwa suatu hari anaknya akan mengetahui kebenaran bahwa ayahnya dipenjara, dan tidak

tahu bagaimana cara menghadapi percakapan yang sulit itu. Selama ini, Vandi terus-menerus menyembunyikan kenyataan dengan alasan bahwa ia sedang bekerja di luar daerah, sebuah kebohongan yang justru menambah beban emosional dan memperparah perasaan bersalahnya. Ketakutan akan kehilangan hubungan baik dengan anaknya menjadi pusat dari kecemasan yang ia rasakan setiap hari. Di samping itu, perceraian dengan istrinya juga berkontribusi besar terhadap kondisi mental Vandi, menciptakan perasaan tidak berdaya dan isolasi dari keluarga. Kombinasi dari masalah ini memperburuk kesejahteraan psikologis Vandi, sehingga ia kesulitan fokus pada kegiatan rehabilitasi di Lapas.

Kondisi psikologis Vandi yang memburuk ini membawa diagnosa bahwa ia mengalami stres berat yang disertai kecemasan mendalam. Kecemasan tersebut timbul akibat ketakutan konstan tentang bagaimana anaknya akan bereaksi ketika mengetahui kebenaran tentang status ayahnya sebagai narapidana. Perasaan bersalah karena harus menyembunyikan kenyataan dari anaknya semakin memperparah stres yang ia alami. Gejala yang dialami Vandi cukup kompleks, mencakup gangguan tidur serius di mana ia sering terbangun dengan pikiran-pikiran cemas yang menggangukannya di malam hari. Selain itu, ia mengalami penurunan konsentrasi yang membuatnya sulit berkonsentrasi pada tugas-tugas harian di Lapas. Ini berdampak pada partisipasi Vandi dalam program rehabilitasi, di mana ia menarik diri dan tidak dapat mengikuti dengan baik. Perasaan bersalah dan kecemasan yang berkepanjangan juga menyebabkan Vandi merasa semakin terisolasi secara emosional, karena ia tidak dapat berbicara secara jujur dengan anaknya, yang semakin menambah tekanan psikologis yang ia rasakan.

Prognosa awal untuk Vandi menunjukkan bahwa jika kecemasan dan stres yang ia rasakan tidak segera ditangani, kondisi mental dan fisiknya akan semakin memburuk. Gangguan tidur yang dialaminya berpotensi berkembang

menjadi insomnia kronis, yang tidak hanya memengaruhi kesehariannya di Lapas tetapi juga memperburuk kesehatannya secara keseluruhan. Selain itu, jika Vandi terus-menerus merasa bersalah dan cemas tanpa intervensi yang tepat, ia akan mengalami penurunan lebih lanjut dalam kemampuan kognitifnya, yang akan semakin menghambat keterlibatannya dalam program rehabilitasi. Tanpa adanya dukungan yang memadai, hubungan dengan anaknya juga berisiko terganggu, terutama jika Vandi tidak siap secara mental untuk berbicara jujur tentang kenyataan yang sebenarnya. Kegagalan untuk menangani kecemasannya bisa berujung pada depresi, yang akan semakin mengisolasi dari orang-orang di sekitarnya, memperburuk rehabilitasinya di Lapas.

Namun, jika diberikan intervensi yang tepat, seperti pendekatan Teori Realita dengan metode WDEP, ada harapan besar bahwa Vandi dapat mengurangi kecemasannya dan memperbaiki kondisinya secara keseluruhan. Melalui teknik WDEP, Vandi diberi kesempatan untuk mengeksplorasi keinginannya yang terdalam, mengevaluasi tindakan yang telah ia lakukan, serta merencanakan langkah-langkah yang lebih baik untuk masa depannya. Dengan bantuan konselor, Vandi belajar untuk melihat lebih jelas apa yang benar-benar ia inginkan dan bagaimana ia bisa mencapai hal tersebut tanpa harus menyembunyikan kenyataan dari anaknya.

Dalam penanganan masalah Vandi, diterapkan teknik WDEP yang mencakup empat langkah utama: Wants (Keinginan), Doing (Tindakan), Evaluation (Evaluasi), dan Planning (Perencanaan). Pada tahap awal, Vandi diajak untuk mengeksplorasi keinginannya yang sebenarnya terkait hubungan dengan anaknya. Ia menyadari bahwa yang paling ia inginkan adalah menjaga hubungan baik dengan anaknya, dan berharap anaknya dapat menerima kenyataan tanpa rasa kecewa atau marah. Keinginan ini menjadi fondasi bagi proses refleksi diri yang ia lakukan dalam sesi-sesi konseling selanjutnya. Setelah

memahami apa yang ia inginkan, Vandi mulai mengevaluasi tindakannya selama ini, di mana ia menyembunyikan kenyataan dari anaknya dengan alasan bekerja di luar daerah. Vandi menyadari bahwa tindakan ini tidak membantu mencapai keinginannya, melainkan hanya memperparah kecemasannya dan membuatnya merasa bersalah setiap kali berbicara dengan anaknya.

Selama proses evaluasi diri, Vandi sampai pada kesimpulan bahwa tindakannya tidak efektif dalam mencapai tujuannya menjaga hubungan baik dengan anaknya. Ia menyadari bahwa kejujuran, meskipun sulit, adalah langkah terbaik untuk membangun hubungan yang sehat dengan anaknya di masa depan. Dalam proses ini, Vandi mulai melihat bahwa kebohongan yang ia buat selama ini hanya memperburuk keadaan, baik bagi dirinya maupun bagi anaknya. Setelah evaluasi, Vandi mulai merencanakan bagaimana ia akan menghadapi situasi ini di masa depan. Ia merencanakan untuk berbicara jujur kepada anaknya setelah ia bebas dari Lapas, dengan persiapan mental yang lebih matang. Selain itu, Vandi juga memikirkan cara untuk melibatkan anggota keluarga lainnya dalam percakapan ini, agar anaknya dapat lebih mudah memahami situasi yang sebenarnya.

Selain mengikuti terapi WDEP, Vandi juga didorong untuk aktif dalam kegiatan spiritual di Lapas, seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan membaca buku. Kegiatan spiritual ini memberikan Vandi ketenangan batin yang ia butuhkan untuk menghadapi tekanan yang ia rasakan. Aktivitas ini juga membantu Vandi mengalihkan pikirannya dari kecemasan yang terus-menerus, memberikan waktu bagi dirinya untuk merenung dan memperbaiki hubungan spiritualnya dengan Tuhan. Dengan memperkuat fondasi spiritualnya, Vandi mendapatkan perspektif baru tentang hidupnya, yang membuatnya lebih tenang dan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Setelah beberapa sesi konseling, evaluasi menunjukkan bahwa kondisi mental dan emosional Vandi telah mengalami perbaikan yang signifikan. Ia melaporkan bahwa kecemasannya mulai berkurang, dan ia merasa lebih siap secara mental untuk berbicara jujur dengan anaknya. Ketakutan yang sebelumnya begitu mendalam tentang bagaimana anaknya akan bereaksi mulai mereda, dan Vandi merasa lebih percaya diri untuk menghadapi percakapan yang sulit tersebut. Selain itu, keterlibatannya dalam kegiatan di Lapas juga meningkat, terutama dalam kegiatan spiritual seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir, yang memberikan Vandi ketenangan batin dan mengurangi kecemasan yang ia rasakan.

Kualitas tidur Vandi yang sebelumnya sangat terganggu juga mulai membaik, dan ia lebih mampu berkonsentrasi pada kegiatan sehari-hari di Lapas. Aktivitas spiritual yang ia ikuti memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap kesehatannya secara keseluruhan. Dengan membangun kembali rutinitas yang sehat, Vandi mampu menjaga keseimbangan emosionalnya dan mempersiapkan dirinya untuk masa depan. Sebagai bagian dari tindak lanjut, konselor terus memantau perkembangan emosional dan mental Vandi melalui sesi konseling berkala. Fokus utama dari tindak lanjut ini adalah memastikan bahwa kecemasannya tetap terkendali, dan Vandi dapat menjaga stabilitas emosionalnya hingga ia bebas dari Lapas. Dengan bantuan konseling yang konsisten, Vandi diharapkan dapat menjaga kondisi mental yang baik dan mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan hidup di luar Lapas dengan lebih percaya diri.

DISCUSSION

Berdasarkan hasil observasi dan sesi konseling yang dijalani oleh Vandi Pramana Putra, penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan

yang dialami selama menjalani masa tahanan di Lapas Banyuwangi. Vandi mengalami kecemasan yang luar biasa terkait hubungan dengan anaknya, terutama mengenai bagaimana anak tersebut akan bereaksi ketika mengetahui bahwa ayahnya dipenjara karena kasus narkoba. Selama setahun, Vandi terus berusaha menyembunyikan kenyataan ini dari anaknya, dengan mengatakan bahwa dirinya sedang bekerja di luar daerah. Namun, tekanan emosional yang ditimbulkan dari ketidakjujuran tersebut semakin memperburuk kondisi mentalnya.

Setelah menjalani beberapa sesi konseling, terdapat perbaikan signifikan dalam kondisi mental Vandi. Kecemasannya mulai mereda setelah ia mampu melalui proses evaluasi diri yang mendalam, di mana ia akhirnya menyadari bahwa tindakan menyembunyikan kenyataan tidak membantu mencapai tujuan utamanya, yaitu menjaga hubungan yang baik dengan anaknya. Dalam proses konseling, Vandi juga mulai menunjukkan peningkatan partisipasi dalam kegiatan spiritual di Lapas, seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir. Aktivitas ini tidak hanya mengalihkan perhatiannya dari kecemasan, tetapi juga memberikan ketenangan batin yang diperlukan untuk menghadapinya secara lebih baik.

Teknik WDEP yang digunakan dalam Teori Realita menekankan empat tahapan penting yang membantu Vandi mengatasi tekanan mentalnya. Tahap pertama, *Wants* (Keinginan), mendorong Vandi untuk mengeksplorasi keinginan terdalamnya, yakni untuk tetap menjaga hubungan baik dengan anaknya meskipun sedang menjalani hukuman. Dalam tahap ini, ia menyadari bahwa kekhawatiran tentang reaksi anaknya adalah faktor utama yang memicu stres. Tahap kedua, *Doing* (Tindakan), mendorong Vandi untuk menilai tindakan yang selama ini ia lakukan, yaitu menyembunyikan kenyataan dari anaknya, yang pada akhirnya ia sadari hanya memperparah kecemasannya. Melalui tahap

Evaluation (Evaluasi), Vandi mampu melihat bahwa tindakannya tidak efektif dalam mencapai keinginan utamanya. Ia menyadari bahwa kejujuran, meski sulit, adalah jalan yang lebih baik untuk menjaga hubungan dengan anaknya. Pada tahap terakhir, Planning (Perencanaan), Vandi menyusun rencana untuk berbicara dengan anaknya secara jujur setelah ia bebas, dengan persiapan mental yang lebih matang.

Berikut adalah bagan yang menggambarkan penerapan Teknik WDEP dalam proses konseling yang dijalani oleh Vandi :

Tahap WDEP	Penjelasan	Hasil pada Kasus Vandi
Wants	Mengeksplorasi keinginan terdalam Vandi, yaitu menjaga hubungan baik dengan anaknya meskipun sedang menjalani hukuman.	Vandi menyadari bahwa kekhawatiran mengenai reaksi anaknya adalah sumber utama stresnya.
Doing	Menilai tindakan Vandi selama ini, yaitu menyembunyikan kenyataan dari anaknya.	Vandi menyadari bahwa ketidakjujuran justru memperparah kecemasannya.
Evaluation	Mengevaluasi apakah tindakan Vandi mendukung tujuannya.	Vandi melihat bahwa tindakannya tidak efektif dan merugikan dirinya sendiri.
Planning	Merencanakan langkah ke depan, yaitu berbicara	Vandi mempersiapkan mental untuk menghadapi anaknya

	jujur dengan anaknya setelah bebas.	dengan kejujuran.
--	--	-------------------

Berdasarkan Hasil bagan diatas sesi-sesi konseling ini menunjukkan bahwa penerapan Teori Realita mampu memberikan perubahan yang signifikan dalam cara Vandi menghadapi stres dan kecemasan. Selain peningkatan kondisi emosional, kualitas tidur Vandi yang sebelumnya terganggu juga mengalami perbaikan, dan ia menjadi lebih fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari di Lapas. Perbaikan ini sangat penting, mengingat bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memiliki dampak negatif yang serius pada kesehatan mental dan fisik warga binaan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik WDEP adalah salah satu pendekatan yang sangat efektif dalam mengatasi stres, kecemasan, dan masalah mental di kalangan warga binaan.³³ Amalia dalam penelitiannya menunjukkan bahwa konseling berbasis agama, yang diterapkan pada warga binaan, membantu mereka mengelola kecemasan dengan lebih baik.³⁴ Hasil ini sejalan dengan pengalaman Vandi yang juga mendapatkan manfaat dari aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir untuk meredakan tekanan emosionalnya.³⁵ Nurhayati juga menemukan bahwa pendekatan konseling yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam mampu memperkuat ketahanan emosional warga binaan.³⁶ Dalam konteks ini, kegiatan spiritual berperan penting dalam proses pemulihan emosional dan spiritual Vandi.

³³ Zulkifli, M. (2023). "Penerapan Teknik WDEP dalam Mengatasi Stres di Lapas". *Jurnal Psikologi*.

³⁴ Amalia, R. (2020). "Konseling Berbasis Agama untuk Mengatasi Kecemasan di Kalangan Narapidana". *Jurnal Konseling*.

³⁵ Nurhayati, L. (2021). "Peran Aktivitas Spiritual dalam Pemulihan Emosional Warga Binaan". *Jurnal Kesehatan Mental*.

³⁶ Nurhayati, L., & Fitriani, S. (2022). "Pendekatan Konseling Terintegrasi Nilai-Nilai Islam pada Narapidana". *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.

Teori Realita sendiri, sebagaimana yang dikemukakan oleh William Glasser, berfokus pada tanggung jawab pribadi dan kontrol individu atas tindakan saat ini.³⁷ Melalui teori ini, Glasser menekankan bahwa kebutuhan manusia, seperti cinta, rasa memiliki, kebebasan, dan kekuasaan, harus dipenuhi agar individu dapat merasa puas.³⁸ Dalam kasus Vandii, kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki (terutama terhadap anaknya) menjadi sumber utama stres, yang kemudian diperburuk oleh tindakan menyembunyikan kenyataan dari anaknya.³⁹ Penerapan teknik WDEP membantu Vandii untuk menyadari bahwa keinginan tersebut dapat dicapai melalui perubahan perilaku, bukan dengan melarikan diri dari kenyataan.⁴⁰ Robert E. Wubbolding dalam penelitiannya juga menekankan bahwa WDEP adalah pendekatan yang sangat relevan untuk membantu individu mengeksplorasi keinginan mereka, mengevaluasi tindakan, dan merencanakan perubahan yang lebih baik.⁴¹

Penelitian yang dilakukan di Lapas Pekanbaru juga mendukung efektivitas Teori Realita dan teknik WDEP dalam menurunkan tingkat kecemasan pada warga binaan.⁴² Parker menemukan bahwa warga binaan yang mengikuti program terapi ini menunjukkan penurunan kecemasan hingga 37%, yang berdampak langsung pada peningkatan keterlibatan mereka dalam program pembinaan di Lapas.⁴³ Penurunan kecemasan ini juga terlihat pada kasus Vandii, di mana setelah beberapa sesi terapi, ia mulai lebih fokus pada

³⁷ Glasser, W. (1965). *Reality Therapy*. New York: Harper & Row.

³⁸ Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.

³⁹ Rahmawati, N. (2020). "Dampak Stres Terhadap Kesehatan Mental Narapidana di Lapas". *Jurnal Kesehatan Mental*.

⁴⁰ Wubbolding, R. E., & Brickell, J. E. (2019). *Reality Therapy: A New Approach to Understanding and Changing Behavior*. New York: Routledge

⁴¹ Parker, J. (2019). "Efektivitas Teori Realita dalam Menurunkan Kecemasan di Lapas Pekanbaru". *Jurnal Penelitian Sosial*.

⁴² Zulkifli, M., & Hidayah, N. (2023). "WDEP sebagai Metode Efektif dalam Konseling Narapidana". *Jurnal Ilmu Sosial*.

⁴³ Ibid.

kegiatan spiritual dan perbaikan diri, serta menunjukkan kesiapan untuk menghadapi anaknya dengan lebih tenang dan jujur.⁴⁴

Berdasarkan pengalaman Vandi dan dukungan dari penelitian terdahulu, penulis berpendapat bahwa penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP seharusnya menjadi bagian dari program pembinaan di seluruh Lapas. Pendekatan ini tidak hanya membantu warga binaan mengatasi kecemasan yang terkait dengan hubungan keluarga, tetapi juga memberikan mereka keterampilan untuk menghadapi tantangan hidup secara lebih bertanggung jawab. Dalam kasus Vandi, teknik ini tidak hanya mengurangi stres, tetapi juga mempersiapkan dia untuk menghadapi kehidupan setelah bebas dengan cara yang lebih sehat secara mental dan emosional.

Aktivitas spiritual yang menjadi bagian dari terapi Vandi juga sangat penting dalam mendukung pemulihan emosionalnya. Membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan kegiatan lain yang berhubungan dengan agama memberikan dasar spiritual yang kuat bagi Vandi untuk mengatasi kecemasan dan memfokuskan pikirannya pada hal-hal positif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik, yang menggabungkan elemen psikologis dan spiritual, sangat penting dalam membantu warga binaan seperti Vandi mengelola stres yang mereka alami.

Secara keseluruhan, penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP tidak hanya membantu Vandi mengatasi tekanan emosional yang ia rasakan selama di Lapas, tetapi juga membekali dia dengan keterampilan yang diperlukan untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan anaknya setelah kebebasan. Penggunaan pendekatan ini secara berkelanjutan dapat mempercepat proses rehabilitasi warga binaan dan mempersiapkan mereka untuk reintegrasi sosial yang lebih baik.

⁴⁴ Ibid.

CONCLUSION

Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan stres di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Banyuwangi, khususnya bagi warga binaan yang terlibat dalam kasus narkoba. Dengan menggunakan pendekatan Teori Realita dan teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning), penelitian ini berhasil menggali pengalaman pribadi Vandi Pramana Putra, yang mengalami kecemasan mendalam terkait hubungan dengan anaknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik WDEP efektif dalam membantu Vandi mengidentifikasi keinginan terdalamnya, mengevaluasi tindakan yang telah diambil, dan merencanakan langkah-langkah untuk masa depan yang lebih baik.

Melalui sesi konseling, Vandi mengalami penurunan signifikan dalam tingkat stres dan kecemasan. Ia mulai lebih terlibat dalam kegiatan spiritual, seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir, yang berkontribusi pada pemulihan emosionalnya. Penelitian ini juga menegaskan bahwa pendekatan yang holistik, yang menggabungkan elemen psikologis dan spiritual, sangat penting dalam membantu warga binaan mengelola stres. Secara keseluruhan, penerapan Teori Realita dengan teknik WDEP tidak hanya memberikan dukungan psikologis kepada Vandi tetapi juga membekalinya dengan keterampilan untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan anaknya setelah masa tahanan. Dengan demikian, penelitian ini merekomendasikan penerapan teknik WDEP sebagai bagian integral dari program pembinaan di seluruh Lapas untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kesiapan reintegrasi sosial warga binaan.

REFERENCE

- Adiputra. "Teknik WDEP System dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar". Tahun 2015.
- Amalia, R. (2021). Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Warga Binaan di Lapas: Studi Kasus di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Aulia, D. A., & Sovitriana, R. Reality Therapy: Dapatkah Meningkatkan Harga Diri pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(1), 117-126. Tahun 2021.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole.
- Farmani, M., et al. (2015). "Group Reality Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Narapidana". *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 9(2), 66-72.
- Glasser, W. (2010). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Harper & Row.
- Istiqomah & Habsy. "Teknik WDEP dalam Konseling Kelompok". Tahun 2019.
- Mardlatillah, S. D., & Makki, M. A. (2021). Pola Pembinaan Kemandirian Sebagai Upaya Mengurangi Stres Pada Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 1-13.
- Medical News Today. (2024). Reality therapy: Examples and more. Diakses dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/reality-therapy>
- Nurhayati, L. (2021). "Peran Aktivitas Spiritual dalam Pemulihan Emosional Warga Binaan". *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Nurhayati, L. (2022). "Observasi Partisipatif dalam Penelitian: Metode dan Aplikasi". *Jurnal Metodologi Penelitian*.
- Nurhayati, L., & Fitriani, S. (2022). "Pendekatan Konseling Terintegrasi Nilai-Nilai Islam pada Narapidana". *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.

- Parker, J. (2019). "Efektivitas Teori Realita dalam Menurunkan Kecemasan di Lapas Pekanbaru". *Jurnal Penelitian Sosial*.
- Potabuga, D. (2020). "Implementasi Strategi Layanan Konseling Kelompok Teknik Realita WDEP untuk Menumbuhkan Sikap Tanggung Jawab di Sekolah". *Kompasiana*.
- Positive Psychology. (2024). Reality Therapy: Techniques, Choice Theory & WDEP Model. Diakses dari <https://positivepsychology.com/reality-therapy/>
- Rahmawati, N. (2020). Dampak Stres Terhadap Kesehatan Mental Narapidana di Lapas. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Suciati & Srianturi (2021). "Pendekatan Realita dalam Konseling: Teori dan Praktik". *Jurnal Pendidikan Non formal*.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: Harper & Row.
- Therapy Helpers: "Reality Therapy 101: Techniques and How It Can Help You". (2024).
- Wubbolding, R. E., & Brickell, J. E. (2019). *Reality Therapy: A New Approach to Understanding and Changing Behavior*. New York: Routledge.
- Wubbolding Robert E., Casstevens Willa J., Fulkerson Michael H., "Using the WDEP System of Reality Therapy to Support Person-Centered Treatment Planning". (2017).
- Zulkifli, M. (2023). "Analisis Tematik dalam Penelitian Kualitatif". *Jurnal Ilmu Sosial*.
- Zulkifli, M., & Hidayah, N. (2023). "Efektivitas Teknik WDEP dalam Konseling". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.