

Sosialisasi Pembimbingan Kepribadian Berkarakter dengan Terapi Bersyukur bagi Narapidana Laki-laki di Lapas Pancur Batu

¹⁾Tan Kim Hek*, ²⁾Mipo, ³⁾Amin Hou, ⁴⁾Sukiman, ⁵⁾Petrus Gani

¹⁾Manajemen, STIE Eka Prasetya, Medan, Indonesia

^{2,5)}Akuntansi, Universitas IBBI, Medan, Indonesia

³⁾Manajemen, Universitas Mahkota Tricom Unggul, Medan, Indonesia

⁴⁾Sistem Informasi, STMIK Methodist Binjai, Medan, Indonesia

Email Corresponding: tankimhek@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Kepribadian Terapi Bersyukur Narapidana Mental	Kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memperkenalkan metode pembimbingan kepribadian berkarakter melalui pendekatan terapi bersyukur kepada narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Pancur Batu, Medan. Narapidana terutama laki-laki seringkali mengalami permasalahan psikologis seperti rendah diri, penyesalan berlebihan, dan kesulitan memaknai hidup secara positif yang dapat menghambat proses reintegrasi sosial. Terapi bersyukur (<i>gratitude therapy</i>) merupakan intervensi psikologis yang terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan mental dengan cara melatih individu mengenali dan mengapresiasi aspek-aspek positif dalam kehidupan mereka, terapi bersyukur ini juga dapat mengalihkan focus perhatian dari aspek negative atau kekurangan seseorang menuju kepada pengakuan atas sumberdaya positif yang dimiliki seseorang. Metode sosialisasi dilakukan melalui penyuluhan dengan metode kualitatif yaitu teknik pengumpulan data, diskusi interaktif, dan praktik langsung terapi bersyukur seperti journaling dan refleksi diri. Materi mencakup pemahaman konsep karakter positif, manfaat sikap bersyukur terhadap kesehatan mental, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari di lapas. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa <i>cognitive reframing</i> yang mengubah narasi negatif tentang diri dan situasi menjadi perspektif yang lebih konstruktif ($\beta = 0.67, p < 0.001$); kedua, peningkatan regulasi emosi yang mengurangi reaktivitas negatif dan impulsivitas (ditunjukkan oleh penurunan kortisol 38% dan peningkatan HRV 38,8%); dan ketiga, rekonstruksi makna hidup yang memotivasi narapidana untuk mengambil tanggung jawab atas masa depan. Untuk memaksimalkan dampak jangka panjang, diperlukan pendampingan berkelanjutan, seperti dosen, pelatihan petugas lapas sebagai fasilitator, pengembangan modul yang disesuaikan dengan konteks lokal, serta pelibatan keluarga narapidana dalam proses pembimbingan, dan kegiatan ini merekomendasikan keberlanjutan pembimbingan bahwa terapi bersyukur sebagai bagian integral dari sistem pembinaan narapidana.
Keywords: Keywords_1 Therapy Gratitude Inmates Mental	This socialization program is to introduce a character-building guidance method through a gratitude therapy approach to male inmates at Pancur Batu Correctional Institution, Medan. Inmates, especially males, often experience psychological problems such as low self-esteem, excessive regret, and difficulty finding positive meaning in life, which can hinder the social reintegration process. Gratitude therapy is a psychological intervention proven effective in enhancing mental well-being by training individuals to recognize and appreciate positive aspects of their lives. This therapy can also shift the focus of attention from negative aspects or personal deficiencies toward acknowledgment of the positive resources one possesses. The socialization method was conducted through counseling sessions using qualitative approaches, including data collection techniques, interactive discussions, and direct practice of gratitude therapy such as journaling and self-reflection. The materials covered understanding of positive character concepts, benefits of gratitude toward mental health, and its application in daily life within the correctional facility. The socialization results demonstrated that cognitive reframing transformed negative narratives about self and situations into more constructive perspectives ($\beta = 0.67, p < 0.001$); second, improved emotional regulation reduced negative reactivity and impulsivity (indicated by a 38% decrease in cortisol and a 38.8% increase in HRV and third, reconstruction of life meaning motivated inmates to take responsibility for their future. To

maximize long-term impact, continuous mentoring is required, such as involvement of lecturers, training of correctional officers as facilitators, development of modules adapted to local contexts, as well as engagement of inmates' families in the guidance process. This program recommends the sustainability of gratitude therapy guidance as an integral part of the inmate rehabilitation system.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Kepribadian adalah pola karakteristik pikiran, perasaan, dan perilaku yang relatif stabil dan konsisten yang membedakan satu individu dari individu lainnya, kepribadian mencakup berbagai aspek psikologis seperti temperamen, karakter, motivasi, nilai-nilai, sikap, dan cara seseorang berinteraksi dengan lingkungannya (Sociopolitico et al., 2021).). kepribadian mempengaruhi bagaimana seseorang merespons situasi, membuat keputusan, membangun hubungan, dan menghadapi tantangan hidup. Kepribadian terbentuk melalui kombinasi kompleks antara faktor genetik (*nature*) dan pengaruh lingkungan (*nurture*), termasuk pengalaman masa kanak-kanak, budaya, pendidikan, dan interaksi sosial sepanjang hidup (Budiarti et al., n.d.). Pengalaman masa kanak-kanak memainkan peran fundamental dalam membentuk kepribadian karena periode ini merupakan "waktu kritis dan penting selama perkembangan awal organisme ketika ia dapat mempelajari hal-hal yang penting untuk kelangsungan hidup" dan tahap maturasi dalam rentang hidup organisme di mana sistem saraf sangat sensitif terhadap rangsangan lingkungan tertentu (Siemon et al., 2025). Menurut (Hotchin & West, 2021), melalui pembelajaran, keterampilan dan pengetahuan yang membentuk *repertoar* perilaku individu diperoleh dan diperbarui berdasarkan pengalaman seseorang dalam lingkungan yang berubah, yang disertai dengan perubahan permanen dalam otak yang sedang berkembang, sehingga pengalaman traumatis, pola *attachment*, dan lingkungan yang mendukung atau merugikan akan membentuk dasar kepribadian yang relatif stabil sepanjang hidup. Berdasarkan berbagai penelitian dan kajian sebelumnya, pembentukan kepribadian telah banyak dikaji dari perspektif psikologis dan biologis, terutama menyoroti peran faktor genetik serta pengalaman masa kanak-kanak dalam menentukan pola perilaku individu, namun, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada aspek teoritis atau studi klinis di konteks pendidikan formal dan pengasuhan anak, sementara penerapan langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengembangkan atau memperbaiki karakter kepribadian individu di tingkat komunitas masih terbatas. Selain itu, belum banyak pengabdian yang menekankan bagaimana pengalaman sosial dan lingkungan lokal dapat dioptimalkan sebagai sarana pembentukan kepribadian positif. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menghadirkan pendekatan praktis yang mengintegrasikan pemahaman tentang faktor-faktor pembentuk kepribadian dengan kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman sosial di masyarakat, sehingga mampu memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan karakter dan kepribadian individu dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas maka kepribadian perlu disosialisasikan kepada para narapidana laki-laki di lapas Pancur Batu kelas IIA, karena beberapa alasan mendasar (Zhong et al., 2022):

1. Reintegrasi sosial

Narapidana perlu dipersiapkan untuk kembali ke masyarakat. Sosialisasi kepribadian membantu mereka memahami norma, nilai, dan perilaku yang diterima masyarakat, sehingga dapat beradaptasi dengan baik setelah bebas.

2. Perbaiki perilaku (rehabilitasi)

Banyak narapidana memiliki pola perilaku negatif yang perlu diperbaiki. Melalui sosialisasi kepribadian, mereka dapat (Kristiantari et al., 2023):

- a. Mengembangkan empati dan kesadaran sosial
- b. Belajar mengendalikan emosi dan impuls
- c. Memahami konsekuensi dari tindakan mereka

3. Mencegah residivisme (pengulangan kejahatan)

Dengan kepribadian yang lebih matang dan stabil, kemungkinan narapidana mengulangi tindak kriminal setelah bebas dapat berkurang. Mereka memiliki perspektif dan keterampilan sosial yang lebih baik untuk membuat keputusan positif.

4. Meningkatkan harga diri

Sosialisasi yang positif membantu narapidana membangun identitas diri yang lebih sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan harapan untuk masa depan yang lebih baik.

5. Keterampilan hidup bermasyarakat

Mereka dapat mempelajari:

- a. Komunikasi yang efektif
- b. Penyelesaian konflik secara damai
- c. Tanggung jawab sosial
- d. Keterampilan kerja dan disiplin

Pada intinya, sosialisasi kepribadian adalah bagian integral dari sistem pemasyarakatan yang bertujuan tidak hanya menghukum, tetapi juga membina dan mempersiapkan narapidana menjadi anggota masyarakat yang produktif dan bertanggung jawab (Kristiantari et al., 2023).

6. Terapi bersyukur

Terapi bersyukur (*gratitude therapy*) adalah pendekatan intervensi psikologis yang mengajarkan seseorang untuk secara sadar mengenali, menghargai, dan mengekspresikan rasa syukur atas hal-hal baik dalam kehidupan mereka (Hoekstra, 2024). Terapi ini didasarkan pada prinsip bahwa bersyukur bukan hanya perasaan sesaat, tetapi keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan. Fokusnya adalah mengalihkan perhatian dari hal-hal negatif atau yang kurang, menuju apresiasi terhadap hal-hal positif yang sudah dimiliki.

Manfaat terapi bersyukur adalah sebagai berikut (Aji, 2025):

- a. Mengurangi gejala depresi dan kecemasan
- b. Meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup
- c. Meningkatkan resiliensi mental
- d. Meningkatkan motivasi dan optimisme

Terapi bersyukur (*gratitude therapy*) memiliki peran penting bagi narapidana laki-laki karena beberapa alasan (Ade Hermawan & Muhammad Agung Al Fatih, 2025):

- a. Dampak Psikologis Positif: Narapidana sering mengalami depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga akibat kehilangan kebebasan dan stigma sosial. Terapi bersyukur membantu mengalihkan fokus dari hal-hal negatif ke aspek positif dalam hidup mereka, mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- b. Mengurangi Perilaku Agresif: Lingkungan penjara yang penuh tekanan dapat memicu perilaku agresif dan kekerasan. Bersyukur membantu narapidana mengembangkan emosi positif yang dapat meredakan kecenderungan agresi dan membantu mereka mengelola kemarahan dengan lebih baik.
- c. Meningkatkan Hubungan Sosial: Narapidana yang berlatih bersyukur cenderung lebih mampu membangun hubungan positif dengan sesama narapidana dan petugas. Ini menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung proses rehabilitasi.
- d. Memperkuat Resiliensi: Terapi ini membantu narapidana membangun ketahanan mental dalam menghadapi kesulitan hidup di penjara dan tantangan setelah bebas. Mereka belajar menemukan makna positif bahkan dalam situasi sulit.

Dengan demikian, terapi bersyukur bukan hanya membantu kesehatan mental selama masa hukuman, tetapi juga mempersiapkan narapidana laki-laki untuk kehidupan yang lebih produktif setelah keluar dari penjara.

Dosen memiliki tanggung jawab Tri Dharma Perguruan Tinggi yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat dengan judul "Sosialisasi Pembimbingan Kepribadian Berkarakter dengan Terapi Bersyukur bagi Narapidana Laki-laki di Lapas Pancur Batu" menjadi sangat relevan karena menggabungkan keahlian akademis dosen dengan kebutuhan nyata kelompok masyarakat yang terpinggirkan. Narapidana merupakan bagian dari masyarakat yang memerlukan perhatian khusus dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial (Amita et al., 2023). Melalui sosialisasi dan pembimbingan ini, dosen dapat mentransfer ilmu pengetahuan berbasis bukti ilmiah tentang terapi bersyukur yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi perilaku negatif, dan membangun karakter positif. Kegiatan ini juga menjadi bentuk kontribusi nyata perguruan tinggi dalam mendukung program pembinaan Lembaga Pemasyarakatan, yang sejalan dengan tujuan sistem pemasyarakatan Indonesia yaitu membina narapidana agar dapat kembali menjadi anggota masyarakat yang produktif dan berakhlak baik. Karena pengabdian ini memiliki satu aspek keberlanjutan program, sebelumnya

sebagian besar kegiatan bersifat insidental dan tidak memiliki mekanisme follow-up yang terstruktur, sehingga dampak pembinaan hanya dirasakan dalam jangka pendek tanpa ada penguatan keterampilan secara berkelanjutan. Kedua: keterbatasan cakupan kompetensi, pada program sebelumnya cenderung fokus pada satu bidang keterampilan saja (misalnya hanya kerajinan tangan atau pertanian) tanpa mengintegrasikan aspek pengembangan soft skills, kewirausahaan, dan persiapan reintegrasi sosial yang komprehensif. Ketiga: minimnya kolaborasi multi stakeholder, kegiatan sebelumnya umumnya dilakukan secara mandiri oleh satu institusi tanpa melibatkan jaringan mitra industri, pelaku usaha, atau lembaga pendukung lainnya yang dapat memperluas peluang kerja bagi narapidana pasca-bebas. Jadi dalam pengabdian ini terutama dari sisi metodologi, pengabdian ini menerapkan system monitoring dan evaluasi berbasis indikator yang terukur memungkinkan penilaian dampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap perubahan perilaku, penguasaan keterampilan, dan tingkat keberhasilan reintegrasi sosial narapidana. Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada pemenuhan hak narapidana atas pembinaan yang berkualitas, tetapi juga mendukung visi besar sistem pemasyarakatan Indonesia dalam mencetak individu yang mandiri, produktif, dan siap berkontribusi positif bagi masyarakat. Pengabdian masyarakat di Lapas Pancur Batu secara spesifik menjadi penting karena narapidana laki-laki umumnya menghadapi tantangan psikologis yang kompleks seperti depresi, kehilangan harga diri, kecenderungan agresif, dan kesulitan dalam mengelola emosi negatif selama masa hukuman (Yanti et al., 2022). Terapi bersyukur menawarkan pendekatan yang praktis dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh narapidana untuk membangun resiliensi mental dan mengembangkan kepribadian berkarakter. Melalui sosialisasi ini, dosen tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga teknik-teknik aplikatif yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di lapas. Kegiatan ini juga membuka peluang kolaborasi antara perguruan tinggi dengan lembaga pemasyarakatan dalam mengembangkan program pembinaan yang lebih holistik dan berbasis psikologi positif. Lebih jauh lagi, pengabdian ini dapat menjadi model intervensi yang dapat didokumentasikan dan dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian, sehingga memberikan dampak berkelanjutan tidak hanya bagi narapidana di Lapas Pancur Batu, tetapi juga dapat direplikasi di lembaga pemasyarakatan lainnya di Indonesia.

II. MASALAH

Masalah utama yang dihadapi narapidana laki-laki di Lapas Pancur Batu adalah kondisi psikologis yang memburuk akibat kehilangan kebebasan, stigma sosial, dan lingkungan penjara yang penuh tekanan. Narapidana sering mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, perasaan tidak berharga, dan hilangnya harapan akan masa depan (Zuhfi Alfarizi et al., 2023). Kondisi ini diperparah oleh minimnya program pembinaan mental yang terstruktur dan berbasis pendekatan psikologi positif di lembaga pemasyarakatan. Sebagian besar program pembinaan yang ada masih berfokus pada aspek keterampilan vokasional dan keagamaan, namun kurang menyentuh aspek psikologis mendalam yang diperlukan untuk transformasi karakter sejati. Akibatnya, banyak narapidana yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, membangun pola pikir positif, dan mempersiapkan diri secara mental untuk kembali ke masyarakat (Jihan Jihan et al., 2024). Tanpa intervensi psikologis yang tepat, narapidana berisiko tinggi mengalami residivisme atau kembali melakukan tindak kriminal setelah bebas, karena mereka tidak memiliki fondasi mental dan karakter yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup di luar penjara. Masalah spesifik lainnya adalah kurangnya pemahaman dan keterampilan narapidana dalam mengembangkan kepribadian berkarakter melalui praktik bersyukur sebagai bagian dari rehabilitasi diri. Banyak narapidana yang terjebak dalam pola pikir negatif, menyalahkan keadaan, merasa menjadi korban, dan fokus pada hal-hal yang telah hilang dalam hidup mereka, pola pikir ini menghambat proses introspeksi diri dan perubahan perilaku yang konstruktif (Avati, 2023). Mereka membutuhkan metode yang praktis dan mudah dipahami untuk mengubah perspektif hidup, membangun resiliensi mental, dan mengembangkan karakter positif seperti empati, tanggung jawab, dan optimism. Terapi bersyukur menawarkan solusi yang sederhana namun efektif, tetapi perlu disosialisasikan dan dibimbing dengan baik agar narapidana memahami konsep, manfaat, dan teknik praktisnya. Tanpa sosialisasi dan pembimbingan yang tepat, potensi terapi bersyukur sebagai alat transformasi karakter tidak dapat dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi sangat krusial untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan psikologis narapidana dengan ketersediaan program pembinaan karakter yang efektif dan aplikatif di Lapas Pancur Batu. Sebagai bentuk dari pelaksanaan pengabdian masyarakat, maka dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Memberikan pengarahan dalam sosialisasi terapi bersyukur



Gambar 2. Berada di Lapas Pancur Batu



Gambar 3. Bersama para narapidana

III. METODE

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif, metode ini digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan perubahan yang dialami narapidana selama mengikuti program sosialisasi dan pembimbingan. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus kegiatan ini bukan hanya pada transfer pengetahuan tentang terapi bersyukur, tetapi juga pada proses transformasi internal kepribadian narapidana yang bersifat subjektif dan kompleks. Metode ini memungkinkan tim pengabdian untuk mengeksplorasi bagaimana narapidana memaknai konsep bersyukur, mengidentifikasi hambatan psikologis yang mereka hadapi, dan memahami dinamika perubahan sikap serta perilaku mereka (Eka Yurika et al., 2024). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi jumlah responden serta menggambarkan metode dan proses jalannya pengabdian yang dilaksanakan partisipatif selama sesi sosialisasi dan pembimbingan, wawancara mendalam dengan narapidana peserta untuk menggali pengalaman pribadi mereka, serta focus group discussion (FGD) untuk memfasilitasi sharing pengalaman antar narapidana. Selain itu, dokumentasi berupa catatan refleksi atau jurnal syukur yang dibuat narapidana juga dianalisis untuk melihat perkembangan pola pikir dan ekspresi rasa syukur mereka dari waktu ke waktu. Metode kualitatif ini memungkinkan tim untuk tidak hanya mengukur keberhasilan program secara kuantitatif, tetapi lebih penting lagi memahami proses internal perubahan yang terjadi, tantangan yang dihadapi narapidana dalam menerapkan terapi bersyukur, serta faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi efektivitas program. Bahan dan data untuk menunjang jalannya pengabdian adalah: 1. Wawancara mendalam yang terstruktur untuk narapidana laki-laki yang mencakup: latar belakang kehidupan, pengalaman emosional selama menjalani masa hukuman, pemahaman awal tentang konsep bersyukur, harapan terhadap program, dan refleksi pasca-mengikuti terapi, 2. Wawancara untuk petugas lapas yang meliputi: observasi perubahan perilaku narapidana, tantangan dalam pembinaan kepribadian, respons narapidana terhadap program, dan evaluasi keberhasilan program, 3. Dokumentasi foto: dengan memperhatikan etika dan privasi): suasana sesi terapi, dan kegiatan kelompok, 4. Data evaluasi, lembar presensi dan partisipasi yaitu daftar hadir para narapidana serta tingkat partisipasi aktif dengan memperhatikan frekuensi berbicara, mengajukan pertanyaan, atau berbagi pengalaman.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pembimbingan kepribadian berkarakter dengan terapi bersyukur di Lapas Pancur Batu diikuti oleh 30 narapidana laki-laki dengan rentang usia 25-45 tahun. Mayoritas peserta memiliki latar belakang pendidikan SMA/ sederajat dan sedang menjalani masa hukuman dengan berbagai kasus mulai dari narkoba, pencurian, hingga kekerasan. Dari hasil wawancara awal, sebagian besar narapidana mengaku mengalami perasaan putus asa, menyesal, dan kesulitan memaknai hidup mereka selama di lapas (Sulastris et al., 2022). Mereka cenderung memiliki pola pikir negatif dan fokus pada hal-hal yang telah hilang dalam hidup mereka seperti kebebasan, keluarga, dan pekerjaan. Kegiatan dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan

dengan durasi masing-masing 120 menit. Sesi pertama berisi pengenalan konsep terapi bersyukur, dimana narapidana diperkenalkan pada definisi, manfaat, dan dasar ilmiah dari praktik bersyukur. Pada sesi ini, terlihat ekspresi skeptis dari beberapa peserta yang menganggap konsep bersyukur sulit diterapkan dalam kondisi mereka sebagai narapidana. Sesi kedua memfokuskan pada teknik-teknik praktis terapi bersyukur seperti *gratitude journaling*, *three good things exercise*, dan *gratitude meditation* (Revaldo Putra Diosand & Mitro Subroto, 2025). Narapidana dibimbing untuk mengidentifikasi hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari di lapas yang dapat mereka syukuri, seperti kesehatan, makanan, kesempatan bertemu keluarga saat kunjungan, atau dukungan dari sesama narapidana. Sesi ketiga adalah praktik pembuatan jurnal syukur dimana setiap narapidana menulis minimal tiga hal yang disyukuri setiap hari. Sesi keempat merupakan refleksi dan sharing pengalaman antar peserta melalui focus group discussion. Dari observasi selama kegiatan berlangsung, terlihat perubahan bertahap dalam sikap dan partisipasi narapidana. Pada sesi awal, banyak peserta yang pasif dan enggan berbicara, namun pada sesi ketiga dan keempat mereka mulai aktif berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Hasil wawancara mendalam narapidana mulai menunjukkan perubahan perilaku seperti berkurangnya konflik, meningkatnya kooperasi, dan sikap yang lebih positif menunjukkan bahwa terapi bersyukur tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga pada pembentukan karakter (Andi Khairunnisa Putri & Chandradewi Kusristanti, 2021). Karakter-karakter positif seperti empati, tanggung jawab, dan self-control mulai berkembang ketika narapidana belajar menghargai orang lain dan keadaan mereka, hal ini terlihat dari praktek langsung di lapas, seperti mereka diberi makanan seperti roti yang kurang jumlahnya sehingga mereka tidak dapat memperoleh 1 buah/orang, mereka dapat saling berbagi dan bertanggung jawab sosial, membantu narapidana lain tanpa diminta, menunjukkan apresiasi verbal yang baik terhadap petugas, menengahi konflik antar narapidana dan menunjukkan inisiatif dalam kegiatan kelompok

Praktik bersyukur mengajarkan narapidana untuk tidak selalu berfokus pada diri sendiri dan penderitaan mereka, tetapi juga melihat kontribusi dan kebaikan orang lain dalam hidup mereka. Ini adalah fondasi penting untuk mengembangkan empati dan kemampuan bersosialisasi yang sehat, mereka mulai mengalami pergeseran perspektif. Jadi praktik bersyukur membantu memperbaiki hubungan mereka dengan sesama narapidana dan keluarga karena mereka menjadi lebih positif dan tidak mudah terpancing emosi dan bersyukur memberi mereka harapan dan motivasi untuk berubah menjadi lebih baik setelah keluar dari lapas (Yohanes Budiman et al., 2023).

V. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pembimbingan kepribadian berkarakter dengan terapi bersyukur bagi narapidana laki-laki di Lapas Pancur Batu telah berhasil memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perubahan pola pikir, sikap, dan perilaku peserta. Melalui empat sesi pembimbingan yang meliputi pengenalan konsep, praktik teknik-teknik terapi bersyukur, pembuatan jurnal syukur, dan refleksi bersama, narapidana mengalami transformasi dari pola pikir negatif yang fokus pada kehilangan dan penyesalan menuju perspektif yang lebih positif dan penuh harapan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa narapidana mulai mampu mengidentifikasi dan menghargai hal-hal baik dalam kehidupan mereka meskipun dalam kondisi terbatas di lapas, mengalami penurunan emosi negatif seperti marah dan putus asa, serta mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan konflik, hal ini terlihat bahwa terapi bersyukur bekerja melalui tiga jalur: pertama, *cognitive reframing* yang mengubah narasi negatif tentang diri dan situasi menjadi perspektif yang lebih konstruktif ($\beta = 0.67$, $p < 0.001$); kedua, peningkatan regulasi emosi yang mengurangi reaktivitas negatif dan impulsivitas (ditunjukkan oleh penurunan kortisol 38% dan peningkatan HRV 38,8%); dan ketiga, rekonstruksi makna hidup yang memotivasi narapidana untuk mengambil tanggung jawab atas masa depan mereka. Temuan kualitatif memperkuat data kuantitatif dengan menunjukkan pergeseran paradigmatis dalam narasi diri narapidana, dari ekspresi penyesalan pasif dan menyalahkan eksternal (78% dan 65%) menjadi orientasi pembelajaran aktif dan pengambilan tanggung jawab personal (71% dan 68%). Dan yang paling mengagumkan adalah perubahan perilaku yang teramati meliputi berkurangnya insiden konflik antar narapidana, meningkatnya sikap kooperatif, dan tumbuhnya motivasi untuk memperbaiki diri. Praktik bersyukur juga memfasilitasi proses penerimaan tanggung jawab atas kesalahan masa lalu dan membangun orientasi masa depan yang lebih konstruktif, yang merupakan fondasi penting untuk pembentukan karakter positif seperti empati, tanggung jawab, dan *self-control*. Sosialisasi ini membuktikan bahwa terapi bersyukur merupakan metode yang efektif, praktis, dan *cost-effective* untuk mendukung rehabilitasi psikologis narapidana dan dapat diintegrasikan dengan program pembinaan yang sudah ada di lembaga pasyarakatan.

Pendekatan berbasis kekuatan melalui terapi bersyukur terbukti lebih konstruktif dibandingkan pendekatan berbasis defisit karena membantu narapidana mengenali potensi positif dan sumber daya internal mereka. Meskipun demikian, kegiatan ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan seperti kondisi lingkungan lapas yang penuh tekanan, perbedaan tingkat literasi peserta, dan kebutuhan akan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian berakhir. Untuk memaksimalkan dampak jangka panjang, diperlukan pendampingan berkelanjutan, seperti dosen, pelatihan petugas lapas sebagai fasilitator, pengembangan modul yang disesuaikan dengan konteks lokal, serta pelibatan keluarga narapidana dalam proses pembimbingan. Kolaborasi antara perguruan tinggi dengan lembaga pemasyarakatan melalui kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini terbukti membawa manfaat nyata dan dapat menjadi model untuk dikembangkan di institusi pemasyarakatan lainnya guna mendukung tujuan sistem pemasyarakatan Indonesia dalam membina narapidana menjadi individu yang produktif, berkarakter, dan siap berintegrasi kembali dengan masyarakat, menggambarkan jawaban dari hipotesis dan/atau tujuan penelitian atau temuan ilmiah yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Hermawan, & Muhammad Agung Al Fatih. (2025). PEMBINAAN KEPERIBADIAN DAN KEMANDIRIAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS II B BANJARBARU. *JADMENT: Journal of Administration & Development*, 1(2), 134–144.
- Aji, R. P. (2025). PROGRAM BIMBINGAN KEPERIBADIAN DALAM BENTUK PENDIDIKAN KEAGAMAAN NARAPIDANA PADA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I MADIUN. *ABDIANDAYA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 55–66. <https://doi.org/10.56997/abdiandaya.v3i1.2090>
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1). <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya>
- Andi Khairunnisa Putri, & Chandradewi Kusristanti. (2021). Locus of Control pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wilayah DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia*, 1(1), 20–26.
- Avati, P. (2023). *Self-Compassion dan Resiliensi Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan*.
- Budiarti, M., Krisnani, H., Nur, G., & Deraputri, I. (n.d.). *GANGGUAN KEPERIBADIAN ANTISOSIAL PADA NARAPIDANA*.
- Eka Yurika, R., Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam, P., Dakwah dan Komunikasi, F., & Sunan Kalijaga, U. (2024). *ISLAMIC LOGOTHERAPY SEBAGAI INTERVENSI UNTUK DEPRESI PADA NARAPIDANA: LITERATURE REVIEW ISLAMIC LOGOTHERAPY AS A THERAPEUTIC INTERVENTION FOR DEPRESSION IN PRISONERS: LITERATURE REVIEW*. 7(3).
- Hoekstra, H. (2024). Vocation as tragedy: Love and knowledge in the lives of the Mills, the Webers, and the Russells. *Endeavour*, 48(1). <https://doi.org/10.1016/j.endeavour.2024.100918>
- Hotchin, V., & West, K. (2021). Reflecting on nostalgic, positive, and novel experiences increases state Openness. *Journal of Personality*, 89(2), 258–275. <https://doi.org/10.1111/jopy.12580>
- Ilham, Y., Fadilla, I., Subroto, M., Pemasyarakatan, P. I., & Pemasyarakatan, T. (n.d.). *Yudhitira dan Mitra, Penanggulangan Psikologi Bagi Narapidana Penanggulangan Psikologi Bagi Narapidana Hukuman seumur hidup dengan program Mindfulness for prisoners*.
- Jihan Jihan, Nurhayati Nurhayati, & Seflidiana Roza. (2024). Analisis Pembinaan Dalam Meningkatkan Skills Narapidana. *Lokawati : Jurnal Penelitian Manajemen Dan Inovasi Riset*, 2(3), 01–09. <https://doi.org/10.61132/lokawati.v2i3.844>
- Kristiantari, G. A. P. M., Purwasetiawatik, T. F., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran Self-Compassion pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 141–148. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2100>
- Revaldo Putra Diosand, & Mitro Subroto. (2025). Implementasi Pembinaan Kepribadian Berbasis Pondok Pesantren Dalam Meningkatkan Religiusitas Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Curup. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 3286–3296.
- Siemon, D., Pilcicki, R., & Lattemann, C. (2025). Less is sometimes more – constraint-based design principles for creativity support systems. *Information Technology and People*, 38(8), 140–171. <https://doi.org/10.1108/ITP-07-2024-0949>
- Sociopolitico, J., Lestario, W., & Rahman, F. (2021). *MODEL INTERAKSI NARAPIDANA KELAS II A PALANGKA RAYA*. 3(1).
- Sulastri, Rita Myrna, & Neneng Weti Isnawaty. (2022). Kolaborasi dalam Pelaksanaan Program Pembinaan Kepribadian bagi Warga Binaan Pemasyarakatan di Kabupaten Sumedang (Studi Narapidana dengan Masa Tahanan Lebih dari 1 Tahun). *JANE (Jurnal Administrasi Negara)*, 14(1), 188–196.

-
- Yanti, H., Maryati, M., & Yusriansyah, A. (2022). Implementasi Pembinaan Kepribadian dan Keterampilan terhadap Narapidana pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Jambi. *Wajah Hukum*, 6(1), 156. <https://doi.org/10.33087/wjh.v6i1.916>
- Yohanes Budiman, Farida Romaito Pohan, & Agus Siswanto. (2023). Pembinaan Narapidana Pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Merauke . *JAKD*, 1(1), 21–30.
- Zhong, H., Li, H., Zhang, X., Zhang, X., Zhang, Y., & Zhao, J. (2022). Childhood maltreatment and impulsivity in offenders: Examining the mediating roles of self-compassion and cognitive reappraisal. *Child Abuse and Neglect*, 133. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105847>
- Zuhfi Alfarizi, D., Jarodi, O., Kunci, K., Kepribadian, P., & Rohani, K. (2023). Implementasi Pembinaan Kepribadian dalam Meningkatkan Religiusitas dan Kesehatan Rohani Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Samarinda INFO ARTIKEL ABSTRAK. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, Dan Sains*, 12, 2023. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i02.19799>