



Pelatihan Goal Setting CLEAR dan Peningkatan Efektivitas Kelompok Berbasis Budaya Mencapai Reintegrasi Mantan Narapidana Wilayah Sumatera Barat

Indriyani Santoso^{1*}, Puji Gusri Handayani², Firza³

¹Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. DR. Hamka, Kampus UNP Air Tawar Padang, 25171

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. DR. Hamka, Kampus UNP Air Tawar Padang, 25171

³Program Studi Sejarah, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. DR. Hamka, Kampus UNP Air Tawar Padang, 25171

*Email koresponden: indriyani@unp.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 08 Nov 2024

Accepted: 28 Feb 2025

Published: 31 Mar 2025

Kata kunci:

Efektivitas Kelompok,
Goal Setting,
Narapidana,
Reintegrasi.

A B S T R A K

Pendahuluan: Mantan narapidana menghadapi tantangan psikologis dan sosial dalam proses reintegrasi ke masyarakat, seperti rasa malu, takut, cemas, dan tekanan sosial. Yayasan Cinta Damai Bersama mengadakan pelatihan *goal setting* dengan metode "CLEAR" yang disesuaikan dengan budaya untuk membantu mereka menetapkan tujuan hidup secara terstruktur dan terukur. **Metode:** Pelatihan ini diikuti oleh 15 peserta dengan metode "CLEAR" yang berfokus pada kejelasan, pembelajaran, evaluasi, adaptasi, dan realisasi. Wawancara dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk menilai perubahan perspektif peserta. **Hasil:** Sebelum pelatihan, peserta merasakan malu, takut, cemas, dan terpengaruh lingkungan sosial. Setelah pelatihan, muncul tema baru seperti saling mendukung, pemakluman, harapan, antisipasi, enggan, dan pembuktian diri. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan menyadari pentingnya dukungan kelompok dalam proses reintegrasi. **Kesimpulan:** Pelatihan ini berhasil membantu mantan narapidana merumuskan tujuan hidup yang realistik serta memperkuat dukungan kelompok berbasis budaya. Peserta mampu menyusun rencana sesuai dengan kemampuan dan menetapkan prioritas.

A B S T R A C T

Keywords:

Goal Setting,
Group Effectiveness,
Prisoners,
Reintegration.

Background: Ex-convicts face psychological and social challenges when reintegrating into society, such as shame, fear, anxiety, and social pressure. The Cinta Damai Bersama Foundation conducted goal-setting training using the culturally adapted "CLEAR" method to help them set structured and measurable life goals. **Method:** The training involved 15 participants and applied the "CLEAR" method, focusing on clarity, learning, evaluation, adaptation, and realization. Interviews were conducted before and after the training to assess changes in participants' perspectives. **Result:** Before the training, participants expressed feelings of shame, fear, anxiety, and peer influence. Afterward, new themes emerged, such as mutual support, acceptance, hope, anticipation, reluctance, and self-proof. These findings indicate that participants gained clearer life goals and recognized the importance of group support in their reintegration process. **Conclusion:** The training effectively helped ex-convicts set realistic life goals and strengthened culturally based group support. Participants successfully developed plans aligned with their abilities and prioritized their steps. This program contributed significantly to the reintegration process of ex-convicts into society.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Mantan narapidana adalah individu yang sebelumnya menjalani hukuman di lembaga permasyarakatan sebelum kembali ke masyarakat dan diharapkan dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Menurut Direktori Putusan Mahkamah Agung, mantan narapidana adalah adalah seseorang yang pernah dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah berkekuatan hukum tetap (Putusan Mahkamah Agung, 2015). Sedangkan dalam penjelasan pasal 2 RUU Tahun 1996 tentang ketentuan pokok permasyarakatan, mantan narapidana adalah seseorang yang pernah merugikan pihak lain, kurang mempunyai rasa tanggung jawab terhadap Tuhan dan masyarakat serta tidak menghormati hukum, namun telah mempertanggungjawabkan perbuatannya kepada hukum (Puspitasari, 2018). Posisi mantan narapidana dalam masyarakat sebagai kalangan yang butuh pendampingan lebih lanjut.

Mereka menjalani hukuman di lembaga permasyarakatan untuk mempertanggungjawabkan tindakan kejahatannya, sekaligus mempelajari aspek-aspek kehidupan untuk dapat kembali ke masyarakat setelah selesai menjalani hukuman. Kembali ke masyarakat setelah menjalani masa hukuman di lembaga permasyarakatan bukanlah perjalanan yang mudah. Mantan narapidana sulit untuk mendapatkan pekerjaan kembali karena kurang kepercayaan dari lingkungan sosial (Ladeska et al., 2021). Dalam usahanya untuk mendapatkan kembali kehidupan yang positif dan produktif, mereka menghadapi tantangan antara lain persepsi masyarakat, masalah kemandirian dalam hal ekonomi, maupun tekanan dari lingkungan sosial (Permata, 2024).

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan pada Januari 2024 di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Padang, ditemukan adanya kekhawatiran maupun kecemasan dari para narapidana menjelang masa tahanannya habis. Mereka merasa cemas, takut, dan banyak yang tidak tahu apa yang harus dilakukan setelah bebas dari lapas. Hal ini sejalan dengan riset sebelumnya yang menyatakan status 'mantan narapidana' masih menjadi sumber ketakutan bagi yang bersangkutan karena kurang dapat diterima dalam masyarakat (Kusumaningsih, 2017).

Pendapat masyarakat tersebut membuat para mantan narapidana seolah hilang arah dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas ketika mereka sudah bebas dan kembali kepada masyarakat. Padahal, tujuan hidup (*goal setting*) amat penting untuk membantu individu mencapai keberlangsungan hidup yang baik dan terhindar dari stigma sosial (Akbar, 2018; Aulia, 2021; Fitriana, 2021). Dengan tujuan hidup yang jelas dan terarah, para mantan narapidana dapat fokus, memiliki stabilitas emosi yang kuat, dan tidak mudah terperosok lagi dalam tindakan kriminal setelah kembali ke masyarakat.

Selain itu, dukungan sosial dan emosional juga sangat berperan kepada resiliensi narapidana sebelum mereka kembali memulai hidup mereka kembali di masyarakat (Sukmanawati & Prastiti, 2020; Tunliu et al., 2019). Narapidana yang kembali ke masyarakat, harus kembali beradaptasi dengan budaya yang ada pada wilayah di mana ia tinggal. Oleh karena itu, semakin mereka terlibat dengan komunitas-komunitas yang mendukung, memberi motivasi untuk menjalani kehidupan, mereka semakin memiliki ketangguhan juga kepercayaan diri dalam proses reintegrasi di masyarakat. Komunitas memberi penguatan dalam diri mantan narapidana terkait dengan budaya dan penerimaan masyarakat pada mantan narapidana (Bahfiarti, 2020; Shobrianto & Warsono, 2022).

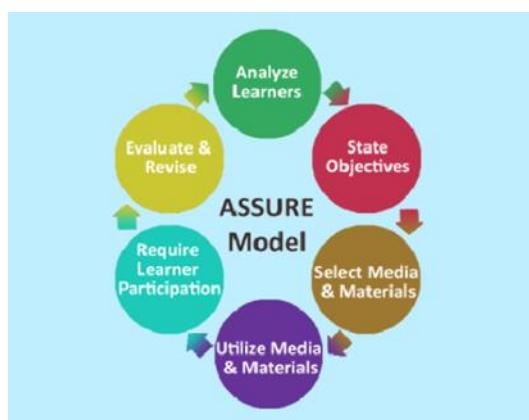
Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan pada Januari 2024 di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Padang, ditemukan adanya kekhawatiran maupun kecemasan dari para narapidana menjelang masa tahanannya habis. Mereka merasa cemas, takut, dan banyak yang tidak

tahu apa yang harus dilakukan setelah bebas dari lapas. Pada realitanya pun, mantan narapidana tidak serta merta dapat menyesuaikan diri dengan baik di masyarakat. Banyak kasus narapidana yang relapse (kembali menjalani hukuman di lapas untuk mempertanggungjawabkan tindakan kriminalnya). Oleh karena itu, muncullah inisiatif pendirian Yayasan Cinta Damai Bersama pada tahun 2021.

Yayasan Cinta Damai Bersama merupakan yayasan yang bergerak di bidang sosial yang memperhatikan kebutuhan psikologi dan *life skill* narapidana baik yang masih berada dalam lembaga permasyarakatan, maupun yang telah menjalani kehidupan reintegrasi dalam masyarakat. Didirikan tahun 2021, hingga kini Yayasan Cinta Damai Bersama rutin menyelenggarakan bimbingan dan pendampingan ke lembaga permasyarakatan mencakup wilayah Sumatera Barat. Lokasi kegiatan sosial edukasi Yayasan Cinta Damai Bersama antara lain meliputi di Lapas IIB Anak Air Padang, Lapas Narkotika Sawah Lunto, Lapas IIA Bukit Tinggi, Lapas IIB Solok, Lapas Anak Khusus Anak IIB Tanjung Pati, dan Lapas kelas III Dharmasraya. Yayasan ini senantiasa menghubungkan para narapidana dengan anggota keluarga, maupun rekan-rekan di luar lapas yang peduli dengan mereka.

METODE

Pada pengabdian masyarakat ini, karena tujuannya berupa pemahaman serta keberdayaan narapidana, maka pengusul pengabdian menerapkan model ASSURE dalam intervensi komunitas Yayasan Cinta Damai Bersama. Model pembelajaran ASSURE adalah suatu model dimana setiap langkah-langkahnya dilakukan bertahap dan menyeluruh agar dapat memberikan hasil yang optimal di mana konsep-konsep dalam materi akan lebih mudah diwujudkan atau direalisasikan melalui gambar atau contoh (King & Masson, 2023; Nanda & Jasiah, 2020). Model ini dapat diaplikasikan dalam pembelajaran kelompok maupun individu sehingga dirasa tepat digunakan untuk menghantarkan materi pada pengabdian ini.



Gambar 1. Skema Model ASSURE dalam pelaksanaan Pengabdian

Metode yang digunakan tim pengusul di sini adalah training untuk *life goal setting plan* dengan metode CLEAR. Tahap kegiatan untuk menerapkan solusi permasalahan yang telah ditemukan terurai pada pemaparan di bawah ini.

Identifikasi Masalah dan Kebutuhan

Tahap awal melibatkan *need assessment* untuk memahami masalah utama yang dihadapi mantan narapidana dalam proses reintegrasi ke masyarakat. Ini termasuk wawancara dengan mantan

narapidana, komunitas, dan pihak terkait. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan mereka dalam mencapai reintegrasi yang sukses, seperti tantangan psikologis, sosial, dan ekonomi.

Perancangan Program Pelatihan

Pada tahap ini, tim pengabdi merancang modul pelatihan berdasarkan metode CLEAR (*Collaborative, Limited, Emotional, Appreciable, Refinable*) yang diharapkan dapat memberikan insight tentang tujuan hidup ke depan (Capitulo, 2015; King & Masson, 2023). Modul tersebut dirancang sedemikian rupa untuk *goal setting* yang sesuai dengan konteks budaya lokal, yakni penerapan falsafah tiga tungku sajarangan sebagai pemaksimalan dukungan sosial masyarakat dalam proses integrasi (Fitri, 2019). Modul ini, substansinya disesuaikan dengan karakteristik mantan narapidana wilayah sumbar yang datanya tim pengabdi peroleh dari mitra. Pembuatan modul ini memakan waktu kurang lebih 6 minggu, karena membutuhkan sinergi dari pemateri, tim pengabdi, juga mitra, agar materi serta modul yang disusun dapat aplikatif dan relevan.

Implementasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Implementasi dilakukan melalui pelaksanaan kegiatan training pada target sasaran. Capaian Sosial (Pemberdayaan Kelompok) ditunjukkan melalui:

- Penguatan Dinamika Kelompok: Melalui peningkatan efektivitas kelompok berbasis budaya, mantan narapidana akan belajar untuk bekerja sama dalam kelompok, saling mendukung, dan berbagi pengalaman serta tantangan yang dihadapi selama proses reintegrasi. Ini menciptakan solidaritas dan memperkuat jaringan sosial.
- Peningkatan Keterampilan Komunikasi dan Kolaborasi: Dalam kelompok, peserta belajar berkomunikasi lebih efektif, baik dalam menyampaikan ide maupun mendengarkan orang lain. Mereka juga belajar pentingnya kerja sama dan kolaborasi dalam mencapai tujuan kelompok.
- Partisipasi Aktif dalam Komunitas: Melalui pelatihan berbasis budaya, mantan narapidana diharapkan dapat mengidentifikasi peran mereka dalam komunitas dan mulai berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial atau ekonomi, membantu mereka membangun kembali kehidupan secara produktif.

Evaluasi Hasil dan Tindak Lanjut

Tahap akhir melibatkan penilaian hasil keseluruhan program pelatihan, baik dari segi pencapaian individu maupun efektivitas kelompok. Program tindak lanjut mungkin dirancang untuk memastikan keberlanjutan reintegrasi mantan narapidana ke dalam masyarakat.

- Modul

Modul pelatihan berdasarkan metode CLEAR (*Collaborative, Limited, Emotional, Appreciable, Refinable*) untuk *goal setting* yang sesuai dengan konteks budaya lokal. Selain itu, perancangan program untuk meningkatkan efektivitas kelompok berbasis budaya juga dilakukan. Aspek budaya setempat diintegrasikan untuk memastikan relevansi dan keterlibatan yang lebih mendalam dari peserta.

- Rancangan Evaluasi

Target sasaran telah mengisi handout yang telah dibagikan, menuliskan ketercapaian tujuan dan proses. Data akan diambil secara kualitatif, dengan wawancara maupun menuliskan

pencapaian dan menyampaikan kendala. Konseling untuk dapat menemukan jalan keluar dari hambatan yang dialami Tolak ukur keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan adalah dengan melaksanakan kegiatan sesuai dengan waktu dan jumlah pertemuan yang telah ditentukan sehingga perlu adanya kerjasama yang baik antara pelaksana dengan peserta.

Tolak ukur keberhasilan merupakan kemampuan mantan narapidana untuk dapat menentukan target dan menyebutkan tahap-tahap dari pencapaian target tersebut. Selain itu, perubahan tema dari data kualitatif wawancara yang telah dilakukan membuktikan bahwa kegiatan pelatihan ini memberikan dampak pada proses reintegrasi mantan narapidana. Indikator yang diperhatikan dalam evaluasi ialah:

- Narapidana dapat menentukan tujuan utama setelah bebas dari lembaga permasyarakatan
- Narapidana memiliki perencanaan yang jelas, sesuai dengan kemampuan diri dalam mencapai tujuan tersebut.
- Narapidana dapat melaksanakan tahap demi tahap perencanaan dalam rangka mencapai tujuan hidup dalam proses reintegrasi di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *training* pada pengabdian ini dapat dilihat melalui perbandingan tema yang ditemukan. Berikut merupakan tema-tema yang muncul sebelum pemaparan materi *goal setting* CLEAR pada narapidana.

Tabel 1. Tema yang Muncul Pre-Intervensi

Tema
Malu
Takut
Cemas
Pengaruh teman
Tidak percaya diri

Diketahui, bahwa para mantan narapidana masih cenderung malu untuk terbuka terhadap orang lain, bahkan butuh dorongan yang kuat dari ketua Yayasan Cinta Damai Bersama untuk dapat menghadiri forum yang berisikan orang lain bagian dari masyarakat yang notabene bukan ‘teman seperjuangan’ mereka yang pernah berbuat kriminal dan masuk lapas.

Para mantan narapidana masih dalam kondisi stagnan setelah keluar dari lapas. Beberapa ada yang memulai usaha, namun berhenti di tengah-tengah. Beberapa mencoba bekerja, namun berhenti karena merasa ada tekanan dari dalam diri. Selain itu, pengaruh rekan-rekan sesama mereka juga jadi hambatan. Mantan narapidana yang dulunya tersangkut pasal narkoba, kebanyakan lingkup pergaulannya adalah pemakai ataupun pengedar, jadi mereka mengaku ada godaan yang besar sekali untuk *relapse*. Mantan narapidana yang lain merasa tidak percaya diri dan merasa dirinya belum dapat menjalankan tugas sehari-hari. Mereka meragukan diri mereka sendiri akan tanggung jawab yang diberikan oleh pemberi kerja.

Setelah materi disampaikan, dan peserta menyimak, juga aktif mengisi lembar kerja GOAL SETTING, para pengumpul data kembali melakukan wawancara. Hal ini bertujuan untuk dapat menarik evaluasi dari data verbal mantan narapidana setelah. Pada wawancara pasca intervensi, ada perubahan tema yang ditemui. Tema-tema yang ditemukan setelah kegiatan antara lain;

Tabel 2. Tema yang Muncul Pasca-Intervensi

Tema
Saling Mendukung
Pemakluman
Harapan
Antisipasi
Enggan
Pembuktian Diri

Ada perbedaan tema yang cukup nampak dari mantan narapidana usai terlibat dan berpartisipasi aktif menjadi peserta kegiatan pengabdian. Mereka menemukan bahwa mulai dari merancang tujuan, mereka harus saling mendukung satu sama lain. Mengapa demikian? Karena bagi mereka lebih mudah berkomunikasi dan bekerja sama satu sama lain dengan pengalaman yang sama sebagai mantan narapidana.

Selain itu, dalam menyusun tujuan yang konkret, mereka sadar bahwa harus ada pemakluman. Mereka harus lebih memaklumi diri sendiri, tidak memaksakan diri. Mereka juga sadar bahwa diri mereka memang tidak bisa dibandingkan dengan orang lain yang tidak memiliki pengalaman jatuh melakukan kejahanan seperti mereka. Intinya, mereka harus punya harapan. Meskipun begitu, dalam rangkaian rencana mereka harus juga antisipasi. Terutama antisipasi pada rintangan dari rekan mereka sendiri yang terkadang mengajak untuk kembali melakukan tindakan yang menyimpang dari hukum. Namun demikian, para mantan narapidana masih enggan untuk dapat memunculkan diri mereka dalam masyarakat. Mereka hanya ingin berusaha mencapai target-target dan tujuan mereka tanpa ekspos. Eksposure bagi mereka malah memberatkan, karena mereka masih ada ketakutan akan memalukan orang-orang yang sudah percaya dan memberi harapan pada mereka.

KESIMPULAN

Tujuan program pengabdian pada masyarakat ini telah tercapai, yakni; mengintervensi narapidana dalam naungan mitra agar dapat merumuskan tujuan hidup yang tepat serta meningkatkan dukungan kelompok berbasis budaya dalam proses reintegrasi mantan narapidana di masyarakat. Indikator dalam pelaksanaan pengabdian ini tercapai, yakni mantan narapidana dapat menentukan tujuan utama setelah bebas dari lembaga permasyarakatan, memiliki perencanaan yang jelas seuai dengan kemampuan diri, serta dapat menentukan prioritas dalam melaksanakan rencananya tersebut tahap demi tahap. Maka, pengabdian bertajuk “Pelatihan Goal Setting CLEAR berbasis Budaya mencapai Reintegrasi Mantan Narapidana Wilayah Sumbar” dapat dikatakan berhasil turut membantu dengan aksi nyata dalam proses reintegrasi mantan narapidana kembali ke masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Padang atas pendanaan pengabdian berjudul “Pelatihan Goal Setting CLEAR dan Peningkatan Efektifitas Kelompok Berbasis Budaya mencapai Reintegrasi Mantan Narapidana Wilayah Sumbar” berdasarkan Surat Keputusan Nomor 2254/UN35.15/PM/2024 dan perjanjian kontrak nomor 1724/UN35.15/LT/2024. Terima Kasih juga kepada Yayasan Cinta Damai Bersama sebagai mitra yang turut berperan aktif dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, S. I. (2018). Anomie Sosial Pada Remaja (Studi Tentang Perilaku Adaptif Dan Tekanan Sosial Pada Mantan Narapidana Remaja Di Kota Payakumbuh. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu*

Aulia, Ti. (2021). Efektivitas Program Pembinaan Dan Bimbingan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1).

Bahfiarti, T. (2020). Kegelisahan dan ketidakpastian mantan narapidana dalam konteks komunikasi kelompok budaya Bugis Makassar. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(1). <https://doi.org/10.24198/jkk.v8i1.25607>

Capitulo, L. (2015). New York university steinhardt information technology group's new methodologies for developing student worker skillsets. *Proceedings ACM SIGUCCS User Services Conference, 2015-November*. <https://doi.org/10.1145/2815546.2815568>

Fitri, A. (2019). Implementasi Peraturan Daerah No 3 Tahun 2009 Tentang Ketentraman Dan Ketertiban Umum Dalam Rangka Membangun Generasi Muda Sadar Budaya Di Nagari Kataping Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal EL-RIYASAH*, 10(1). <https://doi.org/10.24014/jel.v10i1.7567>

Fitriana, A. N. A. (2021). Efektivitas Pembinaan Narapidana Sebagai Upaya Pencegahan Pengulangan Tindak Pidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February).

King, A., & Masson, L. (2023). A Prescription for Project Management Success. In *Family Practice Management* (Vol. 30, Issue 5).

Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan Diri dan Kecemasan terhadap Status Narapidana. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3).

Ladeska, V., Dewanti, E., & Prastiwi, R. (2021). Pelatihan Pembuatan Masker Kecantikan dari Bahan Alam bagi Warga Binaan Lapas Perempuan Kelas II A Pondok Bambu Jakarta Timur. *Jurnal Solma*, 10(1).

Nanda Saputra, Jasiah, E. P. S. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Assure Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 2020.

Permata Sari, I. (2024). *Reintegrasi Sosial Mantan Narapidana Perempuan dalam Aktivitas Sosial Ekonomi*. Universitas Andalas.

Puspitasari, C. A. (2018). Tanggung Jawab Pemerintah Dalam Pelanggaran Hak Narapidana Dan Tahanan Pada Lembaga Pemasyarakatan/Rumah Tahanan Negara. *Jurnal Panorama Hukum*, 3(1). <https://doi.org/10.21067/jph.v3i1.2342>

Shobrianto, A., & Warsono, W. (2022). Proses Konsep Diri Mantan Narapidana (Studi Fenomenologi Anggota Komunitas Dedikasi Mantan Narapidana Untuk Negeri). *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 11(2). <https://doi.org/10.26740/kmkn.v11n2.p429-443>

Sukmanawati, C., & Prastiti, W. D. (2020). Religiusitas, kebermaknaan hidup, dukungan sosial dan penyesuaian diri narapidana. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18459>

Tunliu, S. K., Aipipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2). <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>