

## EFEKTIVITAS AKTIVITAS KELOMPOK SOSIAL DALAM MENINGKATKAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN

*Effectiveness of Social Group Activities in Boosting Perceived Social Support for Correctional Inmates*

Nabila Adelia Mustajab<sup>1</sup>, Azalia Fitriyani<sup>2</sup>, Imey Nurmila<sup>3</sup>, Roswiyani Roswiyani<sup>4\*</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara  
e-mail: [nabila.705230169@stu.untar.ac.id](mailto:nabila.705230169@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [azalia.705230181@stu.untar.ac.id](mailto:azalia.705230181@stu.untar.ac.id)<sup>2</sup>,  
[imey.705230160@stu.untar.ac.id](mailto:imey.705230160@stu.untar.ac.id)<sup>3</sup>, \*[roswiyani@fpsi.untar.ac.id](mailto:roswiyani@fpsi.untar.ac.id)<sup>4</sup>

Received: 01-05-2026 | Revised: 20-05-2026 | Accepted: 01-06-2026 | Published: 25-06-2026

### Abstract

*Inmates are vulnerable to a decline in perceived social support due to limited social interaction and reduced contact with family members while serving their sentences. This study aims to examine the effectiveness of group activities in enhancing perceived social support among inmates. The study employed a quasi-experimental one-group pretest–posttest design with 11 participants selected via purposive sampling at the X Correctional Institution. Perceived social support was measured using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the intervention consisting of group activities was conducted over five sessions spanning six weeks. Analysis results showed a statistically significant increase in the mean MSPSS score from the pre-test ( $M = 3.86$ ,  $SD = 0.67$ ) to the post-test ( $M = 6.03$ ,  $SD = 0.15$ ), with all participants shifting to the high support category after the intervention. A Paired Samples  $t$ -Test confirmed a statistically significant difference ( $t(10) = -10.916$ ,  $p < .001$ ). These findings indicate that group activities are effective in increasing perceived social support and have the potential to be developed as a social support-based psychological counseling strategy in correctional settings.*

**Keywords:** *perceived social support, group activities, probationers, group intervention.*

### Abstrak

Warga binaan pemasyarakatan rentan mengalami penurunan *perceived social support* akibat keterbatasan interaksi sosial dan berkurangnya kontak dengan keluarga selama menjalani masa pidana. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas aktivitas kelompok dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan. Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental one-group pretest–posttest* dengan 11 partisipan yang dipilih melalui *purposive sampling* di Lembaga Pemasyarakatan X. *Perceived social support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan intervensi berupa aktivitas kelompok dilaksanakan dalam lima sesi selama enam minggu. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata skor MSPSS yang bermakna dari *pre-test* ( $M = 3,86$ ,  $SD = 0,67$ ) ke *post-test* ( $M = 6,03$ ,  $SD = 0,15$ ), dengan seluruh partisipan beralih ke kategori *high support* setelah intervensi. Uji *Paired Samples t*-Test mengkonfirmasi perbedaan yang signifikan secara statistik ( $t(10) = -10,916$ ,  $p < .001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas kelompok efektif meningkatkan *perceived social support* dan berpotensi dikembangkan sebagai strategi pembinaan psikologis berbasis dukungan sosial di lingkungan pemasyarakatan.

**Kata kunci:** *dukungan sosial yang dirasakan, aktivitas kelompok, warga binaan pemasyarakatan, intervensi kelompok*

## PENDAHULUAN

Dukungan sosial (*social support*) merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan dan menjaga kesejahteraan psikologis. Menurut Zimet et al. (1988), *perceived social support* mengacu pada persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan orang-orang penting di sekitarnya. Individu yang memiliki tingkat *perceived social support* tinggi cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang merasa kurang memperoleh dukungan sosial.

Rendahnya dukungan sosial dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis warga binaan. Penelitian Wicaksono dan Adira (2025) menunjukkan bahwa *perceived social support* merupakan prediktor signifikan subjective well-being pada narapidana. Selain itu, Sanggerti dan Yusra (2026) menemukan bahwa *perceived social support* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada warga binaan kasus narkoba. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi warga binaan selama menjalani masa pidana.

Dalam konteks pemasyarakatan, dukungan sosial menjadi aspek yang sangat penting karena warga binaan pemasyarakatan (WBP) menghadapi berbagai tantangan psikologis selama menjalani masa pidana. Kehilangan kebebasan, keterbatasan interaksi dengan keluarga dan lingkungan sosial, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan dapat menimbulkan perasaan kesepian, stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Wicaksono & Adira, 2025). Kondisi tersebut menjadikan warga binaan sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis sehingga membutuhkan sumber daya protektif yang dapat membantu mereka beradaptasi secara positif. Salah satu sumber yang memiliki peran penting dalam kondisi tersebut adalah dukungan sosial, yang berfungsi sebagai faktor membantu terhadap dampak negatif stres dan tekanan kehidupan (Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial juga terbukti berkontribusi terhadap *psychological well-being* warga binaan pemasyarakatan (Sanggerti & Yusra, 2026).

Pentingnya *perceived social support* pada warga binaan didukung oleh sejumlah penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dan Adira (2025) menunjukkan bahwa *perceived social support* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada narapidana. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya. Selain itu, penelitian Sanggerti dan Yusra (2026) menemukan bahwa *perceived social support* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada warga binaan kasus narkoba. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis warga binaan.

Salah satu pendekatan yang berpotensi meningkatkan *perceived social support* adalah aktivitas kelompok. Aktivitas kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta mengembangkan rasa kebersamaan dengan anggota kelompok lainnya (Yalom & Leszcz, 2020). Melalui interaksi tersebut, individu dapat merasakan bahwa dirinya diterima, dipahami, dan didukung oleh lingkungan sosialnya sehingga persepsi terhadap ketersediaan dukungan sosial dapat meningkat.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan pentingnya *perceived social support* bagi kesejahteraan warga binaan, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada hubungan antar

variabel atau menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian yang secara langsung menguji efektivitas intervensi untuk meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Di sisi lain, meta-analisis oleh McDonough et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam meningkatkan *perceived social support* pada berbagai populasi. Namun demikian, bukti empiris mengenai efektivitas aktivitas kelompok pada warga binaan pemasyarakatan masih belum banyak ditemukan. Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian terkait efektivitas aktivitas kelompok sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas aktivitas kelompok dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan X. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian mengenai dukungan sosial pada populasi pemasyarakatan, sekaligus memberikan kontribusi praktis sebagai dasar pengembangan program pembinaan psikologis berbasis dukungan sosial yang lebih terstruktur dan berbasis bukti.

## TINJAUAN PUSTAKA

*Perceived social support* merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang dapat diperoleh dari orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya (Zimet et al., 1988). Berbeda dengan dukungan sosial aktual yang berfokus pada bantuan yang benar-benar diterima, *perceived social support* menekankan pada keyakinan individu bahwa terdapat sumber dukungan yang dapat diandalkan ketika menghadapi kesulitan. Zimet et al. (1988) mengemukakan bahwa *perceived social support* terdiri atas tiga sumber utama, yaitu dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend support*), dan dukungan dari orang penting lainnya (*significant other support*).

Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai faktor penolong yang dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan psikologis individu. Individu yang memiliki *perceived social support* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan *perceived social support* rendah. Oleh karena itu, *perceived social support* dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang penting dalam proses adaptasi individu terhadap situasi yang menekan.

Warga binaan pemasyarakatan merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan *perceived social support* akibat keterbatasan interaksi dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial selama menjalani masa pidana. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya perasaan kesepian, stres, kecemasan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki peran penting terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan. Wicaksono dan Adira (2025) menemukan bahwa *perceived social support* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada narapidana. Selain itu, Sanggerti dan Yusra (2026) menemukan bahwa *perceived social support* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada warga binaan kasus narkoba. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan warga binaan, semakin baik pula kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Mengingat pentingnya *perceived social support* bagi kesejahteraan warga binaan, diperlukan upaya yang dapat membantu meningkatkan persepsi dukungan sosial tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah aktivitas kelompok. Aktivitas kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang

memanfaatkan interaksi antaranggota kelompok untuk mencapai tujuan psikologis tertentu. Yalom dan Leszcz (2020) menjelaskan bahwa kelompok memiliki berbagai faktor terapeutik, seperti *universality*, *altruism*, *instillation of hope*, *interpersonal learning*, dan *group cohesiveness* yang dapat membantu individu mengembangkan hubungan *interpersonal* yang lebih positif.

Melalui aktivitas kelompok, individu memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, menerima dan memberikan dukungan emosional, serta membangun rasa kebersamaan dengan anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, pengalaman tersebut memungkinkan individu merasakan bahwa dirinya diterima, dipahami, dan didukung oleh lingkungan sosialnya sehingga persepsi terhadap ketersediaan dukungan sosial meningkat.

Efektivitas aktivitas kelompok dalam meningkatkan *perceived social support* juga didukung oleh berbagai temuan empiris. McDonough et al. (2021) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam meningkatkan *perceived social support* pada berbagai populasi. Berdasarkan temuan tersebut, aktivitas kelompok diperkirakan mampu meningkatkan *perceived social support* warga binaan pemasyarakatan melalui terciptanya interaksi sosial yang positif dan pengalaman memperoleh dukungan dari sesama anggota kelompok.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi perubahan *perceived social support* sebelum dan sesudah pemberian intervensi aktivitas kelompok. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan dua kali terhadap satu kelompok partisipan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan diberikan tanpa melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding (Hastjarjo, 2019). Meskipun dapat digunakan untuk melihat perubahan setelah intervensi, desain ini masih memiliki keterbatasan karena hasilnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti perubahan alami peserta, peristiwa yang terjadi selama penelitian, efek pengukuran berulang, dan regresi statistik.

Partisipan dalam penelitian ini adalah warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Lapas X yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan (Lenaini, 2021). Kriteria inklusi meliputi: (1) berstatus narapidana aktif, (2) sisa masa tahanan 6 - 12 bulan, (3) berusia 20 - 40 tahun, dan (4) bersedia berpartisipasi secara sukarela yang dibuktikan dengan penandatanganan lembar *informed consent*. Partisipan dengan gangguan psikiatri berat, absensi lebih dari dua sesi, atau yang mengundurkan diri sebelum program selesai dikeluarkan dari penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 11 partisipan terpilih untuk mengikuti program intervensi.

Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Alat ukur ini terdiri dari 12 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu dukungan keluarga (*family support*) berisi 4 butir, dukungan teman (*friend support*) berisi 4 butir, dukungan orang lain (*significant other*) berisi 4 butir. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala *Likert* tujuh poin (1 = *sangat tidak setuju* hingga 7 = *sangat setuju*), dengan skor lebih tinggi mencerminkan persepsi dukungan sosial yang lebih kuat. Penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia MSPSS yang telah divalidasi oleh Sulistiani et al. (2022) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,85, yang termasuk dalam kategori baik (Hair et al., 2010).

Pelaksanaan penelitian terbagi menjadi tiga tahapan. Pada tahap persiapan, dilakukan pengurusan perizinan kepada pihak Lapas X, seleksi partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, dan pemberian lembar *informed consent*. Selanjutnya, dilakukan asesmen kebutuhan melalui wawancara semi-terstruktur

kepada calon partisipan. Wawancara bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami warga binaan, sumber dukungan sosial yang tersedia, hambatan dalam memperoleh dukungan sosial, serta kebutuhan yang dirasakan selama menjalani masa pidana. Hasil wawancara digunakan sebagai dasar dalam penyusunan aktivitas kelompok yang berfokus pada peningkatan *perceived social support*. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, partisipan kemudian mengisi kuesioner MSPSS sebagai *pretest* untuk mengukur tingkat *perceived social support* sebelum pelaksanaan intervensi.

Tahap intervensi dilaksanakan selama enam minggu dengan total lima sesi, masing-masing berlangsung 75 menit. Intervensi berupa aktivitas kelompok yang disusun secara bertahap, meliputi: (1) berkebun mini bersama untuk menumbuhkan kerja sama, kepedulian, dan dukungan sosial antar partisipan; (2) kreasi seni bersama sebagai media ekspresi perasaan dan harapan; (3) sesi *group supporting/sharing* yang memberikan ruang bagi partisipan untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional; (4) permainan lempar bola *support* untuk melatih pemberian respons positif kepada orang lain; serta (5) seminar mengenai dukungan sosial yang dibawakan oleh dosen psikologi sebagai narasumber. Selama program berlangsung, partisipan mengisi lembar refleksi setelah setiap sesi intervensi selesai dilaksanakan. Lembar refleksi ini digunakan sebagai alat pemantauan untuk mendokumentasikan secara sistematis perubahan perilaku, pola komunikasi, interaksi sosial, serta dinamika kelompok yang muncul dan berkembang sepanjang pelaksanaan intervensi dari sesi pertama hingga sesi kelima. Setelah seluruh sesi intervensi selesai, partisipan kembali mengisi kuesioner MSPSS sebagai data *post test*.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS *Statistics* yang mencakup analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis partisipan serta skor MSPSS melalui statistik frekuensi, presentase, nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Pemilihan uji inferensial didasarkan pada hasil uji normalitas tersebut: data yang tidak memenuhi asumsi normalitas dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, sedangkan data yang memenuhi asumsi normalitas dianalisis menggunakan *Paired Samples T-Test*. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada  $\alpha = .05$  untuk seluruh pengujian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas aktivitas kelompok dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan (WBP). Sebanyak 11 warga binaan pemasyarakatan (WBP) mengikuti program intervensi. Usia partisipan berkisar antara 21 hingga 50 tahun, dengan proporsi terbesar berusia 24 tahun (27,3%). Lama masa tahanan bervariasi antara 3 hingga 13 tahun, dengan mayoritas menjalani masa tahanan selama 3 tahun (27,3%), diikuti 6 tahun 3 bulan (18,2%). Sisa masa tahanan berkisar dari kurang dari 1 tahun hingga 9 tahun, dengan proporsi terbesar masing-masing sebesar 18,2% pada partisipan yang memiliki sisa masa tahanan 1 tahun dan 2 tahun, sementara 18,2% lainnya tidak memberikan informasi terkait. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas partisipan memiliki pendidikan terakhir SMP dan SMA (masing-masing 45,5%), sedangkan 9,1% berpendidikan SD. Adapun berdasarkan status perkawinan, sebagian besar partisipan belum menikah (63,6%), sementara 27,3% berstatus menikah dan 9,1% berstatus cerai.

Sebelum dilakukan analisis utama, reliabilitas instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* diuji untuk memastikan konsistensi internal alat ukur yang digunakan. Hasil uji reliabilitas

menunjukkan bahwa seluruh dimensi MSPSS memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70 sehingga dapat dinyatakan reliabel. Dimensi *Family* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,836, dimensi *Friends* sebesar 0,863, dan dimensi *Significant Others* sebesar 0,788. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha* keseluruhan sebesar 0,881. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Hair et al. (2010), nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga seluruh dimensi MSPSS dan skala secara keseluruhan layak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil kategorisasi skor MSPSS pada pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori moderate support sebanyak 10 orang (90,9%), sedangkan 1 orang (9,1%) berada pada kategori low support.

**Tabel 1.** *Gambaran Dukungan Sosial Sebelum dan Sesudah Intervensi*

Variabel	Kategori	Pre-test	Post-test 1	Post-test 2
		n (%)	n (%)	n (%)
Tingkat Dukungan Sosial	<i>Low Support</i>	1 (9.1)	0 (0.0)	0 (0.0)
	<i>Moderate Support</i>	10 (90.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
	<i>High Support</i>	0 (0.0)	11 (100.0)	11 (100.0)
Skor MSPSS	<i>Mean ± SD</i>	3.86 ± 0.67	6.23 ± 0.46	6.03 ± 0.15
	Minimum–Maksimum	2.42–5.00	5.38–6.67	5.83–6.25

Secara deskriptif rata-rata skor dukungan sosial pada pre-test sebesar 3,86 ( $SD=0,67$ ), yang termasuk dalam kategori sedang sedang. Setelah intervensi, rata-rata skor meningkat menjadi 6,23 ( $SD=0,46$ ) pada post-test 1 dan 6,03 ( $SD=0,15$ ) pada post-test 2. Peningkatan rata-rata skor ini menunjukkan bahwa peserta merasakan dukungan sosial yang lebih tinggi setelah mengikuti program intervensi.

Sebelum dilakukan uji perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,788 ( $p > 0,05$ ) dan post-test 2 sebesar 0,230 ( $p > 0,05$ ), sehingga kedua data berdistribusi normal. Namun, data *post-test 1* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,023 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 2.** *Uji Normalitas Shapiro-Wilk*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.961	11	.788
Post Test1	.830	11	.023
Post Test2	.908	11	.230

**Tabel 3.** Uji Wilcoxon Perbedaan Sebelum dan Sesudah Intervensi (Post Test 1)

Post Test1- Pre Test	
Z	-2.936
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

Karena data *post-test* 1 tidak berdistribusi normal, maka analisis perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* 1 dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji menunjukkan nilai Z sebesar -2,936 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, seluruh responden mengalami peningkatan skor setelah intervensi yang ditunjukkan oleh 11 *positive ranks* dan tidak terdapat *negative ranks* maupun *ties*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor dukungan sosial sebelum dan sesudah pelaksanaan program pada pengukuran *post-test* 1.

Sementara itu, perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* 2 dianalisis menggunakan *Paired Sample t-Test* karena data memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis menunjukkan nilai *t* sebesar -10,916 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai rata-rata selisih sebesar -2,167 menunjukkan bahwa skor dukungan sosial setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* 2.

Untuk analisis lebih mendalam pada masing-masing dimensi MSPSS, dilakukan uji normalitas terhadap skor dimensi *Significant Others* (SO), *Family* (FAM), dan *Friends* (FRI) pada ketiga waktu pengukuran. Hasil disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Uji Normalitas Per Dimensi MSPSS

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SO_PreTest	.171	11	.200*	.918	11	.300
FAM_PreTest	.165	11	.200*	.916	11	.288
FRI_PreTest	.108	11	.200*	.979	11	.960
SO_PostTest1	.184	11	.200*	.896	11	.165
FAM_PostTest1	.256	11	.042	.834	11	.026
FRI_PostTest1	.259	11	.037	.828	11	.022
SO_PostTest2	.183	11	.200*	.909	11	.238
FAM_PostTest2	.237	11	.085	.874	11	.086
FRI_PostTest2	.152	11	.200*	.977	11	.945

Catatan: \* = batas bawah signifikansi sesungguhnya.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa beberapa variabel tidak berdistribusi normal, yaitu FAM\_PostTest1 ( $p = 0,026$ ) dan FRI\_PostTest1 ( $p = 0,022$ ) pada uji Shapiro-Wilk. Oleh karena itu, analisis perbedaan antar waktu pengukuran per dimensi dilakukan menggunakan Uji Friedman sebagai alternatif non-parametrik dari *repeated measures ANOVA*.

Uji Friedman digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antar ketiga waktu pengukuran pada masing-masing dimensi MSPSS.

Hasil Uji Friedman pada dimensi SO menunjukkan nilai  $\chi^2(2) = 12,698$  dengan  $p = 0,002$  (Tabel 6). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *Significant Others Support* antara *pre-test*, *post-test 1*, dan *post-test 2*.

**Tabel 5.** Uji Friedman Dimensi *Significant Others*

Variabel	Mean Rank	Parameter	Nilai
SO_PreTest	1,23	N	11
SO_PostTest1	2,73	$\chi^2$	12,698
SO_PostTest2	2,05	df	2
		<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,002</b>

Hasil Uji Friedman pada dimensi FAM menunjukkan nilai  $\chi^2(2) = 6,488$  dengan  $p = 0,039$  (Tabel 7). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *Family Support* antara ketiga waktu pengukuran.

**Tabel 6.** Uji Friedman Dimensi *Family Support*

Variabel	Mean Rank	Parameter	Nilai
FAM_PreTest	1,41	N	<b>11</b>
FAM_PostTest1	2,41	$\chi^2$	<b>6,488</b>
FAM_PostTest2	2,18	df	<b>2</b>
		<b>Asymp. Sig.</b>	<b>,039</b>

Hasil Uji Friedman pada dimensi FRI menunjukkan nilai  $\chi^2(2) = 17,333$  dengan  $p < 0,001$  (Tabel 8). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *Friend Support* antara ketiga waktu pengukuran.

**Tabel 7.** Uji Friedman Dimensi *Friend Support*

Variabel	Mean Rank	Parameter	Nilai
FRI_PreTest	1,00	N	<b>11</b>
FRI_PostTest1	2,55	$\chi^2$	<b>17,333</b>
FRI_PostTest2	2,45	df	<b>2</b>
		<b>Asymp. Sig.</b>	<b>&lt;,001</b>

Oleh karena ketiga dimensi menunjukkan hasil yang signifikan pada Uji Friedman, maka analisis dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon *Signed-Rank* sebagai uji *post-hoc* untuk mengidentifikasi pasangan pengukuran mana yang berbeda secara signifikan.

Hasil uji Wilcoxon pada dimensi SO (Tabel 8) menunjukkan perbedaan yang signifikan pada seluruh pasangan perbandingan: *pre-test* vs *post-test 1* ( $Z = -2,848$ ;  $p = 0,004$ ), *pre-test* vs *post-test 2* ( $Z = -2,705$ ;  $p = 0,007$ ), dan *post-test 1* vs *post-test 2* ( $Z = -2,508$ ;  $p = 0,012$ ). Terdapat peningkatan signifikan dari *pre-test* ke kedua *post-test*, namun juga terdapat penurunan signifikan dari *post-test 1* ke *post-test 2*.

**Tabel 8.** Uji Wilcoxon Dimensi Significant Others

Perbandingan	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-Test vs Post-Test 1	-2,848	,004
Pre-Test vs Post-Test 2	-2,705	,007
Post-Test 1 vs Post-Test 2	-2,508	,012

Hasil uji Wilcoxon pada dimensi FAM (Tabel 19) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* 1 ( $Z = -2,200$ ;  $p = 0,028$ ) serta antara *pre-test* dan *post-test* 2 ( $Z = -2,312$ ;  $p = 0,021$ ). Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* 1 dan *post-test* 2 ( $Z = -0,315$ ;  $p = 0,753$ ), yang menunjukkan bahwa efek intervensi pada dimensi ini bertahan stabil.

**Tabel 9.** Uji Wilcoxon Dimensi Family Support

Perbandingan	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-Test vs Post-Test 1	-2,200	,028
Pre-Test vs Post-Test 2	-2,312	,021
Post-Test 1 vs Post-Test 2	-0,315	,753

Hasil uji Wilcoxon pada dimensi FRI (Tabel 10) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* 1 ( $Z = -2,934$ ;  $p = 0,003$ ) serta antara *pre-test* dan *post-test* 2 ( $Z = -2,936$ ;  $p = 0,003$ ). Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* 1 dan *post-test* 2 ( $Z = -0,241$ ;  $p = 0,809$ ), yang mengindikasikan stabilitas efek intervensi.

**Tabel 10.** Uji Wilcoxon Dimensi Friend Support

Perbandingan	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-Test vs Post-Test 1	-2,934	,003
Pre-Test vs Post-Test 2	-2,936	,003
Post-Test 1 vs Post-Test 2	-0,241	,809

Analisis deskriptif per dimensi dilakukan untuk mengetahui dimensi mana yang mengalami peningkatan terbesar setelah intervensi. Tabel 11 menyajikan perbandingan rata-rata skor per dimensi.

**Tabel 11.** Perbandingan Rata-Rata Skor Per Dimensi

Dimensi	Pre-Test (M)	Post-Test 1 (M)	Post-Test 2 (M)
Significant Others	3,6136	6,4318	5,8636
Family	4,3182	6,0455	6,0000
Friends	3,6591	6,2727	6,2273

**Tabel 12.** Besaran Peningkatan Skor Per Dimensi dari Pre-Test

Dimensi	Post-Test 1 – Pre-Test	Post-Test 2 – Pre-Test
Significant Others	2,8182	2,2500
Family	1,7273	1,6818
Friends	2,6136	2,5682

Berdasarkan analisis deskriptif, seluruh dimensi *perceived social support* mengalami peningkatan skor setelah intervensi. Peningkatan terbesar dari *pre-test* ke *post-test 2* terjadi pada dimensi *Friends Support* dengan kenaikan rata-rata sebesar 2,57 poin, diikuti oleh *Significant Others Support* sebesar 2,25 poin, dan *Family Support* sebesar 1,68 poin.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas kelompok membantu dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan (WBP). Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* serta peningkatan rata-rata skor MSPSS dari kategori dukungan sosial sedang menjadi tinggi setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki persepsi yang lebih positif terhadap ketersediaan dukungan sosial setelah mengikuti aktivitas kelompok. Menurut Zimet et al. (1988), *perceived social support* merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan orang-orang penting dalam kehidupannya. Dengan demikian, peningkatan skor MSPSS menunjukkan bahwa partisipan semakin meyakini adanya sumber dukungan yang dapat diandalkan ketika menghadapi kesulitan.

Peningkatan *perceived social support* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori faktor terapeutik kelompok yang dikemukakan oleh Yalom dan Leszcz (2020). Melalui aktivitas kelompok, partisipan memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan dan menerima dukungan emosional, serta membangun hubungan interpersonal yang positif dengan anggota kelompok lainnya. Faktor *universality* memungkinkan partisipan menyadari bahwa pengalaman yang mereka hadapi juga dialami oleh anggota lain, sedangkan *group cohesiveness* membantu anggota merasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok yang suportif. Kondisi tersebut dapat meningkatkan persepsi bahwa terdapat individu lain yang memahami dan bersedia memberikan dukungan ketika dibutuhkan. Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis McDonough et al. (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok efektif dalam meningkatkan *perceived social support* pada berbagai populasi.

Analisis per dimensi menunjukkan bahwa seluruh dimensi MSPSS mengalami peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Peningkatan terbesar ditemukan pada dimensi *friends support*, diikuti oleh *significant others support* dan *family support*. Temuan ini menunjukkan bahwa sumber dukungan yang paling berkembang selama intervensi berasal dari teman sebaya. Hasil tersebut dapat dipahami karena seluruh aktivitas dilakukan dalam format kelompok yang memungkinkan partisipan berinteraksi secara intensif dengan sesama warga binaan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Solbakken dan Wynn (2022) yang menemukan bahwa sesama narapidana sering kali menjadi sumber dukungan sosial yang paling mudah diakses selama masa pemenjaraan. Melalui pengalaman bersama dan interaksi yang berkelanjutan, hubungan antarwarga binaan dapat berkembang menjadi sumber dukungan yang bermakna.

Meskipun seluruh dimensi mengalami peningkatan, dimensi *family support* menunjukkan peningkatan yang paling rendah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh tidak terlibatnya anggota keluarga secara langsung dalam pelaksanaan intervensi. Seluruh aktivitas dilaksanakan di lingkungan lembaga pemasyarakatan sehingga kesempatan memperoleh pengalaman dukungan secara langsung lebih banyak berasal dari sesama peserta dibandingkan keluarga. Selain itu, ditemukan penurunan skor pada dimensi *significant others support* antara *post-test 1* dan *post-test 2*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian efek intervensi mulai berkurang setelah program selesai dilaksanakan. Namun demikian, skor pada *post-test 2* tetap lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, sehingga menunjukkan bahwa manfaat intervensi masih bertahan setelah program berakhir.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas kelompok merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan. Temuan ini memperkuat teori Yalom dan Leszcz (2020) mengenai peran interaksi kelompok dalam membangun hubungan interpersonal yang suportif serta mendukung temuan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas intervensi kelompok dalam meningkatkan dukungan sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan jumlah partisipan yang relatif kecil, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode *follow-up* yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai keberlanjutan efek intervensi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas aktivitas kelompok dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas kelompok efektif dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya persepsi partisipan terhadap ketersediaan dukungan sosial setelah mengikuti rangkaian aktivitas kelompok.

Selain itu, peningkatan *perceived social support* ditemukan pada seluruh dimensi yang diukur, yaitu *family support*, *friends support*, dan *significant others support*. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas kelompok mampu membantu warga binaan mengembangkan persepsi yang lebih positif terhadap dukungan sosial yang mereka miliki. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji efektivitas aktivitas kelompok dalam meningkatkan *perceived social support* pada warga binaan pemasyarakatan telah tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hastjarjo, D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- McDonough, S. M., Tully, M. A., Boyd, A., O'Connor, S. R., Kerr, D. P., O'Neill, S. M., & Delitto, A. (2021). Social support interventions and perceived social support outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10477. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910477>
- Sanggerti, A., & Yusra, Z. (2026). Kontribusi perceived social support terhadap psychological well-being pada warga binaan kasus narkoba Lapas Kelas IIA Padang. *Social, Humanities, and Educational Studies* <https://doi.org/10.20961/shes.v9i2.117605> (SHES): *Conference Series*, 9(2).
- Solbakken, L.E., Wynn, R. Barriers and opportunities to accessing social support in the transition from community to prison: a qualitative interview study with incarcerated individuals in Northern Norway. *BMC Psychol* 10, 185 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00895-5>
- Wicaksono, F. B. R., & Adira, N. (2025). Perceived social support sebagai prediktor subjective well-being pada narapidana. <https://doi.org/10.21831/ap.v7i1.85213> *Acta Psychologica*, 7(1), 36–49.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)