

**RUMAH BAHAGIA: EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOLOGI  
KOMPREHENSIF BERBASIS *ACCEPTENCE AND COMMITMENT  
THERAPY* (ACT) UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING* WARGA BINA LAPAS NARKOTIKA KELAS IIA KARANG  
INTAN**

**Skripsi**

**Diajukan guna memenuhi sebagai syarat  
Untuk Memperoleh derajat Sarjana Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Nabilah Farah Radhiyyah

2110914320031

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**Desember, 2024**

Skripsi

**RUMAH BAHAGIA: EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOLOGI  
KOMPREHENSIF BERBASIS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*  
(ACT) UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* WARGA  
BINA LAPAS NARKOTIKA KELAS IIA KARANG INTAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Nabilah Farah Radhiyyah**

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 30 Desember 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



**Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog**  
NIPPPK. 199105202023212044



**Dr. M. Abdan Shadiqi, S. Psi., M.Si**  
NIP. 199102232019031008

Pembimbing Pendamping



**Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199204192019032019



**Dr. Silvia Kristanti Tri F., M.Psi., Psikolog**  
NIP.198302172008122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



**Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198302172008122001

Koordinator Program Studi Psikologi

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Banjarbaru, 20 Desember 2024



Nabilah Farah Radhiyyah  
2110914320031

## ABSTRAK

### **RUMAH BAHAGIA: EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOLOGI KOMPREHENSIF BERBASIS *ACCEPTENCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL- BEING* WARGA BINA LAPAS NARKOTIKA KELAS IIA KARANG INTAN**

Data statistik Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2022 terdapat sedikitnya 678 korban penyalahgunaan narkoba. Menggunakan intervensi psikologi komprehensif berbasis ACT, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan “Rumah Bahagia” terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga bina. Saya melakukan penelitian kuantitatif dengan partisipan sebanyak 16 warga bina Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II A Karang Intan, Banjarbaru. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* meliputi kriteria usia 21-27 tahun, menjalani 2/3 masa tahanan, serta sisa masa tahanan 5 tahun ke bawah. Hasil uji *Paired Sample T-test* diperoleh bahwa intervensi psikologi komprehensif berbasis ACT tidak signifikan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa psikoedukasi menurunkan secara signifikan terhadap pemahaman materi dan meningkatkan secara signifikan pada komitmen untuk tidak menggunakan narkoba.

Kata kunci: Penyalahgunaan narkotika, kesejahteraan psikologis, *Acceptance and Commitment Therapy*, konseling kelompok, psikoedukasi.

## **ABSTRACT**

### **RUMAH BAHAGIA: EFFECTIVENESS OF COMPREHENSIVE PSYCHOLOGICAL INTERVENTION BASED ON ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) IN IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG INMATES AT THE CLASS IIA KARANG INTAN NARCOTICS CORRECTIONAL INSTITUTION**

Nabilah Farah Radhiyyah

Statistical data from the National Narcotics Agency (BNNP) of South Kalimantan Province shows that throughout 2022 there were at least 678 victims of drug abuse. Using a comprehensive ACT-based psychological intervention, this study aims to investigate the effect of the implementation of “Rumah Bahagia” in improving the psychological well-being among inmates. The quantitative study involved 16 participants of the Class II A Karang Intan Narcotics Correctional Institution, Banjarbaru. The sample was selected using the purposive sampling technique with the criteria including being at the age of 21 - 27 years, serving 2/3 of the sentence, and having the remaining sentence of 5 years or less. The results of the Paired Sample T-test showed that comprehensive ACT-based psychological intervention did not significantly affect the improvement of psychological well-being. This study also showed that psychoeducation significant decreases in the material understanding and a significant increase in commitment not to use drugs.

*Keywords: Drug abuse, psychological well-being, Acceptance and Commitment Therapy, counseling group, psychoeducation*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH yang telah memberikan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Rumah Bahagia: Efektivitas Intervensi Psikologi Komprehensif Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Warga Bina Lapas Narkotika Kelas IIA Karang Intan”, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat Banjarrbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan perkuliahan dan penyusunan proposal ini.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan bantuan dalam proses pengerjaan proposal skripsi.
3. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing utama dan Ibu Firdha Yuserina, M.Psi Psikolog selaku pembimbing pendamping skripsi yang telah memberikan arahan, saran, dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi hingga akhir.

4. Bapak Fauzie Rahman, SKM., MPH selaku dosen pembimbing PKM-PM dan Kak Yolanda, SKM yang telah membimbing dan mendampingi selama proses kegiatan intervensi di Lapas.
5. Bapak Purwawinata dan Lapas Narkotika Kelas IIA, Karang Intan yang telah memfasilitasi, mendukung, mendampingi, dan melindungi selama proses kegiatan intervensi berlangsung.
6. Warga bina yang telah berkenan menjadi mitra kegiatan kami, mengikuti kegiatan hingga akhir, menyambut kami dengan sangat baik, serta bersenang-senang selama proses intervensi.
7. Teman kelompok PKM-PM Rumah Bahagia, Norwaqi'ah, Yoga Putra Wibowo, Faris Zaky Mahendra, dan kak Ghina Aristawidya Sedar yang telah bekerja sama dan membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan di Lapas.
8. Kak Muhammad Hasnan Rifqi, S.Psi yang telah bersedia menjadi narasumber untuk psikoedukasi kegiatan ini.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Suradi S.H., M.M dan Ibu Endang Supriyati, S.Pd., M.Pd. yang selalu memberikan dukungan, doa, serta saran dalam pengerjaan skripsi
10. Kedua saudari penulis, yaitu dr. Hafizhah Dzikra Radhiyyah yang telah memberikan saran, bantuan, serta menjadi tempat cerita apabila penulis sedang stres dan Hanifah Faiqah Radhiyyah yang selalu memberikan semangat, dukungan, pengobat sekaligus penyebab timbulnya stres kepada penulis.

11. Kepada sahabat-sahabat saya, Echi, Mauzah, Liya, Khadijah, dan Indy, serta penghuni grup “Sukses Bareng” yang selalu menjadi pendengar yang baik dan selalu memberikan dukungan tanpa henti sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik hingga akhir.
12. Kepada warung Mentaya yang telah senantiasa menyediakan gizi baik untuk penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir.

Banjarbaru, Desember 2024



Nabilah Farah Radhiyyah



2.1.1.5	<i>Purpose in Life</i> (Tujuan Hidup).....	21
2.1.1.6	<i>Personal Growth</i> (Pertumbuhan Diri) .....	21
2.1.2	Faktor-faktor <i>Psychological Well-being</i> .....	22
2.1.2.1	Usia.....	23
2.1.2.2	Jenis kelamin .....	23
2.1.2.3	Status sosial ekonomi .....	24
2.1.2.4	Budaya .....	24
2.1.2.5	Hubungan Sosial.....	25
2.1.2.6	Status Perkawinan.....	25
2.2	Intervensi Psikologi Komprehensif Berbasis <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) .....	26
2.2.1	Konseling Kelompok .....	26
2.2.1.1	Tujuan Konseling Kelompok.....	27
2.2.1.2	Dimensi Konseling Kelompok .....	28
2.2.1.3	Asas Konseling Kelompok .....	30
2.2.1.4	Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	32
2.2.2	Psikoedukasi .....	32
2.2.2.1	Wilayah Layanan Psikologi.....	35
2.2.2.2	Model Pengembangan Psikoedukasi .....	36
2.2.2.3	Tahapan Penyusunan Psikoedukasi .....	37
2.2.3	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) .....	38
2.2.3.1	Tujuan ACT .....	40
2.2.3.2	Proses Inti ACT .....	41
2.2.3.3	Pelaksanaan ACT.....	46
2.3.	Dinamika Hubungan Antar Variabel .....	48

2.4.	Landasan Teori .....	50
2.5.	Hipotesis.....	52
BAB III METODE PENELITIAN.....		54
3.1	Rancangan Penelitian .....	54
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	55
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	55
3.2.2.1	Intervensi Psikologi Komprehensif Berbasis ACT.....	55
3.2.2.2	Psychological Well Being.....	56
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian .....	56
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	57
3.4.1.	Instrumen Penelitian .....	57
3.4.2.	Prosedur Penelitian .....	59
3.4.2.1	Perencanaan .....	60
3.4.2.2	Implementasi Program.....	60
3.4.2.3	Monitoring dan Evaluasi .....	64
3.4.3.	Validitas dan Reliabilitas .....	65
3.4.3.1	Uji Validitas .....	65
3.4.3.2	Uji Reliabilitas.....	66
3.5	Analisa Data .....	67
3.5.1	Uji Asumsi Dasar .....	67
3.5.2	Uji Hipotesis .....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		70
4.1	Deskripsi Subjek Penelitian .....	70
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	71

4.3 Hasil Penelitian .....	75
4.4 Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Saran .....	89
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN.....	98

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Dinamika Hubungan Antar Variabel.....	51
Tabel 3.1 Skema Desain <i>One Group pre-test – post-test</i> .....	55
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	58
Tabel 3.3 Rancangan Pelaksanaan Intervensi.....	61
Tabel 3.4 Koefisien Alpha Skala Kesejahteraan Psikologis <i>Pretest</i> .....	66
Tabel 3.5 Koefisien Alpha Skala Kesejahteraan Psikologis <i>Posttest</i> .....	67
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	70
Tabel 4.2 Norma Kategorik Diagnostik .....	75
Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> .....	76
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Skor <i>Psychological Well-Being</i> .....	76
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro-Wilk</i> .....	77
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Z-Skewness</i> dan <i>Z-Kurtosis</i> Data <i>Post-Test</i> .....	78
Tabel 4.7 Tabel Statistik <i>Paired Sample T-Test</i> Psikoedukasi.....	79
Tabel 4.8 Tabel Statistik <i>Paired Sample T-Test</i> Kesejahteraan Psikologis.....	79
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Psikoedukasi.....	79
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kesejahteraan Psikologis.....	80

Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Effect Size</i> Cohen (d) Kesejahteraan Psikologis.....	81
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Alat Ukur Penelitian.....	99
Lampiran 2 Lembar <i>Focus Group Discussion</i> (FGD).....	103
Lampiran 3 Surat Pernyataan Kesiediaan Mitra.....	105
Lampiran 4 Data Mentah Hasil Penelitian.....	106
Lampiran 5 Uji Asumsi Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i> .....	110
Lampiran 6 Analisis Uji Hipotesis Alat Ukur <i>Psychologucal Well-Being</i> .....	125
Lampiran 7 Dokumentasi.....	132
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi.....	138
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Revisi Seminar Hasil.....	139
Lampiran 10 Sertifikat Uji Plagiasi.....	140
Lampiran 11 Lembar Uji Referensi.....	141
Lampiran 11 Lembar Uji Format.....	142
Lampiran 13 Modul Intervensi.....	144