

Implementasi Metode Dinamika Kelompok untuk Mengurangi Rasa Kesepian di PSPBK Harapan Mulia

Nisa Amelia¹, Rini Laili Prihatini², Eka Septy Lina Putri Rahayu³

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

e-mail: nisa43454@gmail.com, rinielpri.mth@gmail.com, ekaseptylina@gmail.com

Abstrak

Interaksi sosial merupakan kebutuhan mendasar manusia, namun Warga Binaan Sosial (WBS) di PSPBK Harapan Mulia Kedoya sering mengalami kesepian akibat keterbatasan mobilitas dan hilangnya kelekatan emosional dengan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah kesepian dan isolasi sosial pada WBS melalui implementasi metode dinamika kelompok. Metode pengabdian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik observasi sistematis dan wawancara mendalam terhadap tiga orang WBS dengan latar belakang berbeda (eks-PSK, dan orang terlantar). Intervensi dilakukan selama satu bulan melalui 18 kali pertemuan yang dikemas dalam bentuk permainan edukatif (fun games). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dinamika kelompok efektif sebagai media distraksi untuk memutus pikiran negatif dan membangun dukungan sosial antar-WBS. Peserta menjadi lebih terbuka, komunikatif, dan merasakan peningkatan kohesivitas kelompok. Meskipun demikian, metode ini lebih berdampak pada pengurangan kesepian sosial yang bersifat situasional dibandingkan kesepian emosional yang bersifat kronis. Simpulan dari pengabdian ini adalah dinamika kelompok berhasil meningkatkan fungsi sosial dan keceriaan kolektif WBS, namun perlu disinergikan dengan konseling individual untuk menyentuh akar permasalahan psikologis yang lebih mendalam.

Kata Kunci: *Dinamika Kelompok, Kesepian, Warga Binaan Sosial, Interaksi Sosial.*

Abstract

Social interaction is a fundamental human need, yet residents at the Harapan Mulia Kedoya Social Rehabilitation Center (PSPBK) often experience loneliness due to limited mobility and a loss of emotional attachment to their families. This study aims to address the issues of loneliness and social isolation among these residents through the implementation of group dynamics methods. The community service method employed a qualitative approach using systematic observation and in-depth interviews with two WBS from different backgrounds (a former sex worker and a neglected child). The intervention was conducted over one month through 18 sessions structured as educational games (fun games). The results of the community service program indicate that group dynamics are effective as a means of distraction to break negative thought patterns and build social support among WBS participants. Participants became more open, communicative, and experienced increased group cohesion. However, this method was more effective in reducing situational social loneliness than chronic emotional loneliness. The conclusion of this community service project is that group dynamics successfully improved the social functioning and collective well-

being of WBS participants; however, they need to be combined with individual counseling to address deeper-rooted psychological issues.

Kata Kunci: *Group Dynamics, Loneliness, Social Welfare Clients, Social Interaction.*

PENDAHULUAN

Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik, saling mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan, serta tidak terlepas dari suatu hubungan yang terjadi antar individu, sosial, dan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain akan dimiliki oleh individu sampai akhir hayat. Namun, sebagian dari individu, termasuk para Warga Binaan Sosial (WBS), masih merasa kesepian ketika tidak memiliki teman interaksi yang tepat untuk berbagi masalah di lingkungan panti (Sanjaya & Rusdi, 2023).

Kesepian menurut Hawkley & Cacioppo adalah ketidakpuasan subjektif yang dialami seseorang akibat keadaan relasi sosialnya tidak dapat memenuhi ekspektasinya akan relasi yang ideal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesepian dapat diasosiasikan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan, yaitu: depresi, kualitas tidur yang buruk, penyakit jantung, dan berbagai penyebab kematian (Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung, 2021).

WBS yang merasa kesepian lebih rentan memiliki kualitas kesehatan yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan sosial. Seseorang yang kesepian cenderung merasa bahwa dirinya tidak dimengerti oleh orang disekitarnya. WBS akan menganggap bahwa orang di lingkungan panti tidak mampu memahami setiap keinginannya dengan benar sehingga membuat dirinya merasa tidak disayangi dan dicintai. Di samping itu, rasa kesepian cenderung membuat mereka merasa ditolak atau tidak diterima oleh lingkungannya. Tingkat kesepian yang dirasakan WBS dipengaruhi oleh jaringan sosial (kualitas hubungan dengan sesama warga binaan atau petugas), standar hubungan, serta karakteristik pribadi seperti keterampilan sosial dan harga diri (*self-esteem*). (Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung, 2021)

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kesepian diantaranya seperti situasi, kepercayaan, dan kepribadian sehingga mengakibatkan individu jarang berinteraksi dikarenakan tidak adanya figur yang tepat untuk berbagi keluhan. Sebagaimana diketahui, menjalani kehidupan di dalam lembaga panti sosial memiliki tantangan yang berat. Adanya keterbatasan mobilitas membuat figur teman dekat sangatlah berpengaruh sebagai tempat bercerita tentang permasalahan hidup maupun sekadar untuk menghabiskan waktu. Berdasarkan fenomena yang terdapat di lapangan, masih banyak WBS di PSPBK Harapan Mulia Kedoya yang merasa kesepian selama menjalani masa pembinaan. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang menyendiri. Ketika para WBS melakukan kegiatan, beberapa di antaranya memilih untuk berdiam di pinggir lapangan

dibandingkan mengikuti dinamika kelompok. Selain itu, ada juga beberapa warga binaan yang menarik diri dan memilih untuk sendiri daripada bergabung dan bercengkrama dengan sesama WBS lainnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, WBS menarik diri karena merasa adanya perbedaan dalam bersosialisasi sehingga merasa tidak berdaya dan tidak percaya diri untuk bergabung. Mereka juga sering merasa tidak berguna dan putus asa karena menyandang status sebagai WBS yang terkadang dianggap sebagai hal yang memalukan bagi keluarganya. (Suroso & Priyatmono, 2023)

Kesepian berkontribusi signifikan terhadap munculnya perasaan rendah diri (low self-esteem) dan menciptakan keterbatasan dalam hubungan sosial karena individu cenderung menarik diri (Aufa & Rahma, 2024). Pada fase kehidupan WBS, terlihat adanya dinamika perkembangan psikososial yang berhubungan dengan fungsi seseorang dalam lingkungan sosialnya. Proses adaptasi dalam lingkungan panti sangat tergantung pada keadaan dan tingkat dukungan sosial di mana individu tersebut tinggal. Kesepian pada dasarnya muncul karena kombinasi faktor dari dalam diri individu (psikologis) dan dari lingkungan sosialnya (sosiologis). Dari sisi psikologis, kesepian pada WBS sering terjadi ketika mereka memiliki keterbatasan dalam menjalin hubungan yang dekat dan bermakna, mengalami kehilangan, serta merasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan panti. Kondisi internal seperti krisis identitas, rendahnya rasa percaya diri, hingga rasa takut ditolak semakin memperkuat munculnya perasaan kesepian tersebut.

Sementara itu, dari sisi sosiologis, kesepian yang dialami WBS di PSPBK Harapan Mulia Kedoya dipengaruhi oleh kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan baru, hambatan dalam berinteraksi dengan sesama warga, serta perubahan pola hubungan dengan keluarga di luar panti. Kondisi lingkungan yang ramai di panti justru terkadang menimbulkan rasa keterasingan jika tidak disertai dengan kualitas interaksi yang baik. Secara keseluruhan, kesepian yang dirasakan WBS bukan hanya karena mereka sendirian secara fisik, tetapi lebih kepada ketidakmampuan membangun hubungan yang hangat, dekat, dan bermakna. Oleh karena itu, implementasi metode dinamika kelompok menjadi urgensi dalam pengabdian ini untuk menstimulasi interaksi sosial dan mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh para WBS. (Fitriana D, 2021)

Dinamika Kelompok secara harfiah merupakan sebuah kata majemuk yang terdiri dari kata "dinamika" dan "kelompok". Istilah ini menggambarkan adanya gerakan bersama dari sekumpulan orang dalam melakukan aktivitas tertentu secara terorganisir. Dalam konteks pengabdian di PSPBK Harapan Mulia Kedoya, Dinamika Kelompok dipahami sebagai suatu metode dan proses yang bertujuan untuk meningkatkan nilai-nilai kerja sama antar WBS. Artinya, metode ini berusaha menumbuhkan dan membangun kohesivitas kelompok yang semula terdiri dari kumpulan individu yang belum saling mengenal atau cenderung

menarik diri, menjadi satu kesatuan dengan tujuan dan norma yang disepakati bersama.

Implementasi metode ini menjadi sangat krusial dalam mengatasi masalah psikososial di panti. Adapun tujuan utama dari Dinamika Kelompok dalam kaitannya dengan pengurangan rasa kesepian pada WBS adalah sebagai berikut:

- Menstimulasi Interaksi Aktif: Memecah kekakuan komunikasi sehingga WBS yang sebelumnya pasif mulai berani membuka diri dan berinteraksi dengan sesama penghuni.
- Membangun Dukungan Sosial (*Social Support*): Menciptakan perasaan senasib sepenanggungan, sehingga mereka merasa tidak lagi berjuang sendirian di dalam panti.
- Meningkatkan Rasa Memiliki (*Sense of Belonging*): Melalui aktivitas kelompok, WBS merasa menjadi bagian penting dari sebuah komunitas, yang secara langsung dapat mengikis perasaan terasing atau tidak berguna.
- Wadah Katarsis Emosional: Memberikan ruang bagi mereka untuk menyalurkan emosi negatif dan keluh kesah melalui kegiatan yang positif dan terarah.

Dengan demikian, melalui dinamika kelompok yang terencana, diharapkan terjadi perubahan perilaku sosial pada WBS di PSPBK Harapan Mulia Kedoya, di mana rasa kesepian yang mereka alami dapat tereduksi seiring dengan meningkatnya kualitas hubungan interpersonal di lingkungan panti (Kementerian Pertahanan RI Badan Pendidikan dan Pelatihan, 2020).

METODE

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode advokasi yang berupa pendampingan terhadap WBS di PSPBK Harapan Mulia, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan secara langsung di lapangan untuk mengamati fenomena yang berkaitan dengan topik pengabdian, termasuk kondisi lingkungan panti, aktivitas keseharian Warga Binaan Sosial (WBS), serta pola interaksi yang terjadi di PSPBK Harapan Mulia Kedoya. Pengamatan ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan konsisten.

Selain itu, wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi yang lebih dalam dari para responden yang memiliki pengalaman terkait masalah kesepian selama berada di panti. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada tiga orang WBS dengan latar belakang yang berbeda, yaitu satu orang WBS eks-Pekerja Seks Komersial (PSK), satu orang WBS korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dan satu orang WBS terlantar. Proses wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang perspektif, motivasi, serta latar belakang responden dalam menghadapi isolasi sosial.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam rentang waktu satu bulan lebih, yang mencakup 18 kali pertemuan. Adapun inti dari intervensi yang

diberikan adalah melalui metode Dinamika Kelompok yang dikemas dalam bentuk *fun games* (permainan edukatif). Implementasi *fun games* ini dirancang untuk mencairkan suasana, membangun kepercayaan diri, dan menstimulasi komunikasi antar WBS. Seluruh hasil observasi dan wawancara kemudian direkam, dianalisis, dan diinterpretasikan untuk melihat sejauh mana efektivitas metode dinamika kelompok dalam mengurangi rasa kesepian pada subjek tersebut (Putra & Aslami, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap tiga orang warga binaan sosial (WBS) di PSPBK Harapan Mulia Kedoya, diperoleh gambaran yang cukup komprehensif mengenai pengalaman subjektif mereka terkait rasa kesepian selama menjalani masa tinggal di panti. Setiap narasumber menunjukkan dinamika emosional yang beragam, yang dipengaruhi oleh latar belakang kehidupan, kondisi keluarga, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Meskipun secara fisik mereka berada dalam lingkungan yang relatif ramai dan memiliki berbagai aktivitas sosial, perasaan kesepian tetap muncul dalam bentuk dan intensitas yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian tidak semata-mata ditentukan oleh keberadaan orang lain di sekitar individu, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor psikologis, pengalaman personal, serta keterikatan emosional dengan orang-orang di luar panti.

Pada narasumber pertama, yang telah tinggal selama kurang lebih delapan bulan, awal masuk ke panti tidak sepenuhnya menimbulkan rasa kesepian karena adanya interaksi dengan penghuni lain yang cenderung ramah dan terbuka. Namun demikian, perasaan sedih tetap muncul secara berkala, terutama ketika mengingat keluarga, anak, dan pasangan yang berada di luar panti. Narasumber mengungkapkan bahwa meskipun lingkungan panti cukup ramai dan terdapat berbagai aktivitas, hal tersebut tidak sepenuhnya menghilangkan rasa kehilangan terhadap keluarga. Perasaan kesepian justru lebih sering muncul pada waktu-waktu tertentu, seperti malam hari ketika suasana mulai sepi dan tidak ada aktivitas yang dilakukan. Selain itu, keterbatasan komunikasi dengan keluarga, seperti harus menggunakan telepon melalui pendamping, juga menjadi faktor yang memperkuat rasa rindu dan kesepian.

Narasumber pertama juga menjelaskan bahwa dirinya jarang mengekspresikan perasaan secara terbuka kepada orang lain, baik kepada teman sesama penghuni maupun kepada pendamping. Hal ini disebabkan oleh rasa sungkan dan ketidaknyamanan untuk menceritakan masalah pribadi secara mendalam. Meskipun demikian, ia tetap berusaha beradaptasi dengan mengikuti berbagai kegiatan yang tersedia di panti, seperti kegiatan hadroh, kerajinan tangan, dan permainan kelompok. Kegiatan-kegiatan tersebut dirasakan mampu membantu mengalihkan pikiran dari perasaan sedih, meskipun sifatnya hanya sementara.

Pada narasumber kedua, pengalaman kesepian juga dirasakan terutama pada masa awal masuk ke panti. Narasumber mengungkapkan bahwa ia sempat

mengalami perasaan sedih, takut, dan bahkan menangis karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru serta orang-orang yang belum dikenal. Namun, kondisi tersebut sedikit terbantu karena ia masuk ke panti bersama beberapa orang lainnya, sehingga masih memiliki teman untuk saling berbagi pengalaman. Seiring berjalannya waktu, narasumber mulai merasa lebih nyaman karena adanya interaksi sosial yang positif dengan penghuni lain yang dinilai ramah dan tidak diskriminatif.

Meskipun demikian, rasa kesepian tetap muncul dalam situasi tertentu, terutama ketika narasumber mengingat kehidupan masa lalu, seperti hubungan dengan pasangan dan keluarga. Narasumber mengungkapkan bahwa kenangan tersebut sering muncul secara tiba-tiba, bahkan saat sedang beribadah, sehingga mengganggu konsentrasi dan menimbulkan kesedihan yang mendalam. Selain itu, pengalaman ditinggalkan oleh pasangan selama berada di panti menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat rasa kesepian dan kehilangan. Narasumber juga menyampaikan bahwa ia cenderung menahan emosi dan tidak selalu menunjukkan kesedihan secara terbuka, meskipun pada kondisi tertentu ia bisa menangis, terutama ketika dipicu oleh situasi emosional tertentu.

Dalam menghadapi perasaan tersebut, narasumber kedua lebih banyak mengandalkan dukungan dari teman sebaya. Interaksi dengan teman sekamar dan teman dekat menjadi salah satu cara utama untuk mengurangi rasa kesepian, baik melalui kegiatan berbagi cerita maupun sekadar kebersamaan sehari-hari. Selain itu, hubungan dengan pendamping juga cukup baik, meskipun topik pembicaraan yang dibahas cenderung terbatas pada hal-hal umum dan tidak terlalu mendalam terkait masalah pribadi.

Narasumber ketiga menunjukkan pola pengalaman yang sedikit berbeda, di mana rasa kesepian lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi emosional internal dibandingkan situasi eksternal. Meskipun berada di lingkungan yang ramai dan memiliki banyak teman, narasumber tetap merasakan kesepian, terutama ketika sedang sendiri atau mengalami penurunan suasana hati. Ia mengungkapkan bahwa kesedihan sering muncul secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas, dan biasanya disertai dengan keinginan untuk menyendiri.

Namun demikian, narasumber ketiga juga menunjukkan kemampuan adaptasi yang cukup baik melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan dinamika kelompok. Kegiatan seperti permainan kelompok, diskusi, dan interaksi sosial dengan anggota kelompok lain memberikan dampak positif dalam mengurangi rasa kesepian. Melalui kegiatan tersebut, narasumber dapat berinteraksi dengan lebih banyak orang, termasuk dengan individu yang sebelumnya tidak dikenal, sehingga memperluas jaringan sosial di dalam panti.

Selain itu, kegiatan dinamika kelompok juga memberikan kesempatan bagi narasumber untuk mengekspresikan diri, berpartisipasi aktif, serta merasakan kebersamaan dengan orang lain. Hal ini secara tidak langsung membantu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan perasaan diterima dalam lingkungan sosial. Narasumber juga mengungkapkan bahwa kegiatan

kelompok membuat waktu terasa lebih cepat berlalu dan mengurangi rasa bosan yang sering menjadi pemicu munculnya kesepian (Iskandar, 2022).

Secara keseluruhan, ketiga narasumber menunjukkan bahwa rasa kesepian tetap menjadi pengalaman yang nyata selama tinggal di panti, meskipun berada dalam lingkungan sosial yang cukup aktif. Kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tetapi juga oleh faktor psikologis, pengalaman masa lalu, serta hubungan dengan keluarga dan pasangan. Namun demikian, keberadaan kegiatan dinamika kelompok terbukti memberikan kontribusi positif dalam mengurangi intensitas rasa kesepian, terutama melalui peningkatan interaksi sosial, dukungan emosional, serta keterlibatan aktif dalam aktivitas bersama. Proses penggalan data melalui wawancara mendalam bersama ketiga narasumber WBS dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Wawancara bersama ketiga narasumber WBS

Berdasarkan hasil wawancara, kegiatan dinamika kelompok di PSPBK Harapan Mulia Kedoya berperan sebagai salah satu cara untuk membantu WBS mengurangi perasaan stres dan kesepian. Kegiatan seperti permainan, diskusi, maupun aktivitas bersama tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sarana bagi WBS untuk melupakan sejenak masalah yang sedang mereka pikirkan.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Muafiah et al., 2019) yang menyatakan bahwa dinamika kelompok merupakan suatu metode atau proses yang bertujuan untuk meningkatkan kerja sama dalam kelompok, serta membentuk individu-individu yang awalnya belum saling mengenal menjadi satu kesatuan yang memiliki tujuan bersama. Dalam konteks ini, kegiatan dinamika kelompok di panti tidak hanya mempertemukan individu, tetapi juga membantu membangun interaksi yang lebih bermakna antar WBS. WBS merasa lebih nyaman dan terlibat secara emosional saat mengikuti kegiatan kelompok, karena mereka menjalani aktivitas secara bersama-sama dalam situasi yang sama.

Beberapa narasumber juga menyampaikan bahwa saat mengikuti kegiatan kelompok, mereka merasa lebih senang, bisa tertawa bersama, dan tidak terlalu memikirkan masalah pribadi seperti keluarga atau masa lalu. Kondisi ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok mampu mengalihkan perhatian WBS

dari pikiran-pikiran negatif ke aktivitas yang lebih positif. Waktu juga terasa berjalan lebih cepat ketika mereka terlibat dalam kegiatan dibandingkan saat hanya berdiam diri (Kelbulan et al., 2024). Suasana keceriaan dan keterlibatan aktif WBS dalam pelaksanaan kegiatan dinamika kelompok didokumentasikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan Dinamika Kelompok bersama WBS

Dinamika kelompok memiliki peran penting dalam proses sosialisasi, di mana interaksi dengan orang lain dapat memengaruhi sikap, nilai, dan perilaku individu. Hal ini terlihat pada WBS yang secara bertahap menjadi lebih terbuka, lebih aktif, dan lebih mampu berinteraksi setelah mengikuti kegiatan kelompok. Selain itu juga dapat memengaruhi cara individu bertindak dan beradaptasi dalam suatu lingkungan sosial (Rodiah et al., 2022). Dalam hal ini, dinamika kelompok di panti membantu WBS menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta mengurangi perasaan terasing yang mereka alami. (Yunita & Sutansyah, 2024)

Dinamika kelompok dapat dikatakan sebagai bentuk intervensi sosial yang tidak hanya membantu mengalihkan pikiran dari perasaan negatif, tetapi juga berperan dalam membentuk interaksi sosial, meningkatkan keterlibatan emosional, serta membantu proses adaptasi WBS di lingkungan panti, meskipun dampaknya masih bersifat sementara.

Kegiatan dinamika kelompok berperan dalam meningkatkan rasa kebersamaan antar WBS. Pada awalnya, sebagian WBS hanya berinteraksi dengan orang-orang terdekat, seperti teman satu kamar atau teman yang masuk bersama mereka. Namun, melalui kegiatan kelompok, mereka mulai berinteraksi dengan lebih banyak orang yang sebelumnya belum terlalu dikenal. Kegiatan seperti permainan kelompok membuat WBS saling bekerja sama, berkomunikasi, dan bercanda bersama. Hal ini membantu mereka menjadi lebih terbuka dan merasa lebih dekat satu sama lain (Wulandari & Fitriani, 2022).

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam kelompok merupakan hal yang penting, terutama pada remaja. Interaksi sosial dengan lingkungan dan teman sebaya sangat berpengaruh dalam

membentuk sikap, perilaku, dan perkembangan sosial individu. Jika lingkungan sosial memberikan pengalaman yang positif, maka individu akan berkembang dengan lebih baik, begitu pula sebaliknya jika lingkungan tersebut kurang mendukung. Kepribadian individu juga terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berlangsung secara bertahap. Setiap individu belajar dari lingkungan sosialnya, termasuk dari teman sebaya, sehingga terbentuk sikap, nilai, dan perilaku yang mencerminkan pengalaman sosial tersebut.

Rasa kebersamaan yang muncul dalam kegiatan kelompok ditandai dengan adanya perasaan memiliki, keterikatan emosional, serta saling mendukung antar anggota kelompok. Hal ini membuat WBS merasa diterima dan tidak sendirian di lingkungan panti. Kebersamaan juga mendorong terciptanya komunikasi yang lebih terbuka, sehingga mereka dapat berinteraksi dengan lebih nyaman dan mengurangi kesalahpahaman (Mauludin et al., 2026).

Dengan demikian, kegiatan dinamika kelompok tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas biasa, tetapi juga menjadi sarana penting dalam membangun rasa kebersamaan, memperluas hubungan sosial, serta membantu WBS merasa lebih diterima dalam lingkungan panti. Kondisi ini secara tidak langsung berkontribusi dalam mengurangi perasaan kesepian yang mereka alami, terutama saat kegiatan berlangsung.

Implementasi media dinamika kelompok di panti sosial terbukti secara signifikan menjadi instrumen pemulihan psikologis melalui dua mekanisme utama, yaitu sebagai media pengalihan (*distraction*) dan sistem dukungan (*support*). Dalam fungsinya sebagai *distraction*, aktivitas permainan yang dirancang secara partisipatif mampu memutus rantai pikiran negatif yang sering menghantui warga binaan. Secara psikologis, warga binaan cenderung terjebak dalam proses melamunkan kesedihan atau beban hidup secara berulang yang dalam literatur psikologi di Indonesia sering disebut sebagai bentuk kecemasan situasional yang tinggi (Wijaya & Endarti, 2025). Dinamika kelompok memaksa mereka mengalihkan fokus dari beban internal menuju interaksi eksternal yang menyenangkan. Dinamika kelompok mampu menciptakan situasi interpersonal yang membawa pengaruh positif terhadap perubahan tingkah laku dan suasana hati anggotanya (Hidayat & Siregar, 2018). Aktivitas fisik dan tawa kolektif ini memberikan jeda bagi mental mereka untuk pulih melalui mekanisme koping distraksi yang efektif.

Di sisi lain, dinamika kelompok menjalankan fungsi *support* atau dukungan sosial yang krusial dalam membangun kembali resiliensi warga binaan. Interaksi yang terstruktur menciptakan perasaan nasib sepenanggungan yang menurunkan rasa keterasingan atau marginalisasi diri. Kelompok sosial merupakan tempat di mana individu mendapatkan pengakuan dan rasa aman, yang merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan bermasyarakat. Dukungan sosial ini berperan sebagai penyangga yang melindungi warga binaan dari dampak buruk kesepian kronis selama di panti. Melalui kolaborasi dalam berbagai permainan, warga binaan belajar untuk saling memberi bantuan dan

membangun kepercayaan diri kembali. Hal ini mengonfirmasi bahwa dinamika kelompok bukan sekadar hiburan pengisi waktu, melainkan sebuah metode bimbingan kelompok yang sistematis untuk membangun koneksi emosional dan stabilitas psikologis warga binaan dalam menjalani masa rehabilitasi (Pratama & Lestari, 2020).

Meskipun implementasi dinamika kelompok memberikan dampak positif yang signifikan terhadap keceriaan kolektif, hasil penelitian menunjukkan adanya keterbatasan metode ini dalam menuntaskan kesepian emosional (*emotional loneliness*) yang bersifat kronis. Dinamika kelompok cenderung bekerja pada permukaan interaksi sosial, namun sering kali gagal menyentuh ruang privat individu yang berkaitan dengan kebutuhan akan kelekatan emosional yang intim. Kesepian emosional muncul bukan karena kurangnya jumlah teman, melainkan karena ketiadaan sosok yang mampu memberikan rasa aman dan keterikatan emosional yang mendalam. Dalam konteks warga binaan sosial, permainan kelompok mungkin bisa membuat mereka tertawa sejenak, namun begitu kegiatan berakhir, rasa sepi akibat perpisahan dengan anak atau pengkhianatan pasangan kembali muncul karena kebutuhan akan "sosok figur" tetap tidak tergantikan oleh kehadiran teman sebaya di panti (Kusuma & Wardani, 2021).

Keterbatasan ini juga berkaitan dengan sifat interaksi kelompok yang cenderung bersifat umum dan berorientasi pada tugas atau permainan. Sebagaimana dijelaskan oleh Gading (2019), bimbingan kelompok memang mampu melatih keterampilan sosial, tetapi penyembuhan luka batin yang bersifat personal membutuhkan pendekatan yang lebih intensif dan bersifat rahasia. Kesepian emosional sering kali berakar pada trauma masa lalu atau hilangnya rasa percaya pada orang lain. Dinamika kelompok yang mengedepankan keterbukaan di depan banyak orang terkadang justru membuat warga binaan merasa enggan atau malu untuk mengungkapkan kerentanan mereka yang paling dalam. Oleh karena itu, kegembiraan yang dihasilkan bersifat situasional; ia bertindak sebagai pereda gejala (*symptomatic relief*) namun tidak secara otomatis menyelesaikan akar konflik emosional individu.

Lebih lanjut, fenomena ini mengonfirmasi bahwa penanganan kesepian di panti sosial tidak bisa dilakukan dengan metode tunggal. Mengacu pada pandangan Hartinah et al., (2020) mengenai pentingnya integrasi berbagai layanan bimbingan, dinamika kelompok idealnya berfungsi sebagai pintu masuk untuk membangun kepercayaan diri sosial sebelum akhirnya dilanjutkan dengan konseling perorangan. Tanpa adanya tindak lanjut yang bersifat privat, warga binaan berisiko mengalami ketergantungan pada stimulasi eksternal (seperti kehadiran mahasiswa atau kegiatan rutin) untuk merasa bahagia, sementara kemampuan mereka dalam mengolah kesedihan secara mandiri tetap tidak berkembang. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini merekomendasikan agar dinamika kelompok diposisikan sebagai fondasi awal untuk memulihkan fungsi sosial, yang kemudian harus disinergikan dengan pendampingan

psikologis yang lebih mendalam untuk mengatasi kesepian emosional warga binaan secara komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan implementasi program di PSPBK Harapan Mulia Kedoya, dapat disimpulkan bahwa metode dinamika kelompok efektif dalam mereduksi kesepian situasional dan meningkatkan dukungan sosial di kalangan Warga Binaan Sosial (WBS). Intervensi melalui *fun games* ini berhasil memecah kekakuan komunikasi serta berfungsi sebagai media distraksi psikologis yang mampu mengalihkan pikiran negatif warga binaan ke arah interaksi eksternal yang lebih positif dan menyenangkan. Kelebihan utama dari metode ini terletak pada kemampuannya membangun fondasi kepercayaan diri sosial secara kolektif dan mempercepat proses adaptasi di lingkungan panti yang baru. Namun demikian, kekurangan mendasar dari pendekatan ini adalah keterbatasannya dalam menuntaskan kesepian emosional (*emotional loneliness*) yang bersifat kronis dan privat, karena kegembiraan yang dihasilkan cenderung bersifat situasional dan belum mampu menggantikan peran figur lekat seperti keluarga atau pasangan. Oleh karena itu, pengembangan program selanjutnya perlu diarahkan pada pendekatan integratif yang menyinergikan dinamika kelompok sebagai pembuka akses sosial dengan layanan konseling perorangan untuk menangani trauma batin secara mendalam, serta penguatan kapasitas petugas panti dalam menjalankan program secara mandiri dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aufa, N. B., & Rahma, A. (2024). Analisis faktor penyebab perilaku self harm pada siswa. *Jurnal Tarbiyah*, 31(1), 45–58. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id>
- Fitriana D, S. N. (2021). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Sosialisasi untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 58–65.
- Gading, I. K. (2019). Komparasi Efektivitas Konseling Kelompok dan Konseling Individual dalam Mereduksi Trauma Psikologis. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 24–32. <https://doi.org/10.23887/jibku.v10i1.17840>
- Hartinah, S., Thahir, A., & Suherman, S. (2020). Integrasi Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Perorangan dalam Meningkatkan Self-Disclosure dan Keterampilan Sosial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 134–145.
- Hidayat, R., & Siregar, S. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Warga Binaan Sosial di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 112–125.
- Iskandar, K. (2022). *Kelompok Sosial, Perubahan Sosial Serta Masalah Sosial Yang Dihadapi Masyarakat Urban*. 1–9. <https://osf.io/7se5a/download>
- Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung, A. T. (2021). Psychological Well-Being sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Kelbulan, E., Tambas, J. S., & Parajouw, O. (2024). *Dinamika kelompok tani kalelon di*

- desa kauneran kecamatan sonder. 2(September), 306–312.
- Kementerian Pertahanan RI Badan Pendidikan dan Pelatihan. (2020). Bahan Pembelajaran Dinamika Kelompok. *Kementerian Pertahanan Ri Badan Pendidikan Dan Pelatihan*, 52.
- Kusuma, A. W., & Wardani, K. (2021). Efektivitas Bermain Peran (Role Playing) dalam Menurunkan Tingkat Kesepian pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 45–58.
- Mauludin, H., Liana, Y., & Kurniawati, N. (2026). Pengaruh Kepemimpinan dan Rasa Kebersamaan terhadap Kinerja Pegawai : Keterlibatan Karyawan sebagai Mediasi The Influence of Leadership and Sense of Community on Employee Performance : Employee Engagement as Mediator. *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 17(1), 147–160. <https://doi.org/10.33059/jseb.v17i1.12812>.
- Muafiah, N., Minsih, M., & Ruqoyyah, S. (2019). Dinamika Kelompok dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal dan Kerja Sama. *Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 3(3), 142–149. <https://doi.org/10.17977/um025v3i3pm142-149>
- Pratama, M. R., & Lestari, S. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Psikologis Warga Binaan Panti Sosial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(2), 89–102.
- Putra, R. A., & Aslami, N. B. S. (2024). Analisis efektivitas metode penyuluhan pada program arurang ngobatan dina pakarangan (ubaran) dengan pendekatan kualitatif. 1(2), 46–58.
- Rodiah, S., Ulfiah, & Arifin, B. S. (2022). Perilaku Individu dalam Organisasi Pendidikan. *ISLAMIKA*, 4(1), 108–118.
- Sanjaya, A., & Rusdi, I. (2023). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia.
- Suroso, E. K., & Priyatmono, B. (2023). Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Tingkat Loneliness Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(02). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19789>
- Wijaya, L., & Endarti, M. (2025). Terapi Mandala Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4956–4961. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.48833>
- Wulandari, S., & Fitriani, A. (2022). Dinamika Kohesivitas Kelompok dan Kaitannya dengan Kebahagiaan Subjektif Penghuni Panti Sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 33–46.
- Yunita, R., & Sutansyah, L. (2024). Dinamika Kelompok (The Group Dynamics): Makna dan Urgensi. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(3), 337–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.59996/cendib.v1i3.357>