



GROUP ACTIVITY PROGRAM THROUGH SOCIAL CONNECTEDNESS TO OVERCOME HOMESICKNESS AMONG CORRECTIONAL INMATES

PROGRAM AKTIVITAS KELOMPOK MELALUI SOCIAL CONNECTEDNESS UNTUK MENGATASI HOMESICKNESS PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN

Eleonora Gracia Puspa Setiawan¹, Carissa Christy², Immanuel George A. N³, Roswiyani⁴

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: eleonora.705230034@stu.untar.ac.id, carissa.705230060@stu.untar.ac.id,

immanuel.705230269@stu.untar.ac.id, roswiyani@fpsi.untar.ac.id

ARTICLE INFO

Correspondent

Roswiyani

roswiyani@fpsi.untar.ac.id

Key words:

homesickness; physical activity; prison inmates; psychological well-being; social connectedness

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 817 - 831

ABSTRACT

Homesickness is an emotional condition commonly experienced by inmates due to separation from family and meaningful social environments. This condition may lead to feelings of loneliness, stress, and difficulties in adapting during the rehabilitation process. One factor that may support the adjustment process is social connectedness, which refers to the feeling of being connected, accepted, and part of a social group. This study aimed to examine the effect of cooperative group-based physical activity on improving social connectedness among inmates experiencing homesickness. The study used an experimental method using a one-group pretest-posttest design without a control group. The participants consisted of 12 inmates who consistently attended the entire intervention program. The intervention was conducted in five sessions through several cooperative group games, such as mirroring, balloon relay, chopstick games, word arrangement, and rope relay games. Quantitative data were collected using the Social Connectedness Scale, while qualitative data were obtained through observation and sharing sessions. The results of the paired sample t-test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant increase in social connectedness after the intervention (mean pre-test score 3,37, mean post-test score 4,40). Observational findings also showed gradual changes in social dynamics, from awkward and limited interaction to more open, active, and cooperative interactions. In addition, participants reported that the activities helped reduce stress, build new relationships, and made participants feel more comfortable and less alone. Therefore, cooperative group-based physical activity can be considered an alternative approach to improve social connectedness and psychological well-being among inmates.

Copyright © 2026 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Roswiyani roswiyani@fps.untar.ac.id Kata kunci: aktivitas fisik; kesejahteraan psikologis; social connectedness; warga binaan Website: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER Hal: 817 - 831	<i>Homesickness</i> merupakan kondisi emosional yang umum dialami warga binaan akibat keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial yang bermakna. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan kesepian, stres, serta kesulitan beradaptasi selama menjalani masa pembinaan. Salah satu faktor yang berperan dalam membantu proses penyesuaian diri adalah <i>social connectedness</i>, yaitu perasaan terhubung, diterima, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif terhadap peningkatan <i>social connectedness</i> pada warga binaan yang mengalami <i>homesickness</i>. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain <i>one-group pretest-posttest</i> tanpa kelompok kontrol. Partisipan penelitian terdiri dari 12 warga binaan yang mengikuti seluruh rangkaian intervensi secara konsisten. Intervensi dilakukan selama lima sesi melalui berbagai permainan kelompok kooperatif, seperti <i>mirroring</i>, estafet balon, permainan sumpit, susun huruf, dan estafet tali. Data kuantitatif diperoleh menggunakan <i>Social Connectedness Scale</i>, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi dan sesi <i>sharing</i>. Hasil uji <i>paired sample t-test</i> menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya peningkatan <i>social connectedness</i> setelah intervensi diberikan (<i>mean score pre-test</i> 3,37, <i>mean score post-test</i> 4,40). Hasil observasi juga menunjukkan perubahan dinamika sosial secara bertahap, mulai dari interaksi yang canggung menjadi lebih terbuka, aktif, dan kooperatif. Selain itu, partisipan mengungkapkan bahwa kegiatan membantu mengurangi stres, menambah relasi, serta membuat partisipan merasa lebih nyaman dan tidak sendirian. Dengan demikian, aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif dapat menjadi salah satu pendekatan yang membantu meningkatkan keterhubungan sosial dan kesejahteraan psikologis warga binaan. Copyright © 2026 JSER. All rights reserved

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 22 tahun 2022 Pasal 1 ayat 3 dan 10 tentang Pemasyarakatan, Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan istilah resmi yang digunakan bagi individu yang sedang menjalani proses pembinaan dalam sistem pemasyarakatan di Indonesia, yang mencakup narapidana, anak binaan, serta klien pemasyarakatan. Dalam lingkungan pemasyarakatan, proporsi gangguan mental pada warga binaan tercatat lebih tinggi dibandingkan masyarakat pada umumnya, termasuk depresi, gangguan psikotik, dan gangguan kepribadian (Fazel & Baillargeon, 2010). Salah satu faktor yang berpotensi berkontribusi terhadap kerentanan tersebut adalah

pengalaman keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial yang bermakna (Stroebe et al., 2015). Keterpisahan ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan sosial. Pembatasan komunikasi, perubahan peran sosial, serta hilangnya rutinitas kehidupan sebelumnya dapat memunculkan respons emosional yang kompleks. Salah satu respons yang umum muncul dalam situasi keterpisahan adalah *homesickness*. Menurut Stroebe et al. (2015), *homesickness* merupakan reaksi emosional yang ditandai oleh kerinduan intens terhadap rumah dan orang-orang terdekat, disertai pikiran berulang tentang kehidupan sebelumnya. Kondisi ini melibatkan aspek afektif, kognitif, dan perilaku yang saling berkaitan. Penjelasan tersebut diperkuat oleh pandangan Watt dan Badger (2009) yang menyatakan bahwa *homesickness* seringkali diakibatkan oleh perpindahan dari lingkungan yang sebelumnya menyediakan kasih sayang dan dukungan emosional.

Berdasarkan hasil analisa kebutuhan di lapangan, *homesickness* pada warga binaan dapat muncul secara berkala, terutama pada waktu-waktu tertentu seperti menjelang malam, hari raya, atau ketika aktivitas mulai berkurang. Pada momen-momen sunyi tersebut, warga binaan kerap diselimuti oleh pikiran yang terus-menerus tertuju pada rumah, seperti mencemaskan kondisi dan kesehatan keluarga yang ditinggalkan, membayangkan kehangatan suasana rumah, hingga munculnya penyesalan mendalam atas kesalahan di masa lalu. Secara emosional, para warga binaan merasakan kesepian yang intens, kecemasan, serta perasaan terasing yang kuat akibat hilangnya figur lekat seperti keluarga, teman, ataupun kerabat, dan sistem dukungan emosional yang selama ini mendampingi sebelum memasuki lingkungan lapas. Meskipun rasa rindu merupakan hal yang wajar, jika muncul secara intens dan berulang, kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya rasa kesepian serta menghambat proses adaptasi selama masa pembinaan (Stroebe et al., 2015; Holt-Lunstad et al., 2015). Dalam konteks ini, *homesickness* tidak lagi sekadar perasaan rindu biasa, tetapi dapat menjadi pengalaman emosional yang cukup signifikan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Ireland dan Archer (2000) yang menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan memiliki keinginan kuat untuk kembali ke rumah. Temuan tersebut menggambarkan bahwa *homesickness* merupakan kondisi yang umum dialami dan perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Oleh karena itu, pendekatan yang dapat membantu warga binaan dalam mengelola dan menurunkan intensitas *homesickness* menjadi penting untuk dikembangkan.

Jika dilihat lebih dalam, kondisi ini juga berkaitan dengan bagaimana seseorang merasa terhubung dengan orang lain. Konsep *social connectedness* menjelaskan sejauh mana seseorang merasa memiliki hubungan, diterima, dan menjadi bagian dari suatu kelompok (Lee & Robbins, 1995). Konsep ini berakar pada kebutuhan dasar manusia untuk memiliki hubungan yang bermakna dan menghindari perasaan terasing (Kohut, 1984, sebagaimana dikutip dalam Lee & Robbins, 1995). Ketika seseorang merasa terisolasi atau kurang memiliki hubungan yang bermakna, dampaknya tidak hanya ke perasaan kesepian, tapi juga bisa mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh penelitian Holt-Lunstad et al. (2015) yang menunjukkan bahwa kesepian dan isolasi sosial berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan, termasuk kondisi psikologis. Temuan lain dari Machado et al. (2024) juga menunjukkan bahwa rendahnya kontak sosial pada narapidana berkaitan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, dan stres. Artinya, keterhubungan sosial punya peran penting untuk melindungi individu dari pemikiran dan perilaku negatif.

Meskipun warga binaan hidup dalam lingkungan yang sama dan berinteraksi setiap hari, hal tersebut belum tentu menjamin terciptanya keterhubungan emosional yang mendalam di antara para warga binaan. Kondisi ini diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di lapangan, yang menunjukkan bahwa interaksi harian antarwarga binaan umumnya masih terbatas pada percakapan dan aktivitas yang berkaitan dengan kebutuhan sehari-hari, sehingga belum berkembang menjadi hubungan yang dilandasi keterbukaan, rasa percaya, dan kedekatan emosional. Dari hasil wawancara didapati pula, kondisi ini sering dipengaruhi oleh rasa canggung, kewaspadaan terhadap orang lain, serta kesulitan untuk membangun kepercayaan di lingkungan pemasyarakatan. Akibatnya, warga binaan belum sepenuhnya merasakan *sense of belonging* atau perasaan menjadi bagian dari kelompok sosial di sekitarnya. Padahal, perasaan diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok merupakan komponen penting dalam *social connectedness* (Lee & Robbins, 1995). Individu yang memiliki tingkat *social connectedness* yang tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan rendahnya keterhubungan sosial berkaitan dengan meningkatnya kesepian, emotional distress, dan berbagai permasalahan kesehatan mental (Baumeister & Leary, 1995; Holt-Lunstad et al., 2015). Sehingga ketika kebutuhan tersebut belum terpenuhi, individu lebih rentan mengalami kesepian dan keterasingan, serta perasaan *homesickness* dapat bertahan atau bahkan semakin kuat.

Selama ini, warga binaan biasanya mencoba mengalihkan rasa rindu dengan berbagai aktivitas, seperti olahraga, kegiatan keagamaan, atau aktivitas kreatif lainnya. Aktivitas ini memang bisa membantu dalam jangka pendek, tapi belum tentu mampu membangun hubungan sosial yang lebih dekat dan bermakna. Karena itu, dibutuhkan pendekatan yang bukan hanya sekadar mengisi waktu, tapi juga bisa mendorong interaksi yang lebih dalam antar individu. Salah satu pendekatan yang berpotensi untuk membantu dalam mengalihkan rasa rindu dan membangun keterhubungan sosial adalah melalui aktivitas fisik berbasis kelompok, terutama yang sifatnya kooperatif seperti games atau permainan kelompok. Aktivitas seperti ini tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tapi juga kerja sama, komunikasi, dan interaksi langsung antar anggota kelompok. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat (Caspersen et al., 1985). Penelitian oleh Liguori dan Calella (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik di lingkungan penjara dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, seperti menurunkan kecemasan dan depresi. Hal ini diperkuat oleh studi Llorach-Segalà et al. (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam kelompok bisa membantu membangun relasi, meningkatkan kepercayaan, dan mempererat kohesi sosial, meskipun tetap perlu dikelola dengan baik agar tidak memicu konflik.

Meskipun sudah ada banyak penelitian terkait aktivitas fisik, *social connectedness*, maupun *homesickness*, ketiganya masih sering dibahas secara terpisah. Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan peneliti melalui Google Scholar serta berbagai portal publikasi ilmiah, termasuk jurnal terindeks SINTA dan ResearchGate, menggunakan kata kunci *homesickness*, *social connectedness*, dan *physical activity*, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menggabungkan ketiga aspek tersebut dalam konteks lembaga pemasyarakatan. Penelitian yang secara khusus menggabungkan ketiga aspek ini terutama dalam konteks lembaga pemasyarakatan masih cukup terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya juga hanya menggunakan satu pendekatan metode, sehingga belum memberikan gambaran yang

utuh antara data angka dan pengalaman nyata individu. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mencoba menawarkan pendekatan yang lebih terintegrasi, yaitu dengan menggunakan aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif sebagai media untuk meningkatkan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness*. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan tiga aspek utama tersebut dalam satu bentuk intervensi, yaitu aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif untuk meningkatkan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness*. Selain itu, penelitian ini tidak hanya melihat perubahan skor *social connectedness* sebelum dan sesudah intervensi, tetapi juga menggambarkan dinamika interaksi sosial serta pengalaman partisipan selama program berlangsung melalui observasi langsung dan sesi *sharing*. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif dapat meningkatkan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness*. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif terhadap peningkatan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness*, serta menggambarkan dinamika interaksi sosial partisipan selama proses intervensi berlangsung. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan tingkat *social connectedness* pada partisipan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali pada kelompok yang sama, yaitu sebelum intervensi diberikan (*pre-test*) dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan (*post-test*). Perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk melihat adanya perubahan setelah pemberian intervensi. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol/pembandingan, sehingga perubahan skor tidak dapat sepenuhnya diatribusikan pada intervensi semata. Selain data kuantitatif, peneliti juga melakukan observasi selama kegiatan berlangsung serta sesi berbagi (*sharing session*) pada akhir program untuk mendukung pemahaman mengenai dinamika interaksi sosial partisipan selama mengikuti intervensi. Data tersebut digunakan sebagai data pendukung deskriptif

Subjek/Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang sedang menjalani masa pembinaan. Secara keseluruhan, jumlah warga binaan yang hadir pada setiap sesi berkisar antara 15 hingga 19 orang. Namun, hanya 12 partisipan yang menghadiri seluruh lima sesi secara penuh dan dianalisis secara kuantitatif. Partisipan yang tidak hadir penuh tidak diikutsertakan dalam *pre-test* dan *post-test* karena data mereka tidak lengkap. Meski demikian, kehadiran partisipan lain tetap dicatat dalam proses observasi untuk menggambarkan dinamika kelompok selama intervensi berlangsung. Dengan demikian, penentuan 12 partisipan akhir dilakukan

secara *purposive* berdasarkan kesesuaian karakteristik partisipan dengan tujuan penelitian serta kehadiran penuh pada seluruh sesi intervensi, bukan melalui prosedur randomisasi.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini terdiri dari tiga jenis:

1. **Skala Keterhubungan Sosial (*Social Connectedness Scale-Revised/SCS-R*):** Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) yang dikembangkan oleh Lee dan Robbins (1995), dengan menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia oleh Bagaskara dan Widyastuti (2023). Instrumen ini digunakan untuk mengukur persepsi subjektif partisipan terkait rasa saling terhubung dan rasa memiliki (*sense of belonging*) dengan kelompoknya. Versi adaptasi tersebut telah diuji validitas konstruksinya melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan menunjukkan bahwa SCS-R edisi Bahasa Indonesia merupakan skala unidimensi yang sesuai dengan konstruk skala aslinya. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki *loading factor* yang tinggi, meskipun beberapa item dilaporkan memiliki *loading factor* di bawah 0,55.
2. **Lembar Observasi:** Digunakan oleh peneliti untuk mencatat secara sistematis perubahan perilaku, bentuk interaksi, komunikasi, dan suasana kelompok dari sesi pertama hingga kelima.
3. **Sesi Berbagi (*Sharing Session*):** Berupa sesi dimana berbagi pengalaman selama mengikuti program pada akhir kegiatan dan digunakan sebagai data pendukung deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman, perasaan, serta tanggapan partisipan setelah mengikuti program intervensi.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap dengan urutan sebagai berikut:

1. **Tahap Penyaringan (*Screening Awal*):** Peneliti melakukan wawancara awal kepada warga binaan untuk mengidentifikasi dan menyeleksi individu yang mengalami *homesickness*. Langkah ini berfungsi sebagai kriteria penyaringan untuk memastikan bahwa partisipan yang terpilih benar-benar memenuhi kriteria dan sesuai dengan tujuan program intervensi.
2. **Tahap Pra-Intervensi (*Pre-test*):** Setelah partisipan ditentukan melalui tahap *screening*, peneliti membagikan kuesioner Skala Keterhubungan Sosial sebelum sesi permainan pertama dimulai untuk mendapatkan data skor dasar (*baseline*).
3. **Tahap Intervensi dan Observasi:** Partisipan mengikuti aktivitas fisik berbasis kelompok yang kooperatif selama lima sesi. Aktivitas tersebut meliputi permainan *mirroring*, estafet balon, permainan sumpit, susun huruf, dan estafet tali. Setiap sesi berlangsung selama 45-90 menit, dengan jeda sekitar 2-4 hari antarsesi, dan seluruh rangkaian intervensi dilaksanakan selama kurang lebih tiga minggu. Selama sesi berlangsung, peneliti secara aktif mencatat perkembangan ke dalam lembar observasi.
4. **Tahap Pasca-Intervensi (*Post-test & Sharing*):** Setelah rangkaian permainan pada sesi kelima selesai, partisipan kembali diminta mengisi kuesioner yang sama untuk melihat perubahan skor keterhubungan sosial. Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi berbagi (*sharing session*) untuk mendengarkan ungkapan pengalaman dan umpan balik langsung dari partisipan.

Pertimbangan Etik

Penelitian ini melibatkan warga binaan pemasyarakatan sebagai partisipan, sehingga pelaksanaannya memperhatikan aspek etik penelitian. Sebelum program dilaksanakan, peneliti telah memperoleh izin dari pihak lembaga pemasyarakatan tempat kegiatan dilaksanakan. Partisipan juga diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi melalui lembar *informed consent*. Selama proses penelitian, identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan institusi dan keamanan partisipan, nama serta lokasi lembaga pemasyarakatan tidak dicantumkan.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dalam penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, peneliti melakukan input data hasil *pre-test* dan *post-test* ke dalam SPSS. Setelah itu, dilakukan *reverse scoring* atau perubahan nilai pada item *unfavorable* agar arah skor seluruh item menjadi konsisten. Selanjutnya, peneliti menghitung total skor variabel *social connectedness* untuk masing-masing partisipan. Tahap berikutnya adalah melakukan uji deskriptif untuk melihat gambaran umum data, seperti nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Setelah itu, dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini dipilih karena jumlah partisipan dalam penelitian relatif kecil.

Apabila data menunjukkan distribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan *social connectedness* setelah diberikan intervensi aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*p-value*) pada taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Selain data kuantitatif, hasil observasi dan sesi sharing dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai dinamika kelompok, perubahan interaksi sosial, serta pengalaman partisipan selama mengikuti program intervensi. Selain data kuantitatif, data hasil observasi dan sesi sharing dianalisis menggunakan analisis tematik sederhana (*simple thematic analysis*) dengan mengidentifikasi dan mendeskripsikan pola-pola perubahan interaksi sosial yang muncul selama pelaksanaan program. Pola tersebut meliputi keterbukaan dalam berkomunikasi, kerjasama antar peserta, kenyamanan berinteraksi, serta rasa kebersamaan yang berkembang dari sesi pertama hingga sesi kelima. Hasil analisis ini digunakan untuk melengkapi dan memperkuat interpretasi terhadap temuan kuantitatif mengenai perubahan *social connectedness* pada partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Partisipan

Tabel 1a

Karakteristik Partisipan Penelitian (N = 12)

Karakteristik	n	%
Pendidikan terakhir		
SD	2	16.7
SMP	4	33.3
SMA/K	5	41.7
S1	1	8.3
Agama		
Islam	12	100.0
Suku bangsa		
Betawi	8	66.7
Sunda	2	16.7
Lampung	1	8.3
Makassar	1	8.3

Tabel 1b

Karakteristik Partisipan Penelitian (N = 12)

Karakteristik	Mean (M)	Rentang (Min-Max)
Usia (tahun)	30.92	22 – 50
Jumlah sahabat	4.29	2 – 10
Jumlah anggota keluarga	4.83	2 – 7

Karakteristik partisipan penelitian secara terperinci dapat dilihat pada **Tabel 1a** dan **Tabel 1b**. Penelitian ini melibatkan 12 warga binaan yang mengikuti seluruh rangkaian intervensi secara konsisten. Berdasarkan **Tabel 1b** mengenai karakteristik numerik, partisipan memiliki rentang usia 22–50 tahun dengan rata-rata usia 30,92 tahun. Selain itu, partisipan juga memiliki rata-rata jumlah sahabat sebanyak 4,29 orang dan rata-rata

jumlah anggota keluarga sebanyak 4,83 orang. Selanjutnya, merujuk pada **Tabel 1a** mengenai karakteristik kategorikal, mayoritas partisipan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/K (41,7%), seluruh partisipan beragama Islam (100%), dan sebagian besar berasal dari suku Betawi (66,7%). Variasi karakteristik tersebut menunjukkan bahwa partisipan berasal dari latar belakang sosial yang beragam.

Secara keseluruhan, jumlah warga binaan yang mengikuti program pada setiap sesi bersifat fluktuatif, yaitu berkisar antara 15 hingga 19 orang. Namun, analisis kuantitatif hanya dilakukan pada 12 partisipan yang mengikuti seluruh rangkaian intervensi dari awal hingga akhir sehingga memungkinkan dilakukan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* secara langsung. Sementara itu, peserta yang tidak mengikuti seluruh sesi tetap diikutsertakan dalam data observasi untuk menggambarkan dinamika kelompok selama pelaksanaan program.

Hasil Uji Data Kuantitatif

Tabel 2

Hasil Uji Deskriptif Per-Partisipan Pre-test dan Post-test Questionnaire Social Connectedness Scale

Partisipan	Mean pre-test	Mean post-test
Partisipan 1	3,55	4,5
Partisipan 2	3,9	4,4
Partisipan 3	2,85	4,9
Partisipan 4	2,9	2,8
Partisipan 5	3,15	4,55
Partisipan 6	3,85	3,75
Partisipan 7	2,35	5,4
Partisipan 8	3,35	3,95
Partisipan 9	2,8	3,65
Partisipan 10	2,75	5,5
Partisipan 11	4,2	4,45
Partisipan 12	4,8	4,9
Mean Total	3,37	4,40

Hasil analisis deskriptif berdasarkan rata-rata skor setiap partisipan menunjukkan adanya perubahan skor *social connectedness* setelah pelaksanaan intervensi. Pada pengukuran *pre-test*, nilai mean partisipan berkisar antara 2,35 hingga 4,8, sedangkan pada *post-test* berkisar antara 2,8 hingga 5,5. Secara keseluruhan, nilai mean kelompok berubah dari 3,37 pada *pre-test* menjadi 4,40 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan keterhubungan sosial

pada partisipan setelah mengikuti program aktivitas fisik berbasis kelompok.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan pengujian kualitas alat ukur dan uji asumsi. Hasil uji reliabilitas pada *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908. Nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik dan mampu mengukur konstruk keterhubungan sosial secara konsisten. Dengan demikian, data yang diperoleh dari instrumen ini dapat dipercaya untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memastikan distribusi data. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,119 dan *post-test* sebesar 0,968 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametrik.

Berdasarkan hasil tersebut, analisis dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Nilai *mean difference* sebesar -14,583 menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Nilai negatif tersebut muncul karena perhitungan dilakukan menggunakan selisih skor *pre-test* dikurangi skor *post-test* (*pre-test* - *post-test*). Oleh karena itu, semakin negatif nilai *mean difference* menunjukkan semakin besar peningkatan *social connectedness* setelah intervensi. Selain itu, hasil perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d* menunjukkan nilai sebesar 1,49, yang termasuk dalam kategori pengaruh besar (*large effect*). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif tidak hanya menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan *social connectedness* pada warga binaan pemasyarakatan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness* dapat diterima.

Hasil Data Observasi dan Sesi Sharing

Selain data kuantitatif, hasil penelitian juga didukung oleh data observasi dan sesi sharing yang dianalisis menggunakan analisis tematik sederhana. Hasil analisis mengidentifikasi empat tema utama yang menggambarkan perubahan dinamika interaksi sosial partisipan selama pelaksanaan program, yaitu: (1) penurunan kecanggungan dalam berinteraksi, (2) peningkatan komunikasi dan kerjasama antar peserta, (3) berkembangnya rasa nyaman dan kebersamaan dalam kelompok, serta (4) munculnya pengalaman psikologis positif setelah mengikuti program.

Pada sesi pertama, sebanyak 19 warga binaan hadir dan dibagi ke dalam tiga kelompok untuk melakukan permainan *mirroring*. Pada awal kegiatan, suasana terlihat canggung dan interaksi antar peserta masih sangat terbatas. Beberapa peserta tampak ragu untuk bergabung dengan kelompoknya, komunikasi masih minim, dan sebagian peserta terlihat belum yakin untuk bekerja sama dengan anggota lain. Namun, setelah permainan berlangsung, mulai muncul tawa dari beberapa kelompok dan suasana perlahan menjadi lebih cair. Peserta mulai mencoba berinteraksi dan berbaur secara perlahan dengan anggota kelompoknya.

Pada sesi kedua, jumlah peserta sekitar 15 orang dengan adanya beberapa peserta baru.

Peserta lama terlihat lebih cepat menyesuaikan diri, sedangkan peserta baru masih cenderung mengamati situasi. Meskipun demikian, suasana terlihat lebih hidup dibandingkan sesi sebelumnya. Komunikasi antar anggota kelompok mulai muncul, walaupun masih sederhana. Kerja sama mulai terbentuk dan beberapa peserta mulai terlihat lebih aktif selama permainan berlangsung.

Memasuki sesi ketiga, peserta terlihat lebih terlibat dan aktif dalam permainan sumpit yang dilakukan secara berkelompok. Interaksi mulai muncul secara lebih spontan dan tidak lagi hanya bergantung pada arahan peneliti. Peserta mulai saling memberi arahan, menyemangati anggota kelompok, serta menunjukkan respons emosional yang lebih positif seperti tertawa bersama. Suasana kelompok juga terlihat lebih nyaman dan tidak terlalu kaku dibandingkan sesi awal. Pada sesi keempat, antusiasme peserta terlihat semakin meningkat sejak awal kegiatan. Interaksi antar peserta menjadi lebih cair dan dinamis. Selain aktif mengikuti permainan susun huruf, peserta juga mulai menunjukkan inisiatif dengan meminta tambahan permainan berupa rebut kursi. Beberapa peserta mulai lebih terbuka dalam berkomunikasi, bercanda, tertawa, serta berani menyampaikan pendapat di dalam kelompok. Selain itu, kekompakan dalam kelompok terlihat semakin berkembang selama kegiatan berlangsung. Pada sesi kelima, suasana kelompok terlihat lebih akrab dan tidak lagi canggung. Peserta mampu berinteraksi secara spontan tanpa perlu banyak diarahkan oleh peneliti. Kerja sama antar anggota kelompok juga terlihat lebih efektif dan komunikasi berjalan lebih terbuka. Beberapa peserta bahkan menanyakan keberlanjutan program dan menyampaikan keinginan untuk mengikuti kegiatan serupa kembali di kemudian hari.

Hasil sesi sharing yang dilakukan pada akhir program juga menunjukkan adanya pengalaman positif yang dirasakan partisipan. Partisipan yang mengikuti kegiatan secara konsisten dari sesi pertama hingga sesi kelima mengungkapkan bahwa kegiatan dapat membantu menambah relasi dan mengenal warga binaan lain yang sebelumnya belum dekat. Selain itu, kegiatan dinilai membantu mengisi waktu luang, membuat suasana menjadi lebih menyenangkan, serta membantu mengurangi stres selama menjalani masa pembinaan. Hasil sharing juga menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan dalam berinteraksi, berkurangnya rasa malu saat berkomunikasi, serta munculnya perasaan memiliki teman dan tidak sendirian di lingkungan pemsarakatan. Secara keseluruhan, hasil observasi dan sharing menunjukkan adanya perubahan dinamika sosial yang berkembang secara bertahap, dari kondisi awal yang canggung menjadi lebih terbuka, aktif, dan kooperatif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif dapat meningkatkan *social connectedness* pada warga binaan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor rata-rata *social connectedness* setelah intervensi diberikan, di mana mean *pre-test* sebesar 3.37 meningkat menjadi 4,40 pada *post-test*. Hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok mampu membantu warga binaan merasa lebih terhubung dengan orang lain di sekitarnya. Lee dan Robbins (1995) menjelaskan bahwa *social connectedness* merupakan persepsi individu mengenai sejauh mana dirinya merasa diterima, terhubung, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dalam konteks lembaga pemsarakatan, kebutuhan akan keterhubungan sosial menjadi penting karena warga binaan mengalami

keterpisahan dari lingkungan sosial yang sebelumnya memberikan dukungan emosional.

Jika dilihat dari hasil observasi, pada sesi awal peserta masih menunjukkan interaksi yang sangat terbatas. Suasana cenderung canggung, komunikasi minim, dan beberapa peserta tampak ragu untuk terlibat dalam kelompok. Kondisi tersebut menggambarkan masih rendahnya rasa keterhubungan sosial antar peserta. Situasi ini sejalan dengan penjelasan Stroebe et al. (2002) bahwa *homesickness* ditandai dengan perasaan kesepian, keterasingan, serta kesulitan beradaptasi pada lingkungan baru. Selain itu, Watt dan Badger (2009) juga menjelaskan bahwa keterpisahan dari sistem dukungan emosional dapat memunculkan rasa tidak nyaman dan kesulitan dalam proses penyesuaian diri.

Perubahan mulai terlihat pada sesi kedua dan ketiga. Peserta mulai menunjukkan komunikasi yang lebih aktif, saling bekerja sama, serta mulai memberikan dukungan kepada anggota kelompok lainnya. Interaksi yang awalnya hanya muncul karena instruksi perlahan berkembang menjadi lebih spontan. Hal ini menunjukkan mulai terbentuknya proses adaptasi sosial dan rasa nyaman dalam kelompok. Dalam konsep *social connectedness*, kondisi tersebut berkaitan dengan munculnya *companionship* dan *affiliation*, yaitu ketika individu mulai merasa memiliki relasi dan keterikatan dengan kelompok sosialnya (Lee & Robbins, 1995). Perkembangan yang lebih jelas terlihat pada sesi keempat dan kelima. Peserta terlihat lebih terbuka, aktif bercanda, menyampaikan pendapat, hingga meminta tambahan permainan secara langsung. Interaksi yang terjadi juga tidak lagi sekadar formal atau karena tuntutan kegiatan, tetapi mulai berkembang menjadi hubungan yang lebih natural dan bermakna. Munculnya rasa nyaman, kekompakan, serta komunikasi yang lebih terbuka menunjukkan adanya peningkatan *sense of belonging* dalam kelompok.

Hasil *sharing* juga memperkuat temuan tersebut. Partisipan menyampaikan bahwa kegiatan membantu menambah relasi, merasa lebih *happy*, mengurangi stres, serta menumbuhkan perasaan tidak sendirian selama menjalani masa pembinaan. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa kegiatan membantu mengisi waktu luang dan meningkatkan kenyamanan untuk berinteraksi dengan warga binaan lain. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik kooperatif tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan pengisi waktu, tetapi juga menjadi media sosial yang membantu membangun rasa kebersamaan dan keterhubungan antar individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Meek dan Lewis (2014) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam lingkungan masyarakat dapat meningkatkan interaksi sosial dan rasa kebersamaan antar warga binaan. Penelitian Llorach-Segalà et al. (2025) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok dapat membantu membangun relasi, meningkatkan kepercayaan, dan memperkuat kohesi sosial. Dengan demikian, aktivitas fisik kooperatif dalam penelitian ini berfungsi sebagai sarana yang mendorong terbentuknya interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan masyarakat.

Selain meningkatkan keterhubungan sosial, temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya manfaat psikologis yang dirasakan partisipan. Partisipan mengungkapkan bahwa kegiatan membantu mengurangi stres, membuat suasana menjadi lebih menyenangkan, serta meningkatkan kenyamanan selama menjalani masa pembinaan. Kondisi ini sejalan dengan penjelasan Holt-Lunstad et al. (2015) bahwa keterhubungan sosial memiliki peran protektif terhadap kesehatan psikologis dan dapat membantu mengurangi dampak negatif dari kesepian maupun isolasi sosial. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Jumlah partisipan yang

dianalisis secara kuantitatif relatif terbatas dan kehadiran peserta pada setiap sesi bersifat fluktuatif. Selain itu, penelitian ini juga tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga peningkatan yang terjadi belum dapat sepenuhnya diatribusikan hanya pada intervensi yang diberikan. Faktor lain seperti novelty effect atau ketertarikan terhadap aktivitas baru juga memungkinkan turut mempengaruhi hasil penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif dapat membantu meningkatkan *social connectedness* pada warga binaan. Peningkatan tersebut terlihat melalui perubahan dinamika interaksi sosial yang berkembang secara bertahap, mulai dari suasana yang canggung hingga terbentuknya hubungan yang lebih terbuka, akrab, dan suportif antar peserta. Dengan demikian, aktivitas fisik kooperatif tidak hanya memberikan manfaat dalam aspek aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan sosial dan psikologis warga binaan selama menjalani masa pembinaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif dapat meningkatkan *social connectedness* pada warga binaan yang mengalami *homesickness*. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil uji kuantitatif yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi diberikan. Selain itu, hasil observasi dan sesi *sharing* juga menunjukkan adanya perubahan dinamika sosial yang berkembang secara bertahap selama program berlangsung. Peserta yang awalnya canggung dan minim interaksi mulai menunjukkan komunikasi yang lebih terbuka, kerja sama yang lebih baik, serta munculnya rasa kebersamaan dalam kelompok. Kegiatan juga membantu partisipan merasa lebih nyaman, memiliki teman, mengurangi stres, serta menumbuhkan perasaan tidak sendirian selama menjalani masa pembinaan. Dengan demikian, aktivitas fisik kooperatif tidak hanya memberikan manfaat pada aspek aktivitas fisik semata, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan keterhubungan sosial dan kesejahteraan psikologis warga binaan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait. Bagi warga binaan, diharapkan dapat terus mempertahankan dan mengembangkan hubungan sosial yang positif dengan sesama warga binaan melalui komunikasi yang baik, sikap saling menghargai, dan dukungan antarindividu. Keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan pembinaan yang diselenggarakan di lembaga pemasyarakatan juga dapat menjadi sarana untuk memperluas relasi sosial dan memperkuat rasa kebersamaan. Selain itu, warga binaan diharapkan lebih terbuka untuk membangun interaksi yang sehat dengan lingkungan sekitar sehingga perasaan kesepian dan keterasingan yang muncul selama masa pembinaan dapat berkurang.

Bagi pihak lembaga pemasyarakatan, aktivitas fisik berbasis kelompok yang bersifat kooperatif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk kegiatan pembinaan psikososial yang dilaksanakan secara berkelanjutan. Program serupa dapat diselenggarakan secara rutin, misalnya satu hingga dua kali dalam satu minggu selama enam hingga delapan minggu, sehingga peserta memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk membangun hubungan sosial yang lebih kuat. Variasi bentuk permainan dan aktivitas kelompok juga perlu dikembangkan agar kegiatan tetap menarik serta

mampu mempertahankan partisipasi warga binaan. Selain itu, dukungan dari petugas lembaga pemasyarakatan dalam proses koordinasi, pengkondisian peserta, dan penyediaan fasilitas yang diperlukan akan sangat membantu kelancaran pelaksanaan program.

Bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan program intervensi dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi yang lebih beragam. Penggunaan kelompok kontrol juga perlu dipertimbangkan sehingga efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif. Selain itu, durasi program dapat diperpanjang menjadi delapan hingga sepuluh sesi atau lebih agar perubahan yang terjadi pada partisipan dapat diamati secara lebih mendalam dan berkelanjutan. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan homesickness, seperti kesepian, stres, kesejahteraan psikologis, maupun kemampuan penyesuaian diri untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat program yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Fazel, S., & Baillargeon, J. (2010). The health of prisoners. *The Lancet*, 377(9769), 956–965. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61053-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61053-7)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Ireland, C., & Archer, J. (2000). Homesickness amongst a prison population. *Legal and Criminological Psychology*, 5(1), 97–106. <https://doi.org/10.1348/135532500168001>
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* University of Chicago Press.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232–241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Liguori, F., & Calella, P. (2025). Physical activity and wellbeing in prisoners: A scoping review. *International Journal of Prison Health*, 21(3), 278–291. <https://doi.org/10.1108/ijoph-07-2024-0038>
- Llorach-Segalà, M., Soler-Prat, S., & Martos-Garcia, D. (2025). Physical activity and sport as a tool for connection in a prison context: Ethnographic evidence. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 110(1), 12–23. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0020>
- Machado, N., Abreo, L., Petkari, E., & Pinto da Costa, M. (2024). The relationship of social contacts with prisoners' mental health: A systematic review. *Public Health*, 234,

- 199–216. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.06.013>
- Meek, R., & Lewis, G. (2014). Promoting well-being and desistance through sport and physical activity: The opportunities and barriers experienced by women in English prisons. *Women & Criminal Justice*, 24(2), 151–172. <https://doi.org/10.1080/08974454.2013.842516>
- Stroebe, M., Schut, H., & Nauta, M. (2015). Homesickness: A systematic review of the scientific literature. *Review of General Psychology*, 19(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/gpr0000037>
- Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147–168. <https://doi.org/10.1348/000712602162508>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan. (2022). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 165.
- Watt, S. E., & Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(4), 516–530. <https://doi.org/10.1177/0146167208329695>