

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN INDIVIDUAL DALAM  
MENGATASI STRES PEREMPUAN LAPAS KELAS IIA  
PAREPARE**



**OLEH  
NUR ALIZAH  
NIM: 17.3200.026**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2022 M/ 1444 H**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN INDIVIDUAL DALAM  
MENGATASI STRES PEREMPUAN LAPAS KELAS IIA  
PAREPARE**



**OLEH**

**NUR ALIZAH  
NIM: 17.3200.026**

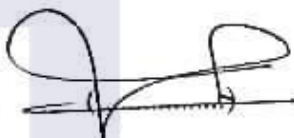
Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan  
Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

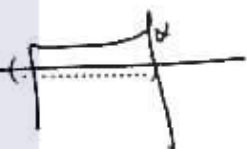
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS UHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2022 M/1444H**

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

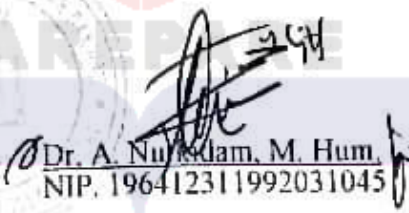
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare  
Nama Mahasiswa : Nur Alizah  
Nomor Induk Mahasiswa : 17.3200.026  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah B. 1137/In.39.7/PP.00.9/06/2021

Pembimbing Utama : Disetujui Oleh:  
Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag.   
NIP : 196804041993031005

Pembimbing Pendamping : Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I   
NIP : 198301162009121005

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

  
Dr. A. Nurhidam, M. Hum.  
NIP. 196412311992031045

### PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare

Nama Mahasiswa : Nur Alizah

Nomor Induk Mahasiswa : 17.3200.026

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah B. 1137/In.39.7/PP.00.9/06/2021

Tanggal Kelulusan : 19 Agustus 2022

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag.

(Ketua)

Dr. Muhammad Qadaruddin, M. Sos.I

(Sekretaris)

Dr. Nurhikmah, S.Sos.I., M.Sos.I.

(Anggota)


Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I.

(Anggota)

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



  
Dr. A. Nurhidam, M. Hum  
NIP. 196412311992031045

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. berkat hidayah, taufik dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana S1 pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda dan Ayahanda tercinta atas bimbingan dan berkat doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari Bapak Dr. H. Muhammad Saleh, M.Ag. dan Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hannani. M.Ag. selaku selaku Rektor IAIN Parepare serta para jajarannya yang telah memberikan kebijakan-kebijakan demi membangun IAIN Parepare agar lebih berkualitas dan dapat bersaing dengan perguruan tinggi lain.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah beserta jajarannya yang telah berkontribusi besar dalam membangun pendidikan yang berkualitas.
3. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam beserta jajarannya yang senantiasa memberikan dorongan dan pendampingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah mendidik sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dalam perkuliahan.

5. Jajaran Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah serta Staf Akademik yang telah banyak membantu dalam proses pengurusan berkas.
6. Kepala Lapas Kelas IIA Parepare serta para jajarannya yang telah membantu proses penelitian ini berjalan dengan baik.
7. Kepada kedua orang tua serta saudara-saudara saya yang tidak pernah berhenti memberi support, baik dukungan moral maupun dukun moril.
8. Kepada seluruh keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam 17, terkhusus Abd. Khalik Jalalini, Muh riswan, yang selalu memberi semangat serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seluruh keluarga besar Silaturahmi17, Muh. Syahrul, A. Agus, Aqram, Muh. Akbar, Jumadil, Syafwan, Ihza, Nisaul Krimah, Ermysuari, Hermilasari, serta seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu, memberikan dorongan serta menyemangati penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Kepada teman-teman Fantastic17 LIBAM IAIN Parepare yang selalu mengingatkan dan membantu penulis dalam menambah referensi beserta memberikan motivasi dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada sahabat tercinta, Muh.Taufik, Surianti, Septiana Lestasi, Nuraini Binti Mansur serta sahabat-sahabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, memberi motivasi hingga memberikan dorongan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
12. Para sahabat dan teman-teman penulis yang tidak sempat penulis sebutkan namanya satu persatu yang selama ini telah menemani, mendukung, mendoakan,

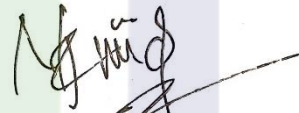
memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moral maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah Swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-Nya.

Terakhir penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 05 Agustus 2022

Penulis



**Nur Alizah**

Nim: 17.3200.026



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

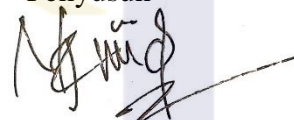
Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nur Alizah  
NIM : 17.3200.026  
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 22 Maret 1999  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi  
Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare

.Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 05 Agustus 2022

Penyusun



**Nur Alizah**

Nim: 17.3200.026



## ABSTRAK

**Nur Alizah.** *Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare.* (dibimbing oleh Muhammad Saleh dan Muhammad Qadaruddin).

Setiap orang pasti mengalami stres, tidak menutup kemungkinan dengan warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare, dengan segala keterbatasan individu mencoba untuk menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya. Oleh sebab itu pihak Lapas Kelas IIA Parepare menerapkan proses bimbingan individu yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada warga binaan perempuan yang mengalami stres akibat kegagalan serta kurangnya penerimaan terhadapdirinya sendiri. Tujuan penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat stres penghuni Lapas. 2) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan individu pada warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif serta menggunakan teknik pengumpulan data, observasi, wawancara dan dokumentasi sehingga peneliti memperoleh data primer yang berasal dari pengamatan dilokasi penelitian dan data sekunder berasal dari dokumentasi serta dari beberapa referensi, dengan mengacu dari teori yang digunakan oleh peneliti sehingga mampu menjelaskan permasalahan dilokasi penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan individu di Lapas kelas IIA Parepare menggunakan dua pembinaan, 1) Pembinaan Kepribadian yang meliputi pembinaan jasmani dan rohani, 2) Pembinaan Kemandirian yang meliputi program pendidikan dan pengembangan skil. Dan menggunakan metode bimbingan individual serta menerapkan teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Stres yang dialami warga binaan perempuan diakibatkan oleh berbagai aspek, seperti keadaan lingkungan, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru dan kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang. Penggolongan tingkat Stres pada warga binaan perempuan diperlukan untuk meningkatkan proses bimbingan di Lapas. Bimbingan individual di Lapas dapat dikatakan efektif namun belum maksimal dalam pelaksanaannya, karena keterbatasan sarana dan prasarana serta kurangnya tenaga konselor untuk melakukan bimbingan konseling.

**Kata kunci:** Bimbingan Individu, Stress pada Perempuan

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan penelitian .....	8
D. Kegunaan penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	10
B. Tinjauan Teori .....	13
C. Kerangka Konseptual .....	26
D. Kerangka Pikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	33
B. Lokasi dan waktu Penelitian.....	33
C. Fokus Penelitian .....	37

D. Jenis Dan Sumber Data .....	37
E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	40
F. Uji Keabsahan Data .....	42
G. Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Tingkat Stres Penghuni Lepas Perempuan di Lepas Kelas IIA Parepare.....	45
2. Pelaksanaan Bimbingan Individu Pada Warga Binaan Perempuan Lepas Kelas IIA Parepare.....	49
3. Bimbingan Individu dalam Mengatasi Stress Warga Binaan Perempuan Lepas Kelas IIA Parepare.....	64
B. Pembahasan .....	69
BAB V PENUTUP .....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	I
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	V
BIODATA PENULIS .....	XV

## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Pikir	30
2.	Logo Lembaga Pemasarakatan	32

## DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat izin penelitian dari IAIN Parepare	V
2	Surat izin melaksanakan penelitian dari Kanwil	VI
3	Surat keterangan penelitian dari lapas	VII
4	Daftar pertanyaan wawancara	VIII
5	Surat keterangan wawancara	IX
6	Dokumentasi	XVI
7	Biodata Penulis	XVII

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam beberapa tahun terakhir, nilai-nilai kehidupan telah berubah dengan cepat akibat pengaruh globalisasi. Dengan modernisasi dan perkembangan dunia, masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam. Masalah dengan hubungan sosial dan tuntutan lingkungan, keinginan untuk meningkatkan efikasi diri, dan ketidakmampuan pribadi untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menyebabkan stres pada individu, dapat berupa masalah pekerjaan, ujian, masalah rumah, penyakit, kurang tidur, dan lain sebagainya.

Karena perubahan psikososial dapat menjadi pemicu stres psikologis (psychosocial stressors), bagi sebagian individu dapat menyebabkan perubahan hidup dan berusaha beradaptasi untuk mengatasinya. Stres psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan tingkat kenakalan remaja yang tinggi, dan hubungan yang buruk dengan teman. Namun, tidak semua orang mampu beradaptasi dan mengatasi stresor sebagai akibat dari perubahan tersebut, dan beberapa mengalami stres, gangguan penyesuaian, atau penyakit.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan tempat menjalani hukuman sebagai bentuk pertanggungjawaban bagi orang yang melanggar undang-undang dan norma dalam Negara. Sesuai dengan undang-undang yang telah ditetapkan, tahanan yang sering disebut warga binaan akan dibina

semaksimal mungkin agar dapat berguna dan diterima kembali di lingkungan masyarakat.

Pada umumnya masyarakat menganggap bahwa lapas sebagai tempat menyeramkan karena adanya gambaran mengenai unsur penyiksaan terhadap warga binaan, dengan tujuan agar tidak mengulangi perbuatannya, sekaligus sebagai tempat warga binaan menebus kesalahan-kesalahan yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku atau lain sebagainya. Untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin. Psikologi humanis percaya bahwa setiap orang memiliki keinginan yang kuat untuk merealisasikan potensi dalam dirinya, untuk mencapai tingkatan aktualisasi diri.

Warga binaan diberi motivasi dan bimbingan agar mereka paham akan potensi yang ada dalam dirinya. Baik itu dari segi mengembangkan minat dan bakat maupun mengasah *skill* yang mereka miliki.<sup>1</sup>

Sebelum menjalani masa tahanannya, warga binaan melakukan tes rapat yang bertujuan agar semua warga binaan terhindar dari virus. Apalagi saat ini sedang merebaknya kasus covid-19 di seluruh dunia tak terkecuali di Indonesia. Di lapas juga telah menerapkan aturan yang cukup ketat kepada siapa saja yang ingin memasuki area lapas, dengan mencuci tangan, penyemprotan cairan disinfektan dan pengecekan suhu tubuh yang dilakukan oleh pegawai bagian pelayanan. Semua itu bertujuan agar semua orang yang ada didalam lapas baik itu pegawai, tamu, maupun warga binaan terjamin kesehatannya dan terhindar dari virus berbahaya covid-19.

---

<sup>1</sup> Meliana, Vina. *Pengaruh Bimbingan Keterampilan Terhadap Motivasi Kerja Pada Warga Binaan Menjelang Masa Bebas. (Studi Kasus di Lapas Kelas IIA Serang)*. Diss. UIN SMH BANTEN, 2020.

Proses bimbingan kerohanian menjadi salah satu jalan keluar terhadap masalah mereka. Orang-orang yang mendapat musibah akan lebih dekat dengan sang pencipta yang membuat perasaan mereka lebih tenang ketika beribadah.

Warga binaan yang menjalani hukuman dalam rentang waktu lama tentu akan mengalami permasalahan psikologis. Permasalahan tersebut antara lain kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan rasa percaya diri dan kurangnya dukungan.<sup>2</sup> Selain itu mengatakan bahwa dampak psikologis lainnya yang dialami seperti merasakan tidak bermakna yang ditandai dengan perasaan hampa, bosan dan penuh keputusasaan serta tidak memiliki tujuan hidup. Berdasarkan itu, maka jika permasalahan psikologis ini tidak ditangani dengan tepat tentu akan menjadi sumber masalah yang baru.<sup>3</sup>

Permasalahan psikologis yang dirasakan warga binaan dapat berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya. Setiap beban psikologis yang dirasakan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah jenis kelamin. Menurut penelitian Gussak, warga binaan perempuan cenderung lebih rentan terhadap permasalahan psikologis dibandingkan laki-laki.<sup>4</sup> James dan Glaze pada tahun 2006 menyampaikan bahwa warga binaan perempuan di AS mengalami masalah kesehatan jiwa lebih tinggi (75%)

---

<sup>2</sup> Umar Latif, Zamratul Aini. "Peningkatan harga diri melalui layanan bimbingan dan konseling individu" (*Jurnal konseling dan pendidikan*) vol.8, No.2, 2020, h. 86.

<sup>3</sup> Umar Latif, Zamratul Aini. "Peningkatan harga diri melalui layanan bimbingan dan konseling individu", h. 86.

<sup>4</sup> Umar Latif, Zamratul Aini. "Peningkatan harga diri melalui layanan bimbingan dan konseling individu", h. 86

dibandingkan warga binaan laki-laki (55%).<sup>5</sup> Hal serupa juga ditemukan oleh Utami dan Pratiwi dalam penelitiannya bahwa warga binaan perempuan lebih rentan mengalami stress dibandingkan dengan warga binaan laki-laki.<sup>6</sup> Menurut Fauziya dan Ike, warga binaan perempuan lebih mudah mengalami permasalahan psikologis karena kesulitan beradaptasi dengan status baru yang disandang dan adanya ketakutan dengan stigma dari masyarakat. Beberapa literatur lainnya mendukung bahwa meskipun baik laki-laki maupun perempuan mempunyai masalah psikologis yang serupa, namun perempuan lebih sulit menangani permasalahan psikologis yang dialami.<sup>7</sup>

Stres merupakan ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup. Stres merangsang caution atau alam bawah sadar yang terdapat di otak dan memberi respon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensif. Sistem saraf terangsang dan hormon dilepaskan untuk mempertajam indra, mempercepat denyut nadi, memperdalam pernapasan, dan menegangkan otot. Respon ini disebut dengan respon survival, yaitu bertahan atau lari dari ancaman. Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif

---

<sup>5</sup> Iyulen Pebry zuanny, Subandi. "Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan" (*Jurnal Psikoislamedia*) Vol. 1 nomor 1 April 2016, h. 26.

<sup>6</sup> Iyulen Pebry zuanny, Subandi. "Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan" h. 27

<sup>7</sup> Iyulen Pebry zuanny, Subandi. "Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan" h. 27



sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan individualized structure lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres.

Situasi dalam lapas merupakan situasi yang dapat menimbulkan stres, dimana keterbatasan ruang gerak dapat memicu adanya perasaan tertekan dalam diri warga binaan. Kondisi psikologis warga binaan perempuan tersebut terkait dengan situasi yang dianggap sebagai suatu ancaman sehingga mengarah pada perubahan ke emosi negatif atau dapat disebut dengan *psychological distress*. Timbulnya distress psikologi dapat dikaitkan dengan kurangnya penerimaan pada diri sendiri, terutama pada peristiwa atau kejadian negatif yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, individu perlu untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar, dan tidak menolak hal tersebut, serta meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkannya dengan kebaikan atau disebut dengan *self compassion*.

Konseling di Lembaga pemasyarakatan (Lapas) merupakan salah satu program kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan warga binaan setelah melalui masa tahanannya. Adanya konseling di dalam Lapas merupakan bantuan yang bersifat individual yang dilakukan oleh tenaga profesional terhadap para warga binaan untuk mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan setelah keluar dari Lapas yang tentunya akan berhadapan langsung dengan dunia sosial dan akan dihadapkan dengan masalah-masalah yang harus individu selesaikan sendiri.

Perempuan dalam sistem sosial merupakan salah satu topik yang menarik untuk dikaji secara mendalam, karena selain menerawang perempuan dalam reaitas kehidupan sosial perempuan juga dapat dilihat melalui fungsinya itu sendiri. Kodrat perempuan adalah mengandung, melahirkan serta menyusui yang tentunya sangat berbeda dengan laki-laki baik itu secara fisik maupun psikisnya. Perempuan juga dituntut untuk merawat, mengasuh, memberikan kasih sayang dengan perasaan keibuan.

Setiap orang berhak untuk mendapatkan maaf atas segala khilaf yang pernah individu lakukan, baik itu laki-laki maupun perempuan, masalah kecil atau masalah besar sekalipun. Allah SWT. berfirman dalam Q.S. Al-A'raf/ 13 : 11.

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَّالٍ ﴿١١﴾

Terjemahnya:

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. Bagi tiap-tiap manusia ada beberapa Malaikat yang tetap menjaganya secara bergiliran dan ada pula beberapa Malaikat yang mencatat amalan-amalannya. dan yang dikehendaki dalam ayat ini ialah Malaikat yang menjaga secara bergiliran itu, disebut Malaikat Hafazhah. Tuhan tidak akan merubah Keadaan mereka, selama mereka tidak merubah sebab-sebab kemunduran mereka.”<sup>8</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kita sebagai umat manusia tidak dapat merubah suatu keadaan melainkan manusia itu sendiri merubahnya, karena apabila Allah Swt menghendaki keburukan suatu kaum maka tidak

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, Al-qur'an Al-Karim dan Terjemahannya, (Surabaya: Mekar Surabaya, 2004), h. 6.

ada yang dapat mencegahnya. Allah memerintahkan kita untuk saling mengingatkan dalam kebaikan dan menjauhkan diri dari orang-orang yang ingkar.

Walau terkadang berat dan sulit untuk merubah suatu keadaan maka kita berkewajiban untuk berusaha memperbaiki keadaan kita, tapi Allah SWT, menganjurkan kita tidak hanya bagi umat muslim tetapi juga bagi seluruh umat manusia untuk saling mengingatkan, saling tolong menolong atas kesulitan yang dihadapi.

Sebagaimana dengan firman Allah swt dalam Q.S Al-Baqarah/2:155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”<sup>9</sup>

Pemberian bimbingan secara individual kepada warga binaan merupakan hal yang sangat krusial dan memang perlu untuk dilaksanakan, mengingat kehidupan setelah menjalani masa tahanan di Lapas membuat warga binaan akan sulit beradaptasi dengan kehidupan sosial. Pemberian bimbingan ini bertujuan untuk memberi bekal kepada warga binaan agar dapat bertanggungjawab kepada lingkungannya terutama kepada pribadi individu itu sendiri.

Lapas yang merupakan lingkungan baru bagi warga binaan terkhusus bagi perempuan. Perempuan sangat mudah mengalami stres terutama pada saat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Kondisi inilah yang membuat

---

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, Al-qur'an Al-Karim dan Terjemahannya, (Surabaya: Mekar Surabaya, 2004), h. 3

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Bimbingan Konseling Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, maka masalah pokok dalam penelitian ini adalah bagaimana metode bimbingan individual dalam mengatasi stress warga binaan Lapas Kelas IIA Parepare. Berdasarkan pokok masalah diatas maka dapat dirumuskan sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres penghuni Lapas perempuan di Lapas Kelas IIA Parepare?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan individu pada warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare?

### **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stres penghuni Lapas.
2. Untuk mengetahui keefektifitasan pelaksanaan bimbingan individu pada warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare.

### **D. Kegunaan penelitian**

Hasil yang akan dicapai dalam penelitian ini diharapkan berguna dan memberi banyak manfaat, sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan kemampuan berfikir bagi penulis.
2. Penulis mengharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan referensi dan acuan untuk peneliti-peneliti yang akan datang.

3. Dapat bermanfaat sebagai bahan acuan untuk mengatasi stres warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Penelitian Relevan

Pada bab ini, peneliti mengutip dari beberapa referensi penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai bahan acuan dalam penyusunan skripsi kedepannya dan dianggap relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Siti Ulfa Umi Masruro, dalam skripsinya yang berjudul “Bimbingan Dan Konseling Islam Bagi Lesbian Warga Binaan Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang”. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku orientasi seksual menyimpang pada narapidana perempuan dan perlakuan yang tepat bagi perilaku lesbian LAPAS perempuan, dengan pendekatan *fenomenologi* yang artinya dapat dimulai dengan memperhatikan dan menelaah focus fenomena yang akan diteliti, yang melihat berbagai aspek subjektif dari perilaku objek. Pelaksanaan bimbingan konseling dilakukan terhadap enam orang narapidana perempuan dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi.<sup>10</sup>

Upaya Bimbingan dan Konseling Islam, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Langkah

---

<sup>10</sup> Siti Ulfa Umi Masruroh, “*Bimbingan Dan Konseling Islam Bagi Lesbian Warga Binaan Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang*” (Sripsi Sarjana; Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam: Semarang, 2020), H. 17.

terapi, pada tahap ini peran konselor adalah sebagai pendorong dan sekaligus pendamping bagi individu dalam mempelajari dan mengamalkan ajaran agama, dengan demikian diharapkan secara bertahap individu mampu membimbing dirinya sendiri. 5 Langkah Evaluasi dan *Follow Up*, melakukan kegiatan bimbingan dan konseling Islam setiap hari Rabu guna mentindak lanjut proses konseling.

Berdasarkan penelitian di atas yang menjadi perbedaan yaitu penelitian ini berfokus pada warga binaan perempuan yang memiliki perilaku menyimpang seperti lesbian sedangkan penulis meneliti tentang bimbingan individu untuk mengatasi stres, adapun persamaan penelitian ini yaitu bimbingan konseling pada warga binaan perempuan.

Saipul Alam "Metode Dakwah Dalam Pembinaan Akhlak Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB. Kabupaten Jeneponto". Penelitian yang digunakan yakni jenis penelitian kualitatif yang lebih dikenal dengan istilah *naturalistic inquiry* (ingkuiri alamiah) dengan menggunakan pendekatan sosiologi, pendekatan bimbingan dan pendekatan psikologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dakwah yang berhasil mendorong etika para tahanan di rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Kabupaten Jeneponto adalah materi dakwah sesuai strategi dakwah khususnya Bil Hikmah, bincang-bincang dan pembicaraan yang tegas. Dalam pelaksanaannya sangat bermanfaat, hal ini dibuktikan dengan semakin meluasnya kesadaran para tahanan yang menganggap bahwa Rumah Tahanan Negara (Rutan) bukanlah tempat untuk orang yang salah tetapi merupakan tempat yang cukup untuk meremajakan nikmat dan pengaturan secara lokal. Adapun faktor pendukung dan penghambat Pembinaan Moral Narapidana di Rutan Kelas II B. Negeri Jeneponto

adalah: a) Faktor pendukung yaitu: Adanya kerjasama yang baik, Adanya dukungan dari keluarga narapidana, Adanya narapidana yang memiliki keterampilan, dan Ada imbalan. b) Faktor penghambatnya adalah: Kurangnya fasilitas fisik dan terbatasnya waktu latihan.<sup>11</sup>

Yang menjadi perbedaan peneliti dengan penulis adalah peneliti membahas tentang metode wakdah dalam pembinaan akhlak narapidana sedangkan penulis membahas tentang bimbingan individu untuk mengatasi stres warga binaan perempuan. Sedangkan yang menjadi persamaan adalah objek penelitian yakni meneliti narapidana.

Radhiyah Bustan, dalam penelitiannya “Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu Dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang”. Teknik penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif, dengan metode pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Pendekatan Eksistensial Humanistik merupakan terapi experiential, dimana klien harus mau dan mampu mengalami sendiri proses perubahan pada dirinya, dengan mementingkan keadaan masa kini dan masa mendatang, serta tidak mementingkan peristiwa-peristiwa pada masa lalu. Yang bertujuan untuk membantu klien menyadari bahwa mereka memiliki kebebasan memilih dan bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada mereka serta mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat kebebasan mereka. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan wanita Kelas II A Tangerang selama 6 minggu terhitung sejang tanggal 23 November hingga 28 Desember 2016, diperoleh kesimpulan bahwa masalah

---

<sup>11</sup> Saiful Alam, “*Metode Dakwah Dalam Pembinaan Akhlak Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas Ii B. Kabupaten Jeneponto*”, (Skripsi Sarjana; Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam: Makassar, 2017), h.37.



yang sering muncul pada narapidana terkait penyesuaian di penjara serta kekhawatiran menghadapi kehidupan di luar penjara, kurang percaya diri, stres, dan trauma karena kasus yang dialami. Kegiatan pelayanan masyarakat yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan individu dan kelompok 11 orang narapidana untuk membantu menemukan jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi. Dalam penelitian ini, penyuluhan individu dengan pendekatan kognitif behavior, eksistensial humanistik dan transaksional. Sedangkan konseling kelompok dilakukan dengan metode diskusi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh narapidana, baik masalah pribadi, sosial dan harapan terhadap karir mereka kedepannya. Proses pelaksanaannya dilakukan dalam 4 tahap, yaitu: a. pembentukan, b. peralihan, c. kegiatan, d. pengakhiran.<sup>12</sup>

Manfaat dari layanan ini adalah untuk membantu meringankan masalah yang dialami oleh warga binaan Lapas Perempuan Tangerang melalui dinamika kelompok. Yang menjadi perbedaan peneliti dengan penulis adalah peneliti membahas tentang Pengabdian kepada masyarakat pelayanan konseling individu dan kelompok pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan wanita Tangerang. Sedangkan penulis membahas tentang Metode bimbingan konseling Individual untuk mengatasi stres perempuan Lapas Kelas IIA Parepare. Yang bertujuan agar warga binaan perempuan dapat menerima dirinya dengan baik serta dapat menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya.

## **B. Tinjauan Teori**

### **1. Teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

---

<sup>12</sup> Radhiyah Bustan, "*Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu Dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang*", (Skripsi Sarjana; Jurusan Bimbingan konseling Islam: Tangerang, 2016 ), h. 17.

Salah satu penyebab stres warga binaan adalah terbatasnya ruang gerak warga binaan, kepadatan isi penjara, isolasi masyarakat serta terbatasnya ruang personal warga binaan, sehingga warga binaan cenderung merasa jenuh dalam kondisi tersebut.<sup>13</sup> Selama berada didalam lembaga pemasyarakatan (Lapas), warga binaan yang awalnya memiliki kebebasan menjadi individu yang memiliki beberapa keterbatasan, misalnya dalam hal aturan-aturan khusus yang harus dipenuhi, hilangnya privasi, dan terpisah dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman serta pekerjaan.

Kegiatan yang dapat dilakukan secara bebas sebelum masuk ke dalam Lapas dapat berubah drastis ketika seorang warga binaan masuk ke dalam Lapas. Kegiatan yang terstruktur dan terjadwal, peraturan yang ketat, pembatasan waktu kunjungan dan kegiatan lainnya merupakan aturan yang harus dijalani warga binaan di dalam Lapas. Seorang narapidana dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang ada di dalam Lapas dimana penyesuaian tersebut tidaklah mudah dan membutuhkan waktu yang relatif tidak sebentar.<sup>14</sup>

Pasal 18 ayat 3 peraturan menteri hukum dan hak asasi manusia republik indonesia nomor 33 tahun 2015 tentang pengamanan pada Lapas/ Rutan menjelaskan bahwa narapidana yang masuk ke dalam Lapas memiliki batasan dalam ruang gerak dan memiliki batasan area kegiatan untuk Narapidana. Narapidana tidak dapat berkomunikasi secara bebas dengan keluarga dan teman serta tidak dapat secara bebas berinteraksi dengan masyarakat diluar.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>Welta, Agung. *Kesesakan Dan Masa Hukuman Dengan Stres Pada Narapidana* (Jakarta: Garuda ristekditi 2017), h.60-68

<sup>14</sup>Anggraini, Hadiati dan Widodo, *Perbedaan Tingkat Stres Dan Tingkat Resiliensi Narapidana Yang Baru Masuk Dengan Narapidana Yang Akan Segera Bebas* (Semarang: Jurnal Kedokteran Dioneoro), h.148

<sup>15</sup>Mahendra, Galih Ihza. "Implementasi Keamanan Kaitanya dengan Peraturan Perundang-Undangan pada Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara". (*Wajah Hukum*, 2020, 4.1),h. 23-28.

Keadaan seperti ini dapat menjadi stressor yang menyebabkan stres pada warga binaan. Stres yang dirasakan individu yang menimbulkan upaya untuk melakukan reaksi terhadap stres yang dialaminya. Reaksi tersebut merupakan suatu aktivitas untuk melakukan penyesuaian diri terhadap situasi perangsang tertentu, yang apabila tidak dapat dilakukan dengan baik akan berdampak tidak hanya kepada fisik tapi juga gangguan pada masalah kejiwaan.<sup>16</sup>

Poernomo mengungkapkan, masa hukuman menyebabkan warga binaan mengalami banyak kehilangan seperti, kehilangan pekerjaan, kehilangan pelayanan pribadi, kehilangan kenyamanan serta kehilangan kebebasan.<sup>17</sup>

Hukuman pidana yang didapatkan oleh warga binaan dapat berdampak pada psikologisnya seperti susah tidur, mengalami gangguan kecemasan, depresi kronis, menjauhkan diri terhadap lingkungan serta memiliki perasaan yang berbeda dari orang lain. Selain dampak psikologis, warga binaan juga memiliki beban sosial dari hukuman yang telah individu jalani. Warga binaan juga menerima stigma buruk yang diberikan oleh masyarakat dapat bertahan sangat lama bahkan hingga mereka bebas dari Lapas. Oleh karena itu stigma tersebut mengakibatkan warga binaan susah untuk kembali kedalam lingkungan masyarakat.

Menurut Choet Al, untuk mengurangi tekanan dan stres yang dirasakan oleh warga binaan dilakukan upaya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) guna mnecegah dan mengurangi stres, dengan menurunkan gejala penyakit melalui modifikasi pikiran dan perilaku negatif. CBT adalah terapi yang memfokuskan pada bagaimana mengubah pemikiran atau perasaan negatif yang ada pada tubuh individu. CBT bertujuan untuk

---

<sup>16</sup> Eka Buahatika. Upaya Petugas Lembaga Pemasyarakatan Dalam Mengatasi Stres pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu (Bengkulu: 2019), h. 47

<sup>17</sup> Welta, Agung. Kesusahan Dan Masa Hukuman Dengan Stres Pada Narapidana (Jakarta: Garuda ristekditi 2017), h.60-68

membantu individu memecahkan masalah disfungsi emosional, perilaku, kesadaran yang ada pada dirinya secara sistematis.<sup>18</sup>

Menurut Horwin, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu dari bentuk konseling yang bertujuan untuk memberi bantuan kepada individu agar individu menjadi lebih baik dan memperoleh pengalaman hidup yang memuaskan.<sup>19</sup> CBT mengubah cara berfikir individu dengan memusatkan cara berfikir yang berhubungan dengan emosional dan psikologi klien. Pendekatan ini berupaya membantu klien mengubah pemikiran yang tidak logis menjadi pemikiran yang logis. Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa pengertian dari *Cognitive Behavior Therapy* merupakan suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan bahwa peran penting dalam berfikir yakni bagaimana kita merasakan apa yang kita lakukan.

CBT merupakan konseling yang memfokuskan pada pembenahan cara penyelesaian masalah individu yang menyimpang akibat dari kejadian yang merugikan dirinya sendiri baik secara fisik maupun secara psikis. CBT dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental, tujuan dari CBT adalah mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku yang ada pada dirinya, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu merasa dirinya menjadi lebih baik, serta dapat berfikir dengan jernih sehingga individu dapat membuat keputusan dengan tepat.

Oemarji, meyakini bahwa pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan yang membentuk jaringan didalam otak manusia. Proses dari penyelesaian masalah menjadi faktor yang menentukan

---

<sup>18</sup> Yusuf, Yanuavianti dan Coralia. Rancangan Intervensi Berbasis CBT Untuk Menanggulangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. (Jakarta: 2009), h. 431-436

<sup>19</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, Nuansa-nuansa Psikologi Islam, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001), h.214

bagaimana manusia dapat berpikir, merasakan dan bertindak.<sup>20</sup> Manusia dapat berpikir secara rasional dan irasional, dimana pemikiran yang rasional dapat menyebabkan gangguan emosi serta tingkah laku yang menyimpang, dalam hal ini CBT dapat memodifikasi fungsi berfikir, merasakan dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, bertanya, bertindak serta memutuskan kembali hal-hal yang akan diambil maupun yang telah diambil. Dengan memodifikasi pemikiran CBT diharapkan dapat mengubah tingkah laku individu dari yang negatif menjadi lebih positif.<sup>21</sup>

CBT merupakan bentuk psikoterapi yang terstruktur berdasarkan hipotesis bahwa pemikiran, perasaan dan perilaku individu saling mempengaruhi dalam hubungan timbal balik. CBT berfokus kepada pikiran warga binaan yang disebabkan oleh sebagian stimulus yang mengarah kepada respon emosional. Beck, berpendapat bahwa individu dengan kesulitan emosional cenderung untuk melakukan kesalahan logis yang menyimpang dari realita keadaan yang sebenarnya tanpa dipengaruhi pendapat atau pandangan pribadi. Kesalahan logis yang terjadi pada individu termasuk dalam kategori distorsi kognitif.<sup>22</sup> Berikut daftar distorsi kognitif menurut Beck:

- a. *Arbitrary Inference* (Berprasangka buruk) individu akan cenderung membuat kesimpulan tanpa didukung oleh bukti yang nyata, relevan dan memikirkan skenario terburuk
- b. *Selective Abraction* (pikiran selektif) yakni menentukan kesimpulan dari apa yang terlihat dari sebuah kejadian. Informasi yang lain terabaikan, asumsi dari kejadian penting karena berurusan dengan kegagalan dan kelemahan. Warga

---

<sup>20</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), h. 6

<sup>21</sup> Oemarjoedi dan Kasandra. *Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. (Jakarta: Kreatif media, 2003), h. 54.

<sup>22</sup> Judith S Beck. *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Bayond* (New York: The Guilford press, 2011)

binaan akan berasumsi sendiri mengenai kejadian yang mereka alami, merasa bahwa individu mengalami penolakan dan tidak ada penerimaan dari masyarakat sekitar.

- c. *Overgeneralization* (Overgeneralisasi) yakni individu membuat kesimpulan negatif yang jauh dari situasi yang dialami, individu mengalami *overthinking* tentang pandangan orang lain yang belum tentu terjadi.
- d. *Catastrophizing* (katastropisasi), yaitu berfikir hal yang paling buruk yang akan terjadi.
- e. *Labeling* (Label) memberi label kepada siapa pun bahkan kepada diri sendiri. Padahal setiap orang mempunyai sifat atau karakter yang sulit untuk dideskripsikan.
- f. *Dischotomus Reasoning* (Berfikir Hitam-Putih) pemikiran ini membuat kita berfikir ekstrim, bahwa orang-orang hanya memiliki sifat baik atau jahat. Peristiwa yang dialami hanya terdiri dari kejadian baik atau buruk.
- g. *Negatives Imperatives* (keharusan). Pengambilan keputusan yang tepat dan tegas dalam kehidupan.

## 2. Pengertian stres

Stres merupakan suatu kondisi atau peristiwa yang dialami seseorang yang dapat menyebabkan gangguan atau perubahan dalam kehidupan mereka sehingga individu terpaksa melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap lingkungan agar individu tersebut tidak mengalami stres.<sup>23</sup> Beradaptasi dengan lingkungan baru tentu saja memerlukan waktu tidak sebentar, individu perlu bersosialisasi dengan lingkungan

---

<sup>23</sup> Iqbal rafi' athallah, Iman Santoso. "Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan", *Journal Of Social Science Research*, Vol.2 No.1 (2022), h. 100

sekitar serta memahami karakter lingkungan tersebut sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Menurut Andrew Goliszek stres merupakan suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.<sup>24</sup> Tekanan yang individu diberikan oleh lingkungan sekitar, membuat diri individu merasa tidak nyaman serta membuat individu menjadi lebih emosional terhadap perubahan yang ada disekitarnya.

Menurut Hans Selye mendefinisikan stres sebagai suatu respon dari tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban yang dialaminya.

Stres adalah cara tubuh kita bereaksi terhadap tegangan kecemasan yang dihadapi setiap hari. Ketika tekanan terhadap tubuh semakin besar terkadang individu jatuh sakit dan merasakan gangguan lainnya. Saat menghadapi stres, tekanan darah akan meningkat, pernapasan semakin cepat dan pencernaanpun terkena dampaknya. Stres dapat diartikan sebagai respons (reaksi) fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang dihadapi.<sup>25</sup>

Seiring berjalannya waktu, stres jika tidak ditangani akan menjadi kronis, dalam keadaan inilah berbagai jenis rangsangan bahkan sedikit hormon kegembiraan menyebabkan tubuh tidak dapat menerima tekanan sehingga tubuh kehabisan tenaga. Stres bukanlah penyakit, melainkan mekanisme pertahanan tubuh. Tetapi, jika mekanisme pertahanan ini menjadi kronis maka tubuh lebih rentan terserang penyakit.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Andrew Goliszek, 60 Second Menegement Stres. (Jakarta: PT Buana Populer, 2005), h.1.

<sup>25</sup> Farid Mashudi, Psikologi Konseling (Yogyakarta: Ircisod, 2012), h. 189.

<sup>26</sup> Budi Tri Akoso, M.Sc Dkk, Bebas Stres (Yogyakarta: Kanisus, 2009), h. 5



Indikator stres pada setiap individu dapat berubah-ubah, seiring dengan berkembangnya zaman. Tapi kondisi stres dapat terjadi pada setiap orang. Menurut Sarafino membedakan indikator stres, yaitu sebagai berikut;

a. Sumber stres dari dalam diri individu

Terkadang sumber stres berasal dari dalam diri seseorang, salah satunya melalui rasa sakit. Tingkat stres yang muncul tergantung rasa sakit ataupun usia individu tersebut. Stres biasanya muncul ketika seseorang mengalami konflik yang berasal dari dalam maupun dari luar. Kondisi ini mengakibatkan individu mengalami gangguan atau ketegangan dan kecemasan secara berkepanjangan sehingga sangat sulit untuk mengatasinya. Dalam kehidupan, seseorang akan selalu mendapat tuntutan hidup yang tidak mudah untuk dijalani, baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Serta individu menilai kemampuan dirinya untuk menghadapi konflik dan tekanan yang ada. Apabila seseorang merasakan ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan yang ia miliki, maka stres akan muncul.

b. Sumber Stres Dalam Lingkungan

Aktivitas yang dilakukan individu diluar rumah seperti berinteraksi dengan masyarakat, mengikuti berbagai kegiatan ataupun bergabung dilembaga masyarakat lainnya dapat menjadi indikator stres, seperti konflik ataupun perbedaan pendapat. Semua itu merupakan penyebab stres yang dialami individu karena kurangnya interaksi interpersonal.

c. Sumber Stres dari Dalam Keluarga

Keluarga merupakan peran penting dalam kehidupan. Stres dapat terjadi akibat kurangnya interaksi antara anggota keluarga, perbedaan pendapat juga sering kali menjadi. Faktor ekonomi, kurangnya kerjasama serta kurang berkomunikasi, sering



kali menjadi penyebab stres.<sup>27</sup> Jadi, stres yang dihadapi oleh masing-masing individu berbeda-beda, bersumber dari berbagai hal dari sepanjang kehidupan manusia. Stres dapat berasal dari dalam diri individu, lingkungan sekitar, komunitas serta lingkungan keluarga. Yang tentunya memiliki tekanan dan masalah yang berbeda-beda.

Anoraga Anggraeni, berpendapat bahwa stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.<sup>28</sup> Tidak semua stres bersifat negatif, ada juga stres yang bersifat positif yang memiliki peran baik untuk individu. Selye membagi stres menjadi empat;

- 1) *Eustress* berarti stres yang baik. Jenis stres ini membuat individu tertantang untuk menjadi lebih maju, dan lebih semangat menghadapinya
- 2) *Distress* yaitu stres yang dirasakan terlalu berat dan sulit untuk diatasi. Distres ini dibagi lagi menjadi 2 jenis, yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut adalah stres berat yang muncul dan hilang dengan cepat. Sedangkan stres kronis adalah stres yang berlangsung dalam waktu yang lama sehingga dapat mengakibatkan depresi dan berakibat pada gangguan mental.
- 3) *Hyperstres* seseorang yang terus menerus ditekan untuk melampaui dirinya, akibatnya emosi individu yang bersangkutan menjadi cepat meluap bahkan meledak.
- 4) *Hypostres* merupakan kebalikan dari hyperstres. Dengan kata lain, seseorang yang hidup tanpa tekanan atau monoton (melakukan hal-hal yang itu-itu saja)

---

<sup>27</sup> Nindya Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan" (Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta, 2013), h. 14-16

<sup>28</sup> Yosefina Verly, "Sumber Stres Dalam Keluarga Yang Mengalami Perubahan", Jurnal E-Komunikasi, Vol. 6 No.1 (2018), h.2

sehingga merasa hal yang dilakukannya tersebut adalah sesuatu yang membosankan. Individu akan merasa tidak semangat didalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan pengertian tersebut, stres dapat diartikan sebagai penyakit gangguan mental yang dihadapi individu akibat adanya tekanan yang tidak bisa diterima oleh pikiran dan tubuh.<sup>29</sup> Tekanan ini biasanya muncul akibat kegagalan yang tidak dapat diterima yang bersal dari dalam diri atau dari luar.

Menurut Abraham Maslow, kebutuhan dasar manusia selain kebutuhan fisiologis dan alami, juga membutuhkan kebutuhan kasih sayang, cinta, perhatian terhadap orang lain. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa seperti orang yang tidak normal yang lain dari biasanya, menyebabkan pertengkar dalam diri mereka yang pada akhirnya menimbulkan tekanan.<sup>30</sup>

Penyebab stres bersal dari tiga sumber, yaitu:

- a. Katastrofi. Adalah kejadian besar yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi, misalnya bencana alam dan perang
- b. Perubahan kehidupan seseorang dapat memicu terjadinya stres. Misalnya kehilangan pekerjaan dan perceraian akibat terlibat kasus dan harus menjalani hukuman di Lapas, serta kematian oleh orang dicintai
- c. Kejadian sehari-hari, yang dapat menimbulkan stres. Misalnya aturan dan jadwal yang telah ditetapkan di Lapas yang tentunya berbeda dengan kegiatan yang biasanya individu lakukan sebelum menjalani masa tahanan, jadwal yang padat atau jadwal yang itu-itu saja.

---

<sup>29</sup> Sarafino, "Health psychology: Biopsychosocial Interactions, second Edition. (Singapore: Jhon Wiley and Sons, Inc. 1994).

<sup>30</sup> Sukadiyanto, Stress Dan Cara Mengurangnya, (Yogyakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010 ), h.63.

Stres terjadi apabila stresor tersebut dirasakan dan dapat dipresepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Beberapa jenis stresor (sumber stres) sebagai berikut;

- a. Stresor Biologik, dapat berupa bakteri, virus, hewan, tumbuhan dan berbagai macam makhluk yang dapat mempengaruhi kesehatan. Di dalam area Lapas, tidak dapat dipungkiri bahwa ruangan yang digunakan para narapidana khususnya perempuan, kurang streil yang mengakibatkan gangguan kulit yang atau bahkan gangguan saluran pernafasan akibat bakteri dan virus yang ada di Lapas blok perempuan. Tumbuhnya jerawat dan terasa gatal-gatal pada kulit, merupakan adanya bakteri atau virus yang ada di dalam ruangan tersebut.
- b. Stresor fisik, dapat berupa perubahan cuaca dan iklim. Seperti saat ini, ketika memasuki musim pancaroba atau musim yang susah diprediksi, kadang panas terik dan kadang juga mendung, hal ini dapat mempengaruhi kesehatan seperti demam ataupun flu dan batuk. Penyakit tersebut banyak menyerang narapidana apalagi pada narapidana yang kurang fit fisiknya.
- c. Stresor kimia, dapat berasal dari dalam tubuh ataupun dari luar tubuh. Yang berasal dari dalam tubuh, misalkan hipertensi akibat banyak pikiran semenjak berada di dalam Lapas. Yang berasal dari luar tubuh, misalkan mengonsumsi obat terlarang, bahan pengawet, pewarna makanan dll.
- d. Stresor sosial dan psikologik, yakni rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Tahanan perempuan lebih mudah terkena stres karena emosi yang tidak stabil selama menjalani masa tahanan di Lapas. Stresor psikologik ini juga sering terjadi pada ibu hamil, tidak jarang narapida perempuan saat menjalani masa tahanan dalam

keadaan hamil. Sehingga memikirkan psikologi anak yang berada didalam kandungannya, memikirkan tumbuh kembangnya serta masa depannya yang mungkin tidak secerah anak-anak lainnya karena dicap sebagai anak mantan narapidana.

- e. Stresor spiritual, yaitu stresor yang berpresepsi negatif terhadap nilai-nilai ketuhanan. Dengan berbagai macam masalah yang dialami warga binaan perempuan di Lapas, mereka mulai menyalahkan dirinya sendiri, menyalahkan Allah karena diberikan masalah yang begitu berat sehingga rasa percaya kepada Allah mulai memudar. Padahal apa yang mereka jalani sekarang merupakan imbas dari apa yang mereka lakukan dimasa lalu.

Beberapa proses yang dapat mengatasi stres:

Jika akibat stres telah mempengaruhi fisik bahkan menimbulkan penyakit tertentu peranan obat atau medikasi biasanya diperlukan. Namun obat itu sendiri kurang efektif untuk mengurangi stress dalam jangka panjang. Ada efek negatif (kurang baik) bila menggunakan obat terus-menerus. Di samping obat-obat tertentu membutuhkan biaya yang mahal. Obat juga bisa mengakibatkan ketergantungan bahkan membuat orang tertentu kebal terhadap obat tersebut.<sup>31</sup>

Seringkali istirahat dan melakukan olah raga yang teratur disebut sebagai salah satu cara yang efektif untuk mencegah dan menyembuhkan stres. Memang cara hidup yang teratur membuat seseorang tidak mudah terkena stres.

Adapun cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi stress sebagai berikut:

- a. Relaksasi

---

<sup>31</sup> Siswanto, Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), h. 55-57.

Relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stres. Ada beberapa teknik relaksasi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengendurkan otot-otot seluruh tubuh, kemudian pengenduran dilakukan pada bagian-bagian tubuh yang sering mengalami stres. Semakin lama berlatih teknik relaksasi, orang semakin peka dan semakin spontan untuk merasakan bagian tubuh yang mana yang terkena stres dan semakin mudah untuk mengembalikan pada keadaan semula. Menjalankan shalat secara rutin merupakan salah satu teknik relaksasi yang paling ampuh untuk mengatasi stres, dengan gerakan-gerakan shalat yang diperagakan seperti halnya melakukan olahraga untuk mengendurkan otot seluruh tubuh. Contohnya gerakan sujud, sujud dapat melancarkan aliran darah dari jantung menuju otak manusia sehingga dapat membuat fikiran individu menjadi lebih tenang.

b. Meditasi

Meditasi merupakan teknik yang mulai diminati sebagai salah satu cara mengatasi stres. Selain itu, mencegah stres, meditasi juga memiliki keuntungan lain, seperti konsentrasi menjadi lebih tajam dan pikiran menjadi lebih tenang. Meditasi juga dapat dilakukan dengan cara berzikir, menyebut asma Allah. Dengan begitu tingkat kecemasan jadi lebih berkurang dan perasaan individu akan menjadi lebih tenang.

c. Mengubah pola hidup

Pencegah terhadap stres bisa dilakukan dengan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Stres yang dialami oleh warga binaan perempuan di Lapas adalah mereka merasa cemas (*over thinking*) dengan pikiran yang belum tentu terjadi. Hal tersebut terjadi karena keterbatasan gerak dan rutinitas yang terus terulang setiap

harinya. Pikiran yang cemas karena akan merasa asing didalam lingkungan sosial serta tidak diterima oleh keluarga setelah keluar dari Lapas.<sup>32</sup>

Oleh sebab itu, Lapas menerapkan bimbingan konseling individual untuk seluruh warga binaan terkhusus bagi perempuan. Selain mengurangi tingkat stres yang dirasakan warga binaan perempuan, individu juga mendapat bekal agar dapat beradaptasi dilingkungan masyarakat, dapat bertanggungjawab dengan dirinya sendiri serta dapat diterima dilingkungan keluarga dengan baik.

### **C. Kerangka Konseptual**

Judul prosposal skripsi yang peneliti tulis yakni “Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare” untuk menghindari terjadinya kekeliruan dalam penafsiran pembaca, maka peneliti menguraikan tinjauan konseptual dengan menjelaskan inti pokok dalam penelitian sekaligus untuk menciptakan persamaan pendapat.

#### **1. Bimbingan Individual**

Bimbingan individu diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) sehingga dapat tercapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Bimbingan individu diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah yang ada pada dirinya. Bimbingan merupakan keyakinan yang berarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan

---

<sup>32</sup> Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klimis* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 556

karakteristik setiap pribadi dan ragam permasalahan yang dialami oleh tiap-tiap individu.<sup>33</sup>

Bimbingan secara individual terutama terlaksana dalam wawancara konseling. Selama proses konseling berlangsung, konselor akan memberikan informasi kepada konseli, entah konselor ditanyai mengenai sesuatu atau konselor menyampaikan informasi atas prakarsa sendiri.<sup>34</sup>

Bimbingan yang dilakukan secara tatap muka atau bersifat individu, untuk membahas masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Menurut Prayitno bimbingan individu memiliki dua tujuan;

a. Tujuan umum

Yang bertujuan untuk menuntaskan permasalahan yang dialami oleh individu itu sendiri, dengan memberikan bantuan berupa pengenalan masalah yang ada pada diri individu sehingga individu dapat merasa lebih baik dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

b. Tujuan khusus

Sedangkan tujuan khusus lebih mengarah kepada pemberian bantuan terhadap individu agar individu dapat mengetahui potensi yang ada pada dirinya.

Pada hakikatnya bimbingan konseling individu memiliki tujuan dalam hal membantu individu menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya, tidak terlepas dari apapun pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai bimbingan individual.

---

<sup>33</sup>Syamsu Yusuf & Nurihsan, Achmad Juntika, landasan Bimbingan dan Konseling (Bandung: PT Remaja Rosadakarya, 2010), h. 33.

<sup>34</sup>Azizah, "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja", (Penggunaan Informasi dalam Pelayanan Bimbingan Individual, *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* , 4 No. 2 (2013), h. 27-28

## 2. Konsep stres model stimulus

Stres merupakan respon tubuh terhadap sesuatu hal yang merasa individu tidak nyaman. Cannon menyatakan bahwa stres merupakan gangguan homeostatis yang mengakibatkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya respon terhadap fisik maupun psikologis.

Bartlett, perkembangan teori stres model stimulus berawal dari temuan para peneliti terhadap prajurit militer yang melakukan tugas perang. Tugas kemiliteran ini pun dianggap sebagai stres yang menyebabkan semakin memburuknya kesehatan para tentara militer tersebut. Kondisi kesehatan yang memburuk disebabkan adanya rangsangan atau stimulus yang datang dari lingkungan mereka. Rangsangan tersebut merupakan situasi peperangan yang akan dihadapi, mereka membayangkan bahwa situasi peperangan yang akan terjadi sangat membahayakan kehidupan mereka. Akibatnya mereka banyak memikirkan hal tersebut, kesehatan mereka pun kian memburuk.<sup>35</sup> Hal tersebut menunjukkan bahwa stres dapat berasal dari lingkungan sekitar, sehingga individu merasa tertekan dan mengalami gangguan mental yang berujung pada gangguan kesehatan fisiknya.

Stres model stimulus merupakan stres yang alami seseorang akibat tekanan lingkungan dan individu hanya menerima langsung tanpa adanya proses penilaian dari dalam diri. Penyebab stres tersebut berperan dalam menentukan seberapa banyak stres yang akan mungkin diterima tubuh. Oleh karena itu, tekanan yang berasal dari situasi-situasi lingkungan bisa menjadi faktor penyebab dan penentu pada gangguan kesehatan apabila terus berulang dalam kurun waktu tertentu. Adapun situasi yang dapat memungkinkan terjadinya stres;

---

<sup>35</sup>*Nasib Tua Lumban Gaol*, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", (buletin psikologi, 24, No.1, 2016), h. 2-3.



a. Kegiatan yang dilakukan secara terstruktur

Warga binaan khususnya perempuan dengan keterbatasan ruang gerak, blok perempuan yang lumayan kecil serta aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang setiap harinya menjadi pemicu timbulnya stres.

b. Keterbatasan ruang gerak

Dengan keterbatasan ruang gerak, menjadikan aktifitas individu semakin terbatas seperti melakukan ibadah, olahraga serta kegiatan-kegiatan lainnya yang hanya dilakukan didalam blok wanita.

c. Kurangnya dukungan dari keluarga

Dukungan dari keluarga merupakan hal positif yang dapat mengurangi stres. Tidak adanya keluarga yang datang membesuk atau pun menelpon melalui sambungan yantel yang ada Lapas, membuat warga binaan merasa dikucilkan dan tidak adanya penerimaan dari anggota keluarga terhadap dirinya.

Stimulus stres lebih memfokuskan pada sumber-sumber stres dari pada aspek lainnya. Sumber tersebut biasa disebut dengan istilah stressor. Pada kenyataannya stressor hanya merupakan pemberian rangsangan dan mendorong sehingga menjadi stres pada individu. Stressor berperan sebagai pemicu stres pada individu.

Perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan hidup tersebut menuntut individu untuk menyesuaikan diri. Perubahan hidup ini dapat berupa peristiwa menyenangkan seperti pernikahan, maupun kenaikan jabatan, dan peristiwa yang menyedihkan dapat berupa meninggalnya orang yang dikasihi, serta terpisahnya dengan orang-orang terdekat.<sup>36</sup> Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan atau stres, khususnya bagi wanita yang berada dalam sel atau

---

<sup>36</sup>Devinta elen Windistiar, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Narapidana Wanita", (Skripsi Sarjana; Fakultas Psikologi:Malang

tahanan yang senantiasa mendapat pengawasan dari pihak sipir. Stres merupakan bagian dari kehidupan, meningkatnya angka stres sering terjadi pada beberapa tahun belakangan ini. Hal tersebut terjadi dikarenakan oleh berbagai faktor seperti meningkatnya tekanan, persaingan, berkurangnya sumber penghasilan, kurangnya dukungan keluarga, terungkapnya kekerasan pada media dan peningkatan penggunaan alkohol maupun obat-obatan.

Holmes dan Rahe menyebutkan stres sebagai sebuah keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang terjadi. Beberapa sumber menyebutkan kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat mempengaruhi stres. Warga binaan pemasyarakatan wanita yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan mampu menghindari stres, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya, baik penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi merupakan akibat dari kegagalan mereka dalam melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada.<sup>37</sup> Berdamai dengan diri menjadi salah satu benteng terhadap diri agar terhindar dari perasaan-perasaan yang dapat merugikan diri baik secara psikis maupun psikologis.

#### **D. Kerangka Pikir**

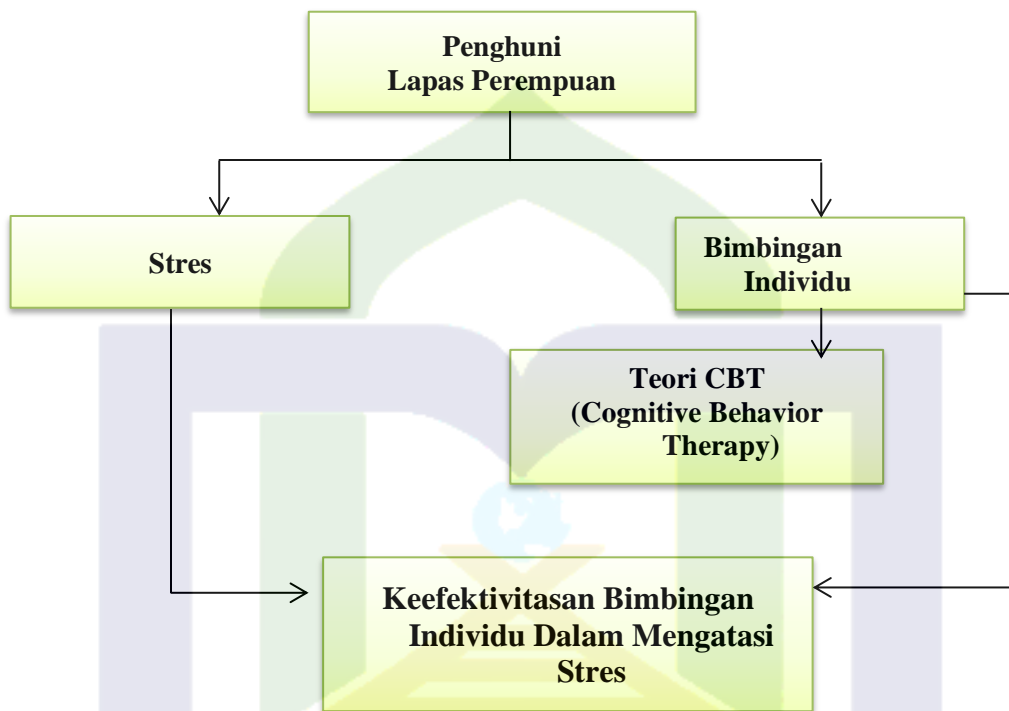
Kerangka pikir merupakan bagian dari penelitian yang menggambarkan alur pikiran dalam penelitian, dalam memberikan penjelasan kepada orang lain.<sup>38</sup> Kerangka pikir bertujuan untuk memberikan gambaran singkat mengenai alur penelitian serta tujuan yang akan dicapai nantinya.

---

<sup>37</sup> Waode Sitti Mu'jizatullah, Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita, *Psikoborneo* 7, No. 2, (2019), h.182.

<sup>38</sup> Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*, Rosdayakarya offset (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002)

Menurut Sugiyono kerangka pikir sebagai model konseptual yang mengaitkan teori yang ada dengan beberapa faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penting.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif tentang efektivitas bimbingan individual untuk mengatasi stres perempuan Lapas Kelas IIA Parepare. Menurut sugiyono menyatakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable ataupun lebih tanpa membuat perbandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori humanistik yang menjelaskan bahwa bagaimana manusia memanusiakan manusia.

#### **B. Lokasi dan waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Lapas Kelas IIA parepare terletak di bagian selatan kota Parepare yang beralamatkan di Jl. Tassiso Kel. Galung Maloang Kec. Bacukiki Kota Parepare Sulawesi Selatan. Lapas Kelas IIA Parepare memiliki luas sekitar 21.351M<sup>2</sup> dengan luas bangunan 4.535M<sup>2</sup>. Lapas Kelas IIA Parepare merupakan salah satu unit pelaksana teknis pemsayarakatan, tempat pembinaan masyarakat yang norma yang berlaku di Masyarakat yang berhadapan dengan hukum.

a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1) Sejarah Lapas



**Gambar 3.1**

LPK2A Parepare berdiri pada tahun 1928 (pemerintahan Belanda) awalnya bernama Lembaga pemasyarakatan kelas II B Parepare kemudian berubah lagi menjadi LPKA II Parepare dan berkelanjutan di masa kemerdekaan RI pada tahun 1945, pada waktu itu sistem yang berlaku adalah sistem kepenjaraan, membuat para pelanggar hukum jera karena masih menggunakan sistem balas membalas, namun kemudian sistem berubah pada tanggal 27 april 1965, dimana pelanggaran hukum dibina dan dididik agar dapat kembali ke masyarakat untuk menjadi orang yang berguna di tengah-tengah masyarakat, yang diperkuat dengan keputusan Menteri

Kehakiman RI Nomor: M.01.PR.07.03 tahun 1985 tentang organisasi dan tata kerja lembaga pesyarakatan, atau sekarang Hukum dan HAM RI. Nomor: M.HH-05.OT.01.01 Tahun 2011, sejak itulah Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Parepare yang tadinya bernama Bina Tuna Warga (BTW) berubah namanya menjadi Lembaga Pemasyarakatan Anak Klas II Parepare, pada tanggal 28 Desember 2016 Lembaga Pemasyarakatan Anak Klas II A Parepare, berubah lagi menjadi Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) klas II Parepare, berdasarkan peraturan Menteri Hukum dan HAM RI, Nomor 18 Tahun 2015 Tentang Organisasi dan Tata Kerja LPKA, yang ditetapkan pada tanggal 14 Agustus 2015. Beberapa bulan lalu LPKA berubah dan tidak lagi dikhususkan untuk membina anak dibawah umur tapi membina remaja dan orang dewasa.<sup>39</sup>

Warga binaan yang dulunya dibina oleh LPKA Parepare kini dialihkan ke Kabupaten Maros, begitupun sebaliknya warga binaan LPK II B Maros dialihkan ke Parepare untuk dibina semaksimal mungkin. Peralihan LPKA kelas II B Parepare juga membuat sistem yang ada didalam lapas ikut berubah. Mulai dari struktur jabatan dalam kantor, sistem pembinaan warga binaan lapas dan aktifitas penunjang lainnya.

---

<sup>39</sup> [https://id.wikipedia.org/wiki/Lembaga\\_Pemasyarakatan](https://id.wikipedia.org/wiki/Lembaga_Pemasyarakatan)

## 2) Struktur organisasi Lapas



Gambar 3.2

## 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Parepare, dengan pertimbangan bahwa perempuan sangat rentan terhadap stres yang dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental. Tingkat stres terhadap perempuan jauh lebih besar, yang mungkin saja laki-laki tidak merasakan hal tersebut. Adapun waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan memerlukan waktu kurang lebih selama satu bulan.

### **C. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian merupakan konsentrasi terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini diperlukan adanya fokus penelitian agar memperjelas gambaran apa yang akan diteliti. Adapun fokus penelitian dalam tulisan ini adalah Keefektifitasan Bimbingan individual dalam mengatasi stres perempuan Lapas Kelas IIA Parepare. Yang membahas tentang teknik konseling individu dan beberapa teori konseling yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami warga binaan perempuan saat ini dan dapat digunakan selama proses konseling berlangsung.

### **D. Jenis Dan Sumber Data**

Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh. Apabila penelitian menggunakan wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber data disebut responden. Responden merupakan seseorang yang menjawab atau merespon pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti baik itu secara lisan maupun tulisan.

Dalam penelitian ini ada dua jenis penelitian yang digunakan yaitu:

#### **1. Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber asli atau data yang diperoleh dari petugas lapas, sipir maupun narapidana perempuan Lapas Kelas IIA Parepare.



Kegiatan hasil penelitian yang dapat mendukung perkembangan ilmu pengetahuan dari kehidupan. Dalam hal ini penelitian dapat diangkat dari fenomena yang terjadi di masyarakat untuk mengetahui penyebab, dampak, manfaat, dan berbagai kondisi lainnya.

**DATA HARIAN**  
**ISI LAPAS KELAS IIA PAREPARE**

No.	Status	Pria	Wanita	Jumlah
<b>A.</b>	<b>Tahanan</b>			
1.	AI			
2.	AII		2	2
3.	AII	21	1	22
4.	AIV	13		13
5.	AV	15		15
	<b>Jumlah</b>	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>52</b>
<b>B.</b>	<b>Narapidana</b>			
1.	Pidana mati			
2.	Pidana seumur hidup			
3.	B I	546	29	575
4.	B Iia	2		2
5.	B Iib			
6.	B III	17	1	18
7.	B IIIc			
	<b>Jumlah</b>	<b>565</b>	<b>30</b>	<b>595</b>

1.	III. Anak Pidana			
2.	IV. Bayi			
<b>Total selanjutnya</b>		<b>614</b>	<b>33</b>	<b>647</b>

**Gambar 3.3**

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh oleh peneliti secara tidak langsung atau diperoleh dari sumber lain, seperti catatan atau laporan yang tersusun dalam arsip.



### E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Setiap penelitian yang dilakukan memerlukan beberapa teknik dalam pengumpulan data, sehingga teknik yang satu dapat saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya agar data yang peroleh dari lapangan benar-benar valid. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data, dengan menggunakan beberapa metode yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti.

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain:

#### 1. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.<sup>40</sup> Observasi perlu dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui keadaan yang akan diteliti. Dengan observasi peneliti dapat menentukan apa yang dapat dilakukan dalam penelitian. Dari hasil observasi, peneliti akan mendapat gambaran mengenai hal-hal yang akan diteliti. Observasi merupakan metode untuk memperoleh sebuah data, tentang Keefektivitasan Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare.

Observasi dilakukan di Lapas Kelas IIA Parepare pada beberapa waktu yang lalu, menunjukkan bahwa warga binaan khususnya perempuan mempunyai tingkat stres yang berbeda dibandingkan warga binaan Laki-laki, bahwa sulit untuk menerima kenyataan tentang segala sesuatu yang terjadi serta penerimaan terhadap dirinya sendiri. Stres yang dirasakan perempuan dan tidak dirasakan oleh laki-laki contohnya *baby blues* (stres pasca melahirkan). Dengan observasi, penulis dengan

---

<sup>40</sup> Nana Syaodih Sukamadinata, "Landasan Psikologi Proses Pendidikan," Bandung Rosdayakarya, 2007, h. 135.

penuh harap dapat mengurangi tingkat stres yang dialami warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare serta dapat menggolongkan tingkat stres berdasarkan hasil pengamatan wawancara.

## 2. Interview atau Wawancara

Interview atau biasa dikenal dengan sebutan wawancara adalah teknik pengumpulan data, dengan cara mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian guna memperoleh informasi secara langsung dari responden.

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, baik dengan tatap muka (*face to face*) ataupun via media elektronik. Wawancara dilakukan dengan memberikan daftar pertanyaan kepada responden dan diberikan waktu beberapa saat untuk menjawab pertanyaan tersebut.<sup>41</sup>

Seperti halnya interview atau wawancara, bimbingan konseling individu dilakukan dengan cara tatap muka (*face to face*) dengan beberapa sesi. Sehingga *out put* dari konseling yang diberikan tidak lain agar warga binaan khususnya perempuan dapat menerima dirinya dengan baik serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

---

<sup>41</sup> Anwar Sotoyo, "Pemahaman Individu", Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, h.123.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi, kebanyakan digunakan peneliti ataupun penulis sebagai salah satu teknik pengumpulan data. Dokumentasi tidak hanya berupa gambar, melainkan berbentuk tulisan atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>42</sup> Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan kebijakan. Dokumentasi pada penelitian ini yaitu mencatat data yang ditemukan serta mengabadikan momen baik berupa gambar maupun video yang diperlukan dilapangan yang diabadikan melakukan *camera digital* atau *handphone*. Untuk dapat membantu penyelesaian penelitian tersebut.

### F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data perlu dilakukan untuk memastikan data yang telah diperoleh itu valid. Dalam menerapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan yang didasarkan atas kriteria tertentu. Menurut Moleong, ada empat kriteria yang digunakan yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*trasferability*), ketergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*)

#### 1. Derajat kepercayaan (*credibility*)

Kredibilitas digunakan untuk membuktikan kesesuaian antara hasil pengamatan dengan realitas di lapangan. Adapun langkah- langkah dalam uji kredibilitas adalah sebagai berikut:

##### a. Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan yang dimaksud yaitu peneliti kembali ke lapangan untuk melakukan penelitian ulang untuk melengkapi dan mencari

---

<sup>42</sup> Nurul Zuriyah, "Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan", Jakarta: Bumi Aksara, 2007, h. 191.

data baru sehingga peneliti yakin bahwa data yang telah diperoleh merupakan data yang sudah benar atau tidak. Lamanya perpanjangan pengamatan tergantung pada kedalaman, keluasan dan kepastian data. Perpanjangan pengamatan ini merupakan proses penelitian yang dilakukan berulang ulang sampai peneliti sudah merasa cukup untuk menjawab permasalahan yang sedang diteliti.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dalam ketekunan pengamatan peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan salah atau tidak. Peneliti juga dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati. dalam ketekunan pengamatan peneliti, membaca berbagai referensi yang berkaitan dengan temuan yang diteliti.

c. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pengujian keabsahan data dengan cara pengecekan data dari berbagai sumber data, menggunakan berbagai cara seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Mendapatkan data maka, informasi tersebut masih baru, belum banyak masalah, sehingga akan memberikan data yang lebih valid sehingga kredibel. Maka dari itu, dalam rangka pengujian kredibilas data dapat dilakukan dengan cara pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda. Bila data yang dihasilkan ternyata memiliki data yang berbeda, maka dilakukan dengan cara berulang-ulang sehingga ditemukan kepastian datanya.

## 2. Keteralihan

Keteralihan merupakan eksternal pada penelitian kualitatif. Tujuan dari keteralihan ini yakni agar pembaca dapat memahami hasil penelitian sehingga mereka dapat menerapkan hal tersebut. Sehingga pada penelitian ini, peneliti harus membuat laporannya dengan jelas, sistematis dan dapat dipercaya.

## 3. Ketergantungan (*Dependability*)

Dalam penelitian kualitatif, uji keterkaitan dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan terhadap keseluruhan proses penelitian, mulai dari sumber data, pengumpulan data serta analisis data. Sehingga data dan informasi penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh menggunakan berbagai teknik pengumpulan data dan memilih mana yang penting dan dipelajari, serta membuat kesimpulan, sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Adapun teknik analisis yang digunakan penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Reduksi Data

Reduksi data (*data reduction*) yaitu merangkum, memilih hal yang dianggap penting, memusatkan fokus pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data merupakan proses berfikir yang lebih intensif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi.<sup>43</sup> Setelah proses observasi dan wawancara maka proses peresukasian data

---

<sup>43</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, h. 338.

dilakukan. Hal ini dilakukan guna mengumpulkan data yang sesuai dengan rumusan masalah yang sesuai sehingga peneliti tidak kebingungan pada saat menyusun data.

## 2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka hal selanjutnya yang dilakukan adalah menyajikan data. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan melakukan penyajian data ini maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.<sup>44</sup>

## 3. Penarikan Kesimpulan

Hal terakhir setelah melakukan reduksi data dan penyajian data adalah melakukan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian ini berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih samar-samar atau bahkan masih kurang jelas sehingga setelah diteliti menjadi semakin jelas.<sup>45</sup>

Kesimpulan merupakan rangkuman dari isi tulisan yang dijelaskan penulis, yang menjelaskan inti dari semua tulisan yang telah dijabarkan penulis. Penarikan kesimpulan atau argumentasi dilakukan dari beberapa pernyataan yang diketahui nilai kebenarannya.

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, h. 341.

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, h. 345.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Tingkat Stres Penghuni Lapas Perempuan di Lapas Kelas IIA Parepare

Stres muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dialami individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Dalam pengertian umum, stres merupakan suatu tekanan yang dirasakan oleh tubuh individu yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu, baik rohani maupun jasmani.

Berikut wawancara petugas Lapas;

“situasi dalam lapas bisa jadi penyebab warga binaan perempuan mengalami stres”

Lapas merupakan tempat yang tidak diinginkan bagi setiap orang, karena perspektif masyarakat yang memandang bahwa seseorang yang menjalani masa tahanan merupakan orang yang melanggar aturan dan norma yang telah ditetapkan didalam lingkungan masyarakat dan menyandang predikat narapidana hal tersebut menjadi sesuatu yang negatif yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman serta sulit untuk beradaptasi. Situasi yang memungkinkan warga binaan mengalami stres akibat piirannya sendiri yang beranggapan bahwa tidak ada penerimaan terhadap keluarga atau lingkungan setelah menyelesaikan masa tahanan di Lapas.

Berikut wawancara pembina Lapas;

“tingkat stres yang dirasakan warga binaan juga berbeda-beda”.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.

Berdasarkan wawancara diatas, mengatakan bahawa warga binaan perempuan mengalami stres dengan tingkat yang berbeda-beda. Yang dinilai berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan konselor selama menjalani proses konseling. Anoraga Anggraeni, menyatakan bahawa stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap perubahan di lingkungannya yang dirasakan dapat mengganggu.

Dalam ilmu psikologi, stres tidak hanya bersifat negatif, ada juga stres yang bersifat positif yang memiliki peran baik untuk individu. Selye membagi stres menjadi empat;

a. *Distress*

Distres merupakan stres yang dirasakan terlalu berat yang dirasakan individu yang sulit untuk diatasi. Distres terbagi menjadi dua, stres kronis dan stres berat.

Warga binaan yang mengalami stres berat memiliki gejala yang hampir mirip dengan gejala stres lainnya hanya saja memiliki spesifikasi yang dapat membedakan, antara lain, mudah gelisah, tidak bisa tidur atau mengalami insomnia serta sering mengalami pusing yang datang secara tiba-tiba.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“selama di Lapas ka, perasaan ku tidak tenang, susah tidur, sama gampangka tersinggung kalau na bercandai ka orang”.<sup>47</sup>

Warga binaan yang mengalami gejala stres berat tersebut merasakan bahawa gejala tersebut muncul secara berulang-ulang dan membuat individu merasa terganggu terutama saat menjalani aktifitas lainnya.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

---

<sup>47</sup> Aminah, Narapidana Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

“seringka pusing, mual-mual, tidak semangat ka juga kalau ada kegiatan”.<sup>48</sup>

Perasaan yang tidak menyenangkan dirasakan oleh warga binaan perempuan yang baru saja menjalani masa tahanan di Lapas, sebab mereka belum beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

b. *Hypertres*

Merupakan stres yang dirasakan individu akibat tekanan yang mengharuskan mereka untuk melampaui kemampuan yang ada pada dirinya. Jenis stres ini umumnya dirasakan oleh peserta didik yang dipaksa untuk menguasai seluruh mata pelajaran yang diluar batas kemampuannya.

Warga binaan merasakan hal tersebut ketika mereka melakukan aktifitas baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“tidak pernah belajar menjahit sebelumnya, awalnya kesulitan ka karen rabunka juga. Tapi selalu ki didorong untuk belajar sampai akhirnya bisa”.<sup>49</sup>

Warga binaan yang menjalani masa tahanan diberikan pendidikan, pelatihan skil serta diberikan pembinaan jasmani dan rohani yang bertujuan untuk meningkatkan produktifitas warga binaan perempuan. Mereka hanya perlu pembiasaan dan pengenalan lingkungan agar dapat beradaptasi dengan baik.

c. *Hypostress*

Merupakan kebalikan dari hypertres, dengan kata lain warga binaan yang menjalani aktifitas secara terstruktur hidup secara monoton juga dapat mengakibatkan stres karena aktifitas yang dilakukan dirasa membosankan, serta tidak semangat dalam menjalani hidup.

---

<sup>48</sup> Rezky, Narapidana Kasus penggelapan, 29 Juli 2022.

<sup>49</sup> Dewi, Narapidana Kasus narkoaba, 29 Juli 2022.

Dengan kegiatan-kegiatan yang diterapkan pihak Lapas, tidak lain hanya untuk kepentingan warga binaan agar mereka tidak merasa stres tanpa aktifitas apapun selama menjalani masa tahanan. Tetapi pada kenyataannya hypostres yang dirasakan warga binaan akibat kegiatan yang monoton yang dilakukan secara berulang ulang setiap hatinya.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“banyak kegiatan di Lapas tapi kadang bosan ki karena itu terus ji dikerja”.<sup>50</sup>

Melakukan kegiatan yang itu-itu saja terkadang membuat individu merasa bosan serta tidak bersemangat untuk melakukan aktifitas yang lainnya.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“jantung ku berdebar debar, kadang juga kambuh maag karena tidak nafsu makan”.<sup>51</sup>

*Hypostress* dapat dikatakan stres ringan karena gejala yang ditimbulkan oleh stres ini merupakan gejala umum yang dirasakan oleh seriap orang yang melakukan kegiatan berulang-ulang setiap harinya.

#### d. *Eustress*

Berarti stres yang baik, stres yang menantang individu untuk selalu melakukan yang terbaik serta bersemangat dalam menjalaninya.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“biasanya ada hiburan tiap bulan kayak karaoke”.<sup>52</sup>

Hiburan yang diberikan oleh pihak Lapas berupa karaoke, membuat warga binaan menjadi sedikit terhibur dan membuat mereka bersemangat menjalani katifitas. Hiburan karaoke tidak memiliki jadwal khusus terkadang pihak lapas memberikan hiburan tersebut satu hingga dua bulan sekali.

---

<sup>50</sup> Iis, Narapidana kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

<sup>51</sup> Iis, Narapidana Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

<sup>52</sup> Arfika, Narapidana Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

Berikut wawancara petugas Lapas;  
“supaya tidak bosan warga binaan, diadakan porseni tingkat ajatappareng. Banyak lomba yang bisa diikuti seperti nyanyi solo, senam, bulutangkis volly, takraw dan yang lainnya”.<sup>53</sup>

Porseni yang diadakan di lapas beberapa waktu yang lalu, cukup menghibur warga binaan khususnya warga binaan perempuan. Meskipun semua lomba dapat diikuti oleh seluruh warga binaan, setidaknya mereka sedikit terhibur dengan kegiatan tersebut.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;  
“seru sekali kegiatannya kemarin, walaupun Cuma satu hari kegiatannya”.<sup>54</sup>

Kegiatan tersebut memang diperuntukkan untuk warga binaan agar mereka merasa terhibur sehingga dapat bersemangat dalam menjalani aktifitasnya kembali. Dengan kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan dilapas membuat pikiran dan perasaan warga binaan menjadi lebih tenang, tingkat stres yang dirasakan warga binaan dari stres berat menjadi stres ringan merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam melaksanakan bimbingan konseling individu.

## **2. Pelaksanaan Bimbingan Individu Pada Warga Binaan Perempuan Lapas**

### **Kelas IIA Parepare**

Berdasarkan informan yang ada, proses bimbingan individu terbagi menjadi dua, yakni bimbingan kepribadian dan bimbingan kemandirian, yang berguna untuk membentuk pribadi individu menjadi yang lebih baik serta dapat menerima diri bagaimanapun keadaannya.<sup>55</sup>

Bimbingan individu Lapas Kelas IIA Parepare terbagi menjadi dua bagian yakni;

---

<sup>53</sup> Idham, Petugas Lapas, 27 Juli 2022.

<sup>54</sup> Anja S, Narapidana Kasus Penggelapan, 29 Juli 2022.

<sup>55</sup> Idham, Petugas Lapas, 27 Juli 2022.

#### a. Bimbingan Kepribadian

Bimbingan Kepribadian merupakan bimbingan dalam proses memahami keadaan diri sendiri dan mengatasi berbagai pergulatan yang ada pada diri individu, yang bertujuan agar warga binaan dapat bersosialisasi dengan lingkungannya serta dapat menyesuaikan dirinya dengan baik.

Pelaksanaan Pembinaan kepribadian yang diterapkan pada warga binaan berupa pembinaan kerohanian, dan olahraga (jasmani dan rohani).

##### 1) Pembinaan kerohanian

Keyakinan merupakan suatu kepercayaan yang dianut oleh setiap manusia yang memeluk keyakinan tertentu yang disebut agama. Agama merupakan ajaran atau sistem yang mengatur kepercayaan, keyakinan, aturan atau pedoman yang harus diterapkan dalam kehidupan, keyakinan yang dimaksud adalah agama islam. Agama yang diridhoi Allah, agama yang paling baik serta agama yang paling sempurna, dan diyakini sebagai *Rahmatan lil'Alamin* "Allah yang mengabarkan bahwa dia telah menjadikan Muhammad SAW sebagai rahmat semesta alam".

#### Pembinaan kerohanian (Pencerahan)

Proses pencerahan yang dilakukan oleh udztazah bertujuan agar warga binaan merasakan ketenangan batin. Berikut wawancara warga binaan sebelum melakukan pembinaan kerohanian;

"Sebelum proses pembinaan kerohanian atau pencerahan perasaan ku kacau, selalu ku salahkan diriku sama apa yang terjadi, tidak bisa ka terima keadaan".<sup>56</sup>

Warga binaan yang baru menjalani proses masa tahanan, tentu saja sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang sulit untuk dideskripsikan oleh warga binaan perempuan. Pihak Lapas Kelas IIA

---

<sup>56</sup> Arfika, Warga binaan kasus Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

Parepare bekerjasama dengan kementerian agama dalam hal proses pembinaan kerohanian.

Hasil wawancara warga binaan perempuan mengenai perasaan yang mengakibatkan gangguan kecemasan;

“Selalu ku ingat anak ku yang masih bayi, selalu ka berfikir bagaimana nanti anak ku kalau keluar ka dari lapas. Tidak malu ji ga punya ibu mantan narapidana. Kadang juga menangkisa tanpa sebab, kayak tiba-tiba ka saja menangis”.<sup>57</sup>

Berdasarkan wawancara diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa sebelum proses pembinaan kerohanian dilaksanakan, warga binaan perempuan tidak dapat menerima dirinya dengan baik, dengan selalu menyalahkan dirinya sendiri yang membuat pikirannya menjadi kacau, kesehatannya menjadi tidak stabil. Sering mengalami pusing secara tiba-tiba dan menangis tanpa sebab.

Berikut wawancara warga binaan perempuan setelah mengikuti pembinaan kerohanian;

“Setelah proses pembinaan kerohanian, perasaanku jauh lebih baik. Karena ada proses tanya jawab sama udztzah yang lakukan proses pembinaan. Selain ilmu yang ku dapat, dapat ka juga manfaat yang lain seperti tidurku jadi lebih tenang karena selalu berpikiran positif dan bisa ka terima diriku”.<sup>58</sup>

Teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan teori yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi stres melalui modifikasi pikiran dan perilaku negatif, yang membantu individu memecahkan masalah disfungsi emotional, perilaku, kesadaran yang ada pada dirinya secara sistematis.

Menurut wawancara diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, dengan adanya proses pembinaan kerohanian dapat mendorong individu menjadi pribadi yang baik dari sebelumnya, dapat berdamai dengan perasaannya, dekat dengan Allah swt dengan menjalankan segala perintahnya dan melakukan hal-hal positif lainnya.

---

<sup>57</sup> Arfika, warga binaan Kasus narkoba, 29 Juli 2022.

<sup>58</sup> Arfika, Warga Binaan Kasus Narkoba, 29 Juli 2022

### Pembinaan kerohanian (Baca tulis Al-Qur'an)

Al-Qur'an merupakan kitab yang diturunkan Allah swt melalui perantara Nabi Muhammd saw, sebagai pedoman bagi umat manusia. Al-Qur'an adalah kitab yang yang berisi tuntunan yang diterapkan dalam kehidupan kita sehari-hari, agar hidup kita menjadi lebih terarah dengan petunjuk dan tuntunannya. Maka, kita sebagai umat islam diwajibkan untuk mengetahui Al-Qur'an, minimal bisa membacanya. Oleh sebab itu belajar atau mengajar merupakan suatu keharusan yang wajib untuk dilaksanakan.

Berikut wawancara petugas Lapas;

“Pembinaan baca tulis Al-Qur'an dilakukan setiap hari senin dan rabu pukul 13.00- 14.30 WITA yang bekerja sama dengan pihak KEMENAG”.<sup>59</sup>

Dalam kegiatan pembinaan Baca tulis Al-Qur'an diberikan sebagai salah satu bentuk pembinaan kerohanian. Banyak dari warga binaan yang awalnya tidak tau sama sekali baca tulis Qur'an. Sebagai umat islam, kita diwajibkan untuk mengetahui kitab dan mengimani Al-Qur'an dan hadis. Bagaimana warga binaan bisa membaca Al-Qur'an sedangkan mereka saja tidak mengetahuinya. Maka dari itu pembelajaran baca tulis Qur'an dilakukan agar warga binaan dapat belajar mengenai Al-Qur'an, pada hakikatnya manusia diharuskan untuk selalu belajar serta tidak berhenti dengan apa yang telah mereka peroleh. Belajar tentang kehidupan duniawi maupun tentang kehidupan akhirat. Belajar dari apa yang mereka tidak tahu menjadi tahu.

Berikut hasil wawancara dari warga binaan Perempuan;

“Sebelum masuk Lapas, saya tidak tau mengaji. Saya pernah mengaji, tapi itu dulu waktu masi kecil, sekarang *Alhamdulillah* sudah bisa sedikit-sedikit”.<sup>60</sup>

Berdasarkan wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dengan adanya pembinaan baca tulis Al-Qur'an yang diterapkan kepada warga binaan dan dijalankan dengan bersungguh-sungguh, individu bisa membaca Al-Qur'an yang

---

<sup>59</sup> Idham, Petugas Lapas, 27 Juli 2022.

<sup>60</sup> Aminah, Narapidana Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.



awalnya mengeja, menjadi lebih fasih. Berikut wawancara warga binaan perempuan setelah mengikuti pembinaan baca tulia Al-Qur'an;

“Biasanya mengaji hari senin sama hari rabu, kalau yasinan setiap hari jumat. Sudah yasinan dilanjut sama dzikiran atau sholawatan. Kalau sudah ki mengaji, enak lagi perasaan, dilupa lagi beban fikiran, selalu termotivasi untuk berbuat baik”.<sup>61</sup>

Dan dengan adanya baca Al-Qur'an, perasaan menjadi lebih tenang karena selalu mengingat Allah swt, perbuatan yang dilakukan individu juga menjadi lebih positif dan selalu bertekad untuk menjadi yang lebih baik lagi kedepannya. Dalam ilmu psikologi, perubahan yang terjadi pada warga binaan setelah menjalani proses pembinaan kepribadian khususnya pembinaan kerohanian, dapat digolongkan sebagai *Eustress* yang berarti stres baik. Salah satu jenis stres yang mendorong individu untuk menjadi lebih maju, dan lebih semangat untuk menjalani kehidupannya selama berada di Lapas.

Dengan adanya hasil wawancara tersebut dapat dikaitkan dengan teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang mengubah cara berfikir individu yang memusatkan cara berfikir yang berhubungan dengan emosional dan psikologi individu. Yang mengubah pemikiran individu dari yang tidak logis menjadi pemikiran yang logis.

#### Dzikir

Dzikir merupakan hal yang umum dalam islam, banyak ayat Al-Qur'an yang berisi tentang perintah Allah swt, agar manusia senantiasa berzikir dan mengingatnya. Dzikir yang dapat menenangkan perasaan dan hati ketika kita mengalami masalah atau gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, stres ataupun pikiran yang dapat mengganggu kesehatan mental lainnya.

---

<sup>61</sup> Aminah, Narapidana Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

Ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang Dzikir Q.S Ar Ra'd/13:28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahnya:

“28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>62</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa, dengan berzikir kita akan senantiasa mengingat Allah swt sehingga membuat perasaan kita menjadi lebih tenang.

Dzikir merupakan salah satu program pembinaan kerohanian yang dianggap mampu untuk mengatasi permasalahan mental maupun batin. Dengan berzikir perasaan menjadi lebih tenang, individu juga merasa lebih dekat dengan Allah swt. Dzikir dapat mengisi hati yang hampa, lantunan- lantunan ayat suci Al-Qur'an seakan-akan menjadi jembatan komunikasi terhadap Allah swt yang membuat pikiran menjadi lebih positif dan perasaan menjadi lebih tenang.

Oleh sebab itu petugas lapas menetapkan jadwal khusus dzikir, berikut wawancara pembina lapas;

“Jadwal dzikir dilaksanakan setiap hari jumat pagi pukul 08.20- 10.00 WITA, dzikir dilaksanakan bertujuan agar warga binaan bisa sadar atau merasa menyesal dengan perbuatannya dahulu. Dengan harapan Allah swt memberikan petunjuk agar warga binaan kembali kejalan yang benar, jalan yang diridhoi Allah swt”.<sup>63</sup>

Dengan ditetapkannya jadwal rutin dzikir, warga binaan perempuan memiliki kegiatan yang positif. Berdzikir tidak hanya dilakukan ketika jadwalnya sudah tiba, tetapi kadang-kadang warga binaan melakukan dzikir setelah mereka shalat. Warga binaan perempuan sebelum menjalani bimbingan kerohanian dzikir;

“sebelum tau apa itu dzikir, kuanggap sepele apa yang nabilang orang tentang dzikir, yang bilang dzikir itu kasi enak perasaan ta, bisaki nakasi tenang. Tapi

<sup>62</sup> Departemen Agama RI, Al-qur'an Al-Karim dan Terjemahannya

<sup>63</sup> Idham, Petugas Lapas, 27 Juli 2022.

pasnya ikutka bimbingan kerohanian, semua yang nabilang orang itu benar, kurasakan mi apa khasiatnya didiriku”.<sup>64</sup>

Warga binaan yang belum mengetahui apa itu dzikir serta manfaat dzikir untuk diri, menganggap bahwa dzikir itu tidak penting dan membuang- buang waktu, padahal dzikir dengan menyebut asma Allah dalam keadaan apapun dan tidak memiliki waktu tertentu untuk melaksanakannya serta pahala dan manfaat yang diperoleh sangat luar biasa bagi yang melaksanakannya.

Berikut wawancara warga binaan perempuan setelah mengikuti proses bimbingan kerohanian dzikir;

“setelah dzikir atau setelah lakukan kegiatan pembinaan kerohanian seperti shalat, pencerahan atau pun baca tulis Al-Qur’an perasaan ku jauh lebih tenang bisa ka lupakan masalah ku sejenak, bahkan berfikirka masi na sayang ka Allah karena masuk ka di lapas untuk tebus semua dosa-dosa ku yang pernah ku lakukan”.<sup>65</sup>

Warga binaan beranggapan bahwa dengan adanya pembinaan kerohanian berdampak besar bagi kehidupan warga binaan perempuan, terutama pada kesehatan metalnya. Idividu merasa lebih baik serta dapat menerima dirinya dengan sebaik-baiknya.

#### b. Pembinaan Jasmani (Olahraga)

Dalam Bimbingan kepribadian, selain pembinaan kerohanian juga diterapkan proses pembinaan jasmani atau olahraga. Lapas Kelas IIA Parepare memberikan pembinaan jasmani agar warga binaan menjadi lebih sehat tidak hanya psikisnya tapi juga fisiknya. Berikut wawancara petugas Lapas;

“Disini ada juga pembinaan jasmani atau olahraga, bekerjasama dengan Dinas Pendidikan untuk instruktur senam. Ada banyak jenis olahraga yang ada dilapas, seperti futsal, takraw, bulutangkis, senam atau zumba. Setiap hari sabtu pukul 08.00-10.00 WITA, senam dilapangan olahraga, warga binaan laki-laki dan perempuan disatukan tapi tetap diberi jarak guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan”.<sup>66</sup>

<sup>64</sup> Rezky, Narapidana Kasus Penipuan, 29 Juli 2022.

<sup>65</sup> Rezky, Narapidana Kasus Penipuan, 29 Juli 2022.

<sup>66</sup> Idham, Petugas Lapas, 27 Juli 2022.

Perubahan kehidupan seseorang dapat memicu terjadinya stres. Kehidupan yang dijalani sebelum menjalani masa tahanan tentu sangat berbeda, ada yang kehilangan pekerjaan, mengalami perceraian atau pun tidak diterima di lingkungan keluarga. Individu merasa bahwa dirinya tidak berguna dan dihantui dengan rasa bersalah. Dengan berolahraga individu akan melupakan sejenak permasalahan hidupnya, setidaknya mereka bisa tersenyum atau bahkan tertawa dengan tingkah laku lucu teman-temannya.

Warga binaan perempuan mengatakan bahwa;

“Jadwal olahraga setiap hari Sabtu pagi, tapi selain hari Sabtu senam atau zumba di blok perempuan, kalau bosan ini atau tidak ada kegiatan pinjam ini *sound sistem* sama petugas lapas. Apa lagi kalau banyak pikiran, stres tidak dibesuk keluarga”.<sup>67</sup>

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami oleh tubuh seseorang yang dapat menyebabkan gangguan kecemasan seperti susah tidur, keringat dingin, merasakan pusing terus menerus tanpa diketahui penyebabnya, jika tidak diatasi secara tepat akan mengakibatkan gangguan mental baik psikis maupun fisik. Stresor atau penyebab stres tidak hanya berasal dari dalam diri individu tetapi juga dapat berasal dari lingkungan. Kegiatan yang sangat terstruktur, jadwal yang terus berulang-ulang setiap harinya juga dapat menimbulkan stres.

Berikut wawancara warga binaan perempuan mengenai kegiatan yang mereka jalani selama di Lapas;

“banyak kegiatan di Lapas, kalau dipikir-pikir tidak bisa ini santai-santai, tapi ternyata bosan ini juga dengan kegiatan yang itu-itu saja”.<sup>68</sup>

Tidak semua masalah yang dihadapi warga binaan perempuan sama, ada yang menyesal tidak menjadi ibu yang baik untuk anak-anaknya, tidak menjalankan

---

<sup>67</sup> Asmi, Narapidana Kasus Penggelapan, 29 Juli 2022.

<sup>68</sup> Asmi, Narapidana Kasus Penggelapan, 29 Juli 2022.

kewajibannya sebagai istri serta merasa tidak pantas berada dilingkungan sosial. Dengan berolahraga warga binaan perempuan merasa lebih segar dan bugar serta dapat melupakan permasalahannya sejenak. Mereka saling memotivasi satu sama lain, memberikan semangat meski sebenarnya perasaan mereka sendiri sedang hancur.

## 2. Bimbingan kemandirian

Bimbingan kemandirian merupakan proses pemberian bantuan kepada individu berupa pembinaan pendidikan maupun pembinaan skil. Berikut wawancara petugas lapas;

“Bimbingan kemandirian ini tidak lain bertujuan untuk mengurangi tingkat stres atau dapat membantu individu agar dapat menyelesaikan masalahnya sendiri”.<sup>69</sup>

Selain pembinaan kerohanian, dalam bimbingan individu Lapas Kelas IIA Parepare juga menerapkan pembinaan Kemandirian. Pembinaan kemandirian merupakan proses pemberian bantuan kepada warga binaan yang berupa pembinaan skil dan meningkatkan pendidikan. Pembinaan skil, seperti menjahit, pembuatan keset (lap kaki), bercocok tanam, serta pembuatan meubel. Pembinaan skil bertujuan untuk meningkatkan kemampuan warga binaan. Terkhusus untuk warga binaan perempuan, pembinaan skil hanya menjahit dan pembuatan keset. Adapun pembinaan untuk meningkatkan pendidikan, seperti mengikuti kelas paker A,B,C untuk warga binaan yang putus sekolah. Pembinaan pendidikan bekerjasama dengan Dinas Pendidikan sebagai tenaga pengajar guna memingkatkan minat belajar warga binaan. Seperti yang dijelaskan pada UU No. 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, pasal 14 yang berbunyi, 1. Narapidana berhak: a. Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau

---

<sup>69</sup> Ahmad sutoyo, Petugas Lapas, 29 Juli 2022.

kepercayaannya, b. Mendapatkan perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani, dan c. Mendapatkan pendidikan dan pengajaran.<sup>70</sup>

Menurut UU Pemasarakatan, Warga binaan juga berhak mendapatkan pendidikan dan pengajaran yang layak. Hak tersebut merupakan bagian internal dari HAM, baik dalam perspektif Islam maupun peraturan perundang-undangan.

a. Program Pembinaan Skill

Pembinaan skill bagi warga binaan perempuan sangat dibutuhkan sebagai peralihan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh perempuan. Perempuan yang memiliki perasaan yang sangat sensitif, mudah memaafkan tapi tidak dengan melupakan. Dengan menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan positif, perasaan sedih, kecewa, atau perasaan menyesal tidak lagi menjadi beban pikiran. Karena jika hal tersebut terus terjadi, maka akan mengakibatkan gangguan kecemasan terhadap warga binaan yang jika tidak ditangani dengan tepat akan menjadi penyebab stres baik ringan maupun stres berat.

Berikut wawancara warga petugas Lapas;

“Program pembinaan skill yang diadakan Lapas Kelas IIA merupakan wadah untuk menyalurkan minat dan bakat warga binaan”.<sup>71</sup>

“Khusus perempuan diberikan pelatihan menjahit, dan pelatihan kecantikan yang dibimbing langsung oleh instruktur BLK yang sudah ahli dibidangnya”.<sup>72</sup>

Warga binaan pemsarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri serta tidak lagi mengulangi tindak pidana sehingga mereka dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat.

---

<sup>70</sup> Idham, Petugas Lapas, 27 Juli 2022.

<sup>71</sup> Mushahid, Kasubsi Bidang Registrasi, 27 Juli 2022.

<sup>72</sup> Mushahid, Kasubsi Bidang Registrasi, 27 Juli 2022.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“Sebelum masuk lapas saya tidak bisa menjahit, apalagi menjahit pake mesin. Tapi sekarang bisami karena dibimbing langsung sama instruktur dari BLK sampai bisa, ada juga sertifikat didapat. Pernah juga dikasi ki orderan menjahit masker 10.000 buah sama bikin keset, dari situ mi juga ada lagi tambahan penghasilan yang bisa telfon keluarga di rumah”.<sup>73</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, warga binaan yang telah mengikuti berbagai pelatihan mengalami banyak perubahan, dari yang tidak tahu menjadi tahu, mereka juga mendapatkan sedikit penghasilan dari hasil kerjasama yang diadakan pihak lapas dengan bebarapa konveksi yang berupa orderan masker sebanyak 10.000 buah dan pembuatan keset.

Berdasarkan pengamatan penullis, warga binaan sangat antusias mengikuti program pelatihan yang diberikan, selain belajar hal yang baru, mereka juga dapat mambah skil yang bisa mereka gunakan setelah menjalani masa tahanan di Lapas. Meskipun *mainset* negatif masyarakat luas susah untuk kita ubah, setidaknya warga binaan bisa membuktikan bahwa mereka juga mampu serta layak untuk dipertimbangkan dalam mencari pekerjaan yang lebih baik.

#### b. Program pendidikan

Pendidikan merupakan hal wajib yang dilakukan secara sadar agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Pendidikan untuk warga binaan bertujuan untuk mengembangkan potensi diri, sebagai bekal setelah menjalani masa tahanan di Lapas Kelas IIA Parepare.

Berikut wawancara petugas Lapas;

“Lapas juga memberikan program pendidikan untuk warga binaan yang putus sekolah, program pendidikan tersebut berupa pendidikan lanjutan yaitu paket A,B,C. Yang dijadwalkan setiap hari senin, pukul 13.00- 14.30 WITA”.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Arfika, Narapidana Kasus Narkoba, 29 Juli 2022.

<sup>74</sup> Ahmad Sutoyo, Petugas Lapas, 29 Juli 2022.



Dari hasil wawancara diatas, menjelaskan bahwa Lapas Kelas IIA Parepare memberikan wadah kepada warga binaan untuk meningkatkan minat dan bakat. Warga binaan perempuan yang berjumlah kurang lebih 34 orang dengan kasus yang berbeda beda, tentunya memiliki minat dan bakat yang beragam. Ada yang lebih cenderung ke minat baca, ada juga yang lebih suka menulis. Dengan adanya program pendidikan warga binaan perempuan menjadi lebih terbantu untuk bisa berkreasi.

Pembelajaran ini juga merupakan program kerja Lapas untuk mensejahterakan warga binaan dalam hal pendidikan, seperti halnya program paket A,B, dan C bagi warga yang putus sekolah. Setelah warga binaan menyelesaikan masa tahanannya, mereka dapat menggunakan ijazah untuk mencari pekerjaan yang layak agar dapat diterima dilingkungannya kembali.

Berikut wawancara warga binaan perempuan;

“didalam blok perempuan ada perpustakaan mini, banyak buku sama judulnya beda-beda, jadi kalau mau ki membaca tinggal ambil buku diperpustakaan. Paling banyak itu buku- buku agama biasa ditanya-tanya ki kalau proses pencerahan, apa saja didapat dari membaca buku, bisa juga ditanya udztazah kalau ada yang mau ditanyakan”.<sup>75</sup>

Penyediaan buku di perpustakaan mini Lapas bekerjasama dengan Dinas Pendidikan, buku-buku tersebut diganti sebulan sekali sesuai permintaan Lapas. Kerjasama dengan berbagai pihak menimbulkan dampak positif bagi warga binaan, mereka menunjukkan antusias yang sangat luar biasa untuk belajar terutama belajar hal-hal baru.

Berbicara mengenai pendidikan, pendidikan berupa pembelajaran tidak hanya ada di sekolah atau biasa disebut dengan pendidikan formal, pendidikan yang hanya didapatkan melalui bangku sekolah secara bertahap dan memiliki tingkatan tertentu. Dimana pembelajarannya sudah diatur dan disesuaikan dengan kurikulum yang sudah

---

<sup>75</sup> Asmi, Narapidana Kasus Penggelapan, 29 Juli 2022.



ditetapkan pemerintah. Sedangkan pendidikan nonformal merupakan pendidikan yang diperoleh tidak melalui bangku sekolah atau dengan kata lain, pendidikan yang diperoleh melalui lingkungan sekitar serta pengalaman- pengalaman yang bisa dijadikan pelajaran hidup. Pendidikan nonformal dapat dikatakan pendidikan yang cukup fleksibel, dapat disesuaikan dengan minat dan bakat sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Bahkan di Indonesia kedua istilah tersebut memang sudah ada dalam undang-undang sistem pendidikan nasional sejak dulu. Undang- undang tersebut menjelaskan bahwa pendidikan merupakan kegiatan dalam bentuk bimbingan, pelatihan serta pengajaran.

Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan potensi individu dalam berbagi aspek yang bermanfaat bagi dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat. Itulah sebabnya, setaip orang dianjurkan untuk menempuh pendidikan sejak usia dini.

Lembaga pemasyarakatan yang dinaungi oleh Kementerian Hukum dan HAM RI tidak luput dari jangkauan pembinaan, mereka bertekad untuk menyamaratakan pendidikan bagi seluruh masyarakat Indonesia tanpa memandang latar belakang dan status sosial yang dimiliki seseorang.

Sama halnya dengan mereka yang sudah diponis bersalah dan menyandang status narapidana, yang membuat persepsi setiap orang bahwa setiap warga binaan sudah tidak memiliki cita-cita dan keinginan yang bisa mereka capai karena menyandang status narapidana.

Pada awalnya warga binaan perempuan diberikan pendidikan yang bertujuan untuk memberi bekal kepada individu setelah menjalani masa tahanannya. Akan tetapi pendidikan yang diperoleh warga binaan lebih dari pendidikan formal yang diterima

masyarakat diluar sana, individu mendapatkan pelajaran hidup yang sangat berharga, membuat individu menjadi lebih produktif, berfikiran positif, serta menghidarkan individu dari kegiatan-kegiatan yang negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Berikut wawancara dari petugas Lapas;  
“mereka sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran, apa lagi kalau ada tenaga pengajar baru, mereka lebih semangat lagi”.<sup>76</sup>

Antusias warga binaan untuk belajar sangat bagus, oleh sebab itu pihak Lapas selalu memberikan pelayanan yang terbaik untuk warga binaan. Warga binaan yang berjumlah 647 orang, terkhusus perempuan berjumlah 34 orang dengan dua blok dengan fasilitas cukup memadai. Dengan jumlah warga binaan yang terus meningkatn membuat Lapas menjadi *over* kapasitas atau melebihi kapasitas, dengan begitu, banyak warga binaan yang dipindahkan ke rumah tahanan banyak juga yang mendapat penanggihan kasus atau remisi masa tahanan dikarenakan mereka telah melaksan berbagai persyaran seperti mengikuti seluruh kegiatan dengan baik yang telah diberikan oleh pihak lapas selama menjadi warga binaan. Serta berkelakuan baik dibuktikan oleh hasil pengamatan petugas Lapas dan peribuhan perilaku individu menjadi yang lebih baik.

Tidak semua warga binaan dapat mengikuti program pendidikan, dan pembinaan skil secara bersamaan, selain karena keterbatasan sarana dan prasarana juga pihak Lapas mengalami keterbatasan biaya. Maka dari itu warga binaan yang mengikuti program pendidikan dan pembinaan skil dilakukan secara bertahap serta mereka yang memiliki kualifikasi tertentu. Misalnya mereka yang telah menjalani 1/3 dari masa tahanannya.

---

<sup>76</sup> Ahmad Sutoyo, Petugas lapas, 29 Juli 2022.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis selama menjalani proses penelitian di Lapas Kelas IIA Parepare, menyatakan bahwa program pendidikan yang dijalankan di Lapas mendapat perhatian yang luar biasa oleh pembina dan petugas Lapas, karena petugas lapas memiliki keinginan yang sangat besar agar ilmu yang didapatkan warga binaan bisa mereka terapkan di lingkungan masyarakat saat mereka selesai menjalani masa tahanan.

Warga binaan tidak perlu merasa berkecil hati, dan tetap optimis menjalani hidup, dengan bekal yang telah individu dapatkan bisa menjadikan individu hidup lebih mandiri. Hal ini sejalan dengan teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang memfokuskan pada pembenahan cara penyelesaian masalah individu yang menyimpang akibat dari perbuatan yang merugikan diri sendiri baik secara psikis maupun fisik. CBT diterapkan untuk meningkatkan serta merawat kesehatan mental yang bertujuan mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku negatif yang ada pada dirinya secara sadar, menenangkan pikiran dan tubuh melalui bimbingan kerohanian yang telah diterapkan, serta individu dapat berfikir jernih sebelum mengambil keputusan, agar keputusan yang individu ambil merupakan keputusan yang tepat dan tidak menyesali apa yang telah individu lakukan.

### **3. Bimbingan Individu dalam Mengatasi Stress Warga Binaan Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare**

Dalam pelaksanaan program bimbingan, tentunya ada saja ada kendala yang dialami, baik petugas Lapas maupun warga binaan yang menjalani program bimbingan. Bimbingan individu yang diterapkan melalui wawancara individu tatap muka atau *face to face*, petugas Lapas sebagai konselor dan warga binaan sebagai klien.

Dalam melakukan bimbingan konseling, konselor harus menggunakan metode dan teknik tertentu demi tercapainya keefektifitasan bimbingan konseling, agar proses konseling dapat berhasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Seperti halnya konseling yang dilakukan oleh konselor Lapas dalam membantu warga binaan menanggulangi masalah-masalah yang dihadapinya. Pada umumnya konselor lapas menggunakan teknik bimbingan konseling kelompok dalam membantu warga binaan agar dapat menyelesaikan masalahnya sendiri

Berikut wawancara oleh pembina lapas;

“Awalnya teknik konseling yang dipake di Lapas, yakni teknik bimbingan kelompok, karena dilapas belum memiliki ruangan khusus untuk melakukan proses bimbingan konseling, kadang mushallah dipake kadang juga aula”.<sup>77</sup>

Bimbingan merupakan bentuk bantuan psikologis atau kejiwaan dari konselor kepada konseli, agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan baik. Bimbingan diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan tanpa memandang fisik, usia, warna kulit, jenis kelamin, agama, ras dan budaya. Proses bimbingan dapat berupa bimbingan individual maupun bimbingan kelompok yang diharapkan dapat membantu untuk mengenal pribadinya sendiri, baik dari segi bakat, minat dan keterampilan lainnya. Sehingga klien dapat menyelesaikan masalah- masalahnya dengan baik.

Teknik konseling ini merupakan metode, dimana konselor membantu konseli mengatasi masalahnya dengan meningkatkan cara berfikir individu, dari tingkah laku maupun cara menyelesaikan masalahnya. Konselor menggunakan pengalaman serta keahliannya dalam ilmu psikologi dan menggunakan beberapa sesi sebagai tahap konseling. Hingga tiba pada akhir sesi konseling dimana individu dapat memberi solusi terhadap masalahnya sendiri serta dapat mempertanggungjawabkan tindakan yang individu pilih.

---

<sup>77</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.

Berikut wawancara Petugas Lapas;  
“teknik bimbingan yang diapake tidak hanya itu, ada juga teknik bimbingan individu”.<sup>78</sup>

Teknik bimbingan konseling individu digunakan terhadap warga binaan yang sulit untuk berbaur, tidak mau beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Teknik konseling ini menggunakan pendekatan persuasif yang bersifat pribadi. Teori konseling individu yang lebih menekankan pendekatan terhadap kemanusiaan dan memandang masalah individu dari segala aspek. Konseling ini memiliki tujuan untuk meningkatkan harga diri, kepercayaan diri dan meningkatkan minat sosial individu.

Tidak dapat dipungkiri bahwa kendala yang terjadi pada saat melakukan proses konseling sering kali dapat menghambat jalannya proses konseling.

1. Ketidak terbukaan klien
2. Kurangnya sarana dan prasana
3. Kurangnya tenaga konselor

Pada awal sesi konseling klien diberi ruang untuk menceritakan masalah yang individu hadapi seluwes mungkin, individu diberi stimulus agar merasa nyaman pada saat menceritakan kehidupannya sebelum menjalani masa tahanan hingga akhirnya individu berada dilapas. Tetapi pada kenyataannya, sesi awal konseling individu belum merasa nyaman dengan keadaan sekitar sehingga individu merasa canggung untuk menceritakan bagaimana dirinya serta perasaan yang dialaminya.

Berikut wawancara pembina Lapas;

“mungkin klien masi malu-malu untuk ceritakan masalahnya karena belum merasa nyaman dan belum beradaptasi dengan lingkungan sekitar”.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.

<sup>79</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.

Penerapan CBT terhadap warga binaan yang mengalami stres diawali dengan pengenalan yang berupa asesment stres yang dialami warga binaan, mengenai perasaannya, aktifitasnya serta cara individu berkomunikasi. Serta menjelaskan tentang keterkaitan CBT dengan teknik bimbingan individual yang akan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan. Pada tahap ini, warga binaan diberi sesi untuk menceritakan dirinya serta perasaan-perasaan aneh yang membuat individu merasa terganggu. Setelah itu warga binaan diberikan tugas mandiri untuk memperhatikan ciri-ciri stres yang muncul dari dalam dirinya dan melakukan monitor perasaan, yakni memonitor perasaan setiap hari guna mengetahui hal-hal atau kegiatan-kegiatan yang membuat perasaan menjadi positif atau negatif.

Sarana dan prasarana merupakan suatu penunjang keberhasilan proses konseling

Berikut wawancara pembina Lapas;

“kendala saat menjalani proses bimbingan individu tentu saja ada, seperti penyediaan tempat khusus untuk pelaksanaan konseling dan juga kurangnya tenaga konselor”.<sup>80</sup>

Penyediaan tempat khusus untuk pelaksanaan konseling memang sangat dibutuhkan, demi menciptakan rasa nyaman, aman dan tenang pada saat melakukan proses konseling. Dengan rasa nyaman individu dapat menceritakan masalahnya dengan luwes yang bersifat privasi, tanpa takut warga binaan lain akan mendengar pembicaraan konselor dengan klien. Jika hal tersebut terjadi, rasa tidak enak pada individu akan muncul dan sulit mendeskripsikan stres yang individu alami.

---

<sup>80</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.

Biasanya perasaan tidak nyaman muncul pada warga binaan yang baru saja menjalani masa tahanan di Lapas Kelas IIA Parepare serta warga binaan yang sedang menunggu proses persidangan mengenai kasus yang dihadapi.

Konselor harus tetap menghargai keputusan klien yang belum bisa mengekspresikan perasaan yang mereka alami, individu tetap berhak atas hidupnya dan berusaha untuk memahami perasaan klien. Dalam situasi ini, konselor hanya dapat mengarahkan arus pikiran klien, misalnya dengan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk memperjelas inti masalah, menumpulkan informasi yang dibutuhkan dari berbagai pihak, memperjelas akibat dari keputusan yang individu tetapkan, atau dengan memberi sugesti positif untuk kelangsungan hidup individu yang lebih baik.

Tenaga konselor menjadi salah faktor efektifnya bimbingan konseling dilaksanakan. Karena satu konselor tidak mampu memonitoring seluruh klien secara maksimal.

Berikut wawancara pembina Lapas;  
“disini kurang sekali tenaga konselor”.<sup>81</sup>

Setelah sesi konseling berakhir, tidak berarti proses pengamatan dari konselor benar-benar selesai akan tetapi konselor tetap mengamati perkembangan yang terjadi pada diri individu, apakah sesuai dengan apa yang idividu inginkan.

Klien mungkin belum memahami permasalahan yang ada pada dirinya, mengenai hal yang mendasari tingkah lakunya, atau belum memahami bakat dan minat yang sesungguhnya. Oleh sebab itu, konselor harus mengamati agar dapat mengerti perasaan yang dirasakan warga binaan perempuan agar konselor dapat menjelaskan hal tersebut melalui berbagai tahap, seperti memberikan kuisisioner mengenai gambaran perasaan individu, minat serta bakat yang akan dijelaskan lebih lanjut.

---

<sup>81</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.

Berikut wawancara pembina Lapas;  
“konselor harus ramah dengan menunjukkan rasa empati terhadap warga binaan”.<sup>82</sup>

Pada awal proses konseling berlangsung, konselor harus berusaha dan tetap membangun hubungan baik dengan individu itu sendiri yang ditandai atau disertai dengan rasa empati serta memberikan perhatian lebih terhadap kepentingan individu. Dalam metode ini, konselor diharapkan lebih aktif memberikan pemahaman kepada klien terhadap masalah yang sedang dihadapinya, agar individu dapat memahami dirinya serta permasalahan yang dihadapinya dan mau mengikuti saran-saran yang diberikan oleh konselor.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini membahas tentang keefektivitasan bimbingan individual dalam mengatasi stres perempuan Lapas Kelas IIA Parepare. Dimana gejala-gejala yang muncul dapat dikatakan stres karena dapat mengganggu aktifitas individu serta membuat individu merasa tidak nyaman. Dengan adanya konseling individual yang diterapkan kepada warga binaan perempuan diharapkan dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan serta dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang ada pada dirinya dengan baik tanpa bantuan orang lain.

Cannon menyatakan bahwa stres merupakan gangguan homeostatis yang mengakibatkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya respon terhadap fisik maupun psikologis. Stimulus pada stres yang dirasakan warga binaan akibat stressor dirasa sangat perlu untuk dilakukan tindakan. Proses penurunan stres yang dilakukan pihak lapas merupakan upaya dalam mengatasi stres pada warga binaan perempuan.

---

<sup>82</sup> Marwah, Pembina Lapas, 29 Juli 2022.



Berdasarkan hasil pengamatan penulis, dapat kita pahami bahwa proses konseling dilaksanakan di Lapas Kelas IIA Parepare, yakni penerapan pelaksanaan bimbingan individual pada warga binaan kurang optimal karena kurangnya sarana dan prasarana serta fasilitas yang dapat mendukung proses bimbingan konseling. Dengan begitu penggunaan teori *Cognitive behavior therapy* (CBT) dapat dikaitkan dengan bimbingan konseling yang sudah diterapkan. Tujuan penerapan CBT tidak lain agar individu dapat berfikir secara rasional dan irasional, dimana pemikiran rasional dapat menyebabkan gangguan emosi serta tingkah laku yang menyimpang, dalam hal ini CBT dapat memodifikasi fungsi berfikir, merasakan dan bertindak sesuai dengan penekanan peran otak dalam menganalisa, bertanya, bertindak serta memutuskan kembali mengenai tindakan yang telah individu tetapkan. Dengan kata lain CBT dapat mengubah tingkah laku individu dari yang negatif menjadi lebih positif.

Rata-rata kasus warga binaan Lapas Kelas IIA Parepare yaitu kasus narkoba, baik penyalahgunaan narkoba maupun pengedar narkoba. Dapat dikatakan 85% dari 100% kasus yang ada merupakan kasus narkoba. Kekurangan pihak Lapas dalam hal penanganan kasus narkoba terutama pada warga binaan penyalahgunaan narkoba dapat dikatakan sangat kurang, sebab tidak adanya penyediaan rehabilitasi bagi warga binaan kasus penyalahgunaan. Dan kurangnya fasilitas yang memadai untuk melakukan proses konseling.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian pada penelitian yang tulis pada pembahasan sebelumnya maka dapat kita simpulkan penelitian tentang keefektivitasan bimbingan individual dalam mengatasi stres perempuan Lepas Kelas IIA Parepare;

1. Tingkat stres penghuni lapas perempuan di Lapas Kelas IIA Parepare, dapat dilihat dari jenis stres yang dialami individu serta gejala-gejala yang ditimbulkan akibat stres. Tingkat stres yang dialami oleh warga binaan berbeda-beda, berdasarkan hasil wawancara warga binaan dan petugas lapas, penulis menemukan bahwa dengan penerapan bimbingan konseling stres ringan hingga stres berat dapat berkurang gejalanya asalkan mendapatkan penanganan yang tepat dari pihak konselor serta kerja sama yang baik dari lingkungan sekitar.
2. Pelaksanaan Bimbingan Individu Pada Warga Binaan Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare, proses bimbingan individu terbagi menjadi dua yaitu pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian.  
Pembinaan kepribadian meliputi pembinaan kerohanian yang terbagi menjadi tiga, penerangan, baca tulis Al-Qur'an serta dzikir yang memiliki jadwal berbeda-beda yang telah ditetapkan pihak Lapas. pembinaan kerohanian bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri individu melalui kegiatan kerohanian. Mendekatkan diri kepada Allah swt agar perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi tingkat kecemasan melalui aktifitas-aktifitas positif serta individu dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan rasa tanggungjawab tanpa dibayang-bayangi dengan rasa bersalah seumur hidupnya.

Pembinaan kemandirian, yang bertujuan untuk meningkatkan pendidikan serta melakukan pengembangan skil bagi warga binaan perempuan Lapas Kelas IIA Parepare. Pendidikan dan pengembangan skil dilakukan tidak lain agar warga binaan memiliki bekal ketika telah menyelesaikan masa tahananya, agar warga binaan dapat diterima dilingkungan masyarakat.

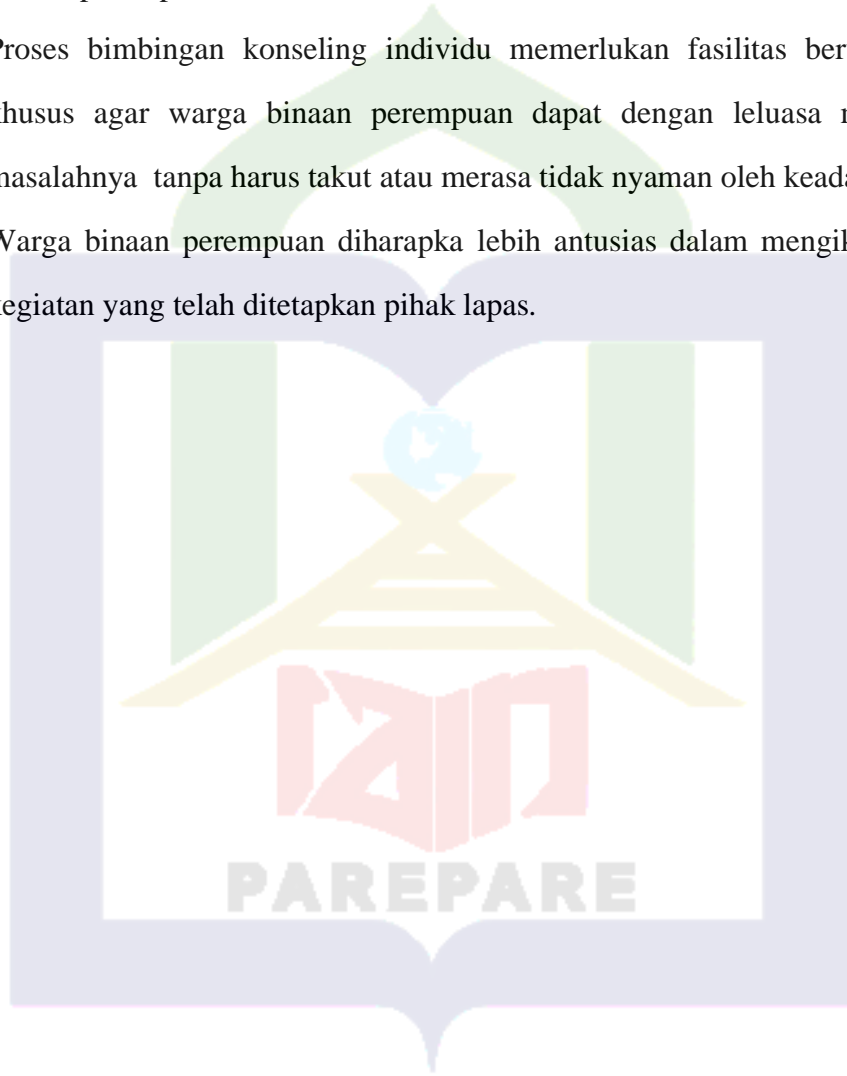
3. Bimbingan individu dalam mengatasi stres perempuan Lapas Kelas IIA Parepare

Pada saat melakukan bimbingan individu pada perempuan Lapas Kelas IIA Parepare, penulis menemukan berbagai kendala yang dapat mempengaruhi proses konseling. Seperti, ketidak terbukaannya warga binaan dalam mengekspresikan masalahnya kepada konselor, sehingga konselor sedikit kesulitan mendiagnosa tingkat stres yang dialami warga binaan perempuan. Serta kurangnya sarana dan prasana dalam melakukan bimbingan konseling sehingga konseling individu tidak berjalan dengan baik.

Tingkat bimbingan individu dapat dikatakan efektif karena setelah melakukan proses konseling, warga binaan perempuan merasa lebih baik, melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik. Namun pelaksanaannya belum optimal karena kurangnya tenaga konselor dari pihak lapas

## B. Saran

1. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan Lapas kelas IIA Parepare memberikan pelayanan optimal dalam hal pemberian bimbingan konseling kepada warga binaan perempuan.
2. Proses bimbingan konseling individu memerlukan fasilitas berupa ruangan khusus agar warga binaan perempuan dapat dengan leluasa menceritakan masalahnya tanpa harus takut atau merasa tidak nyaman oleh keadaan sekitar.
3. Warga binaan perempuan diharapkan lebih antusias dalam mengikuti berbagai kegiatan yang telah ditetapkan pihak lapas.



## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

Al-Qur'an Al Karim

Ardial. *"Pradigma dan Model Penelitian Komunikasi"*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.

Astuti, Sri. Pengantar Bimbingan dan Konseling, Surabaya: UIN Sunan Ampel Pressi, 2014.

Daradjat, Zakiah, Kesehatan Mental (Jakarta: Gunung Agung, 1982)

Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Semarang : PT, Karya Toha Putra, 1995.

Goliszek, Andrew, 60 Second Menegement Stres. (Jakarta: PT Buana Populer, 2005)

Hadi, Sutrisno, Metodologi Research, Yogyakarta: Andi, 2001.

Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012.

Hasan, Iqbal, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Rosdayakarya Offiset, Bogor : Ghalia Indonesia, 2002.

Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an Transliterasi dan Terjemahannya Dilengkapi dengan Fadhilah Keutamaan Amal*, Bandung : PT. Sygma Examedia Arkanleema, 2012

Lexy, J.Moleong, Metodologi penelitian kualitatif, (Bandung : Remaja Rosdaya karya, 2005).

Mashudi, Farid, 2012, Psikologi Konseling, Yogyakarta : Ircisod.

Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2001).

Oemarjoedi dan Kasandra, Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreatif Media, 2003).

Pomerantz, M. Andrew, Psikologi Klimis (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 20014).

- S Beck, Judith, *cognitiv- Behavior Therapy , (Basic and Bayond)*, New York : The Guilford Press, 2011.
- Siswanto, *Kesehatan Mental, (Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya)*, Yoyakarta: Andi Offset, 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikann ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sukadiyanto. *Cakrawala Pendidikan (Stres dan Cara menguranginya)*, Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2010.
- Sutoyo, Anwar, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Syaodih, Nana. Sukamadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan, (Bandung Rosdayakarya, 2007) .*
- Tri, Budi. Akoso, M.Sc Dkk, 2009, *Bebas Stres*, Yogyakarta : Kanisus..
- Welta, Agung, *Kesehatan dan Masa Hukuman Dengan Stres Pada Narapidana*, Jakarta : Garuda Ristekditi, 2017.
- Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Achmad Juntika, *Landasan Bimbingan dan Konseling, (Bandung : PTRemaja Rosdayakarya, 2010).*
- Yusuf, Yanuavianti dan Coralia, *Rancangan Intervensi Berbasis BCT Untuk Menanggulangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*, Jakarta : 2009.
- Zuriyah, Nurul, *Metode Penelitian Soaial Dan Pendidikan, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007)*

### **Jurnal**

- Anggraini, Hadiati dan Widodo. “Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Resiliensi Narapidana Yang Baru Masuk Dengan Narapidana Yang Akan Segera Bebas”, *Semarang: Jurnal Kedokteran Dioneoro* (h.148).
- Azizah. 2013. *Kebahagiaan Dan Permasalahan Di Usia Remaja (Penggunaan Informasi Dalam Pelayanan Bimbingan Individual, Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam , Vol. 4 No. 2* (h. 27-28).
- Latif, Umar, Zamratul Aini. 2020. “Peningkatan Harga Diri Melalui Layanan Bimbingan dan Konseling Individu”, *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 8 No.2* (h.86).

- Mahendra, Galih Ihza. 2020. "Implementasi Keamanan Kaitannya Dengan Peraturan Perundang-Undangan Pada Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara, *Wajah hukum, Vol. 4 No.1* (h23-28).
- Pebry, Iyulen Zuanny, Subandi. 2016. "Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan", *Jurnal Psikoislamedia, Vol. 1 No.1* (h.16).
- Rafi', Iqbal. Athallah, Imam Santoso. 2022. "Penanganan Coping Strees Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan", *Journal Of Social Science Research, Vol. 2 No.1* (h.100).
- Sarafino, *Healt Psychology, (Biopsychosocial Interactions, Secound Edition)*, Singapore : Jhon Wiley and Sons, Inc. 1994.
- Sitti, Waode mu'jizatullah. 2019. "Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita", *Psikoborneo, Vol 7, No 2*, (h.181-189).
- Verly, Yosefina. 2018. "Sumber Stres dalam Keluarga Yang Mengalami Perubahan", *Jurnal Komunikasi Vol. 6 No.1* (h.2)
- Skripsi**
- Alam, Saiful. 2017. "Metode" dakwah dalam Pembinaan Akhlak Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Kabupaten Jeneponto," *Skripsi Sarjana: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam; Makassar*, (h.37).
- Buhatika, Eka, Upaya Petugas Lembaga Pemasyarakatan Dalam Mengatasi Stres Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu, Bengkulu : 2019.
- Bungin, Burhan. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif, Surabaya : Universitas Airlangga, 2001.
- Bustan, Radhiyah. 2016. "Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang", *Skripsi Sarjana: Jurusan Bimbingan Konseling Islam; Tangerang*. (h.17).
- Faqih, AR, Musnamar, Thohari, Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam. Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami (Yogyakarta: UII Press, 2001).

Meliana, Vina, Pengaruh Bimbingan Keterampilan Terhadap Motivasi Kerja Pada Warga Binaan Menjelang Masa Bebas, Studi kasus Di Lapas Kelas II A Serang.

Rahardjo, Mudjia. *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif (Konsep dan Prosedurnya)*, Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017.

Ulfah, Siti. Umi Masruroh. 2020. “Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Lesbian Warga Binaan Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang”, *Skripsi Sarjana: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam; Semarang*, (h.17).







## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Sorong, Kota Parepare 91132 Telpun (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor : B- 1300 /In.39.7/PP.00.9/07/2022 Parepare, 13 Juli 2022  
Lamp : -  
Hal : Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala Kanwil Kementrian Hukum dan HAM Prov. Sulsel  
Di-  
Tempat

*Assalamu Alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) parepare menerangkan bahwa:

Nama : NUR ALIZAH  
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 22 Maret 1999  
NIM : 17.3200.026  
Semester : X  
Alamat : Jln. Ambo Daming Lorong 1

Adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) parepare bermaksud akan mengadakan penelitian di Daerah Kota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN INDIVIDUAL DALAM MENGATASI STRES PEREMPUAN LPK2A PAREPARE**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan Juli 2022 S/d Agustus 2022.

Schubungan dengan hal tersebut dimohon kerjasamanya agar kiranya yang bersangkutan dapat diberi izin sekaligus dukungan dalam memperlancar penelitiannya.

Demikian, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu Alaikum Wr. Wb*

Dekan,





KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA RI  
KANTOR WILAYAH SULAWESI SELATAN  
Jalan Sultan Alauddin Nomor. 102 Makassar 90223  
Telepon (0411) 854731 Faksimili (0411) 871160  
E-mail : [kemenkumham.sulawesiselatan@gmail.com](mailto:kemenkumham.sulawesiselatan@gmail.com)

Nomor : W.23.UM.01.01-676  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

19 Juli 2022

Yth. Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Parepare  
di  
Parepare

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: B-1380/In.39.7/PP.00.9/07/2022 tanggal 13 Juli 2022 hal Izin Melaksanakan Penelitian bersama ini diminta kepada Saudara untuk memfasilitasi kegiatan penelitian mahasiswa tersebut :

Nama : Nur Alizah  
NIM : 17.3200.026  
Fakultas : Ushuludin, Adab dan Dakwah  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)

Sebagai bahan untuk menyusun Skripsi dengan judul "Efektivitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stress Perempuan Lapas Parepare" yang akan dilaksanakan pada 19 Juli sampai dengan 19 Agustus 2022 dengan memperhatikan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dan mentaati segala ketentuan yang berlaku di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Parepare.

Demikian disampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



a.n. Kepala Kantor Wilayah  
Kepala Divisi Administrasi,

Sirajuddin  
NIP 196212311984121-001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sulawesi Selatan (sebagai laporan) ;
2. Kepala Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kementerian Hukum dan HAM Sulawesi Selatan.



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAM RI  
KANTOR WILAYAH SULAWESI SELATAN  
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA PAREPARE  
Jl. Lingkar Tassisso Kel. Galung Maloang Kec. Bacukiki Kola Parepare  
Telepon 0421-3313532 Faximile 0421-3313532  
Surel: surel.fppare@gmail.com

SURAT KETERANGAN  
NOMOR: W23.PAS.PAS11.UM.01.01- 894

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahnianto, Amd. IP, S.Sos  
Nip : 19700916 199403 1 001  
Pangkat/ Gol. : Pembina Tk. I ( IV/b)  
Jabatan : Plt Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Parepare

dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang melaksanakan penelitian :

Nama : Nur Alizah  
Nomor Induk : 17.3020.026  
Fakultas : Ushuludin, Adab dan Dakwah  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)

Benar telah melaksanakan Penelitian pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Parepare yang dilaksanakan mulai tanggal 19 Juli 2022 sampai dengan tanggal 09 Agustus 2022 , guna penyusunan Skripsi dengan Judul " Efektifitas Bimbingan Individual dalam Mengatasi Stress Perempuan Lapas Parepare "

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 10 Agustus 2022

Kepala



Rahnianto, Amd. IP/S.Sos  
NIP. 19700916 1994031001





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM  
NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN  
PENULISAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Nur Alizah  
NIM : 17.3200.026  
FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
PRODI : Bimbingan Konseling Islam  
JUDUL : Efektivitas Bimbingan Individu dalam Mengatasi Stres Perempuan  
LPK2A Parepare

**PEDOMAN WAWANCARA**

**Wawancara Warga Binaan LPKIIA Parepare**

1. Bagaimana perasaan saudara sebelum mengikuti proses konseling?
2. Bagaimana perasaan saudara setelah mengikuti proses konseling?
3. Perubahan apa saja yang terjadi pada diri saudara pada saat menjalani masa tahanan di Lapas?
4. Bagaimana perasaan saudara selama berada di Lapas?
5. Menurut saudara, apa manfaat yang diperoleh setelah melakukan proses bimbingan konseling?

PAREPARE



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM  
NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN  
PENULISAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Nur Alizah  
NIM : 17.3200.026  
FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
PRODI : Bimbingan Konseling Islam  
JUDUL : Efektivitas Bimbingan Individu dalam Mengatasi Stres Perempuan  
LPK2A Parepare

**PEDOMAN WAWANCARA**

**Wawancara Pegawai LPKIIA Parepare**

1. Bagaimana bentuk layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan Lapas Kelas IIA Parepare?
2. Teknik konseling apa saja yang digunakan pada layanan bimbingan konseling Lapas kelas IIA Parepare?
3. Bagaimana efektivitas Bimbingan Individu LPK2A Parepare?
4. Bagaimana cara petugas LPK2A Parepare mensosialisasikan bimbingan individu kepada warga binaan?
5. Bagaimana pengembangan bimbingan individu dalam mengatasi stres pada warga binaan perempuan LPK2A Parepare?
6. Siapa saja yang terlibat proses bimbingan individu dalam mengatasi stres perempuan LPK2A Parepare?
7. Apa saja hambatan dalam pelaksanaan bimbingan individu dalam mengatasi stres perempuan LPK2A Parepare?
8. Mengapa bimbingan individu digunakan sebagai salah satu proses bimbingan konseling kepada warga binaan LPK2A parepare?
9. Bagaimana cara menggolongkan tingkat stres pada warga binaan perempuan LPK2A Parepare?

PAREPARE

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : iis  
Umur : 30 Tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Pekerjaan : -

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare”.

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan



( )



## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : APFIKA  
Umur : 29 Tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Pekerjaan : —

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare”.

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 01 <sup>AGUSTUS</sup> Juli 2022

Informan

(  )  
APFIKA



## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Sutoyo.

Umur : 30 Thn

Jenis kelamin : laki-laki

Agama : Islam


Pekerjaan : PNS.

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan “Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare”.

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan

  
Ahmad Sutoyo.

### SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : REZKY  
Umur : 34  
Jenis kelamin : PEREMPUAN  
Agama : ISLAM  
Pekerjaan : WIRASWASTA

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare".

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan



( )

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ANJA SARIF  
Umur : 34 THN  
Jenis kelamin : PEREMPUAN  
Agama : ISLAM  
Pekerjaan : WIRASWASTA

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare".

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan



PAREPARE



## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asmi amd.kep

Umur : 33 Thn

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam


Pekerjaan :

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare".

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan

()  
Asmi amd.kep.

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DEWI

Umur : 29

Jenis kelamin : PR

Agama : ISLAM

Pekerjaan : WIRASWASTA

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare".

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan



IAIN  
PAREPARE

## SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : AMINAH  
Umur : 33  
Jenis kelamin : PEREMPUAN  
Agama : ISLAM  
Pekerjaan : —

Menerangkan bahwa benar telah memberikan keterangan wawancara kepada saudari Nur Alizah yang sedang melakukan penelitian yang berkaitan dengan "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan LPK2A Parepare".

Demikian surat keterangan wawancara ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2022

Informan

(  )

PAREPARE





## DOKUMENTASI



Wawancara dengan Petugas Lapas Kelas IIA Parepare



Wawancara dengan Narapidana Lapas Kelas IIA Parepare

## BIODATA PENULIS



Nur Alizah, lahir di Pinrang 22 Maret 1999. Bertempat tinggal di Jl. Ambo Daming Lr.1, Kelurahan pacongang, Kecamatan Paleteang, Kabupaten Pinrang. Penulis merupakan anak ke-5 dari enam bersaudara dari pasangan Bapak Ramli Abdullah dan Ibu Darna Nawawi. Beragama Islam dan berkebangsaan Indonesia.

Riwayat pendidikan penulis, menempuh pendidikan di SDN 189 Pinrang pada tahun 2005- 2011, melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Pinrang pada tahun 2011-2014, kemudian melanjutkan pendidikan di MAN Pinrang pada tahun 2014-2017. Tidak sampai disitu, penulis kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) yang kini berganti nama menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Selama masa perkuliahan, penulis bergabung pada organisasi Lintasan Imajinasi Bahasa Mahasiswa (LIBAM) dan Komunitas Pecinta Alam (KPA). Penulis menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya dan menyusun skripsi dengan judul *“Efektivitas Bimbingan Individu dalam Mengatasi Stres Perempuan Lepas Kelas IIA Parepare”*.

PAREPARE