

**Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan  
Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto**



**Oleh**

**Alief Budiyo, M.Pd**

NIP 1979021720091003

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

**2016**

## LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. a. Judul Penelitian : Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto
- b. Jenis Penelitian : Individual
- c. Bidang Ilmu : Bimbingan dan Konseling Islam
2. Nama Peneliti : Alief Budiyo, M.Pd.
3. Jangka Waktu Penelitian : 6 bulan
4. Sumber Dana : DIPA IAIN Purwokerto Tahun 2016

Purwokerto, 24 Agustus 2016

Kepala P3M STAIN Purwokerto

Peneliti

# IAIN PURWOKERTO

Drs. Amat Nuri, M.Pd.I  
NIP 19630707 199203 1 007

Alief Budiyo, M.Pd  
NIP 19790217 200912 1 003

## **PRAKATA**

Alhamdulillah segala puji hanya milik Allah Subhanahu Wataala, karena atas taufik, hidayah dan inayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Dalam melakukan penelitian dan penulisan laporan ini, penulis banyak menerima bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan laporan penelitian ini. Semoga amal kebbaikannya mendapatkan imbalan pahala yang berlipat ganda dari Allah swt. Amin.

Akhirnya, semoga laporan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi sesuai kapasitasnya.

**IAIN PURWOKERTO**

Purwokerto, 24 Agustus 2016

Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Telaah Pustaka .....	9
F. Kerangka Teori .....	11
G. Sistematika Laporan Penelitian .....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	16
A. Regulasi Diri .....	19
1. Pengertian Regulasi Diri .....	19
2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri .....	19
3. Bentuk Regulasi Diri .....	26
4. Aspek Regulasi Diri .....	20
B. Konseling Kognitif .....	24
1. Pengertian konseling Kognitif .....	24
2. Aspek-aspek kognitif .....	31

3. Tujuan Terapi Kognitif .....	32
C. Konseling Islami .....	34
1. Pengertian konseling Islami .....	34
2. Landasan Operasional .....	36
3. Landasan Filosofi Islam .....	36
4. Landasan Ilmiah .....	36
5. Pengembangan Bidang Konseling Islam .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Jenis Penelitian .....	51
B. Kehadiran Peneliti .....	51
C. Lokasi Penelitian .....	52
D. Sumber Data .....	52
1. Data Primer .....	52
2. Data Sekunder .....	53
E. Teknik Pengumpulan Data .....	53
1. Observasi .....	53
2. Metode Wawancara .....	54
3. Metode Dokumentasi .....	54
F. Teknik Analisis Data .....	55
G. Pengecekan Keabsahan data .....	55
H. Tahap-tahap Penelitian .....	57

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Hasil Penelitian .....	59
1. Profil Lapas kelas II A Purwokerto .....	59
2. Struktur Organisasi .....	61
3. Penghuni Lapas kelas II A Purwokerto .....	61
B. Pembinaan Narapidana .....	62
1. Program Pembinaan .....	62
2. Pembinaan Kepribadian .....	62
C. Penerapan Konseling Kognitif Islami Untuk Meningkatkan Regulasi diri Narapidana .....	63
1. Pembiasaan Observasi Diri .....	63
2. Proses Penilaian .....	67
3. Merespon Reaksi Diri .....	69
4. Meningkatkan Motivasi Diri .....	71
5. Pembiasaan Perilaku yang Sehat .....	73
 <b>BAB V PENUTUP .....</b>	 <b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	77
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>79</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	 <b>83</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kejahatan dalam kehidupan manusia merupakan gejala sosial yang akan selalu dihadapi oleh setiap manusia, masyarakat, dan bahkan negara. Tahun 2002, di Amerika dari 100.000 orang 902 orang laki-laki menjadi narapidana, sedangkan perempuannya sekitar 60 orang (Ely Fay: 2004). Di Indonesia berdasarkan database pemasyarakatan Ditjen Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM setiap tahunnya jumlah tahanan maupun napi selalu meningkat sehingga daya tampung lapas yang ada sudah tidak memadai. Tahun 2012 jumlah tahanan sebanyak 48.309, jumlah napi sebanyak 102.379. Tahun 2013 jumlah tahanan sebanyak 51.393, jumlah napi sebanyak 108.668. Tahun 2014 jumlah tahanan sebanyak 52.935, jumlah napi sebanyak 110.469. Tahun 2015 jumlah tahanan sebanyak 54.953, jumlah Napi sebanyak 114.746. Hal ini membuktikan, bahwa kejahatan hanya dapat dicegah dan dikurangi, tetapi sulit diberantas tuntas. Untuk menekan tingkat kejahatan, maka salah satu cara menanggulangnya dengan cara menerapkan hukum pidana. Dari hukum pidana ini nantinya diharapkan bahwa hukum pidana dapat melindungi masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh orang yang melakukan kejahatan.

Selama di dalam tahanan seorang napi seyogyanya mendapatkan tempat dan fasilitas yang layak. Seperti makan, minum, tempat tinggal serta fasilitas

pembinaan atau bimbingan dan pelatihan sebagai bekal mereka untuk kembali ke masyarakat kelak. Namun hal tersebut masih jauh dari angan-angan, sehingga kebanyakan napi akan mengalami perubahan kehidupan yang sangat drastis selama di penjara. Hilangnya Kebebasan, harga diri, perasaan malu, perasaan sedih, rasa bersalah, adanya sanksi social dan ekonomi merupakan permasalahan yang harus dijalani seorang narapidana (Gussak: 2009). Permasalahan-permasalahan tersebut akan semakin memburuk dikarenakan kehidupan dalam penjara penuh dengan tekanan psikologis, daya tampung penjara yang tidak signifikan dengan jumlah tahanan serta ruang gerak yang terbatas. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap pemikiran, emosi, kontrol diri, serta konsep diri seorang napi selama di dalam penjara. Sehingga ada juga narapidana yang sengaja ingin melakukan bunuh diri dikarenakan tidak tahan dengan kehidupan di penjara (wawancara dengan seorang napi).

Tidak selamanya seorang napi tinggal dalam penjara. Setelah menyelesaikan masa hukumannya mereka harus kembali ke tengah-tengah keluarga / masyarakat. Kebingungan yang dialami oleh narapidana terhadap peran apa yang akan dimainkannya nanti setelah keluar dari penjara akan berkaitan dengan regulasi diri narapidana tersebut. Regulasi diri adalah suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk mengatur aktivitasnya, mengontrol pikiran dan perilaku dengan usaha yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Sebagai seorang narapidana sudah barang tentu individu memiliki regulasi diri tentang diri mereka secara keseluruhan termasuk apa yang membuat mereka akhirnya harus mendekam



dalam penjara dan apa yang harus dilakukan setelah keluar dari penjara. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri (George. Boeree, C.:2004). Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang untuk mencapai tujuan sebagai bukti peningkatan (Bandura: 2005). Selanjutnya penelitian DeWall dkk di Amerika Serikat menyatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya (DeWall, C.N., Baumeister, Roy F., Stillman, T.F., & Gailliot, M.F: 2007). Selain itu regulasi diri yang bagus juga dapat mengurangi perilaku antisosial remaja (Gardner, Dishion & Connell: 2007). Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut Gailliot, DeWall, Nathan dan Oaten: 2006).

Oleh karena itu memiliki regulasi diri yang bagus sangat dibutuhkan bagi seorang narapidana untuk kembali ke tengah-tengah masyarakat. Regulasi diri yang bagus dapat membantu individu untuk menyadari siapa dirinya (sisi positif dan negatif), serta apa yang boleh dan tidak boleh dilakukannya. Dengan kata lain, regulasi diri yang bagus merupakan alat kontrol bagi sikap dan perilaku seseorang. Termasuk di sini adalah para narapidana. Banyak diantara mereka yang kehilangan regulasi dirinya manakala mereka sedang

menjalani kehidupan sebagai seorang narapidana, meskipun dulunya mereka adalah orang yang terpuja, dihormati di masyarakat, atau bahkan seorang pemimpin. Predikat sebagai seorang narapidana telah membuat mereka kehilangan segalanya, mereka beranggapan bahwa keluarga dan masyarakat sudah tidak membutuhkan kehadirannya lagi. Dengan kondisi seperti inilah tak jarang dari mereka banyak yang mengalami frustrasi berat atau bahkan sampai ada yang ingin mengakhiri hidupnya atau bahkan mereka menjadi residivis setelah mereka bebas. Oleh karena itu untuk membantu klien yang mengalami hal tersebut sangatlah dibutuhkan pembinaan dan bimbingan bagi mereka yang kehilangan regulasi dirinya.

Bentuk dari bimbingan yang diberikan lembaga pemasyarakatan bermacam-macam, mulai dari pemberian pembinaan tentang agama, keterampilan, sampai pada pembinaan kepribadian. Bimbingan ini diberikan dengan tujuan agar klien dapat hidup dengan baik di dalam masyarakat sebagai warga negara yang bertanggung jawab, memberikan motivasi kepada napi agar memiliki semangat lagi manakala kembali ke masyarakat serta tidak mengulangi tindak kejahatannya lagi. Proses pembinaan pada narapidana di lapas selain untuk mendidik dan mengembangkan serta membekali keterampilan bagi narapidana, juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk membentuk sikap dan mental yang positif bagi narapidana. Namun kenyataannya bimbingan yang ada di lembaga pemasyarakatan saat ini belum begitu maksimal, kendala yang biasanya dihadapi Lapas dalam menjalankan program bimbingan meliputi kendala dalam hal pendanaan, kendala dalam

hal SDM, kendala dalam hal fasilitas sehingga proses pembinaan dan bimbingan terhadap napi seringkali terhambat.

Memiliki regulasi diri yang positif dapat membantu narapidana dalam beradaptasi kembali dengan kehidupan di masyarakat, sehingga narapidana dapat kembali optimis dalam menjalani kehidupan di masyarakat, serta dapat kembali membentuk kehidupan baru yang lebih baik. Sehingga dapat mencegah mantan narapidana untuk kembali terjerumus ke dalam dunia kejahatan dan kriminalitas. Untuk meningkatkan regulasi diri narapidana sangat dibutuhkan bimbingan dari pembimbing yang dalam hal ini adalah pembimbing kemasyarakatan. Bentuk pendekatan konseling yang dipandang relevan adalah konseling kognitif islami. Model konseling kognitif merupakan model konseling kontemporer (Spiegler, Michael D & Guevremont, David G: 2003). Terapinya mengarahkan klien untuk memodifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa. Jika klien mampu merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negative menjadi positif.

Namun untuk meningkatkan regulasi diri napi peneliti membingkai model konseling kognitif dalam bingkai islami. Bingkai islami disini dimaksudkan bahwa konseling kognitif yang akan peneliti gunakan dengan memasukkan nilai-nilai islami yang sesuai dengan ajaran agama Islam yaitu Al Quran dan Al Hadist. Pendekatan agama mampu memberikan beberapa solusi terkait permasalahan kesehatan, kesejahteraan, kepuasan pernikahan

dan fungsi psikologis dan asosiasi negatif terhadap bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, serta penggunaan alkohol dan narkoba (Seybold, K. S., & Hill, P. C: 2001). Sehingga konseling kognitif Islami di sini dimaksudkan adalah bagaimana nanti konselor bisa merubah pikiran klien berdasarkan nilai-nilai yang islami. Terkait dengan perintah untuk berpikir yang islami, Al-Qur'an berkali-kali merangsang manusia, khususnya orang beriman, agar banyak memikirkan dirinya, lingkungan sekitarnya, dan alam semesta. Karena dengan berpikir itu, manusia akan mampu mengenal kebenaran (al-haq), yang kemudian untuk diimani dan dipegang teguh dalam kehidupan. Allah berfirman, "Hanyalah orang-orang yang berakal saja yang dapat mengambil pelajaran." Oleh karena itu berpikir islami merupakan suatu perintah agama Islam kepada semua hambaNya.

Sejumlah konselor telah banyak menggunakan model konseling kognitif dikarenakan pada kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. Kelebihannya itu diantaranya bahwa konseling kognitif merupakan sebuah tritmen yang *powerful* karena menggabungkan keilmiahan, filosofis dan aspek perilaku, pada satu model yang komprehensif untuk memahami dan mengatasi problem-problem psikologis. Dari aspek keilmiahan, model konseling kognitif menghadapkan klien untuk menjadi lebih seperti saintis. Misalnya selama konseling kognitif klien mengembangkan kemampuan untuk memperlakukan pikiran-pikirannya sebagai teori dan dugaan tentang realitas yang diuji (hipotesis), dari sekedar sebagai fakta, sedangkan dari aspek filosofis konseling kognitif mengakui bahwa orang memegang nilai-nilai dan

keyakinan tentang dirinya, dunia dan orang lain. Satu dari tujuan-tujuan konseling kognitif adalah untuk menolong orang mengembangkan fleksibilitas, tidak ekstrim, menolong diri keyakinan yang menolongnya beradaptasi dengan realitas dan mencapai tujuan-tujuannya. Sedangkan dari aspek aktif, konseling kognitif secara kuat menekankan perilaku. Banyak teknik konseling kognitif melibatkan perubahan cara berpikir dan merasa dengan memodifikasi cara seseorang berbuat (Wilson, Rob & Branch, Rhena: 2006).

Model konseling kognitif Islami yang akan peneliti gunakan dalam meningkatkan regulasi diri napi, diasumsikan karena sebagian besar napi yang berada di Lapas Purwokerto beragama Islam. Sehingga dengan model konseling kognitif Islami yang didalamnya terkandung ajaran nilai-nilai agama islam diharapkan akan lebih mudah untuk merubah keyakinan dan perilakunya yang selama ini kurang sesuai. Konseling islami merupakan model konseling yang memiliki pandangan hidup tentang hakekat manusia yang paling komprehensif, dan juga sebagai rujukan dalam mengembangkan potensi individu dan atau membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi individu yang dalam hal ini adalah regulasi diri (Sutoyo, Anwar: 2013).

Berdasarkan sejumlah kelebihan model konseling kognitif yang kemudian peneliti modifikasi dengan pendekatan islami peneliti berasumsi pendekatan konseling ini mampu meningkatkan regulasi diri narapidana. Maka sebagai bagian dari upaya pengembangan ilmu penting dilakukan

penelitian dengan judul “*Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti paparkan maka rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimanakah pelaksanaan konseling di Lapas Kelas II A Purwokerto dalam meningkatkan regulasi diri narapidana selama ini?
2. Apakah model konseling kognitif Islami efektif untuk meningkatkan regulasi diri narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Menggambarkan pelaksanaan bimbingan dan konseling di Lapas Kelas II A Purwokerto selama ini.
2. Mendiskripsikan bagaimana efektivitas konseling kognitif islami untuk meningkatkan regulasi diri narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki kemanfaatan sebagai berikut :

1. Secara teoritik hasil penelitian ini dapat memperkuat asumsi dan keyakinan bahwa konseling kognitif Islami memiliki kekuatan untuk membangun kembali regulasi diri klien yang menurun. Hasil penelitian



dapat menjadi bahan masukan bagi para petugas bimbingan di Lapas serta memperkaya dan menambah wawasan tentang model-model konseling.

2. Secara praktis, hasil penelitian dapat meningkatkan kegairahan dalam proses pembimbingan narapidana, meningkatkan motivasi para napi, serta mengefektifkan pencapaian tujuan pembimbingan bagi napi yang ditargetkan.

#### **E. Telaah Pustaka**

Penelitian mengenai regulasi diri sebelumnya sudah banyak dilakukan oleh peneliti yang berasal dari luar negeri maupun dari dalam negeri. Demikian juga dengan penelitian terkait dengan narapidana dan konseling kognitif. Penelitian-penelitian tersebut diantaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Selarosa yang berjudul “Hubungan Pembelajaran Berpusat pada Mahasiswa dan *Locus of Control Internal* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa...”. Subyek dalam penelitian ini adalah 50 orang mahasiswa, sedangkan variable bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pembelajaran Berpusat pada Mahasiswa dan *Locus of Control Internal* (Selarosa, O.K.C : 2010).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Djamhoer dengan judul penelitian “Hubungan dukungan social dan konsep diri akademik dengan belajar berdasar regulasi diri...”. Dalam penelitian ini subjeknya adalah 120 siswa salah satu SMA di kota Bandung. Variabel bebas yang digunakan adalah dukungan social dan konsep diri akademik (Djamhur DT: 2008).

3. (Hasan et al: 2011) yang melakukan penelitian mengenai prevalensi dan predictor dari simptoms psikiatri pada narapidana selama penahanan awal. Persamaan penelitian ini terletak pada populasi penelitian.

4. Penelitian Duana dengan judul penelitian “*Cognitive Behavioral Therapy in group* untuk kecemasan social pada remaja putri dengan obesitas” dalam penelitian ini kesamaanya terletak pada variable bebasnya yaitu terapi kognitif. Namun dalam penelitian ini terapi kognitifnya bukan terapi kognitif islami (Duana: 2012).

5. Penelitian Yacoob tentang pendekatan terapi kognitif dari konsepsi psiko spiritual islam. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada variable terikatnya dan juga populasi. Variable terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan, sedangkan populasi dari penelitian ini adalah siswa SMA (Yacoob: 2013).

6. Penelitian H Hidayat, dengan judul penelitian “Model Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Kaum Lansia di Panti Jompo” dalam penelitian ini kesamaanya terletak pada variable terikat yaitu regulasi diri, sedangkan variable bebasnya menggunakan konseling kelompok. Subyek dalam penelitian ini juga berbeda yaitu kaum lansia di panti jompo (H Hidayat: 2013).

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, kebanyakan penelitian yang ada meneliti terkait regulasi belajar, maka peneliti menyimpulkan bahwa belum ditemukan penelitian sebelumnya yang mengkaitkan hubungan antara konseling kognitif islami dengan regulasi diri narapidana. Oleh karena itu



penelitian ini sangat perlu dilakukan guna memperkaya khasanah ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling.

#### **F. Kerangka Teori**

Salah satu fungsi pokok konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan yang tersedia adalah fungsi pengentasan. Fungsi pengentasan bertujuan memberikan solusi terhadap masalah sehingga teratasinya berbagai permasalahan klien. Solusi tersebut biasanya melalui pendekatan konseling. Model pendekatan konseling yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan konseling kognitif islami.

Pendekatan kognitif sangat sering digunakan oleh ahli psikologi sosial, berpendapat bahwa manusia pada dasarnya bersifat konsisten dan orang akan berbuat sesuai dengan sikap dan pembawaannya. Terapi ini menggunakan pendekatan struktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Pendekatan ini didasarkan pada satu teori bahwa keadaan emosi, perasaan dan tindakan seseorang sebagian besar ditentukan oleh bagaimana perasaan serta reaksinya dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan positif pada klien. Perubahan tersebut meliputi cara paradigma berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan al-Qur'an dan al-Hadits.

Dalam pendekatan kognitif islami pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya. Gejala perilaku yang berlainan yang menyimpang yang jauh dari fitrahnya sebagai manusia. Sebagai seorang narapidana, hilangnya control diri dan konsep diri yang akhirnya mempengaruhi regulasi dirinya menyebabkan seorang narapidana merasa pesimis untuk kembali ke masyarakat. Dalam hal ini, terapi kognitif digunakan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki gejala perilaku yang *malasuai* (menyimpang), dengan kata lain terapi kognitif mengajarkan klien agar berpikir lebih realistik dan sesuai dengan fitrah keagamaannya, sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berlainan atau tingkah laku yang menyimpang.

Konseling kognitif islami merupakan jenis konseling yang bertujuan untuk membantu klien mengatasi permasalahannya dengan mengidentifikasi dan mengubah pemikiran disfungsional, irasional, dengan pemikiran yang fungsional dan rasional yang sesuai dengan ajaran agama islam yakni selalu berpegang teguh pada ajaran Al Quran dan Al hadist. Konseling kognitif merupakan model konseling yang efektif untuk mengatasi berbagai persoalan atau kondisi psikologis dan juga mampu untuk membangkitkan motivasi klien yang menurun (Chambless, D. L., & Ollendick: 2001). Dengan pendekatan konseling kognitif, klien yang semula memiliki pemikiran yang maladaptive, irasional akan diubah pemikirannya menjadi pemikiran yang adaptif dan rasional (Beck, J.S.: 1998). Dalam istilah sederhana, cara berfikir mempengaruhi cara kita berperilaku. Proses konseling kognitif menantang pikiran yang maladaptive kemudian memodifikasi dan menggantinya dengan

pemikiran yang konstruktif sehingga akan mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Demikian juga dalam hal meningkatkan regulasi diri narapidana. Pemikiran narapidana yang saat ini kurang rasional terkait dengan perilakunya, control dirinya, mereka ditantang untuk memikirkan ulang sehingga mereka dalam bertindak berdasarkan pemikiran yang rasional dan terkontrol.

Kondisi emosional seorang narapidana yang menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan kebanyakan mengalami banyak tekanan, baik itu tekanan secara psikologis maupun secara fisik. Kondisi inilah yang menjadikan mereka kehilangan motivasi, control diri, dan penilaian diri sehingga regulasi dirinya menurun. Kebanyakan mereka merasa pesimis dalam menatap masa depannya kembali. Mereka pesimis apakah nantinya mereka dapat diterima kembali di masyarakat atau keluarga setelah keluar dari penjara. Sehingga bekal yang sangat dibutuhkan seorang narapidana adalah kemampuan regulasi diri dalam dirinya. Regulasi diri merupakan control diri, konsep diri, serta proses yang mengatur aktivitas seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Tujuan utama seorang napi selepas dari penjara adalah kembali ke tengah-tengah keluarga dan masyarakat serta menjalani kehidupan normal seperti sediakala. Tanpa memiliki regulasi diri yang kuat dikhawatirkan seorang narapidana setelah keluar dari penjara akan kembali mengulangi perbuatannya kembali atau menjadi residivis. Oleh karena itu salah satu bekal yang dibutuhkan seorang narapidana adalah kemampuan regulasi diri. Hal

inilah yang menjadi tugas pembimbing kemasyarakatan untuk membantu narapidana meningkatkan regulasi diri yang selama di penjara mengalami penurunan.

Fokus dari penelitian ini adalah meningkatkan regulasi diri narapidana yang menurun dengan menggunakan model pendekatan konseling kognitif islami. Sebagaimana tujuan dari konseling kognitif islami yaitu merubah pola pemikiran klien yang irasional menjadi rasional dan sesuai dengan nilai-nilai islami yaitu Al Quran dan Al Hadist. Maka penelitian ini yang mengambil subyek narapidana di Lapas kelas II A Purwokerto, yang khususnya beragama Islam juga bertujuan untuk membantu narapidana yang selama ini regulasi dirinya mengalami keterpurukan karena kondisi dan situasi yang tidak memungkinkan di dalam penjara agar bisa berpikir rasional sehingga regulasi dirinya bisa bangkit lagi. Dari situlah nantinya dapat dilihat efektivitas konseling kognitif islami dalam meningkatkan regulasi diri narapidana.

#### **G. Sistematika Penelitian**

Hasil penelitian ini disusun dan dilaporkan menjadi lima bab. Bab I Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi penelitian.

Bab II Kajian Teoretik meliputi konsep regulasi diri, permasalahan narapidana, konsep konseling kognitif islami, dan beberapa penelitian terdahulu. Bab III Metode Penelitian, yang mencakup lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, keabsahan data, serta teknik analisis data.

Sedangkan bab IV tentang hasil dan pembahasan penelitian mencakup lokasi dan deskripsi lembaga pelayaran kelas II A Purwokerto, serta deskripsi dan uraian bahasan hasil penelitian. Bab V Penutup meliputi simpulan dan rekomendasi.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Regulasi Diri**

##### **1. Pengertian Regulasi Diri**

#### **B. Konseling Kognitif**

#### **C. Konseling Islami**

##### **1. Pengertian, Tujuan dan Fungsi Konseling Islam**

###### **a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam**

Menurut Thahari Musnamar, (1992) Konseling Islam Adalah suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat. Maksudnya adalah :

- 1) Hidup selaras dengan kodrat atau sunatullah, sesuai dengan hakekatnya sebagai makhluk Allah.
- 2) Hidup sesuai dengan ajaran Islam sebagai pedoman hidupnya.
- 3) Menyadari eksistensi dirinya sebagai makhluk Allah yang siap mengabdikan diri kepada Allah dalam arti yang seluas luasnya.

Dengan demikian individu menyadari bahwa sikap dan perilakunya senantiasa pada jalur ajaran Islam dalam setiap lini kehidupannya.

###### **b. Tujuan Konseling Islam**

Pada dasarnya tujuan layanan bimbingan konseling Islam secara umum adalah upaya membantu individu dalam mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya yang mampu meraih kebahagiaan di dunia dan di akherat.

Sedangkan misi khususnya adalah :

- 1) Membantu individu mengembangkan seluruh potensinya guna mendukung kelangsungan hidup dan kehidupannya.
- 2) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- 3) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
- 4) membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang tidak baik agar tetap baik/ lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi diri dan orang lain (Thahari Musnamar: 1992).

### **c. Fungsi Konseling Islam**

Kegiatan layanan bimbingan dan konseling memiliki multi fungsi bagi individu ataupun kelompok, antara lain:

- a. Preventive yakni membantu individu atau kelompok menjaga dan mencegah timbulnya masalah bagi dirinya
- b. Curative, yakni membantu individu dalam mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya
- c. Preservative yaitu membantu individu agar menjaga situasi dan kondisi yang sudah menjadi baik, tidak lagi menimbulkan masalah bagi dirinya.



- d. Developmental, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik” (Thahari Musnamar: 1992).

## 2. Landasan Operasional

### a. Landasan Al-Quran

- 1) Surat An-Nisa ayat 58, Allah berfirman, yang artinya:

*“Sesungguhnya Allah memerintah kamu supaya menyampaikan amanah (tugas yang dipercayakan padamu) kepada yang berhak”.*

- 2) Surat Al-Maidah ayat 32, Allah berfirman yang artinya:

*“dan barangsiapa memelihara kehidupan manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya”.*

### b. Hadits

*Hadits riwayat Imam Bukhari dan Muslim, dimana Rasul bersabda: barang siapa melihat kemungkaran, maka rubahlah dengan tangannya, bila tidak mampu maka dengan lisannya dan bila tidak mampu juga maka rubahlah dengan hatinya (Najati: 2000).*

## 3. Landasan Filosofi Islam

### a. Manusia sebagai makhluk berkecenderungan positif dan negatif

Hal ini telah tergambar oleh Allah dalam Al-Quran surat Yusuf ayat 53, dimana Allah berfirman yang artinya:

*“dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas dari kematian. Karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali nafsu yang dirahmati oleh Tuhanku”.*



b. Manusia sebagai makhluk Individual

Hal ini dilukiskan oleh Allah dalam firman-Nya, surat Al-Qomar ayat 49, yang artinya:

*“sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu itu sesuai dengan kadarnya (karakternya sendiri)”*.

c. Manusia sebagai makhluk sosial

Hal ini terlukis dalam hadits Rasulullah yang diriwayatkan oleh Bukhari, dimana Nabi bersabda:

*“Hak orang muslim terhadap muslim lainnya ada enam: apabila bertemu maka berucap salam, bila mendapat undangan maka jawablah, bila diberi nasehat penuhilah, bila bersin maka doakanlah, bila ia sakit hati maka jenguklah dan bila meninggal maka kuburkanlah.”*(Najati: 2000).

#### 4. Landasan Ilmiah

a. Manusia pada dasarnya diberikan oleh Allah dengan berbagai potensi yang harus ditumbuhkembangkan secara optimal, guna mendukung kelangsungan hidupnya. Sedangkan di sisi lain manusia dalam menghadapi kehidupan ini akan dihadapkan dengan berbagai persoalan yang muncul, yang semua itu membutuhkan kepedulian bimbingan dan konseling Islam.

b. Pandangan Dadang Hawari menyatakan bahwa:

Ilmu pengetahuan adalah upaya mencari kebenaran, sementara agama melalui kitabnya sudah membawa kebenaran dan merupakan petunjuk bagi umat manusia yang berupaya mencari

kebenaran tersebut untuk mencapai kesejahteraan lahir batin umat manusia.” (Hawari: 2004).

## **5. Pengembangan Bidang Konseling Islam**

Pada dasarnya layanan konseling Islam mengemban sebagian tugas agama, yaitu memotivisir individu umat Islam menumbuhkembangkan potensi sesuai dengan ketentuan yang telah digariskan oleh agama dan menyadari bahwa dalam kehidupan ini individu harus secara sadar memiliki kewajiban untuk selalu mengabdikan kepada Allah sesuai dengan ketentuan agama Islam, terutama dalam membina:

### **1) Pengembangan Bidang Individual**

#### **a. Mengembangkan Potensi Kognisi**

Konselor Islam memiliki tugas dan tanggungjawab penuh dalam proses pembimbingan umat khususnya generasi muda, tugas dan tanggungjawab dimaksud adalah:

- 1) memahami kondisi intelegensi, bakat, minat, mental, moral, spiritual mereka. sehingga aktifitas pembelajaran hidup dapat terlaksanakan dengan tepat dan lancar dan terarah.
- 2) membangun dan mengembangkan motivasi belajar generasi muda agar memiliki upaya kuat untuk berihktiar secara terus menerus tanpa mengenal rasa putus asa, gigih dalam berusaha sampai mencapai tujuannya.

- 3) membimbing dan mengarahkan generasi muda agar berkeyakinan diri yang kuat, berpola pikir, emosi, sikap dan pola laku yang produktif dengan berparadigma pada wahyu tuhan, sabda rasul dan keteladanannya.
- 4) memberikan pemahaman bahwa perlunya penguasaan ilmu pengetahuan dan ketrampilan secara teoritis, praktis, sistematis, metodologis serta argumentative.
- 5) memberikan keteladanan yang baik dan benar dalam berkeyakinan, cara berpola pikir, pola rasa, pola sikap dan perilaku yang benar dalam kehidupan sehari hari di lingkungannya
- 6) membimbing dan memberikan keteladanan dalam hal melaksanakan hubungan vertical dan horizontal secara benar
- 7) menjaga, mengontrol, memelihara dan melindungi generasi muda secara lahir dan batin selama dalam melaksanakan pencirian ilmu pengetahuan dan ketrampilan hidup mereka, agar terbebas dari segala hambatan terhadap semua permasalahan yang diajukan oleh mereka untuk diberikan mediasi, bimbingan atau layanan konseling secara memadai”  
(Bakran: 2007).

**b. Mengembangkan bidang afektif**

Ada beberapa nilai nilai etik yang mesti ditanamkan kepada

Nabi, yaitu :

- 1) meluruskan dan memantabkan niat, iktikad, tujuan dan maksud dalam mengikuti proses pencarian ilmu pengetahuan dan ketrampilan hidup.
- 2) membangun sikap sabar, tabah selama menjalani tugas pencarian ilmu pengetahuan dan ketrampilan hidup mereka.
- 3) membimbing untuk selalu berprasangka baik terhadap Allah dan rasulNya, terhadap para guru/ pembimbingnya pengasuh atau nara sumber.
- 4) membangun bersikap tawadhuk, yaitu mematuhi dan melaksanakan tugas dengan penuh kesungguhan
- 5) membina mereka bersikap mawasdiri dari bersikap dan berperilaku yang mengotori jiwanya.
- 6) membina mereka agar bersikap istiqomah dan konsisten, yakni segala aktifitas, pikiran, dan rasa terfokus pada tujuan yang akan dicapai.
- 7) membimbing mereka untuk berbicara yang positif, yang menumbuhkan motivasi dan semangat melakukan perubahan yang dan perbaikan diri.
- 8) menanamkan sikap ridho, lapang dada dengan mengendalikan rasa jengkel, rasa dendam, benci, hasad kepada siapapun.
- 9) membina siswa agar bersikap sungguh sungguh secara total dalam menggapai cita cita (Bakran: 2007).

- 10) Semua upaya layanan bimbingan konseling Islam dimaksud untuk menumbuhkembangkan“ lapisan otak NEO CORTEX sebuah alat bantu yang memiliki kemampuan berfikir rasional dan logis (kecerdasan intelektual), dilengkapi dengan otak limbic sebagai kecerdasan emosional dan *God Spot* pada temporal lobe sebagai kecerdasan spiritual (Agustian: 2004).
- 11) Memberikan pemahaman kepada mereka bahwa dampak yang paling membahayakan diri adalah menjadikan mental lemah, metabolisme fisik menurun, mudah mengundang berbagai penyakit” (Salabi: 2001).
- 12) Jadi sederet kumpulan pengalaman emosi negative menurut Gohn dan Clore yang membuat “kondisi psikologis seseorang mengalami ketidaknyamanan dan akan sulit merasakan kepuasan dan kebahagiaan hidup (Safaria: 2009).

### **c. Pengembangan Mental**

Mentalnya yang sehat adalah Terhindarnya seseorang dari gangguan/ penyakit jasmani, gangguan neurosis maupun psikosis serta mampu menyesuaikan diri secara aktif dengan sosialnya, mampu mengfungsikan potensinya secara optimal, sehingga bermanfaat bagi diri dan orang lain serta mampu melaksanakan ajaran agamanya secara benar, atas dasar keimanan dan ketaqwaan” (Mujib: 2001). Adapun kriteria mental yang sehat adalah :

- 1) Kondisi Jiwa Yang Tenang dan tentram, optimis terhadap masa depan, memiliki etos kerja tinggi, proporsional, percaya diri, tanggungjawab, kemampuan berkorban, dan menyadari akan kesalahan, serta membangun hubungan sosial yang baik, sikap saling percaya, tolong menolong dan saling memberi dan menerima secara tulus
- 2) Memiliki keinginan, cita cita yang realistik,
- 3) Selalu merasakan, kebahagiaan dalam menerima nikmat yang telah diberikan oleh Allah.

Dalam rangka merekonstruksi klien yang sehat mental, maka bimbingan Islam berupaya memberikan pemahaman tentang perlunya pengembangan terhadap pemenuhan-kebutuhan-kebutuhan essensial psikologik individu. yaitu kebutuhan :

- 1) keteraturan dan pemahaman program kehidupan di masa datang.
- 2) kepercayaan diri dalam mengatasi setiap persoalan hidup dan kehidupan sehingga dapat memberi rasa aman terhadap dirinya sendiri.
- 3) Kebutuhan akan rasa kasih sayang, pengakuan diri , rasa harga diri dan yakin atas kemampuan dalam mengatasi tantangan hidup,

- 4) rasa sukses, kemampuan mengaktualisasikan diri dalam meraih prestasi (cita-cita hidup dan kehidupan ini dengan menumbuhkembangkan seluruh potensinya secara optimal.
- 5) pegangan spiritual yang dapat memberikan makna bagi kehidupannya serta menjadi sumber harapan, menjadi benteng dan kekuatan batin di saat berada pada posisi badai dan gelombang kehidupan. Keyakinan itu memberikan pandangan, bimbingan, arahan menuju kebahagiaan hidup di dunia dan juga di akherat kelak.

Dengan harapan “individu klien dapat terbebas dari gangguan psiko neurasa (pobia, was was, kecemasan, frustasi, konflik batin, tekanan mental (stress)”. Dalam menghadapi masa depannya diri dan keluarganya.

#### **d. Pengembangan Dimensi Sosial**

Dalam struktur kehidupan psikologis seseorang individu memiliki potensi social yang akan mewujut dalam kehidupan dimensi social dirinya. Potensi ini dituntut untuk ditumbuhkembangkan secara optimal dan proporsional. Bila dimensi ini dapat tumbuh kembang secara efektif akan membangun individu mendapatkan ketenangan, ketentraman, kesenangan dan kebahagiaan mana kala hidup berdampingan dengan orang lain atau komunitasnya, begitu pula sebaiknya.



Oleh karenanya gerakan bimbingan Islam dengan mengacu pada spirit ajaran alqur'an dan hadist memiliki kewajiban dan tanggungjawab untuk memberikan bimbingan kepada umat dengan menumbuhkembangkan potensi sosialnya secara selaras dan harmoni dengan mengacu pada ajaran alqur'an dan hadis dimaksud guna mewujudkan keserasian hidup bersama sesame dan masyarakatnya. Maka Prinsip prinsip pengembangan sosialitas individu dimaksud adalah dengan cara memberikan pemahaman dan penyadaran tentang perlunya :

- a. Menegakkan dan menjunjung tinggi rasa persaudaraan sesame
- b. Tentang prinsip saling menyayangi / mencintai sesame
- c. Saling tolong menolong dan kerjasama antar sesame
- d. Membangun Persatuan sesame muslim
- e. Tidak menyakiti sesame saudaranya muslim

## 2) **Pengembangan Bidang Bimbingan Belajar ( pengembangan life skil )**

Manusia semenjak lahir telah diberikan potensi oleh Allah, yang mesti dikembangkan seoptimal mngkin. Agar potensi tersebut dapat berkembang secara terarah dibutuhkan sebuah lembaga sebagai wadah mengolah potensi tersebut,.karena secara essensial manusia dilahirkan sudah memiliki kesiapan untuk belajar dan dibelajarkan.



Perintah tersebut digarisbawahi oleh Rasulullah sebagaimana sabdanya yang diriwayatkan oleh Imam Darimi yang berbunyi :

تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ وَعَلِّمُوهُ النَّاسَ تَعَلَّمُوا الْفِرَا نِضَ وَعَلِّمُوهُ النَّاسَ تَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ وَعَلِّمُوهُ النَّاسَ

*Pelajarilah ilmu dan ajarkanlah kepada orang orang. Pelajarilah alqur'an dan ajarkanlah kepada orang orang (Tajudin: 2000).*

Atas dasar ayat dan hadis Rasulullah tersebut menunjukkan bahwa belajar adalah merupakan suatu kewajiban bagi orang muslim. Dengan Belajar giat akan meningkatkan kualitas pola pikir, pola rasa, sikap dan perilaku. Sehingga manusia memiliki sumber daya dan ketrampilan hidup yang mampu memakmurkan dan kesejahteraan bersama mulai dari dunia menuju akherat dalam pangkuan dan ridho Tuhan.

### **3) Pengembangan Bidang Bimbingan Karir ( Kerja )**

Sesuai dengan konsep *National Vocational Guidance Association* memberikan penjelasan bahwa bimbingan karir adalah upaya bantuan layanan kepada individu guna memilih, menyiapkan, menyesuaikan dan menyiapkan dirinya dalam gambaran pekerjaan yang sesuai dengan potensi, serta memperoleh kebahagiaan dalam hidup dari padanya (Sukardi: 1984).

Dalam kaitannya dengan layanan bimbingan karir akademik, individu (klien) akan memperoleh berbagai macam pengetahuan, ketrampilan, sikap kerja yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan saat ini maupun sebagai bekal untuk mempersiapkan diri, memilih,

menetapkan, memasuki dunia kerja sesuai dengan tuntutan atau cita-cita dan potensi, ketrampilan serta nilai-nilai yang dianutnya. Pengembangan Bimbingan dan konseling karir ini dilakukan bagi klien atas dasar :

- 1) Seluruh individu / klien berhak mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengembangkan dirinya dalam pencapaian karir secara tepat.
- 2) Setiap individu / klien dituntut untuk memahami bahwa karir itu adalah sebagai suatu jalan hidup dan pendidikan itu sebagai persiapan untuk hidup.
- 3) Setiap individu/klien perlu dibantu dalam mengembangkan pemahaman yang memadai, sesuai dengan perkembangan pribadi sosial dan perencanaan karir yang diinginkan.
- 4) Setiap individu / klien butuh dibantu untuk memahami hubungan pendidikan dengan karir nanti.
- 5) Pada setiap jenjang pendidikan dan ketrampilan hendaknya memiliki orientasi pada karir secara realistic.
- 6) Setiap individu / klien semestinya memperoleh kesempatan untuk menguji konsep yang dimiliki dan berbagai peran, ketrampilan dan pengembangan nilai-nilai dalam mengaplikasikan pada karir dimasa depannya.
- 7) program bimbingan difokuskan untuk merangsang individu / klien guna merumuskan tujuan yang akan dicapai.

- 8) Pelaksanaan program karir di lembaga pendidikan dan ketrampilan atau life skill perlu diintegrasikan secara fungsional dengan program pendidikan pada umumnya dengan program bimbingan karir kerja (Sukardi: 1984).

Guna mewujudkan hal hal tersebut, gerakan layanan bimbingan dan konseling Islam perlu melakukan upaya upaya memotivasi kepada klien dan melakukan perubahan persepsi bahwa untuk mengapai prestasi yang optimal tentu dibutuhkan sikap dan etos kerja yang tinggi dan sesuai potensi yang dimilikinya. Sebagaimana petunjuk Allah dalam surat Al Qomar ayat 49.

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

*Sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran (potensi )nya*

Proses ini dapat dilalui sebagai kiat meningkatkan kualitas diri dengan ilmu pengetahuan dan ketrampilan secara lebih mendalam untuk membangun persepsi dan perubahan sikap dan perilaku yang berkualitas dan profesionalisme, bermartabat yang lebih tinggi di dunia maupun di akherat.

#### **4) Pengembangan Spiritualitas Islam Klien ( NAPI )**

##### **a. Memupuk Rasa ketaqwaan kepada Allah**

Rasulullah telah bersabda bahwa umatku tidak akan tersesat dan akan menemukan jalan yang lempang selama umatnya selalu berpegang teguh kepada petunjuk Al-Qur'an dan hadist

Rasulullah SAW. Jaminan ini telah ditegaskan oleh Allah SWT dalam surat Al- A'raaf: 35 yang artinya:

*“ Maka barang siapa yang bertaqwa dan berbuat baik maka tidak akan ada rasa takut dan tidak pula bersedih hati.”*

**b. Memupuk Amaliah ibadahnya**

Surat Azzuriat ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

*dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*

Dilain ayat Allah berfirman :

**Surat Annisa ayat 103**

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ  
فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوقُوتًا

*Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.*

**c. Patuh dan Taat kepada Allah dan Rasulullah**

Ketaatan dan kepatuhan merupakan suatu kewajiban asasi sebagai seorang hamba yang beriman. Perintah ini tertera dalam firman

Allah : Surat Al Anfal ayat 1

فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۗ

إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٧٧﴾

*oleh sebab itu bertakwalah kepada Allah dan perbaikilah perhubungan di antara sesamamu; dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya jika kamu adalah orang-orang yang beriman."*

**d. Memupuk semangat beriktikar memperbaiki kehidupan**

**Surat Alqashash ayat 77**

وَأَبْتَعِ فِي مَاءِ آتِنَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ  
مِنَ الدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِنَ ۖ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ

*dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan*

**Surat Al Jumua ayat 10**

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ  
وَأذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.*

**Hadis Riwayat Ibnu Asakir dimana Rasul bersabda :**

*Bekerjalah untuk keperluan hidup duniamu seolah olah engkau akan hidup abadi. Dan beramalalah untuk akeratmu seola olah engkau akan mati besok pagi*

#### Surat Al Insirah ayat 5-8

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

*karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*

#### e. Memupuk ketabahan dan kesabaran

#### Surat Albaqarah ayat 153

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

#### f. Selalu berdoa kepada Allah Untuk Mewujudkan Cita Cita

Surat: Al Baqqarah ayat 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيْبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ  
فَلْيَسْتَجِيبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

*dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi*

*(segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.*

Hadis riwayat Al Auzaa,I dari Azuhri dari Urwah dari Siti Aisyah dimana Rasul bersabda :

*“ Sesungguhnya Allah sangat mencintai hambaNya yang sangat gigih dalam berdoa”.*

Hadis riwayat Al Hakim dari Tsaubah bahwa Rasul bersabda :

*“ Tidak ada yang bisa menolak takdir kecuali doa, dan tidak ada yang bisa menambah nilai amal kecuali amal kebaikan, dan seseorang itu terhalang dari rizki karena dosa yang melumurinya”* (Al – Jauziah, Ibnu Qayyim: 2006).



**IAIN PURWOKERTO**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sebagaimana yang dikatakan Bogdan dan Taylor yang dirujuk oleh Lexy J. Moleong, bahwasanya metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh.) jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan (Moleong: 2003).

Deskriptif Kualitatif adalah penelitian yang data-datanya berupa kata-kata (bukan angka-angka, yang berasal dari wawancara, catatan laporan, dokumen dll) atau penelitian yang di dalamnya mengutamakan untuk pendiskripsian secara analisis sesuatu peristiwa atau proses sebagaimana adanya dalam lingkungan yang alami untuk memperoleh makna yang mendalam dari hakekat proses tersebut (Nana Sudjana: 1989).

#### **B. Kehadiran Peneliti**

Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri atau dengan bantuan orang lain merupakan pengumpul data utama. Dalam hal ini,



sebagaimana dinyatakan oleh Lexy Moeloeng (2002), kedudukan peneliti dalam penelitian kualitatif cukup rumit. Ia sekaligus merupakan perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis, penafsir data, dan pada akhirnya ia menjadi pelapor hasil penelitiannya. Pengertian instrumen atau alat penelitian di sini tepat karena ia menjadi segalanya dari keseluruhan proses penelitian.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka kehadiran peneliti disini disamping sebagai instrumen juga menjadi faktor penting dalam seluruh kegiatan penelitian ini.

### **C. Lokasi Penelitian**

Sesuai dengan judul telah ditulis, maka penelitian dilakukan di Lapas Kelas II A Purwokerto.

### **D. Sumber Data**

Menurut Lofland, yang dikutip oleh moleong, sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata atau tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain (Moleong: 2002).

Adapun sumber data terdiri dari:

#### **1. Data primer**

Data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugas-petugasnya) dari sumber pertamanya (Sumadi Suryabrata: 1998).

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh oleh peneliti hasil wawancara dengan: Kepala Lapas, Petugas Lapas, dan NAPI itu sendiri.

## **2. Data Sekunder**

Data sekunder itu biasanya telah disusun dalam bentuk dokumen-dokumen, misalnya data mengenai keadaan demografis suatu daerah, data mengenai produktivitas suatu perguruan tinggi, data mengenai persediaan pangan disuatu daerah dan sebagainya (Sumadi Suryabrata: 1998).

Data sekunder yang diperoleh penulis langsung dari pihak yang berkaitan, berupa data jumlah NAPI, jadwal kegiatan NAPI dan berbagai literatur yang relevan dengan pembahasan penelitian.

## **E. Tehnik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga macam teknik dalam pengumpulan data, antara lain:

### **1. Observasi**

Metode observasi adalah metode yang digunakan untuk mengamati fenomena sosial. Pengamatan dalam penelitian ilmiah dituntut harus memenuhi persyaratan tertentu, sehingga hasil pengamatan sesuai dengan kenyataan yang menjadi sasaran penelitian (Zainal Amiruddin: 2004).

Pengamatan merupakan metode yang pertama-tama digunakan dalam melakukan penelitian ilmiah (Koentjaraningrat: 1997).

Dalam hal ini peneliti melakukan observasi dilapangan yakni Lapas kelas II A Purwokerto, yang dirasa sesuai dengan judul yang peneliti ajukan.

## **2. Metode wawancara**

Metode wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan tanya jawab secara lisan dan berhadapan langsung dengan orang tersebut. Hal ini bertujuan untuk suatu tugas tertentu atau untuk mendapatkan keterangan dari responden. Jika suatu percakapan meminta keterangan yang bertujuan tidak untuk suatu tugas, tetapi hanya untuk tujuan ramah tamah, sekedar tahu dan mengobrol saja itu tidak disebut wawancara (Koentjaraningrat: 1997).

Dalam hal ini wawancara dilakukan oleh peneliti yaitu: Kepala Lapas, Petugas Lapas yang khusus menangani NAPI, dan NAPI itu sendiri.

## **3. Metode Dokumentasi**

Yang dimaksud dokumentasi adalah setiap bahan tertulis atau film, lain dari record, yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan dari seorang peneliti (Moleong: 2000).

Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku-buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda, dan sebagainya (Arikunto: 2005).

Dalam penelitian ini, dokumen yang dikumpulkan adalah buku-buku catatan dan penelitian yang berhubungan dengan pembahasan.

#### **F. Tehnik Analisis Data**

Setelah data dikumpulkan, dilakukan analisis data untuk menganalisa data penulis menggunakan metode deskriptif yang bersifat eksploratif. Metode deskriptif adalah menggambarkan secara tepat sifat-sifat suatu individu, keadaan, gejala, atau menentukan ada tidaknya hubungan antara suatu gejala lain dalam masyarakat (Zainal Amiruddin: 2004)

#### **G. Pengecekan Keabsahan Data**

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas) menurut versi “positivisme” dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria, dan paradigmanya sendiri (Moleong: 2000).

Setiap kriteria yang ada menggunakan teknik untuk pemeriksaan, antara lain:

1. Teknik perpanjangan keikutsertaan, sebagaimana dikemukakan penelitian kualitatif adalah instrumen itu sendiri. Keikutsertaan

peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian.

2. Ketekunan pengamatan, bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.
3. Triangulasi, adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Denzin (1978) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori.
4. Pengecekan atau diskusi sejawat, tehnik ini dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan rekan-rekan sejawat.
5. Kecukupan refensial, alat untuk menampung dan menyesuaikan dengan kritik tertulis untuk keperluan evaluasi. film atau video-tape, misalnya dapat digunakan sebagai alat perekam yang pada saat senggang dapat dimanfaatkan untuk membandingkan hasil yang diperoleh dengan kritik yang telah terkumpul.

6. Kajian kasus negatif, dilakukan dengan jalan mengumpulkan contoh dan kasus yang tidak sesuai dengan pola dan kecenderungan informasi yang telah dikumpulkan dan digunakan sebagai bahan pembandingan.
7. Pengecekan anggota, yang dicek dengan anggota yang terlibat meliputi data, kategori analisis, penafsiran, dan kesimpulan. Yaitu salah satunya seperti ikhtisar wawancara dapat diperlihatkan untuk dipelajari oleh satu atau beberapa anggota yang terlibat, dan mereka diminta pendapatnya.

Kriteria kebergantungan dan kepastian pemeriksaan dilakukan dengan teknik auditing. Yaitu untuk memeriksa kebergantungan dan kepastian data (Moleong: 2000).

#### **H. Tahap-tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini, ada beberapa tahapan penelitian:

- a. Tahap pra lapangan
  - 1) Menentukan lapangan, sesuai dengan permasalahan yang penulis ajukan tempat penelitian yang memungkinkan yaitu lapas kelas II A Purwokerto.
  - 2) Mengurus perijinan, baik secara internal (Institusi), maupun secara eksternal (Pihak Lapas).
- b. Tahap pekerjaan lapangan
  - 1) Mengadakan observasi langsung ke Lapas kelas II A Purwokerto dalam Peningkatan Regulasi Diri NAPI melalui

Konseling Kognitif Islami, dengan melibatkan beberapa informan untuk memperoleh data.

- 2) Memasuki lapangan, dengan mengamati berbagai fenomena proses pembelajaran dan wawancara dengan beberapa pihak yang bersangkutan.
- c. Berperan serta sambil mengumpulkan data.
- d. Penyusunan laporan penelitian, berdasarkan hasil data yang diperoleh.



**IAIN PURWOKERTO**



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Profil Lapas Kelas II A Purwokerto**

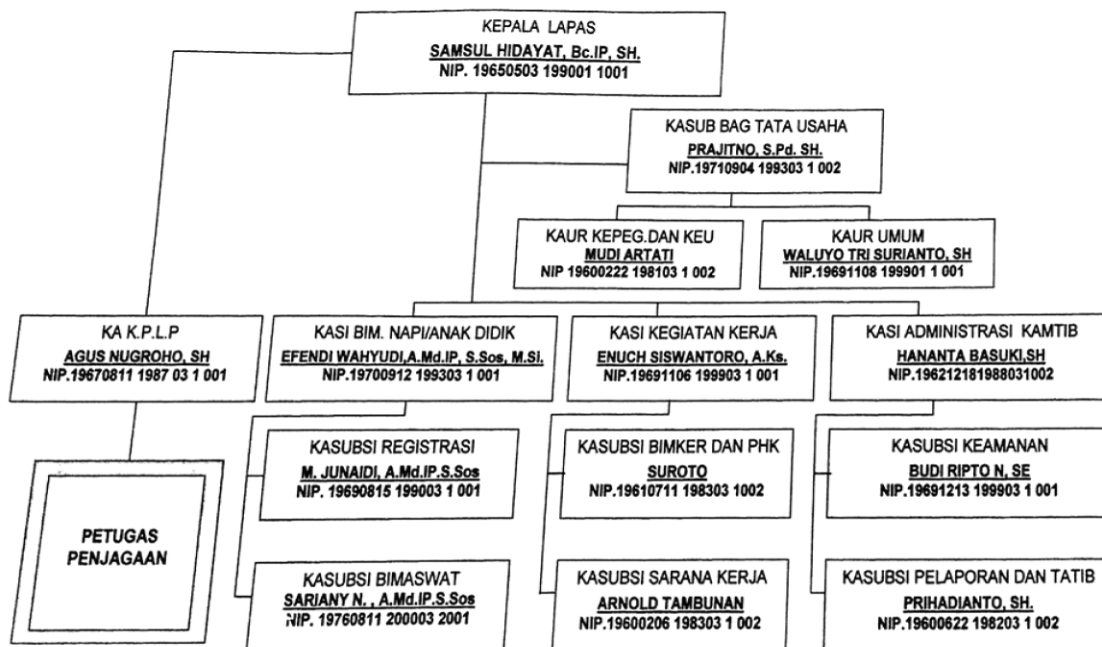
Berdasarkan ketentuan umum UU no 12 th 1995 pada pasal 1 ayat (3) Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut Lapas adalah tempat untuk melaksanakan Pembinaan Narapidana dan Anak didik Pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto didirikan pada tahun 1823 oleh Pemerintah Kolonial Belanda. Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Purwokerto merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis Pemasyarakatan yang berada dalam wilayah kerja Kementerian Hukum dan HAM Kantor Wilayah Jawa Tengah. Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto dalam perkembangannya mengalami dua tahap, yang semula Klas IIB pada tahun 2004 berubah status menjadi Klas IIA seiring dengan perkembangan situasi dan kondisi Kabupaten Banyumas serta untuk mengantisipasi over kapasitas dari jumlah penghuni warga binaan yang terus bertambah.

Lembaga Pemasayarakatan (Lapas) kelas II A Purwokerto bertempat di jalan Jend. Soedirman No. 104 Purwokerto, tepatnya di sebelah barat alun-alun Purwokerto. Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto memiliki luas tanah 6250 M<sup>2</sup> dan luas bangunan 549,76 M<sup>2</sup> dan sekarang sudah bersertifikat HGB no. 28 tanggal 05 Agustus 1989.

Lapas kelas II A Purwokerto terbagi menjadi tiga area yaitu area depan terdiri dari gerbang utama sebagai pintu masuk dan bangunan perkantoran penyelenggara Lembaga Pemasyarakatan, diantaranya Kantor Kepala Lembaga Pemasyarakatan, Seksi Administrasi Kamtib (keamanan dan ketertiban) dan KPLP (Kepala Pengamanan Lembaga Pemasyarakatan), Sub Bagian Tata Usaha, Mushola, Poliklinik Narapidana, Gudang alat-alat penerangan dan Gudang beras jatah makan narapidana. Area tengah diutamakan untuk menyelenggarakan untuk menyelenggarakan pembinaan bagi narapidana, terdiri dari Ruang Kepala Jaga, Seksi Bimbingan Narapidana dan Kegiatan Kerja, Ruang Pendidikan, Ruang Isolasi/ Karantina, Ruang Tidur/ Blok Narapidana, Ruang Tenis Meja, Ruang Dapur untuk Narapidana, Kamar Mandi dan WC Narapidana. Sedangkan areal belakang terdapat perkebunan.

Kapasitas atau daya tampung Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto 111 orang sesuai dengan Standar Internasional HAM yaitu 5,4 m untuk 1 orang ( SE DIRJENPAS No.E.PS.01.06-16 tanggal 23 Oktober 1996). Saat ini lapas Purwokerto penghuninya sangat melebihi kapasitas dari daya tampung yang ada. Keadaan penghuni pertanggal 30 April 2016 sebanyak 305 orang sedangkan kapasitas daya tampung yang ada hanya sebanyak 111 orang.

## 2. Struktur Organisasi



KEPUTUSAN MENTERI KEHAKIMAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR : M.HH.05.OT.01.01 TAHUN 2010  
TENTANG ORGANISASI DAN TATA KERJA KEMENTERIAN HUKUM dan HAK ASASI MANUSIA RI

Jumlah pegawai lembaga pemasyarakatan Purwokerto sampai dengan tanggal 30 April 2016 sebanyak 98 orang, pegawai terdiri dari pegawai laki-laki 82 orang, dan pegawai perempuan 16 orang.

## 3. Penghuni Lapas kelas II A Purwokerto

Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto terdiri dari tahanan dan narapidana. Berikut statistic isi lapas kelas II A Purwokerto:

No	Status Penghuni	Tahanan	Narapidana	Jumlah
1.	Anak	4	-	4
2.	Dewasa	104	197	301
	Jumlah	108	197	305

## **B. Pembinaan Narapidana**

### **1. Program Pembinaan**

Program pembinaan di dalam lapas dilaksanakan secara berbeda sesuai dengan lamanya masa tahanan. Berikut data tahap pembinaan per tanggal 30 April 2016.

- a. Tahap 1/3 masa hukuman terdiri 75 orang napi.
- b. Tahap 1/2 masa hukuman terdiri 85 orang napi.
- c. Tahap 2/3 masa hukuman terdiri 37 orang napi.

### **2. Pembinaan Kepribadian**

Pembinaan kepribadian yang dilaksanakan adalah pembinaan rohani khususnya bagi penghuni yang beragama Islam dan Kristen. Hal ini dilaksanakan karena penghuni Lapas kelas II A Purwokerto saat ini hanya di huni oleh napi dan tahanan yang beragama Islam dan Kristen. Bagi napi maupun tahanan yang beragama Islam pembinaan rohani dilaksanakan dari hari Senin sampai hari Sabtu bertempat di Masjid At Taubah Lapas.

Materi yang biasanya diberikan dalam pembinaan agama diantaranya adalah baca tulis Al quran, materi aqidah akhlak, Tauhid yang pelaksanaanya dilaksanakan setiap hari mulai jam 08.00 sampai pukul 10.00 wib. Semua materi tersebut disampaikan secara bergantian oleh pemateri dari lapas itu sendiri atau yang biasa disebut dengan petugas Bimpas. Selain itu pada hari-hari tertentu yakni hari Senin, Rabu dan Sabtu Lapas juga mendatangkan pemateri dari luar diantaranya dari

kemenag Banyumas, pondok pesantren Ubay bin Kaab Purwokerto, IAIN Purwokerto, UM Purwokerto, dan dari yayasan Al Irsyad al Islamiah Purwokerto, serta mubaligh mubaligh sekitar Lapas Purwokertyo.

Penghuni Lapas yang beragama Kristen pembinaan rohani berupa kebaktian yang dilaksanakan pada hari Senin dan Rabu bertempat di aula yang dibimbing dari Dewan Gereja Indonesia Purwokerto. Selain pembinaan tersebut semua warga binaan juga diberikan waktu untuk membaca di perpustakaan Lapas yang dilaksanakan setiap hari kerja. Di perpustakaan disediakan berbagai macam buku yang bisa dibaca maupun dipelajari oleh warga binaan.

### **C. Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Napi**

Pendekatan kognitif yang dilakukan peneliti dengan tujuan untuk mencapai persetujuan dengan klien tentang target kemajuan yang berkaitan dengan regulasi diri klien. Kemajuan yang peneliti harapkan diantaranya terkait dengan permasalahan metakognisi, penilaian diri, reaksi diri, motivasi diri serta pembiasaan klien dalam perilaku hidup yang sehat. Berikut uraian terkait dengan temuan yang peneliti dapatkan dalam konseling dengan beberapa napi.

#### **1. Pembiasaan Observasi Diri / Metakognisi**

Pembiasaan observasi diri / metakognisi merupakan upaya yang perlu dilaksanakan untuk memonitor performa walaupun perhatian yang

kita berikan padanya belum tentu tuntas ataupun akurat. Kita harus memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilaku kita dan melupakan yang lainnya dengan sepenuhnya. Apa yang kita observasi bergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang sudah ada sebelumnya. Dalam melakukan observasi diri tidak terlepas dari peran akal kita sebagai manusia. Sebagaimana Islam telah mengajarkan kita untuk senantiasa menggunakan akal kita untuk berfikir. Al-Qur'an telah menyeru kepada seluruh manusia untuk berfikir, *"Sesungguhnya aku hendak memperingatkan kepadamu suatu hal saja, yaitu supaya kamu menghadap Allah swt (dengan ikhlas) berdua-dua atau sendiri-sendiri, kemudian kamu pikirkan (tentang Muhammad)."* (Qs. Saba' [34]: 46). Dalam ayat lain, Allah swt swt juga menyuruh manusia berfikir tentang kosmologi, bentuknya, penciptaannya, dan pengaturan peredarannya. Allah swt juga menyuruh manusia mempelajari sunatullah dalam segala bentuk ilmu pengetahuan. Allah swt swt berfirman, *"Katakanlah, 'Berjalanlah di (muka) bumi, maka perhatikanlah bagaimana Allah swt menciptakan (manusia) dari permulaannya'."* (Qs. al-'Ankabūt [29]: 20). *"Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang ada di dalam dada."* (Qs. al-Hajj [22]: 46). *"Dan apakah mereka tidak memperhatikan kerajaan langit dan*



*bumi dan segala sesuatu yang diciptakan Allah swt?''*(Qs. al-A'rāf [7]: 185). Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang mengajak manusia memikirkan apa yang ada dalam alam semesta ini.

Ayat-ayat tersebut merupakan sebuah seruan yang jelas untuk melihat, menganalisis, dan mengkaji secara ilmiah tentang semua makhluk, dan tentang semua fenomena kosmologi. Al-Qur'an tidak hanya menyuruh manusia untuk berpikir dan mengkaji secara ilmiah tentang fenomena alami, tetapi juga untuk berpikir tentang rahasia pembentukan dirinya secara biologis dan kejiwaan. Dengan kata lain, al-Qur'an mengajak manusia untuk sering mengkaji ilmu biologi, psikologi, kedokteran, dan kejiwaan.

Al-Qur'an tidak menuntut untuk menerima begitu saja apa yang disampaikan kepada manusia. Tetapi memaparkan masalah dan membuktikannya dengan argumentasi-argumentasi, bahkan menguraikan pandangan-pandangan penentangannya seraya membuktikan kekeliruannya.

Ada masalah keagamaan yang tidak dapat diyakini kecuali melalui pembuktian logika, dan ada juga ajaran-ajaran agama yang sukar dipahami dengan akal namun tidak bertentangan dengan akal.

Penggunaan akal tanpa diiringi dengan keimanan pada agama dan kepercayaan pada keterbatasan akal akan membuat manusia mempertuhankan akal dan terjerumus dalam jurang kesalahan. Akal dapat berargumentasi tentang ada dan tiadanya Tuhan.



Dengan pemahaman melalui pendekatan agama tersebut menjadikan klien melakukan introspeksi pada dirinya dan berfikir terhadap semua yang pernah dilakukannya selama ini sehingga klien sampai menjadi seorang nabi. Klien menyadari bahwa yang dilakukan selama ini banyak menimbulkan kesalahan pada diri sendiri dan juga kerugian pada orang lain.

Pengakuan seorang klien saat konseling:

“saya baru menyadari saat ini disaat saya sudah menjadi tahanan, seandainya waktu bisa diputar saya tidak akan melakukan perbuatan tersebut. Saya menyadari bahwa perbuatan yang saya lakukan dengan menjadi pengedar narkoba adalah perbuatan yang salah. Saya sangat menyesal dan Alhamdulillah saya masih diberi kesempatan oleh Allah untuk bertobat lewat tempat ini. Saat itu saya hanya berpikir tentang uang dan uang tanpa berpikir bagaimana jahatnya saya meracuni orang lain. Allah mengingatkan saya dengan menghentikan perbuatan saya, dan saya diberi kesempatan untuk bertobat.

(konseling dengan Pengedar Narkoba)

Hal yang sama juga dialami oleh seorang tahanan, beliau mengatakan bahwa:

Satu hal yang bisa saya ambil hikmahnya terkait kejadian ini adalah saya bisa lebih dekat lagi dengan Allah. Dulu saya seorang muslim yang taat namun karena pergaulan dan kehidupan yang kurang mendukung sehingga saya sangat jauh dengan ajaran Allah. Alhamdulillah dengan kejadian ini saya bisa kembali menjalankan semua perintah Allah. Meskipun sebenarnya saya merasa dijebak atas kasus yang saya alami, namun saya tetap mengambil hikmahnya karena dengan menjadi tahanan saya bisa lebih dekat dengan Allah.

(konseling dengan tahanan kasus pencurian)

Individu yang melakukan regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya. metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif- atau pikiran tentang

berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

## **2. Proses Penilaian**



**IAIN PURWOKERTO**

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari paparan sebelumnya dapat penulis simpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan :

1. Konseling kognitif islami merupakan proses konseling dimana konselor dengan pendekatan kognitif dapat memberi perhatian khusus kepada proses pemikiran individu seperti kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif, sehingga nantinya bisa merubah pikiran klien berdasarkan nilai-nilai yang islami. Karena dengan berpikir itu, manusia akan mampu mengenal kebenaran (al-haq), yang kemudian untuk diimani dan dipegang teguh dalam kehidupan.
2. Regulasi diri merupakan kemampuan dimana individu aktif dengan sengaja menontrol proses kognitif, motivasi (keyakinan-keyakinan, nilai-nilai dan kondisi emosi) dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang telah diterapkan. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin baik *Self-Regulated*, maka akan semakin baik hasil prestasi yang dapat dicapai. Sebaliknya, jika seseorang memiliki *Self-Regulated* yang rendah, maka kurang dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pembelajaran dengan baik, kurang mampu melakukan pengelolaan potensi dan sumber daya yang baik dan sebagainya, sehingga hasil dari belajarnya tidak optimal.

3. Proses pembinaan warga binaan di Lapas Purwokerto dilaksanakan rutin setiap hari dengan kerjasama dari beberapa pihak diantaranya adalah IAIN Purwokerto, UM Purwokerto, Kemenag Banyumas, Pondok Pesantren Ubay bin Kaab, Yayasan Al Irsyad Purwokerto. Semuanya itu didatangkan untuk memberikan pembinaan mental warga binaan.
4. Pendekatan agama sangat bermanfaat untuk membekali warga binaan menyiapkan masa depannya begitu bebas nantinya. Hal ini dapat dilihat dari sebagian kecil warga binaan yang menekuni masalah keagamaan lebih siap dalam menghadapi masa depan di saat bebas dibandingkan dengan warga binaan yang belum mau mempelajari agama secara mendalam. Mereka yang belum mau mempelajari ajaran agama kemungkinan besar akan mengulangi perbuatannya setelah bebas.
5. Pelaksanaan konseling dengan pendekatan agama cukup efektif untuk mengungkap dan memotivasi warga binaan untuk meningkatkan regulasi dirinya.

## **B. Saran dan Penutup**

Sebagaimana telah diungkap dalam kesimpulan di atas, tanpa bermaksud “menggurui” para petugas lapas, penulis menyarankan untuk:

1. Perlunya peningkatan mutu SDM petugas bimbingan Lapas dengan pengetahuan dan ketrampilan bimbingan konseling sehingga akan dapat melayani dan membantu meminimalisir serta mengentaskan problem psikologis napi yang memang membutuhkan perhatian secara serius;

2. Perlu adanya ruang khusus bimbingan, sehingga para Napi dapat bebas mengutarakan semua problematikanya tanpa harus malu atau takut permasalahannya diketahui banyak orang.
3. Perlu penambahan tenaga konseling / psikolog yang khusus melayani permasalahan mental warga binaan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta, Penerbit Raja Grafindo Persada, 2002.
- Adz Dzakey, Hamdani Bakran, 2007, *Kecerdasan Kenabian*, Yogyakarta : Penerbit: Pustaka Al Furqon
- Adz Dzaky Hamdani Bakran, 2001, *Psikoterapi Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bandura, A. (2005). *The primacy of self regulation in health promotion*. *Applied Psychology: An International Review*, 54 (2), 245-254.
- Baumeister, R F., Gailliot, M., DeWall, C.Nathan., & Oaten, Megan. (2006). *Self Regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effect of traits on behavior*. *Journal of Personality*, 6, 1467-6494.
- Beef tink, Van Eerde, M. Bertrand. 2011. *Being Successful in a Creative Profession: The Role of Innovative Cognitive Style, Self-Regulation, and Self-Efficacy*. *Journal Bus Psychol* (2012) 27:71–81
- Chaerani, L. & Subandi, M.A. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al Quran: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cobb. Robert. 2003. *The relationship between self regulated learning behaviors and cademic performance in web based courses*. Disertasi. Blacksburg, Virginia
- C. R. Rogers. 1998. *The Conseling and Psychoterapy*, Buston: Hougton.
- Corey. Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- DeWall, C.N., Baumeister, Roy F., Stillman, T.F., & Gailliot, M.F. (2007). *Violance restrained: effect of self-regulation and it depletasion on aggression*. *Journal of Experimental Sosial Psychology*, 43, 62-76.
- Dahlan, MD. 1987. *Dasar-dasar Konseptual Penanganan Masalah-masalah Bimbingan dan Konseling Islami di Bidang Pendidikan*, Yogyakarta: UII Press.

- Djamhoer, D.T. 2008. *Hubungan dukungan social, konsep diri akademik dengan belajar berdasar regulasi diri pada siswa kelas XII SMA 'P' Bandung*. Tesis (tidak terbit). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Duana Dera A. 2012. *Cognitive behavioral therapy in group untuk kecemasan social pada remaja putri dengan obesitas*. Tesis (tidak terbit). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ely. Fay, (2004). *An Analysis of Anger, Anxiety, and Self Esteem Factors in Relation to Severity of Crimes in Male Criminal Offenders*. Disertasi. Washington, Howard University.
- Garth. J. Balcham. 1997. *Counseling, Theory, Process and Practice*, Wardsworth Publishing Co: Belmont.
- Gardner, Dishion & Connell. 2007. *Adolescent Self-Regulation as Resilience: Resistance to Antisocial Behavior within the Deviant Peer Context*. *Journal Abnorm Child Psychol* (2008) 36:273–284
- George. Boeree, C. (2004). *Personality Theories melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia*. Jogjakarta: Prismsophi
- Gussak, D. (2009). *Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates*. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 202-207.
- Ginanjari, Ari Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, Jakarta: Penerbit Arga, 2004.
- Ghufron, M. Nurdan Rini Risnawati. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-. Ruzz Media.
- Hamdani Bakran Adz Dzakey, *Kecerdasan Kenabian*, (Yogyakarta, Pustaka Alfurqan, 2007.
- Hawari, Dadang, *Alqur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.
- H. M. Arifin. 1998. *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka.
- H Hidayat. 2013. *Model Konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri kaum lansia di panti jompo*. Disertasi (tidak terbit). Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.



- Hassan L, Birningham L, Harty MA et al. 2011. *Prospective cohort study of mental health during imprisonment*. The British Journal of Psychiatry. 198.37-42.
- Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997)
- Lahmuddin Lubis. 2007. *Bimbingan Konseling Islami*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama
- Mas Rahim Salabi, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa dalam Perspektif Al Quran dan Sains*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya, 2001
- Musnamar, Thahari, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Moleong, Lexy J. 2002, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Rosda Karya, 2002.
- Nana Sudjana. (1989).*Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana, *Metode statistik* (Bandung: Tarsito, 1989)
- Samsu Munir Amin. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Selarosa, O.K.C. 2010. *Hubungan pembelajaran berpusat pada mahasiswa dan locus of control internal dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Tesis (tidak terbit). Yogyakarta.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). *The Role of Religion And Spirituality in Mental and Physical Health*. Current Directions in Psychological Science, 10, 21–24.
- Spiegler, Michael D & Guevremont, David G. (2003). *Contemporary Behavior Therapy*. Fourt Edition. USA: Thompson.
- Suharsini Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998)

- Sutoyo, Anwar, 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syamsu Yusuf, L. N. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, PT. Raja Grafindo Persada.
- Utsman Najati, Muhammad, *Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi*, Jakarta: Muttaqin, 2000.
- Wilson, Rob & Branch, Rhena. (2006). *Cognitif Behavior Therapy for Dummies Chicester*, West Sussex, England: John Wiley and Sons, Ltd.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology*, 9th edn., Allyn & Bacon, Boston, MA.
- Yaacob Nik R. 2013. *Cognitive therapy approach from Islamic psycho spiritual conception*. *Procedia Social and Behavioral Science*. 2013. 182-187
- Zainal Amiruddin, *Pengantar Metode Penelitian Hukum* (Jakarta: Raja Grafindo, 2004).
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self regulation: A social cognitive perspective. In M.Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self regulation* (pp. 451-502). San Diego, CA: Academic Press.

IAIN PURWOKERTO