

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia terlahir dengan disertai fitrah ketuhanan, kemampuan atau dikenal bakat serta pemikiran. Fitrah ketuhanan yang diberikan tidak bisa dinalar oleh akal manusia, sebab ini adalah takdir Allah. Manusia diciptakan dengan diberikan sifat kemanusiaan, adil, bijaksana dan lain-lain. Dalam Takdirnya, agama dengan manusia mempunyai relasi yang kuat. Agama merasuk dalam kesatuan manusia. Bisa kita ketahui dari ibadah manusia itu sendiri. Dari pandangan tersebut bisa kita pahami agama bisa merubah manusia supaya memiliki iman kepada Allah serta menamakannya sebagai khalifah dibumi.¹

Manusia diciptakan oleh Allah SWT di muka bumi mempunyai tugas sebagai pemimpin, bagi dirinya dan bagi orang sekitar. Setiap manusia yang hidup di dunia pasti memiliki permasalahan, akan tetapi berbeda-beda tingkatan permasalahannya. Ada yang memiliki masalah dalam keluarganya, masalah dalam pendidikannya, masalah dalam keuangannya, masalah dalam pekerjaannya, dan berbagai masalah lainnya. Setiap manusia tentu tidak sama dalam menghadapi dan menyikapi serta menyelesaikan masalahnya. ada yang karena suatu masalah menjadikan seseorang terpuruk, kehilangan kendali diri, bahkan hingga depresi. Namun ada juga yang karna suatu masalah justru menjadikan ia menjadi lebih baik dan kuat. Hal ini terjadi bukan karna besar kecil dan sedikit banyaknya masalah yang dihadapi, tetapi

¹ Yusron Madsuki, Idi Warsah, *Psikologi Agama*, (Palembang: Tunas Gemilang Press, 2020), h.29

karena sikap dari setiap orang yang berbeda beda dalam menghadapi masalah yang ada.

Suatu permasalahan juga bisa memicu seseorang untuk berbuat kejahatan atau tindak kriminal. Penipuan, pencurian, perjudian, narkoba, pemerkosaan, dan lain sebagainya. Contohnya, seseorang melakukan pencurian yang disebabkan karena permasalahan dalam perekonomian yang tidak terpenuhi. Bicara mengenai kriminalitas terutama di negara Indonesia ini memang tidak ada habisnya, kriminalitas di Indonesia bahkan dilakukan dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan kriminal, diantaranya karena meningkatnya angka kemiskinan, ketidaksetaraan sosial dan ekonomi, ketidakadilan sistemik, meningkatnya angka pengangguran, gaya hidup yang terlalu bebas, kurangnya pendidikan dan lain sebagainya.

Kriminalitas atau kejahatan itu bukan merupakan peristiwa herediter (bawaan sejak lahir, warisan) juga bukan merupakan warisan biologis, Tingkah laku kriminal itu bisa dilakukan oleh siapapun juga, baik wanita maupun pria dapat berlangsung pada usia anak, dewasa atau pun lanjut usia. Tindak kejahatan bisa dilakukan secara sadar yaitu difikirkan, direncanakan dan diarahkan pada satu maksud tertentu secara sadar benar. Namun bisa juga dilakukan secara setengah sadar misalnya didorong oleh impuls-impuls yang hebat, didera oleh dorongan- dorongan paksaan yang sangat kuat (kompulsi-kompulsi), dan oleh obsesi-obsesi.²

² Kartini Kartono, *Pantologi Sosial, Jilid 1.*, (Jakarta : CV.Rajawali ,1981), h.133

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menjelaskan Terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Narapidana adalah Terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di LAPAS.³ Narapidana merupakan salah satu contoh manusia yang melakukan tindak pidana negatif berupa tindakan kejahatan melanggar hukum dan norma yang berlaku di masyarakat. Diantara penyebab orang melakukan tindak kejahatan adalah karena kurangnya pengetahuan tentang agama atau mengetahui tentang agama tetapi tidak mampu mengaplikasikan dalam kehidupannya. Narapidana cenderung memiliki nilai negatif bagi pandangan masyarakat, biasanya masyarakat menganggap bahwa narapidana adalah orang yang perlu dijauhi dan diasingkan karena dianggap sebagai orang jahat.

Dengan model pembinaan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan tidak terlepas dari sebuah dinamika yang bertujuan memberikan bekal untuk narapidana menghadapi kehidupan setelah menjalani masa hukuman (bebas). Dalam hal ini, istilah penjara telah diubah menjadi pemasyarakatan. Dalam konteks sistem pemasyarakatan, pembinaan adalah salah satu bagian dari proses rehabilitasi watak dan perilaku narapidana selama menjalani hukuman hilang kemerdekaan, sehingga ketika mereka keluar dari Lembaga Pemasyarakatan mereka telah siap berbaur kembali dengan masyarakat. Pemberian hak bersyarat bagi narapidana seperti remisi atau pembebasan bersyarat sudah berlaku sejak Negara Indonesia mendapat

³ Undang-undang No.12 TH.1995 tentang pemasyarakatan, (Jakarta :Sinar Grafika,2009),Cet.Ke-5, h.72

kemerdekaan dari tangan penjajah, sehingga Hak Asasi Manusia dapat tetap diberikan walaupun dia masih berstatus sebagai narapidana. Berkenaan dengan hal tersebut, dalam Pasal 8 Undang-undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia dinyatakan bahwa "Perlindungan, pemajuan, penegakan, dan pemenuhan hak asasi manusia terutama menjadi tanggung jawab Pemerintah", sehingga diharapkan setelah menjalani pemidanaan seorang narapidana dapat kembali ke dalam masyarakat dan berperan dalam kehidupan Sosialnya dengan baik.

Akan tetapi tidak mudah bagi seorang wargabinaan dalam menghadapi masa hukuman, karena ketika kondisi seorang wargabinaan kurang baik dan mempunyai banyak kecenderungan, mereka akan mengalami depresi, perasaan cemas yang di akibatkan tidak mampu menyesuaikan diri selama berada di lembaga pemasyarakatan. Ciri-ciri yang menonjol pada narapidana yang mengalami gangguan kecemasan yaitu rasa khawatir, takut, gelisah bahkan kadang- kadang panik. Dan hal tersebut dialami oleh warga binaan yang biasanya akan menghadapi masa setelah menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan.

Pembinaan terhadap narapidana dikenal dengan nama pemasyarakatan, dan pembinaan ini dilakukan oleh petugas pemasyarakatan. Menurut Pasal 7 ayat (1) UU Pemasyarakatan yang dimaksud dengan petugas pemasyarakatan adalah pejabat fungsional penegak hukum yang melaksanakan tugas dibidang pembinaan, pengamanan, dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan. Tujuan dari pembinaan menurut Pasal 2 UU Pemasyarakatan adalah untuk membentuk warga binaan pemasyarakatan menjadi manusia

seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulang tindak pidana apapun. Sehingga diharapkan mereka dapat kembali bergabung dan bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, hidup wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.

Oleh karena itu narapidana membutuhkan konseling individual untuk membantu menumbuhkan rasa kepercayaan diri mereka pasca keluar dari lapas, konseling individual menurut Frank W. Miller dalam bukunya *Guidance Principle and Services* (1968) mengemukakan definisi Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah keluarga, dan Masyarakat.⁴

Sedangkan istilah konseling berasal dari bahasa Inggris *Counseling* yang mempunyai beberapa arti yaitu nasehat (*to obtain counsel*) anjuran (*to give counsel*) dan pembicaraan (*to take counsel*) Berdasarkan arti di atas konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran lebih lanjut. Prayitno mengemukakan bahwa "Konseling adalah pertemuan empat mata antara konseli dan konselor yang berisi usaha yang laras, unik human (manusiawi) yang dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku"⁵

Salah satu penerapan konseling yang terdapat di dalam Konseling adalah penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), penerapan ini merupakan sebuah penerapan yang bersifat therapy

⁴ Sofyan SWillis, *Konseling Individual Teori dan Praktek Alfabeta* (Bandung 2013) h. 13

⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)Edisi Revisi Rajawali Pers* (Jakarta 2013) h.16

dengan mengubah kognitif dan perilaku yang keliru atau salah seorang individu atau klien baik itu permasalahan dan dalam melakukan sesuatu. Cognitive Behavior Therapy (CBT) bisa dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan, dengan membantu seseorang untuk mengetahui pola pikir dan emosi yang mempengaruhi bagaimana seseorang tersebut berfikir dan berperilaku.⁶

Kepercayaan diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Rasa percaya diri juga banyak di pengaruhi oleh tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, pada umumnya orang yang percaya diri selalu yakin pada setiap tindakan yang di lakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

Namun tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang cukup. Perasaan minder, malu, sungkan dan lain sebagainya bisa menjadi kendala seorang narapidana atau warga binaan dalam bersosialisasi, karena dengan rasa minder tersebut individu akan sering merasa tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga jadi lebih menutup diri, kurangnya komunikasi akhirnya menyebabkan warga binaan tidak mendapatkan banyak informasi yang dibutuhkan.

Seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merupakan gambaran diri orang yang mempunyai rasa percaya diri rendah. Hal ini dapat digambarkan dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau

⁶ Sofyan SWillis, konseling..... h.18

menyimpang, misal rendah diri, tidak dapat bersosialisasi dengan wargabinaan lain. Timbulnya masalah tersebut bersumber dari konsep diri yang negatif sehingga seseorang memiliki rasa percaya diri rendah.

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman"*. (Ali Imran: 139)⁷

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu"*. (Fushshilat: 30).⁸

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Dalam salah satu hadist, Rasulullah juga memberikan nasihatnya kepada umat Islam tentang rasa percaya diri. Diriwayatkan

⁷ Yayasan penyelenggaraan penerjemahan Al-Quran Departemen RI, Al-Quran dan Terjemahannya, (Jakarta Timur: 2002) h.

⁸ Yayasan penyelenggaraan penerjemahan Al-Quran Departemen RI, Al-Quran dan Terjemahannya, (Jakarta Timur: 2002) h.

pada suatu waktu, Rasulullah SAW bersabda:”Janganlah kalian menghinakan diri kalian sendiri.”Para sahabat bertanya (dengan rasa heran), ”Wahai Rasulullah saw, bagaimana mungkin kami akan menjadikan diri kami sendiri hina?” Rasulullah saw menjawab,”Seseorang mengetahui bahwa ada sebuah perintah Allah yang wajib dia sampaikan (kepada orang banyak) namun dia tidak menyampaikannya.” Terhadap orang yang seperti ini, pada hari Kiamat kelak, Allah akan bertanya,”Apa yang telah menyebabkanmu tidak menyampaikan hal ini dan hal itu?” Ia menjawab,”Rasa takut terhadap manusia.”: Allah kemudian berkata,”Kepada-Ku lah engkau lebih pantas untuk takut.” (HR. Ibnu Majah).⁹

Padahal sudah jelas bahwasannya manusia harus memiliki kepercayaan diri yang baik. akan tetapi, warga binaan yang sedang dalam masa tahanan di Lembaga pemasyarakatan mengalami krisis diri dan perasaan menolak keadaan yang sedang terjadi. Prilaku seperti inilah yang membutuhkan bimbingan dan peningkatan kekuatan mental agar mereka bisa menerima diri sendiri dan menumbuhkan kepercayaan dirinya.

Namun pada kenyataannya tidaklah mudah untuk menumbuhkan dan memulihkan kepercayaan diri bagi wargabinaan terlebih untuk mereka yang sudah menjalani masa tahanan lama mereka cenderung tidak memiliki kesiapan untuk keluar dari Lembaga pemasyarakatan. Seperti yang terjadi pada salah satu warga binaan di LAPAS KELAS III RANGKASBITUNG, sebut saja DS (orang yang

⁹ <https://kumparan.com/berita-hari-ini/kumpulan-dalil-dan-hadits-tentang-percaya-diri-yang-bisa-dijadikan-pedoman-1x76VV2UbpG/3/> Di kutip pada tanggal 20 oktober 2023

sempat di wawancarai, ia bercerita tentang kegelisahannya menghadapi masa pembebasan tahanan). Di sisi lain DS bahagia karena akan segera dibebaskan tetapi di sisi lain, ia juga memiliki ketakutan tidak bisa diterima oleh lingkungannya nanti. meskipun ia sudah banyak dibekali skill dengan mengikuti kegiatan pembinaan yang ada di Lembaga pemasyarakatan tetap saja karena DS memiliki kepercayaan diri yang rendah ia memiliki kekhawatiran untuk kembali berbaur di Tengah Tengah kehidupan Masyarakat.

DS dan beberapa wargabinaan lainnya cenderung bingung memikirkan kehidupannya setelah habis masa tahanan, karena hilangnya kepercayaan diri membuat mereka merasa serba salah dan takut untuk memulai sesuatu. Seperti mencari pekerjaan, membuka usaha begitupun menjalankan kehidupan di Masyarakat. Mereka merasa bahwa mantan narapidana cenderung sudah memiliki penilaian negatif di masyarakat dan mereka berpikir bahwa masyarakat akan tetap menganggapnya orang yang bermasalah bahkan dianggap orang jahat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang *“Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Pra Keluar Lapas”*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Warga binaan yang memiliki kepercayaan diri yang rendah

2. Adanya warga binaan yang tidak terima dengan masa tahanannya
3. Beberapa indikator yang menyebabkan kepercayaan diri rendah yaitu: murung, tidak bisa bersosialisasi dengan baik, tidak mampu membuat keputusan dengan cepat.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri warga binaan sebelum konseling menggunakan Teknik CBT?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri warga binaan sesudah konseling individual menggunakan teknik CBT?
3. Apakah efektif penggunaan konseling individual menggunakan teknik CBT untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri warga binaan sebelum konseling individual menggunakan teknik CBT
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan warga binaan setelah konseling individual menggunakan teknik CBT
3. Untuk mengetahui apakah Layanan konseling individual dengan teknik CBT efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di LAPAS Kelas III Rangkasbitung.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penulisan skripsi ini yaitu:

1. Secara teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, informasi dan masukan dalam hal meningkatkan kepercayaan diri, serta diharapkan penelitian ini menjadi acuan bagi peneliti berikutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Warga Binaan LAPAS Kelas III Rangkasbitung

Dapat membantu Warga Binaan untuk memahami pentingnya kepercayaan diri seorang warga binaan pasca keluar lapas

b. Bagi Pembimbing

Dapat menjadi evaluasi dalam penerapan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana pra keluar lapas.

c. Bagi Akademisi

Hasil dari penelitian atau kajian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan atau bahan referensi dalam pengembangan karya ilmiah yang dihasilkan oleh setiap civitas akademik, baik lingkungan UIN SMH BANTEN maupun oleh civitas akademika dari pihak lain dimasa yang akan datang.

F. Devinisi Operasional

1. Konseling Individual

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu

masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹⁰ Konseling merupakan " jantung hatinya" pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian" jantung hati" ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

2. Percaya diri

Percaya diri atau *Self Confidence* adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri maka akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat essial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi, namun kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya melainkan kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat dilingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan"¹¹

Jadi dalam kehidupan manusia rasa percaya diri itu sangat diperlukankarena jika dalam kehidupan manusia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri berarti ada masalah

¹⁰ Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta : Rineka Cipta, 1994) h105.

¹¹ Asrullah Syam, Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa"Jurnal Biotek, Vol 5 No 1(Juni 2017), h. 89-91.

dalam kesehatan mental dan untuk dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada individu itu diperlukan lingkungan yang sehat dan baik.

3. Warga Binaan Pemasyarakatan

Menurut Pasal 1 ayat (7) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menjelaskan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan, menurut Pasal 1 ayat (6) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, terpidana adalah seseorang yang di pidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa narapidana adalah seseorang atau terpidana yang sebagian kemerdekaannya hilang sementara dan sedang menjalani suatu hukuman di Lembaga Pemasyarakatan.

4. Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavior Therapy adalah salah satu terapi yang digunakan atau dikembangkan oleh salah satu ilmuwan yang bernama Beck, yang pada konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan satu sama lain dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, proses cognitive akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.¹²

¹² Kasandra dan Oemardi, Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003) h. 6.

Secara garis besar Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan untuk modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak untuk menganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.