



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK
MENANGANI KECEMASAN DISKRIMINASI
PADA NARAPIDANA DI RUTAN KLAS 1
MEDAENG SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Danny Irawan

NIM. B93216108

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM**

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Danny Irawan

NIM : B93216108

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Bakalan RT 12 RW 02, Kelurahan
Katerungan, Kecamatan Krian, Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 3 Maret 2020



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : DANNY IRAWAN
NIM : B93216108
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam
JUDUL : Terapi Realitas Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi Pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 3 Maret 2020

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP: 196012111992032001

PEGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Terapi Realitas dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk
Menangani Kecemasan Diskriminasi pada Narapidana di
Rutan Klas I Medaeng Surabaya

SKRIPSI

Disusun oleh:

Danny Irawan (B93216108)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal, 18 Maret 2020

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji II

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Penguji III

Mohamad Thohir, M.Pd
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, Juni 2020

Dekan,




Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Danny Irawan
NIM : B93216108
Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
E-mail address : danny.irawan25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
Terapi Realitas Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi

Pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 November 2020

Penulis

(Danny Irawan)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Danny Irawan (B93216108), Terapi Realitas Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi Pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya?; (2) Bagaimana hasil terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya?

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa studi kasus seorang narapidana yang mengalami kecemasan terhadap tindak diskriminasi di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya. Analisis menggunakan teknik wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan deskriptif komparatif, dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses konseling. Penelitian ini menggunakan teknik penyembuhan *cognitive restructuring*.

Proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana dilakukan oleh konselor dengan cara memberikan penguatan kepada konseli dan melatih agar konseli dapat merubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif. Hal ini

dilakukan agar konseli dapat mengatasi kecemasan secara berlebihan yang sering muncul dalam pikirannya.

Hasil akhir dari proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* dalam penelitian ini dapat dikatakan cukup berhasil. Hal itu dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseli terhadap kecemasannya. Selain itu, konseli juga menunjukkan perubahan perilaku, seperti lebih percaya diri, dan mulai berkurangnya pola pikir yang salah dalam dirinya.

Kata Kunci: *Terapi Realitas, Cognitive Restructuring, Kecemasan, Diskriminasi.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
1. Terapi Realitas	8
2. <i>Cognitive Restructuring</i>	9
3. Kecemasan	10
4. Diskriminasi	12
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	16

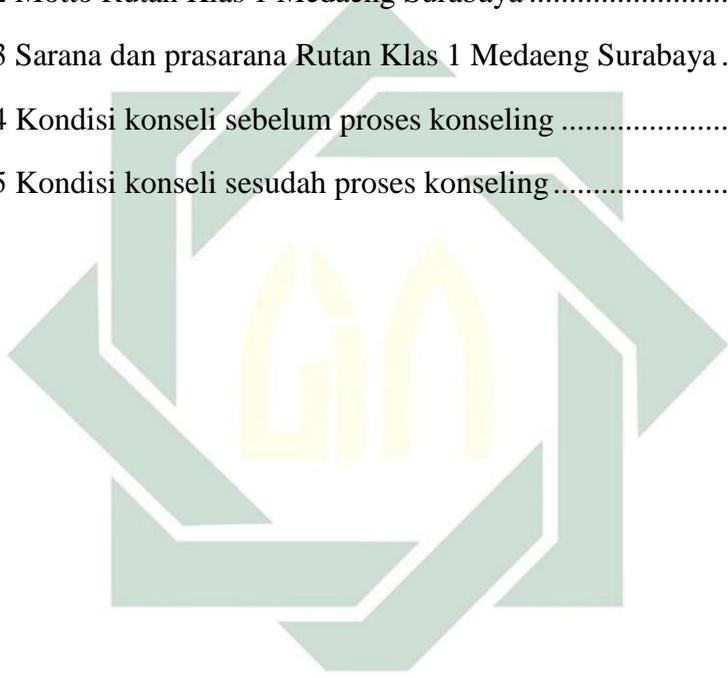
A. Kajian Teoritik	16
1. Terapi Realitas	16
a. Sejarah Terapi Realitas	16
b. Pengertian Terapi Realitas	17
c. Ciri-Ciri Terapi Realitas.....	18
d. Tujuan Terapi Realitas	20
e. Teknik-Teknik Terapi Realitas	22
2. <i>Cognitive Restructuring</i>	23
a. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	23
b. Fungsi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	24
c. Langkah-Langkah <i>Cognitive Restructuring</i> ...	25
3. Kecemasan	26
a. Pengertian Kecemasan	26
b. Macam-Macam Kecemasan	28
c. Gejala-Gejala Kecemasan	30
4. Diskriminasi	31
a. Pengertian Diskriminasi	31
b. Macam-Macam Diskriminasi	32
c. Penyebab Terjadinya Diskriminasi	33
5. Narapidana	34
a. Pengertian Narapidana	34
b. Faktor yang Mempengaruhi Tindak Narapidana	36
6. Rumah Tahanan	39
a. Pengertian Rumah Tahanan.....	39
b. Tugas dan Fungsi Rumah Tahanan	41
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	42
BAB III: METODE PENELITIAN	44
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	44
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	45
C. Jenis dan Sumber Data.....	45

D. Tahap-Tahap Penelitian	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	52
G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	53
 BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 58
A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian	58
1. Lokasi Penelitian.....	58
2. Deskripsi Konselor.....	65
3. Deskripsi Konseli.....	67
4. Deskripsi Masalah.....	70
B. Penyajian Data	73
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya	 73
a. Identifikasi Masalah.....	75
b. Diagnosis.....	78
c. Prognosis.....	80
d. <i>Treatment</i>	81
e. Evaluasi.....	90
2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.....	 91
C. Pembahasan Hasil Penelitian	92
1. Perspektif Teoritis.....	92
a. Proses Pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi pada	

Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya	92
b. Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk enngani Kecemasan Diskriminasi pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya	98
2. Perspektif Keislaman	103
BAB V: PENUTUP	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	107
C. Keterbatasan Penelitian.....	108
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	113

DAFTAR TABEL

4.1 Batas-batas Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.....	60
4.2 Motto Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya	61
4.3 Sarana dan prasarana Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya ..	65
4.4 Kondisi konseli sebelum proses konseling	101
4.5 Kondisi konseli sesudah proses konseling	102



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Bahasa Inggris kecemasan disebut “*Anxiety*” atau diartikan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan ketakutan yang terjadi dalam waktu bersamaan. Biasanya kecemasan muncul bersama dengan rangsangan yang terjadi pada tubuh seperti keringat dingin, jantung berdebar kencang. Timbulnya kecemasan dapat terjadi karena reaksi terhadap suatu bahaya, baik yang memang ada maupun hanya imajinasi saja, yang seringkali disebut dengan “*Free Floating Anxiety*” atau kecemasan yang terus mengalir tanpa diketahui penyebabnya. Dalam definisi lain, kecemasan diartikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.²

Gejala kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan akan terus menerus merasa khawatir dengan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya ataupun diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mengalami kesulitan tidur. Penderita kecemasan sering mengalami gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan tidak sedang berolahraga, jantung berdegup kencang atau terlalu keras,

² Alif Mu'arifah, *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*, Indonesian Psychological Jurnal Vol.2 No.2, 2005, hlm. 105.

dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain.³

Ada beberapa jenis kecemasan yang dapat digolongkan. Freud (Lamggulung, 1986), yaitu kecemasan obyektif dan kecemasan psikotik. Kecemasan obyektif adalah pengalaman emosional yang menyakitkan yang timbul karena mengetahui sumber berbahaya dalam lingkungan dimana seseorang itu hidup. Kecemasan psikotik adalah kecemasan yang timbul ketika seseorang mengetahui bahwa naluri-nalurnya mendapati jalan keluar, dimana dorongan naluriah tersebut pemuasannya tidak disetujui oleh masyarakat, dan disini terjadi konflik antara dorongan naluriah dan norma yang ada di dalam masyarakat. Kecemasan juga dapat dibedakan menjadi kecemasan yang normal dan kecemasan abnormal. Kecemasan dianggap normal apabila kecemasan itu derajatnya masih ringan dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong individu untuk bertindak. Sedangkan kecemasan abnormal merupakan kecemasan yang kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.⁴

³ Arief Budi Wicaksono dan Saufi, *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*, Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan FMIPA UNY, 2013, hlm. 90-91.

⁴ Alif Mu'arifah, *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*, Indonesian Psychological Journal Vol.2 No.2, 2005, hlm. 107.

Setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan, entah itu tokoh agama, ustadz, bahkan alim ulama pasti pernah melakukan kesalahan. Jika kita menjauhi seseorang karena suatu keburukan yang pernah dilakukan, tindakan tersebut sama dengan menghakimi seolah orang tersebut tidak pernah melakukan kebaikan. Begitu juga dengan seorang narapidana. Masyarakat memandang seorang yang menyandang predikat sebagai mantan narapidana adalah sosok yang meresahkan orang lain dan seringkali masyarakat melakukan penolakan dan mewaspadainya. Sehingga para mantan narapidana akan merasa bahwa dirinya dikucilkan dan diasingkan dari masyarakat sekitarnya. Para narapidana yang mengalami penolakan dari masyarakat akan menyebabkan mereka kesulitan untuk melakukan sosialisasi kembali kepada masyarakat, juga akan sulit untuk mendapatkan kembali rasa percaya dari warga masyarakat disekitarnya. Dalam surat At-Taubah ayat lima Allah berfirman:

فَإِذَا انْسَلَخَ الْأَشْهُرُ الْحُرْمُ فَاقْتُلُوا الْمُشْرِكِينَ حَيْثُ وَجَدْتُمُوهُمْ وَخُذُوهُمْ
وَاحْصُرُوهُمْ وَأَقْبِرُوا لَهُمْ كُلَّ مَرْصِدٍ فَإِن تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا
الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَّحِيمٌ⁵

Artinya: Apabila sudah habis bulan-bulan Haram itu, maka bunuhlah orang-orang musyrikin itu dimana saja kamu jumpai mereka, dan tangkaplah mereka. Kepunglah mereka dan intailah ditempat pengintaian. Jika mereka bertaubat dan mendirikan sholat dan menunaikan zakat, maka berilah kebebasan kepada mereka untuk berjalan. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi maha Penyayang.

⁵ Al-Qur'an Surat At-Taubah Ayat Lima.

Ayat diatas menjelaskan betapa besar pengampunan Allah kepada hambanya. Setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan, namun mereka punya kesempatan untuk memperbaiki kesalahan tersebut

Kasus diatas dialami oleh seorang remaja laki-laki asal Lamongan penghuni Rutan Klas 1 Medaeng. Remaja tersebut mengalami kecemasan tindak diskriminasi yang dilakukan oleh masyarakat di sekitar rumahnya. Remaja tersebut takut dikucilkan dan diasingkan saat nanti sudah keluar dari tahanan. Remaja tersebut masih berumur 17 tahun dan seharusnya masih duduk di bangku sekolah menengah atas. Nasib buruk harus berada di balik jeruji besi dikarenakan tindak kekerasan yang pernah dilakukannya. Awal mula kejadian berlangsung disebabkan minuman keras yang dikonsumsi oleh remaja tersebut. Malam itu remaja tersebut berada di Surabaya, tepatnya di rumah neneknya. Saat itu salah satu teman remaja tersebut datang menjemput untuk mengajaknya menginap di kost . Saat tiba di kost milik temannya, remaja tersebut dihidangkan makanan dan beberapa botol minuman keras. Suasana menjadi gaduh saat semua orang di dalam kamar terpengaruh efek dari minuman keras, dan menyebabkan penghuni kost lain merasa terganggu. Penghuni kost lain yang berjumlah dua orang mencoba untuk menegur mereka agar tidak terlalu gaduh dikarenakan sudah tengah malam. Remaja tersebut merasa tidak terima mendapat teguran dan akhirnya menyerang penghuni kost menggunakan sebuah kursi. Teman-teman lain yang berada disana juga ikut menyerang penghuni kost tersebut. Akibat dari perbuatannya remaja tersebut terkena pasal 170 KUHP tentang pengeroyokan⁶

Diskriminasi mengandung arti perlakuan tidak seimbang terhadap sekelompok orang atau individu, yang pada

⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 25 september 2019.

hakekatnya sama dengan kelompok pelaku diskriminasi. Baron dan Donn (2003) berpendapat bahwa akar dari diskriminasi adalah sikap implisit yang terpicu secara otomatis dan stereotip (sikap dimana individu tidak menyadarinya).⁷

Pada dasarnya diskriminasi adalah penolakan atas kebebasan dasar dan hak asasi manusia. Dalam pasal 1 butir 3 UU No. 39/1998 tentang HAM pengertian dari diskriminasi adalah "Setiap pembatasan, pelecehan, atau pengucilan yang langsung ataupun tak langsung didasarkan pada perbedaan manusia atas dasar agama, suku, ras, etnik, kelompok, golongan, status sosial, status ekonomi, jenis kelamin, bahasa, keyakinan politik, yang berakibat pengurangan, penyimpangan atau penghapusan pengakuan, pelaksanaan atau penggunaan HAM dan kebebasan dasar dalam kehidupan baik individual maupun kolektif dalam bidang politik, ekonomi, hukum. Sosial, budaya, dan aspek kehidupan lainnya".⁸

Terapi realitas adalah salah satu terapi yang sifatnya berfokus pada tingkah laku masa sekarang. Peran dari konselor disini adalah sebagai guru atau model yang memberikan penguatan positif kepada klien dengan cara membantu menghadapi kenyataan yang sudah terjadi. Penerimaan tanggung jawab adalah inti utama dari terapi realitas. Pengembangan terapi realitas yang dilakukan oleh Glasser berawal dari keyakinan bahwa asumsi yang keliru adalah penyebab awal dari psikiatri konvensional. Terapi realitas

⁷ Hasna Sarikusuma, *dkk, Konsep Diri Orang Dengan HIV dan AIDS (ODHA) Yang Menerima Label Negatif dan Diskriminasi Dari Lingkungan Sosial*, Psikologia Online Jurnal Vol.7 No.1, 2012, hlm. 31.

⁸ <https://www.bambang.rustantoDISKRIMINASI.htm> di akses 8 Oktober 2019.

dianggap sebagai bentuk modifikasi perilaku karena dalam penerapannya merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.

Bagi penulis, terapi realitas sangat cocok jika diterapkan kepada seseorang narapidana. Seorang narapidana biasanya memiliki kecemasan tersendiri tentang sikap penolakan dan diskriminasi sosial yang dilakukan oleh masyarakat sekitar saat sudah keluar dari penjara. Narapidana memiliki rasa malu dan takut untuk memulai kembali bersosialisasi dengan masyarakat disekitar, mereka akan merasa bahwa masyarakat seterusnya memberikan label bahwa dirinya adalah seorang penjahat dan tidak mau untuk berteman terlalu dekat dengannya. Kesalahan pola pikir inilah yang akan diperbaiki dengan terapi realitas. Bahwa, tidak selamanya orang yang pernah berbuat jahat akan terus berbuat jahat dalam hidupnya. Seorang narapidana bisa membuktikan bahwa ia dapat melakukan perbuatan yang baik dan menghapus kesan buruk di masa lalu.

Penelitian ini menggunakan teknik yang bernama *Cognitive Restructuring* (CR). Teknik ini melatih klien untuk mengubah kekeliruan dalam pola pikir. Konsekuensi dari sebuah tindakan adalah hal utama yang membuat klien tidak berani melakukan apa yang ada dalam pikirannya. Kecemasan seperti “Mungkin mereka tidak menerima saya”, “Mungkin saya telah melakukan kesalahan”, dan sebagainya. Seringkali kecemasan-kecemasan ini sangat tidak rasional dan tidak logis. Bagi penulis, teknik *Cognitive Restructuring* cocok digunakan untuk memperkuat keyakinan narapidana bahwa ia masih bisa membuktikan kepada masyarakat bahwa dirinya masih bisa diterima kembali oleh masyarakat, dan juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang tidak rasional tentang diskriminasi oleh masyarakat disekitarnya.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Terapi Realitas Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi Pada Narapidana Di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya”***.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya?
2. Bagaimana hasil terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendiskripsikan proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.
2. Mengetahui hasil terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi yang berguna dalam dunia pendidikan dan memperkaya dunia keilmuan yang sudah berkembang selama ini.
 - b. Penelitian ini diharapkan menjadi daftar pelengkap dari penelitian-penelitian terdahulu agar

masalah yang diangkat lebih banyak dan metode penyelesaian yang lebih bervariasi.

2. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan kepada siapa saja yang mengalami diskriminasi sosial.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi keberanian kepada korban diskriminasi sosial untuk mengangkat dan menyelesaikan tindak diskriminasi yang dialami.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi setiap elemen yang peduli pada korban diskriminasi sosial.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Realitas

Terapi realitas adalah salah satu terapi yang sifatnya berfokus pada tingkah laku masa sekarang. Peran dari konselor disini adalah sebagai guru atau model yang memberikan penguatan positif kepada klien dengan cara membantu menghadapi kenyataan yang sudah terjadi. Penerimaan tanggung jawab adalah inti utama dari terapi realitas. Pengembangan terapi realitas yang dilakukan oleh Glasser berawal dari keyakinan bahwa asumsi yang keliru adalah penyebab awal dari psikiatri konvensional. Terapi realitas dianggap sebagai bentuk modifikasi perilaku karena dalam penerapannya merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat⁹

Terapi realitas memiliki beberapa ciri, yaitu:

- a. Terapi realitas tidak menyetujui tentang konsep penyakit mental. Terapi realitas menganggap bahwa segala gangguan tingkah laku yang

⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi.*, Refika Aditama, Bandung, 2013, hlm. 263-264.

- terjadi adalah akibat dari kurangnya rasa tanggung jawab.
- b. Terapi realitas berfokus pada masa sekarang, dan bukan masa lalu. Karena masa lalu seseorang adalah mutlak dan tidak dapat diubah, maka yang dapat diubah adalah sekarang dan masa depan.
 - c. Pertimbangan nilai adalah hal yang ditekankan dalam terapi realitas. Terapi realitas membantu klien berfikir ulang tentang kualitas tingkah lakunya untuk evaluasi diri tentang kegagalan yang dialami.¹⁰
2. Cognitive Restructuring

Masalah yang dialami klien kemungkinan terbesar dapat terjadi karena faktor pikiran, keyakinan, dan sikap-sikapnya. Misalnya kecemasan dan depresi tampak memiliki komponen yang kognitif. Konsekuensi dari sebuah tindakan adalah hal utama yang membuat klien tidak berani bertindak sesuai dengan apa yang ingin dilakukan. Kecemasan seperti “Mungkin mereka tidak menerima saya”, “Mungkin mereka tidak membenarkan tindakan saya”, “Mungkin saya telah melakukan kesalahan”, dan sebagainya. Seringkali kecemasan-kecemasan ini sangat tidak rasional dan tidak logis. Teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan melatih klien untuk mengubah kekeliruan dalam pola pikir¹¹

Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan metode *Cognitive Restructuring*, yaitu:

¹⁰ Ibid, hlm.265-266.

¹¹ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, Raziev Jaya, Surabaya, 2017, hlm. 112.

- a. Menjelaskan maksud dan tujuan digunakannya kolom *Cognitive Restructuring* kepada klien.
 - b. Dimulai dari menuliskan kejadian seperti apa yang menimbulkan emosi pada klien.
 - c. Meminta klien menentukan *self talk negatif* apa yang ditimbulkan kejadian tersebut.
 - d. Dari *Self Talk Negative* tersebut klien diajak berdiskusi apakah hal tersebut seharusnya dipikirkan? Jika klien menjawab tidak seharusnya dipikirkan, maka klien diarahkan mencari sudut pandang lain dari kejadian tersebut, hasilnya diletakkan di kolom *self talk positive*.
 - e. Jika klien sudah mengerti cara kerja dari *Cognitive Restructuring*, selama dua minggu klien diperintahkan untuk membuat sendiri *form* tersebut¹²
3. Kecemasan

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu respon individu terhadap hal yang mengancam baik fisik maupun psikis yang datang dari dalam diri atau dari luar. Respon tersebut dapat berupa fisiologis atau patologis. Secara dasar kecemasan lebih merupakan suatu respons fisiologis dibandingkan respons patologis terhadap suatu ancaman. Oleh karena itu kecemasan bukanlah sesuatu yang dikatakan abnormal, tetapi merupakan suatu respon yang diperlukan. Hal ini

¹² Runia Hanifa dan Meilanny, *Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*, Social Work Jurnal Vol.6 No.2, hlm. 231.

diperlukan untuk menyiapkan seseorang dalam menghadapi ancaman (fisik maupun psikologik).¹³

Istilah yang digunakan untuk kecemasan berlebihan yang tidak terkendali oleh pengidapnya disebut gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Gangguan kecemasan dibagi menjadi lima jenis, yaitu:

- a. Generalized anxiety disorder (GAD)
GAD ditandai dengan kecemasan kronis serta rasa khawatir yang berlebihan. Gejala ini dapat muncul bahkan ketika seseorang tidak sedang menghadapi kondisi yang menegangkan.
- b. Gangguan obsesif kompulsif (OCD)
Gangguan obsesif kompulsif menyebabkan seseorang menjadi sangat terobsesi pada suatu hal dan akan melakukannya secara berulang kali (kompulsif). Orang yang memiliki gangguan OCD akan merasa sangat cemas apabila tidak melakukan tindakan yang diinginkan.
- c. Gangguan Panik
Sering orang menyalahartikan gangguan panik ini sebagai serangan jantung. Munculnya gangguan panik ditandai dengan adanya rasa nyeri di dada, detak jantung yang tidak teratur, rasa takut yang berlebihan, nafas memburu, sakit perut dan pusing.
- d. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
PTSD atau biasa disebut gangguan stress pasca trauma terjadi pada seseorang yang pernah mengalami kejadian yang membahayakan, keselamatan mengancam nyawa dan berbagai

¹³ Jan Piter T. Sihombing dan Katharine, *Gambaran Kecemasan Pada Pekerja Seks Komersial di Bandung*, JKM Vol.11 No.1, 2011, hlm.57.

kejadian mengerikan lainnya. Jenis kecemasan ini sering ditemui pada korban kecelakaan, korban bencana, atau korban kekerasan. Orang dengan gangguan PTSD akan sering mengalami *flashback* atau kilas balik, terlebih apabila pemicu kejadian sama dengan traumatis yang pernah dialaminya.

e. Fobia Sosial

Gangguan fobia sosial ini ditandai dengan munculnya rasa gugup dan takut saat berada di lingkungan baru atau berkenalan dengan orang asing. Seseorang yang mengalami fobia sosial ini akan merasa gugup dan takut secara berlebihan saat berada di lingkungan baru, hingga berkeringat dan merasa mual. Penyebab dari kecemasan ini adalah rasa takut akan perilaku diri sendiri yang dikhawatirkan membuatnya malu dihadapan orang lain.

4. Diskriminasi

Diskriminasi adalah pembatasan, pelecehan, atau pengucilan yang langsung ataupun tak langsung didasarkan pada pembedaan manusia pada dasar agama, suku, rasa, etnik, kelompok, golongan, status sosial, status ekonomi, jenis kelamin, bahasa, atribut khas, keyakinan politik. Diskriminasi berakibat pada pengurangan, penyimpangan, atau penghapusan pengakuan, pelaksanaan, atau penggunaan hak asasi manusia dan kebebasan dasar dalam kehidupan.¹⁴

¹⁴ Hasna Sarikusuma, *dkk, Konsep Diri Orang Dengan HIV dan AIDS (ODHA) Yang Menerima Label Negatif dan Diskriminasi Dari Lingkungan Sosial*, Psikologia Online Jurnal Vol.7 No.1, 2012, hlm. 32.

Pada dasarnya diskriminasi adalah suatu masalah sosial yang mengakibatkan pola komunikasi, relasi dan interaksi antara manusia hingga dirinya akan merasa terganggu. Perilaku dan perasaan yang diskriminatif seringkali tidak disadari oleh subjek orang yang menerima perlakuan tersebut. Praktek diskriminasi merupakan tindakan mengucilkan atau mengasingkan seorang warga negara untuk mendapatkan hak dan pelayanan kepada masyarakat sehingga manusia tersebut tidak mendapat kebebasan seperti halnya individu yang lainnya.¹⁵ Namun diskriminasi ini tidak hanya terjadi perseorangan melainkan juga bisa terjadi pada kelompok-kelompok masyarakat atau pada aliran-aliran yang minoritas khususnya yang ada di Indonesia. Berikut adalah macam-macam diskriminasi dalam masyarakat:

- a. Agama dan Keyakinan.
- b. Ideologi dan Politik.
- c. Suku, bangsa. Ras dan gender.
- d. Adat dan Kesopanan.
- e. Ekonomi, sosial, dan budaya.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika pembahasan yang ada dalam penelitian ini terdapat lima bab yang akan dibahas diantaranya sebagai berikut:

1. BAB I

¹⁵ Setiabudi.dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar* (Jakarta: Kencana 2009), hal.27.

Bab Pertama, merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, antara lain: pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik keabsahan data dan sistematika pembahasan.

2. BAB II

Bab Kedua, merupakan tinjauan pustaka yang berisikan tentang kajian teoritik yang meliputi: a). Terapi Realitas, b). Teknik *Cognitive Restructuring*, c). Kecemasan d). Diskriminasi.

3. BAB III

Bab Ketiga, berisi penyajian data dari hasil penelitian yang telah dikumpulkan dari beberapa proses yang sudah dilakukan, kemudian di deskripsikan kembali mengenai pembahasan mengenai proses-proses dalam Terapi Realitas Dengan Teknik *Cognitive Restructing* Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi Pada Narapidana Di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

4. BAB IV

Bab Keempat, berisikan mengenai analisis data yang diantaranya meliputi penyajian hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan mengenai problem dalam mengatasi diskriminasi pada narapidana.

5. BAB V

Bab Kelima, merupakan bab penutup yang di dalamnya memuat tentang kesimpulan dari semua pembahasan dan dilanjutkan oleh saran-saran terhadap penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Terapi Realitas

a. Sejarah Terapi Realitas

Terapi Realitas (*Reality Therapy*) dikembangkan oleh seorang psikiater yaitu William Glasser pada tahun 1950-an. Colvin mengungkapkan bahwa terapi realitas ini dikembangkan karena tidak puas dengan praktek psikiatri yang ada. Colvin merasa tidak puas dan mempertanyakan keyakinan dasar terapi yang berorientasi pada Freudian.¹⁶

William Glasser lahir pada tahun 1925 dan dibesarkan di Cleveland, Ohio. Glasser menyelesaikan sekolah sebagai seorang dokter di Case Western Reserve University pada tahun 1953. Di masa mudanya Glasser sudah menjadi seorang insiyur kimia. Glasser menjadi insiyur pada usia 19 tahun dan menjadi seorang dokter di usia 28 tahun.¹⁷

Glasser dengan cepat meraih popularitas di kalangan konselor berkat teori yang dikembangkan, baik untuk kasus kelompok maupun individu. Teori

¹⁶ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hlm. 66.

¹⁷ <http://armanfebrian.blogspot.com/2012/04/reality-therapy-william-glasser.html>

konseling realitas memiliki banyak hal yang positif, misalnya mudah dipahami, efisiensi waktu, non teknis, berdasarkan atas pengetahuan masyarakat, sumber daya dan usaha yang dilakukan konselor.¹⁸

b. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas adalah terapi yang berfokus pada tingkah laku individu saat ini. Dalam terapi realitas, konselor berperan sebagai guru atau model serta membimbing klien dengan hal-hal yang dapat membantu klien untuk menerima kenyataan yang sudah terjadi. Selain itu terapi realitas diharapkan dapat membantu klien untuk memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Hal yang paling utama dalam terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang didasarkan pada kesehatan mental. Terapi realitas yang dikembangkan Glasser ini berpendapat bahwa sebagian besar psikiatri konvensional berdasarkan atas asumsi yang keliru. Prinsip-prinsip yang dirancang untuk membantu seseorang dalam meraih keberhasilan diuraikan oleh terapi realitas dan diterapkan dalam konseling, psikoterapi, pengajaran, konseling perkawinan, kerja kelompok, perkembangan masyarakat, dan pengelolaan lembaga.

Terapi realitas merupakan suatu bentuk modifikasi perilaku. Dalam penerapan institusionalnya, terapi realitas adalah suatu pengondisian operan yang tidak ketat. Penulis berasumsi bahwa mengapa Glasser meraih

¹⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hlm. 148-149.

popularitas adalah karena kesuksesannya menerjemahkan konsep modifikasi tingkah laku menjadi model praktek yang lebih sederhana dan tidak rumit.¹⁹

c. Ciri-Ciri Terapi Realitas

Terapi realitas ditentukan atas delapan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Penyakit mental adalah konsep yang ditolak oleh terapi realitas. Terapi realitas berkeyakinan bahwa kurangnya rasa tanggung jawab adalah sebab dari munculnya gangguan tingkah laku yang spesifik. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis psikologis. Terapi realitas menyetarakan gangguan mental adalah akibat perilaku yang tidak bertanggung jawab dan menyetarakan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.
- 2) Terapi realitas tidak berfokus pada perasaan dan sikap, tetapi lebih kepada tingkah laku. Terapi realitas memang tidak menganggap bahwa sikap dan perasaan adalah hal yang penting, oleh karena itu terapi realitas lebih menekan pada kesadaran atas tingkah laku sekarang. Terapi realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap, tetapi lebih menekan bahwa perubahan tingkah laku akan berdampak pada perubahan sikap.
- 3) Terapi realitas berfokus pada masa sekarang dan bukan masa lalu. Bagi terapi realitas, masa

¹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hlm. 263-264.

lalu seseorang adalah hal yang tidak dapat diubah lagi, maka fokus pada masa sekarang dan masa depan adalah hal yang lebih penting. Karena masa sekarang dan masa depan masih dapat diubah.

- 4) Terapi realitas berfokus pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah laku mereka sendiri untuk memilih apa yang dapat membantu kegagalan yang sedang dialami. Terapi realitas menganggap perubahan tidak akan dapat terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat kesimpulan mengenai sifat konstruktif dan destruktifnya. Jika klien menyadari bahwa apa yang mereka inginkan mustahil untuk tercapai dan bahwa tingkah laku mereka dapat merusak diri mereka sendiri maka ada kemungkinan besar untuk terjadi perubahan yang positif.
- 5) Terapi realitas tidak memandang transferensi adalah hal yang penting. Terapi realitas memandang bahwa transferensi adalah cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menghimbau agar terapis tetap berperan sebagai diri mereka sendiri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu dari klien.
- 6) Terapi realitas menekan aspek kesadaran, bukan aspek ketidaksadaran. Terapi realitas menekankan pada kesalahan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang sehingga tidak meraih apa yang sedang diinginkan, dan bagaimana klien dapat terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang bertanggung jawab dan realistis
- 7) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengatakan bahwa memberikan hukuman untuk

mengubah tingkah laku seseorang adalah hal yang tidak efektif. Glasser menolak menggunakan pernyataan-pernyataan yang mencela sebab pernyataan seperti itu adalah sebuah hukuman. Glasser lebih memilih agar klien mendapatkan konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.

- 8) Terapi realitas menutamakan tanggung jawab. Glasser mengartikan tanggung jawab sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan tidak mengurangi kemampuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka.²⁰

d. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan umum dari terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Otonomi adalah kematangan yang dibutuhkan seseorang untuk menggantikan dukungan lingkungan menjadi dukungan internal. Kematangan ini menandakan bahwa seseorang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka nanti. Terapi realitas membantu seseorang untuk memperjelas tujuan mereka. Terapi realitas juga membantu menjelaskan hal apa saja yang menjadi penghambat bagi mereka untuk meraih tujuan yang mereka inginkan. Klien dibantu oleh terapis untuk menemukan alternatif dalam mencapai tujuan, tetapi klien sendiri yang menentukan tujuan terapi. Membantu klien untuk menjadi rasional serta memiliki mental yang kuat, serta menyadari bahwa dia memiliki pilihan dalam

²⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. PT Eresco, 1988), hlm. 273-274.

Memperlakukan diri sendiri dan orang lain adalah tujuan utama dari terapi realitas.

Tujuan lain dari terapi realitas adalah membantu klien mengklarifikasi hal apa saja yang penting di dalam hidupnya. Terapi realitas menyadarkan bahwa cita-cita hidup adalah hal yang penting agar manusia bertindak secara bertanggung jawab. Terapis juga membantu untuk memeriksa aset pribadi yang ada dalam diri klien selain dukungan lingkungan dan penghambatnya. Terapi realitas juga bertujuan untuk membantu klien merumuskan rencana yang realistis untuk mencapai tujuan dan harapan pribadi.

Terakhir, tujuan dari terapi realitas adalah menghapus dukungan dan dalih yang ada dalam diri klien. Seringkali klien beralih pada diri mereka sendiri bahwa mereka tidak dapat menjalankan rencana karena takut hukuman jika mengalami kegagalan, baik dari konselor maupun dari lingkungan luar. Terapi realitas berguna untuk memberikan klien suatu rencana yang baru apabila rencana lama tidak berjalan dengan baik.²¹

e. Teknik-Teknik Terapi Realitas

Pada dasarnya terapi realitas tidak membutuhkan teknik pendekatan khusus seperti terapi yang lainnya. Terapi realitas juga tidak menggunakan diagnostik karena dinilai membuang waktu dan merusak klien

²¹ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), hlm. 270-271.

dengan menyematkan label pada dirinya. Fokus utama dalam terapi realitas adalah mengembangkan potensi klien untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya. Teknik-teknik yang dapat digunakan menurut Gerald Corey adalah:

- 1) Terlibat permainan peran dengan klien.
- 2) Menggunakan humor.
- 3) Mengonfrontasikan klien dan menolak alasan apapun dari klien.
- 4) Membantu klien merumuskan rencana tindakan secara spesifik.
- 5) Bertindak sebagai guru atau model.
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
- 7) Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
- 8) Melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.

Penerapan teknik dari terapi realitas tidak dilaksanakan secara kaku. Terapi realitas menyesuaikan dengan karakter klien yang sedang menjalani terapi. Jadi pada penerapannya bisa saja beberapa teknik tidak diterapkan. Hal tersebut tidak menjadi masalah selama tujuan terapi

yang sebenarnya tercapai sesuai dengan yang diharapkan.²²

2. Cognitive Restructuring

a. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* adalah usaha memberikan bantuan kepada klien agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dan memfokuskan pada hal pribadi yang positif. Meichenbom adalah orang yang mengembangkan teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini terpusat pada pesan negatif yang disampaikan seseorang kepada diri mereka sendiri, dimana pesan negatif tersebut dapat membunuh kreatifitas dan menghambat untuk mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Meichenbom berasumsi bahwa seseorang yang mendengarkan diri sendiri dan menciptakan dialog internal dan berkisar pada pendengaran pesan yang negatif dari diri sendiri. Dialog internal yang berisi pesan negatif terhadap diri sendiri akan membuat seseorang gelisah untuk menghadapi tantangan hidup.

Menurut Cormier, bahwa *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif dan keyakinan konseli yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa respon perilaku dan

²² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 189.

emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, persepsi, dan sikap klien sendiri.²³

b. Fungsi Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk mengubah pola pikir yang negatif dan mengganti dengan pola pikir yang konstruktif. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik untuk mengubah pola pikir seseorang dan melatih untuk mengubah pandangan hidup menjadi lebih baik. Michenbeum menunjukkan pengaruh pemikiran seseorang yang dapat membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta menghentikan pernyataan negatif tentang diri mereka dan mengganti dengan pernyataan positif. Hal tersebut dapat membantu mengubah citra diri mereka.

c. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Cormier dan Cormier teknik *cognitive restructuring* memiliki beberapa tahap, yaitu sebagai berikut:²⁴

- 1) Rasional: Tujuan dan tinjauan.
- 2) Identifikasi pola pikir klien dalam menghadapi masalah.
- 3) Pengenalan dan latihan.
- 4) Pindah dari pemikiran negatif menuju pemikiran positif.

²³ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm. 32.

²⁴ Ibid, hlm. 33.

5) Pengenalan dan penguatan pikiran positif.

Langkah pertama, konselor memberikan pengertian tentang teknik *cognitive restructuring* kepada klien yang mengalami masalah. Tujuan dari memberi pengertian kepada klien tentang teknik ini agar klien memiliki gambaran secara jelas tentang teknik tersebut. Pemberian pengertian ini meliputi tujuan, gambaran prosedur yang akan dilakukan, dan pembahasan tentang pikiran diri negatif dan positif.

Langkah kedua adalah mengidentifikasi pikiran klien dalam menghadapi masalah. Konselor melakukan analisis terhadap pikiran klien dalam situasi berada dalam tekanan atau situasi yang menyebabkan kecemasan.

Langkah ketiga adalah pengenalan dan latihan. Pada langkah ini terjadi pemindahan fokus dari pola pikir klien yang merusak menuju pola pikir klien yang membangun. Semua pikiran tersebut dikembangkan untuk klien. Proses pengenalan dan pelatihan ini sangat penting untuk mendukung keberhasilan teknik *cognitive restructuring*.

Langkah keempat, yaitu pemindahan dari pikiran yang negatif menuju pikiran yang positif. Pada langkah ini konselor membantu klien untuk pindah dari pikiran yang menyebabkan kecemasan menuju pikiran yang menanggulangi.

Langkah kelima adalah pengenalan dan penguat pemikiran positif. Pada langkah ini konselor mengajarkan klien bagaimana cara untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri untuk

setiap tujuan yang ingin dicapai. Konselor memang dapat memberikan penguatan pada saat proses wawancara, tetapi klien harus dilatih agar tidak selalu bergantung pada dorongan seseorang ketika mengalami situasi yang sulit.

Langkah keenam yaitu pemberian tugas rumah dan tindak lanjut. Langkah ini bertujuan agar klien dapat menerapkan ketrampilan yang didapatkan untuk menggunakan pemikiran positif dalam situasi yang sebenarnya.²⁵

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Gunarsa dan Gunarsa, kecemasan diartikan sebagai rasa khawatir dan rasa takut yang sebabnya tidak jelas. Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali tidak dapat mengatakan sebab yang jelas dari kecemasan tersebut. Hal tersebut yang menjadikan seseorang yang mengalami kecemasan memiliki pandangan subjektif terhadap peristiwa yang sedang dialami.²⁶

Sedangkan Hurlock mengatakan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang berlebih terhadap suatu peristiwa yang terjadi baik peristiwa

²⁵ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm. 36.

²⁶ Gunarsa SD dan Gunarsa YSD, *Psikologi Keperawatan Edisi I*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986), hlm. 27.

yang sudah dilalui maupun tentang peristiwa yang akan datang²⁷.

Darajat menjelaskan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari emosi yang bercampur baur. Hal tersebut biasanya terjadi saat seseorang mengalami frustrasi dan pertentangan batin atau konflik. Selain itu Darajat berasumsi bahwa orang yang mengalami kecemasan akan berfikir bahwa dirinya akan mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, sehingga terancam oleh situasi tersebut.²⁸

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan perasaan takut yang tidak jelas sebabnya. Hal tersebut dialami seseorang atas dasar situasi yang dianggap dapat mengancam keselamatan.

b. Macam Macam Kecemasan

1) Kecemasan Normal

Kecemasan (*anxiety*) mengarah pada keadaan emosi tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan rangsang fisiologis. Kecemasan diartikan sebagai reaksi emosional yang umum dan tidak berhubungan dengan stimulus tertentu. Istilah "*free floating anxiety*" terkadang diartikan

²⁷ B.E Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Erlangga, 1996), hlm. 145.

²⁸ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV.Haji Masagung, 1990), hlm. 27.

sebagai kecemasan yang muncul tanpa sebab yang jelas.

Kecemasan juga digambarkan sebagai state anxiety dan trait anxiety. Reaksi emosi sementara yang muncul disaat tertentu dan dianggap sebagai suatu ancaman disebut state anxiety. Sedangkan trait anxiety menunjuk pada sifat seseorang yang stabil dan mengarahkan seseorang untuk menggambarkan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut "*anxiety proneness*" atau kecenderungan akan kecemasan. Orang tersebut cenderung merasakan berbagai macam keadaan sebagai situasi yang berbahaya dan seringkali merespon dengan reaksi kecemasan.

2) Kecemasan abnormal

Kecemasan dianggap berada dalam level abnormal ketika kecemasan tersebut dapat diatasi oleh orang lain tanpa rasa kesulitan. Perasaan cemas yang tinggi intensitasnya akan sangat berpengaruh terhadap fungsi sosial, relasi, sekolah atau pekerjaan seseorang. Dalam hal ini kecemasan sudah menjadi masalah perilaku. Terdapat pula jenis kecemasan yang dinamakan dengan kecemasan neurotik. Kecemasan Neurotik adalah istilah untuk kecemasan yang sama sekali tidak realistis. Kecemasan ini dianggap tidak berguna karena menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah secara efektif. Kecemasan ini menyebabkan seseorang semakin terpuruk dalam masalah psikologis. Seseorang yang merasa

tegang saat menghadapi keadaan yang mengancam adalah reaksi yang dianggap normal. Kecemasan dianggap abnormal ketika terjadi dalam situasi yang sebagian besar orang dapat mengatasinya tanpa kesulitan.²⁹

c. Gejala-Gejala Kecemasan

Taylor berpendapat bahwa seseorang yang mengalami kecemasan memiliki gejala-gejala sebagai berikut:

- 1) Merasa gelisah ketika sesuatu tidak sesuai dengan apa yang direncanakan.
- 2) Merasa takut pada banyak hal.
- 3) Sering mengalami sakit perut, sesak nafas, dan keringat dingin.
- 4) Sering mengalami kesulitan tidur dan mimpi buruk.
- 5) Sulit berkonsentrasi dan mudah marah.

Kecemasan menunjukkan simtom-simtom berikut:

- 1) Seringkali merasakan was-was dan merasa resah yang tidak menentu.
- 2) Mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder dan depresi.
- 3) Rasa tegang menyebabkan seseorang menjadi bersikap lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara spontan.
- 4) Seringkali melakukan gerakan neurotik seperti mendehem, mematahkan kuku jari dan sebagainya

²⁹ Fitria dan Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2005), hlm. 93

- 5) Sering mengalami tegang otot khususnya bagian leher dan atas bahu.
- 6) Mengalami diare ringan, sering buang air kecil, dan menderita insomnia.
- 7) Mengeluarkan banyak keringat khususnya di daerah telapak tangan.
- 8) Sering sesak nafas dan jantung berdebar kencang tanpa sebab yang jelas.³⁰

4. Diskriminasi

a. Pengertian Diskriminasi

Diskriminasi adalah salah satu masalah sosial yang menyebabkan terganggunya pola relasi, komunikasi, dan interaksi antar manusia. Perilaku diskriminasi seringkali tidak disadari oleh kedua belah pihak, baik dari yang melakukan tindak diskriminasi maupun yang menerima perlakuan diskriminasi. Diskriminasi adalah tindakan mengambil hak warga negara untuk mendapatkan hak dan pelayanan kepada masyarakat. Tindakan diskriminasi biasanya didasarkan pada warna kulit, suku, golongan, etnis, agama, jenis kelamin, status sosial dan sebagainya (Liliweri, 2005:218)³¹.

Menurut Theodorson dan Theodorson (1979) dalam Danandjaja (2003) menyimpulkan bahwa maksud dari diskriminasi adalah perilaku tidak

³⁰ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi*, (Universitas Katolik Soegijapranata Semarang), hlm. 16-17.

³¹ Setiabudi.dkk, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar* (Jakarta: Kencana 2009), hal.27.

seimbang terhadap kelompok atau perseroang berdasarkan kategorikal atau kelas-kelas sosial. Sedangkan pengertian diskriminasi dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) adalah mencakup perilaku apa saja berdasarkan perbedaan secara alamiah atau pengkategorian masyarakat, yang tidak berhubungan dengan kemampuan individu atau jasanya.³²

b. Macam-Macam Diskriminasi

Diskriminasi sendiri dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1) Diskriminasi Langsung

Diskriminasi langsung terjadi ketika hukum, peraturan atau kebijakan jelas menyebutkan karakteristik tertentu, seperti jenis kelamin, ras, status sosial dan sebagainya. Kebijakan tersebut menghambat seseorang untuk mendapatkan kesempatan dan perlakuan yang sama.

2) Diskriminasi Tidak Langsung

Diskriminasi ini tidak tertulis secara langsung dalam peraturan atau kebijakan. Diskriminasi ini terjadi ketika suatu peraturan yang sifatnya netral namun dalam pelaksanaannya di lapangan terjadi diskriminasi terhadap masyarakat yang memiliki karakteritik tertentu.

³² [https:// www.Diskriminasiterhadapminoritas-jamesdanandjaja.htm](https://www.Diskriminasiterhadapminoritas-jamesdanandjaja.htm) di akses 13 November 2019.

c. Penyebab Terjadinya Diskriminasi

Diskriminasi sendiri terjadi karena suatu sebab-sebab tertentu yang tanpa sadar dilakukan oleh manusia. Berikut adalah penyebab terjadinya diskriminasi:

1) Mekanisme Pertahanan Ideologi

Di dalam diri manusia terdapat suatu mekanisme pertahanan psikologi dimana seseorang memindahkan suatu karakteristik yang tidak disukai dalam dirinya kepada orang lain.

2) Perasaan Tidak Selamat dan Rendah Diri

Ada banyak orang yang merasa terancam dan rendah diri lalu kemudian berusaha untuk menenangkan dirinya dengan cara merendahkan orang lain. Hal tersebut kemudian menimbulkan perlakuan diskriminasi.

3) Perasaan Kecewa

Diskriminasi dapat terjadi karena adanya kekecewaan di dalam dirinya. Kekecewaan tersebut kemudian dilampiaskan kepada pihak yang dianggap sebagai pelampiasan atas rasa kecewanya.

4) Adanya Sejarah

Diskriminasi terhadap negara atau ras tertentu dapat terjadi karena adanya sejarah masa lalu yang tidak menyenangkan terkait dengan negara atau ras tersebut.

5) Persaingan dan Eksploitasi

Masyarakat modern pada umumnya lebih materialistik dan selalu bersaing satu sama

lainnya. Persaingan tersebut kemudian dapat menimbulkan diskriminasi terhadap individu atau kelompok tertentu agar dapat melakukan eksploitasi, mendapatkan kekayaan, kemewahan, dan kekuasaan.

6) Corak Sosialisasi

Sikap diskriminasi ternyata dapat dipelajari dan diwariskan oleh suatu generasi ke generasi berikutnya melalui proses sosialisasi. Hal tersebut kemudian membentuk pandangan stereotip di dalam masyarakat terkait perilaku, cara kehidupan, dan lain-lain.³³

5. Narapidana

a. Pengertian Narapidana

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, narapidana diartikan sebagai orang hukuman (orang yang menjalani hukuman karena tindak pidana) atau dihukum. Dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Pasal I tentang pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani hukuman pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Harsono berpendapat bahwa narapidana adalah seseorang yang telah dijatuhkan vonis bersalah oleh hukum dan harus menjalani hukuman. Wilson mengatakan bahwa narapidana adalah manusia atau seseorang yang bermasalah dan harus dipisahkan dari masyarakat sekitar untuk belajar hidup bermasyarakat dengan lebih baik lagi.

³³ <https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/pengertian-diskriminasi.html>
di akses pada 13 November 2019.

Sedangkan menurut Dirjasworo narapidana sebenarnya adalah manusia biasa seperti pada umumnya hanya karena melanggar norma hukum yang ada, maka dipisahkan oleh keputusan hakim untuk menjalani hukuman. Dengan demikian narapidana diartikan sebagai seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan atau tindak pidana, dan telah menjalani sidang, diberikan vonis hukuman oleh hakim dan ditempatkan di dalam bangunan yang disebut penjara.³⁴

R.A. Koesnoen, menyatakan terkait narapidana menurut bahasa, narapidana berasal dari dua kata yaitu “nara” dan “pidana”. Kata “nara” berasal dari bahasa sansakerta yang artinya adalah “kaum” atau bisa diartikan sebagai “orang-orang”. Sedangkan kata “pidana” berasal dari bahasa Belanda yaitu “*Straf*” yang bermakna hukum atau hukuman.³⁵

R. Achmad S. Soemadjipraja dan Romli Atmasasmita mengutip dari tulisan Ac. Sanoesi HAS yang menjelaskan tentang pengertian narapidana sebagai berikut: Istilah Narapidana digunakan sebagai kata ganti dari hukum atau hukuman yang dipopulerkan oleh Koesnoen. Kata hukuman yang dipopulerkan oleh Koesnoen dianggap sebagai kata yang masih ambigu. Sebab kata hukuman dapat dikenakan terhadap terhukum kriminil maupun

³⁴ <http://www.psychologymania.com/2012/10/pengertian-narapidana.html> diakses pada 2 Desember 2019 pukul 13.00 WIB

³⁵ Ari Astuti, *Pembinaan Mental Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Daerah Istimewa Yogyakarta*, Jurnal Citizenship, Vol. I, Juli 2011, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2014), hlm. 30.

terhukum sipil. Karena sebab tersebut akhirnya kata hukuman diganti dengan “pidana” yang dengan tegas diartikan sebagai terhukum kriminal. Dengan adanya pergantian tersebut maka diputuskan untuk mengganti istilah dengan “orang hukuman” diganti dengan kata “narapidana”.

Menurut sifatnya, tindakan-tindakan pidana adalah perbuatan yang melanggar hukum. Tindakan pidana ini dianggap sebagai perbuatan yang bertentangan dan dapat menghambat terlaksananya tatanan masyarakat yang dianggap baik dan adil. Tindakan pidana ini juga dianggap sebagai perbuatan yang meresahkan dan merugikan orang lain.³⁶ Memberikan perlindungan bagi masyarakat dari tindakan yang ditimbulkan oleh pelanggar hukum adalah salah satu kewajiban pemerintah dalam menaungi warga negaranya. Pemerintah berhak untuk memutuskan dan menghilangkan kemerdekaan bagi pelaku pelanggar hukum.

b. Faktor yang Mempengaruhi Tindak Pidana

Tindak pidana adalah suatu perbuatan yang menyimpang dari pergaulan hidup manusia. Tindak pidana adalah suatu masalah sosial atau dimaknai sebagai masalah di tengah masyarakat, dimana pelaku dan korban adalah anggota masyarakat juga.

Suatu tindakan yang dilakukan oleh manusia tidak luput dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Dalam buku milik Santos dan Zulfa, Freud berpendapat bahwa individu yang melakukan

³⁶ Roeslan Saleh, *Perbuatan Pidana dan Pertanggung Jawaban Pidana*, (Jakarta: Aksara Baru, 1986), hlm. 13.

kejahatan atau perilaku yang terlarang disebabkan karena hati nurani atau *Superego* yang dimilikinya begitu lemah. Hal tersebut menyebabkan *Ego*-nya yang berperan sebagai penengah antara *id* dan *superego* tidak mampu mengendalikan dorongan dari *id* (keinginan atau dorongan kuat dari dalam tubuh yang selalu meminta untuk dipenuhi).

Dugdal berpendapat bahwa kriminalitas adalah sifat bawaan yang diwariskan melalui keturunan. Sedangkan menurut Sheldon orang yang memiliki sifat bawaan berupa fisik yang kuat dan agresif memiliki potensi yang lebih besar untuk terlibat dalam tindak kejahatan. Selain itu lingkungan merupakan salah satu faktor kuat yang menyebabkan seseorang melakukan tindak kejahatan.

Perilaku seseorang yang mengarah kepada tindak kejahatan disebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut:

1) Predisposing Perilaku.

Yaitu faktor bawaan sejak lahir yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Faktor ini dapat dipengaruhi oleh kejadian saat bayi atau disebut *birth injury*. Selain itu penyakit jiwa ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang keras dan banyak memberikan tekanan kepada anak-anak.

2) Lemahnya Pertahanan Diri.

Adalah faktor dalam diri yang berguna untuk melindungi seseorang dari pengaruh negatif lingkungan. Lemahnya pertahanan diri menyebabkan seseorang mudah untuk terpengaruh

untuk melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan norma yang ada di masyarakat.

3) Kurang Memiliki Kemampuan untuk Menyesuaikan Diri.

Kondisi seperti ini banyak dijumpai pada remaja yang kurang pergaulan. Orang tua yang menekan disiplin secara ketat terhadap anak dan pendidikan karakter yang kaku dapat menyebabkan masa remaja anak menjadi kaku dalam bergaul dan cenderung tidak dapat memilih teman.

4) Kurangnya Keimanan Individu.

Pendidikan agama adalah ajaran yang dapat membuat seseorang menuju ke arah jalan yang benar dan diridhoi Allah. Agama adalah benteng bagi seseorang untuk menghadapi cobaan hidup. Kurangnya pendidikan agama dalam diri seseorang dapat membuat individu terjerumus ke dalam perilaku yang menyimpang.

5) Lingkungan Keluarga dan Masyarakat.

Lingkungan keluarga yang menjadi penyebab terjadinya tindak kejahatan adalah kurangnya kasih sayang dari orang tua. Individu akan mencari perhatian di lingkungan luar ketika merasa dirinya kurang mendapatkan perhatian dari keluarga. Hal yang dikhawatirkan dari masalah tersebut adalah individu akan merasa nyaman dan merasa betah berada dalam suatu kelompok yang memberinya perhatian dan kasih sayang, padahal kelompok tersebut menganut norma yang bertentangan dengan norma masyarakat.

6) Keadaan Ekonomi

Tingkat kesejahteraan masyarakat juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya tindak kejahatan. Seseorang rela melakukan apa saja untuk memenuhi keinginan yang ada dalam dirinya, sekalipun tindakan tersebut bertentangan dengan norma yang ada dalam kehidupan.

7) Perkembangan Teknologi

Faktor perkembangan teknologi adalah salah satu penyebab tindak kriminal yang saat ini sangat sering terjadi. Pesatnya perkembangan zaman menyebabkan seseorang dengan sangat mudah dalam mencari informasi. Salah satu bentuk tindak kriminal yang muncul akibat perkembangan teknologi ini seperti penipuan online, situs porno, pembajakan mesin ATM, penyebaran berita palsu ujaran di media sosial, dan lain sebagainya.³⁷

6. Rumah Tahanan

a. Pengertian Rumah Tahanan

Rumah Tahanan atau biasa disebut Rutan adalah tempat untuk melakukan kegiatan pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) atau narapidana. Pemasyarakatan adalah kegiatan pemberian pembinaan bagi warga binaan berdasarkan sistem, kelembagaan dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.³⁸

³⁷ Fatiku Shofia, *Optimisme Kecemasan Narapidana*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009, hlm. 25-31.

³⁸ Undang-Undang No.12 Tahun 1995 Bab 1 Pasal 1 Ayat 2.

Sebelum dikenal dengan nama rutan, masyarakat Indonesia dahulu menyebut rutan dengan nama penjara. Rumah Tahanan adalah Unit Pelaksana Teknis dibawah Direktorat Jendral Pemasyarakatan Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang mengurus pembinaan terhadap narapidana di rumah tahanan biasa disebut dengan sipir penjara.³⁹

Dr. Sahardjo, S.H. mencetuskan bahwa konsep pemasyarakatan memiliki tujuan yaitu: “Disamping untuk menimbulkan rasa derita pada terpidana karena hilangnya kemerdekaan bergerak, membimbing terpidana agar bertobat, mendidiknya menjadi seorang anggota masyarakat sosialis Indonesia yang berguna”. Untuk merealisasikan tujuan tersebut, pemerintah dan masyarakat bekerja sama memberikan bantuan berupa material, spiritual, dan keterampilan kerja kepada warga binaan atau narapidana.⁴⁰

Menteri Kehakiman Sahardjo pada tahun 1962 mencetuskan konsep pemasyarakatan untuk pertama kalinya. Sahardjo mengatakan bahwa tugas dari jawatan bukan hanya memberikan hukuman, tugas lain yang lebih berat untuk dilakukan adalah mengembalikan para pelaku tindak pidana agar diterima dalam masyarakat.

Pemasyarakatan yang merupakan harapan utama bagi pelaksanaan asas pengayoman adalah tempat untuk melakukan reintegrasi dan rehabilitasi pada narapidana. Pemasyarakatan bertujuan untuk

³⁹ http://id.wikipedia.org/wiki/Lembaga_pemasyaakatan diakses pada 3 Desember 2019 pukul 22.00.

⁴⁰ Surat Keputusan Menteri Kehakiman No. M.02.PK.04.10 Tahun 1990 *tentang Pembinaan Narapidana/Tahanan*, Bab VII C.

memberikan bekal dan membentuk sikap mental bagi narapidana agar tidak mengulangi tindak kejahatan, menyadari kesalahannya, dan menjadi manusia yang berbudi luhur.⁴¹

b. Tugas dan Fungsi Rumah Tahanan

- 1) Tugas dari rumah tahanan adalah sebagai berikut:
 - a) Melakukan pembinaan terhadap anak didik atau narapidana.
 - b) Mempersiapkan sarana, melakukan bimbingan, dan mengelola hasil kerja.
 - c) Melakukan pemeliharaan dan keamanan tata tertib rumah tahanan.
 - d) Melakukan bimbingan kerohanian kepada narapidana.
 - e) Melakukan urusan rumah tangga dan tata usaha.
- 2) Fungsi dari rumah tahanan adalah sebagai berikut:
 - a) Melaksanakan pendidikan dan pembinaan terhadap narapidana.
 - b) Melakukan tata usaha dan rumah tangga masyarakatan.
 - c) Mempersiapkan sarana dan mengelola hasil dari melakukan bimbingan atau kerohanian kepada narapidana.
 - d) Melaksanakan pembinaan keamanan dan tata tertib.

Dari rumusan diatas dapat disimpulkan bahwa sistem masyarakatan mengharapkan kerja sama yang baik dari seluruh komponen dalam memberikan

⁴¹ Sri Wulandari, *Efektifitas Sistem Pembinaan Narapidana di Lembaga Masyarakatan Terhadap Tujuan Pemidanaan*, (Jurnal Ilmiah Serat Acitya, UNTAG, 2013), hlm.3.

bimbingan dan pelatihan bagi warga binaan pemasyarakatan. Komponen tersebut meliputi pembina, masyarakat dan juga narapidana menurut Keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor M.01-PR.07.03 Tahun 1985 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Pemasyarakatan narapidana dan anak didik.⁴²

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Nama : Windy Lailatul Hidayah
 Judul : Terapi Realitas untuk Meningkatkan Kontrol Diri Seorang Tahanan Anak di Rutan Medaeng Surabaya.
 Tahun : 2017
 Persamaan : Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang narapidana.
 Perbedaan : Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti menggunakan terapi realitas untuk meningkatkan kontrol diri seorang narapidana yang mudah tersulut amarahnya.
2. Nama : Siti Nur Asiyah
 Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Anak Terisolir: Study Kasus Anak Hasil Adopsi.

⁴² Baldi Anggara, *Pemenuhan Hak-Hak Pendidikan Keagamaan Islam Anak Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Pakjo Palembang*, (Jurnal Tadrib Vol. III No. 1, Juni 2017), hlm. 174

Tahun : 2014

Persamaan : Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan terapi realitas dan masalah yang ditangani juga sama yaitu mengenai diskriminasi dan labeling.

Perbedaan: : Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti menggunakan seorang anak hasil adopsi sebagai subjek penelitian yang dilakukannya.

3. Nama : Fatiku Shofia
Judul : Optimisme Masa Depan Narapidana
Tahun : 2009
Persamaan : Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang narapidana.
Perbedaan : Perbedaan dari penelitian ini yaitu, peneliti memiliki tujuan untuk membangun rasa percaya diri dalam diri narapidana yang sedang menjalani masa hukuman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Salah satu ilmu pengetahuan yang mempelajari proses berpikir, analisis berpikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat disebut dengan metodologi. Selain itu metodologi dilengkapi dengan penelitian dan observasi.⁴³ Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Karena prosedur penelitian akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistik/penuh.⁴⁴ Alasan lain penulis menggunakan metode penelitian ini adalah metode ini lebih berorientasi pada proses. Dalam menangani kasus kekerasan seksual, hasil setelah proses konseling yang menggunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistik dinamis. Dengan metode kualitatif keperluan tersebut dapat terpenuhi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan. Studi lapangan sendiri adalah salah satu jenis penelitian dalam metode penelitian kualitatif, dimana peneliti langsung mengamati dan berperan serta dalam penelitian di lingkungan tertentu.

⁴³ Sapari Imam Asy'ari, *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. (Surabaya: Usaha Nasional, 1981).

⁴⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 4.

Pengamatan mengoptimalkan kemampuan peneliti dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku tak sadar, kebiasaan, dan sebagainya.⁴⁵

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah salah satu tahanan anak yang mengalami kecemasan dengan tindak diskriminasi yang mungkin dilakukan oleh masyarakat apabila ia telah bebas dari tahanan. Remaja tersebut kemudian akan menjadi konseli atau klien dalam penelitian ini. Sedangkan yang menjadi konselor adalah Danny Irawan, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Lokasi penelitian ini bertempat di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta atau angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan alat lainnya langsung diambil dari subjek sebagai informan yang dicari.⁴⁶ Data yang diperoleh adalah tulisan hasil wawancara dengan konseli. Dari proses wawancara

⁴⁵ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 175.

⁴⁶ Saifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm.91.

yang dilakukan, konselor mendapatkan berbagai info mengenai kecemasan yang konseli alami guna menunjang lancarnya proses konseling.

2. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, dan perilaku keseharian konseli. Data sekunder bertujuan untuk mendukung dan memperjelas pembahasan dalam penelitian yang akan dilakukan, data sekunder berupa dokumentasi dan arsip-arsip resmi.

a. Sumber Data Primer

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer adalah konseli yang mengalami kecemasan dengan tindak diskriminasi yang mungkin dilakukan oleh masyarakat saat nanti ia bebas dari penjara.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dari penelitian ini merupakan teman-teman dekat konseli selama di dalam rutan. Teman-teman konseli tersebut mengetahui secara langsung bagaimana rasa cemas yang dirasakan oleh konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Terdapat tiga tahapan yang akan dijalankan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap ini terdapat enam langkah yang mesti ditempuh dan satu hal yang juga mesti diperhatikan. Berikut adalah tahapannya:

a) Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun apa saja yang akan digunakan dan dilaksanakan pada penelitian.

b) Memilih lapangan penelitian

Tentunya dalam melakukan penelitian harus mempunyai “lapangan” atau tempat di mana penelitian akan dilaksanakan. Setelah menentukan, peneliti akan menjajaki lapangan tersebut agar menemukan kesesuaian antara yang ditulis dan yang terjadi di lapangan.

c) Mengurus perizinan

Perizinan termasuk dalam hal terpenting yang dibutuhkan untuk penelitian. Fungsinya adalah untuk mendapatkan izin melaksanakan atau melanjutkan penelitian. Dalam penelitian ini, perizinan sifatnya tidak terlalu formal. Peneliti hanya menyiapkan pegangan pribadi yang dikata penting, yaitu surat tugas; identitas diri seperti KTP, KTM, foto, dan lain-lain; dan perlengkapan penelitian.⁴⁷

d) Menjajaki dan menilai lapangan

Tujuan dari penjajakan lapangan adalah agar peneliti mengenal lingkungan fisik, sosial, budaya, dan keadaan sekitar. Dengan begitu, peneliti dapat menyiapkan perlengkapan yang diperlukan.

e) Memilih dan memanfaatkan narasumber

⁴⁷ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 128.

Narasumber adalah orang yang memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Dalam penelitian ini, narasumber adalah teman-teman terdekat konseli dan para petugas rutan yang berada di lapangan..

f) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan guna menunjang kelancaran penelitian selama berlangsung. Perlengkapan yang dimaksud adalah semua yang diperlukan saat penelitian.

g) Tentang etika penelitian

Persoalan etika tidak akan terjadi jika peneliti dapat mematuhi dan menghormati nilai-nilai yang terdapat masyarakat sekitar. Karenanya, peneliti harus mempunyai persiapan fisik dan mental.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a) Memahami latar penelitian dan persiapan diri

Pada intinya, dalam memahami latar dan mempersiapkan diri, peneliti harus mampu menempatkan dirinya. Penempatan yang mesti dipenuhi, antara lain penampilan, cara berkomunikasi, dan lamanya waktu berkecimpung di sana.

b) Memasuki lapangan

Dalam tahap ini, peneliti sangat dianjurkan untuk totalitas saat penelitian. Hal tersebut dapat dilakukan dengan membangun keakraban, mempelajari bahasa, dan kebiasaan sekitar.

Peneliti juga harus merasakan langsung apa yang diteliti. Namun, peneliti jangan sampai terlalu jauh dibawa oleh arus kesenangannya sehingga dapat melupakan tujuan penelitiannya.⁴⁸

c) Berperan serta sambil mengumpulkan data

Berperan serta dalam penelitian juga hendaknya memperhitungkan keterbatasan waktu, tenaga, dan jika mungkin biaya. Peneliti juga harus mengumpulkan data yang ia dapat di lapangan. Catatan tersebut dibuat sendiri oleh peneliti pada saat mengamati, wawancara, atau menyaksikan suatu kejadian tertentu.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain.⁴⁹

Dalam penelitian ini, menggunakan metode perbandingan tetap sebagai berikut:

⁴⁸ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 142.

⁴⁹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 248.

- a) Mengidentifikasi berbagai temuan data dalam penelitian. Data yang memiliki arti, makna, atau pesan dikaitkan dengan fokus dan masalah penelitian.
- b) Setelah proses identifikasi selesai, selanjutnya membuat “tanda” pada data, agar tetap dapat ditelusuri data/satuannya, berasal dari sumber mana.
- c) Mengategorikan tiap satuan data yang memiliki kesamaan.
- d) Memberi nama setiap kategori.
- e) Mencari keterkaitan antara satu kategori dengan kategori lain (sintesisasi)
- f) Memberi nama setiap kategori yang sudah dikaitkan satu sama lain.
- g) Menyusun teori yang berkaitan dengan data.⁵⁰

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, diantaranya:

1. Observasi

Observasi atau pengamatan bertujuan untuk mengasah kemampuan pancaindra peneliti dari segi motif, kepercayaan, perhatian, dan sebagainya. Pengamatan menjadikan observer melihat dunia seperti yang dilihat oleh subjek penelitian.⁵¹ Dalam penelitian ini, model observasi yang dilakukan peneliti yaitu

⁵⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 289.

⁵¹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 175.

pemeranserta sebagai pengamat. Maksudnya adalah peneliti hanya berperan sebagai pengamat yang menjalankan fungsi pengamatan dan bukan menjadi pemeran serta.

2. Wawancara

Kegiatan tanya-jawab yang dilakukan oleh pengamat dan narasumber disebut dengan wawancara. Tujuan dari kegiatan wawancara adalah mendapatkan hasil jawaban pada masalah yang sedang diselidiki. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tak terstruktur. Peneliti menggunakan metode wawancara tersebut karena bentuk wawancara tidak terlalu formal dan kaku.⁵²

Kasus dari klien yang ada dalam tergolong dalam kategori berat dan sensitif. Dengan menggunakan wawancara tak terstruktur, peneliti berharap dapat “mencairkan” suasana saat proses wawancara berlangsung. Selain kepada konseli, teman-teman dan para petugas yang berada di Rutan dapat menjadi sumber informasi lain yang disebut *Significant Other*.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah upaya pemberian perlakuan pada data yang didapat selama proses penelitian

⁵² Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 191.

dilakukan. Analisis data dapat dilakukan dengan menemukan, mengurutkan, dan menggabungkan data sesuai fokus, pola, dan kategorinya.⁵³

Beberapa teknik analisis data digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan laporan ini. Beberapa teknik tersebut meliputi reduksi data, penyajian data, dan *conclusion drawing/verification*. Berikut penjelasannya:

1. Reduksi Data

Peneliti cukup banyak mendapatkan data selama penelitian berlangsung. Reduksi data adalah kegiatan yang akan selalu ada selama penelitian berlangsung. Peneliti harus melakukan reduksi data untuk mengerucutkan informasi yang didapatkan. Karena data yang didapat selama proses penelitian tidak dapat diperkirakan. Reduksi membuat analisis peneliti lebih terarah dan tajam. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan banyak data dari konseli yang mengalami kecemasan terhadap tindak diskriminasi oleh masyarakat.

2. Penyajian Data (*Ddata Display*)

Setelah reduksi telah dilakukan terhadap semua data yang didapat, maka data yang sudah terseleksi disajikan dalam bentuk apa saja tergantung kebutuhan peneliti. Tujuan dari penyajian data ini adalah memudahkan peneliti untuk menentukan dan memahami langkah selanjutnya. Data yang nanti akan disajikan dalam penelitian ini adalah data

⁵³ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 280..

tentang seorang tahanan anak yang mengalami kecemasan diskriminasi oleh masyarakat.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Kesimpulan yang terdapat dalam data ini adalah sebuah penemuan baru yang belum pernah ada sebelumnya, yaitu hasil penemuan peneliti dalam konseling kecemasan akibat tindak diskriminasi oleh masyarakat.

G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data pada dasarnya memiliki tujuan untuk mendapat tingkat kepercayaan dari kebenaran hasil penelitian. Maksud dari keabsahan data sendiri adalah bahwa setiap keadaan harus mendemonstrasikan nilai yang benar.⁵⁴ Berikut adalah teknik-teknik untuk memeriksa keabsahan data:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Maksud dari perpanjangan keikutsertaan adalah peneliti 'berlama-lama' di lapangan. Keikutsertaan peneliti berlangsung lama dan berkelanjutan. Tujuan memperpanjang keikutsertaan adalah untuk mengumpulkan data sebanyak-banyaknya. Karenanya, Peneliti kualitatif memiliki waktu yang lama bersama dengan informan di lapangan.⁵⁵

Perpanjangan keikutsertaan juga dapat membatasi gangguan dari dampak peneliti pada konteks; membatasi kekeliruan;

⁵⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 320.

⁵⁵ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, hlm. 262.

mengkompensasikan pengaruh dari kejadian-kejadian yang tidak biasa atau pengaruh sesaat.⁵⁶

2. Ketekunan Pengamatan

Agar mendapatkan hasil pengamatan yang teliti dan rinci, lalu orientasinya pada tidak diragukan lagi keabsahan datanya, maka peneliti hendaknya tekun pada pengamatan. Ketekunan ini 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. Semakin tekun peneliti dalam melakukan pengamatan maka derajat keabsahan data telah ditingkatkan pula.⁵⁷

3. Triangulasi

Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu. Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamatan, kemudian data tersebut dibandingkan dengan data yang ada di luar sumber lain sehingga keabsahan data bisa dipertanggungjawabkan. Menurut Denzin ada empat macam dalam melaksanakan triangulasi yang digunakan sebagai pemeriksaan data dengan memanfaatkan pemakaian metode, sumber, teori dan penyidik.

a) Triangulasi dengan Sumber

⁵⁶ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014)2014, hlm. 327.

⁵⁷ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 264.

Triangulasi dengan sumber adalah memeriksa dan membandingkan nilai kepercayaan suatu informasi yang didapatkan melalui alat dan waktu yang berbeda.⁵⁸ Maksud dari waktu dan alat yang berbeda adalah saat peneliti memperoleh data pada hari pertama dan kedua, maka hasil penelitian dari kedua hari tersebut dicek dan dibandingkan kembali. Alat yang digunakan peneliti ada dua macam, yaitu pengamatan dan wawancara. Data yang didapatkan dari pengamatan dan wawancara ini yang akan diperiksa dan dibandingkan.

b) Triangulasi dengan Metode

Patton berasumsi bahwa terdapat dua strategi untuk melakukan triangulasi. Metode pertama adalah pengecekan nilai kepercayaan dari hasil temuan peneliti dengan beberapa teknik pengumpulan data. Metode kedua adalah pengecekan nilai kepercayaan dari sumber data dengan metode yang sama⁵⁹

c) Pengecekan Anggota

Teknik ini sangat penting digunakan untuk memeriksa nilai kepercayaan informasi. Peneliti melakukan pengecekan terhadap data yang telah didapatkan, apakah data yang diberikan oleh narasumber sudah memenuhi kebenaran.

⁵⁸ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 330.

⁵⁹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 331.

Pengecekan anggota dilaksanakan peneliti dengan beberapa cara sesuai dengan keadaan penelitiannya. Pengecekan dapat dilakukan dengan waktu formal maupun non formal. Waktu yang digunakan untuk melakukan pengecekan anggota ini adalah pada saat peneliti melakukan interaksi dengan subjeknya ataupun kapan saja.⁶⁰

d) Uraian Rinci

Selama proses penelitian, peneliti dituntut untuk cermat dan teliti. Peneliti harus melakukan uraian secara rinci dan holistik yang dapat menggambarkan secara konteks tempat penelitian dilakukan.⁶¹ Peneliti memakai teknik ini untuk menjelaskan hasil dari proses konseling secara rinci untuk memperoleh keabsahan data.

e) Auditing

Kepastidan data diperiksa dengan teknik yang disebut auditing. Baik memeriksa proses maupun hasil dalam temuan⁶². Sehubungan dengan itu, teknik ini digunakan oleh peneliti untuk memeriksa proses selama konseling dan juga hasil konseling kepada konseli yang mengalami kecemasan dengan tindakan diskriminasi mungkin dilakukan oleh masyarakat.

⁶⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 335.

⁶¹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm. 338.

⁶² Ibid

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian

1. Lokasi Penelitian

a. Latar Belakang Sejarah Rutan Medaeng Surabaya

Rumah Tahanan Negara atau biasa disebut juga dengan Rutan adalah tempat dimana tersangka tindak pidana (narapidana) ditahan selama berlangsungnya proses penyelidikan, pemeriksaan, dan penuntutan di sidang pengadilan.⁶³

Rutan Medaeng Surabaya atau lebih familiar oleh telinga masyarakat sekitar dengan nama Lapas Medaeng terletak di daerah Waru Sidoarjo. Rutan Medaeng Surabaya berlokasi tepat di Jalan Letjen Sutoyo Medaeng, Waru Sidoarjo. Rutan Medaeng Surabaya berada dalam satu kawasan dengan Perumahan Hukum dan HAM RI – Jawa Timur dan asrama brimob.

Rutan Medaeng Surabaya berdiri sejak tahun 1976 dan dibentuk berdasarkan Surat Keputusan Menteri Kehakiman Republik Indonesia pada tanggal 26 September 1985 nomor : M.01.PR.07.03 tahun 1985, dan diresmikan pada tahun 1985.⁶⁴

⁶³ www.wikipedia.com/Rutan diakses pada tanggal 9 Desember 2019 Pukul 19.30.

⁶⁴ Dokumentasi Rutan Medaeng Surabaya, 15 Oktober 2019.

Pihak Rutan Medaeng Surabaya lebih suka menyebut rumah tahanan dengan nama *Griya Winayajamna Miwarga Laksa Dharmesti*. Hal tersebut didasarkan pada harapan dari pihak Rutan Medaeng Surabaya agar tempat yang dikelolanya dapat menjadi rumah pendidikan bagi tempat orang-orang yang salah jalan. Selain itu harapan dari pihak Rutan Medaeng Surabaya adalah agar selama para narapidana berada di dalam Rutan, mereka dapat melatih diri untuk patuh pada hukum dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pihak Rutan Medaeng Surabaya sudah beberapa kali melakukan renovasi terhadap bangunan Rutan agar memiliki kualitas daya tampung yang lebih baik. Hal tersebut dilakukan mengingat perkembangan zaman yang berjalan dengan sangat pesat, sehingga dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tindak kriminal. Selain itu pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi salah satu faktor terbesar maraknya pergeseran tata nilai dan norma. Pada awalnya, tujuan dari pembentukan Rutan Medaeng Surabaya adalah sebagai lembaga pemasyarakatan khusus anak, namun beralih fungsi karena intensitas tindak kriminal yang tinggi di kota madya Surabaya. Maka, pada tahun 1991 diresmikan Rutan Medaeng Surabaya atau dikenal sebagai Lapas Medaeng dengan Kanwil Jatim Kementerian Hukum dan HAM sebagai pelaksana teknis. Pada awalnya kapasitas Rutan Medaeng adalah cukup untuk 514

orang, namun saat ini mengalami *over load* hingga melebihi 3.000 penghuni.⁶⁵

b. Letak Geografis

Rutan Medaeng Surabaya berdiripada ketinggian kurang lebih diatas 3 meter dari permukaan air laut dengan suhu rata-rata mencapai 28-30 derajat selsius. Lokasi Rutan Medaeng Surabaya dapat dikatakan cukup strategis karena akses transportasi yang mudah dijangkau, yaitu berdekatan dengan Terminal Bungurasih atau Terminal Purabaya dan Bandara Soekarno-Hatta.

Bangunan Rutan Medaeng menghadap ke arah barat dengan batas-batas sebagai berikut:

Tabel 4.1

Batas-Batas	Keterangan
Sebelah Utara	Rumah Dinas Pegawai
Sebelah Timur	Kejaksanaan
Sebelah Selatan	Rumah Penduduk
Sebelah Barat	Rumah Dinas Brimob

Rutan Medaeng Surabaya memiliki bangunan seluas 2.756 meter. Bangunan utama Rutan bersifat permanen dikelilingi oleh tembok yang disebut *ring mir* dengan panjang tembok depan 125,20 meter dan panjang tembok samping 48 meter. Untuk mempersulit tindak pelarian yang dilakukan oleh narapidana,

⁶⁵ Hasil wawancara Bapak Emal, Staff Bankumlh, pada tanggal 15 Oktober 2019.

maka diatas tembok rutan dikelilingi oleh kawat berduri yang diberikan aliran listrik.⁶⁶

c. Visi, Misi, dan Motto Rutan Medaeng Surabaya

1) Visi Rutan Medaeng Surabaya

Memberikan jaminan perlindungan hukum dan Hak Asasi Manusia kepada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) serta memulihkan kegiatan hidup sebagai Makhluk Tuhan Yang Maha Esa.⁶⁷

2) Misi Rutan Medaeng Surabaya

Melaksanakan pelayanan dan perawatan terhadap Warga Binaan Pemasyarakatan dan melakukan pembinaan dan pembimbingan terhadap Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP).⁶⁸

3) Motto Rutan Medaeng Surabaya

Rutan Medaeng Surabaya memiliki motto yang disebut “ASRI” yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.2

Motto	Keterangan
-------	------------

⁶⁶ Dokumentasi Rutan Medaeng Surabaya, 15 Oktober 2019.

⁶⁷ Sumber: Tata Usaha Rutan Medaeng Surabaya.

⁶⁸ Sumber: Tata Usaha Rutan Medaeng Surabaya.

Aman	<p>Dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan mengedepankan pada pelayanan yang cepat, tepat, dan ramah terhadap warga binaan dan masyarakat dengan menjunjung tinggi Hak Asasi Manusia, akan tetapi tetap Waspada Jangan-jangan.....selalu harus ingat.</p>
Solid	<p>Menjunjung tinggi solidaritas sesama petugas pemasyarakatan dengan tidak mengabaikan tugas pokok dan fungsi sesuai dengan peraturan yang berlaku.</p>
Religi s	<p>Petugas Rutan Medaeng Surabaya harus selalu meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa supaya mempunyai mental dan moral yang handal untuk mewujudkan pelayanan yang prima tanpa adanya Korupsi Kolusi dan Nepotisme, sehingga bisa menjadi panutan Warga Binaan Pemasyarakatan.</p>
Iptek	<p>Petugas Rutan Medaeng Surabaya harus menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang dalam upaya mendukung pelaksanaan tugas sehari-hari.</p>

d. Struktur Organisasi

1. Kepala Rutan Medaeng Surabaya.
 - a. Kaur TU : Kepala Urusan Tata Usaha, memiliki tugas dalam hal kesekretariatan seperti surat menyurat.
 - b. KAKP Rutan : Kepala Kesatuan Pengamanan, membawahi regu PAM yang mempunyai tugas untuk menjaga keamanan dan ketertiban di Rutan Medaeng Surabaya.
 - 1) Kasi Pengelolaan membawahi Kasubsi Umum : Kepala sub/bagian seksi Umum dan kasubsi KUKAP : Kepala sub/bagianseksi Keuangan dan Perlengkapan. Kasubsi umum mempunyai tugas untuk mengurus kepegawaian kenaikan pangkat. Kasubsi KUKAP mempunyai tugas melakukan pengurusan keuangan dan perlengkapan di lingkungan Rutan Medaeng Surabaya.
 - 2) Kasi Pelayanan Tahanan membawahi Kasubsi Administrasi dan Perawatan, Kasubsi Bankumluh: Kepala Sub/bagian Seksi Hukum dan Penyuluhan, dan Kasubsi Bimkeg: Kepala sub atau Seksi bagian Seksi Bimbingan dan Kegiatan. Kasubsi Administrasi dan Perawatan bertugas untuk mengatur administrasi dan kesehatan warga binaan pemsyarakatan di Rutan Medaeng Surabaya.. Kasubsi Bankumluh bertugas untuk mengatur kegiatan pembinaan warga binaan pemsyarakatan di Rutan Medaeng

Surabaya. Sedangkan Kasubsi Bimkeg memiliki tugas untuk mengurus kegiatan keterampilan warga binaan di Rutan Medaeng Surabaya.

e. Fungsi dan Prinsip Rutan Klas 1 Surabaya

Undang-undang tentang pemasyarakatan Pasal 3 Nomor 12 Tahun 1995 telah menjelaskan tentang fungsi dari lembaga pemasyarakatan, yaitu: “Sistem pemasyarakatan berfungsi menyiapkan warga binaan pemasyarakatan agar dapat berintegrasi secara sehat dengan masyarakat. Sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.”

Rutan Klas 1 Medaeng memiliki prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Pengayoman
- 2) Pendidikan
- 3) Persamaan perlakuan dan pelayanan
- 4) Penghormatan harkat dan martabat manusia
- 5) Pembimbingan
- 6) Kehilangan kemerdekaan merupakan satu-satunya penderitaan
- 7) Terjaminnya hak untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan orang-orang tertentu.

f. Sarana dan Prasarana

Adapun sarana dan prasarana di Rutan Klas 1 Surabaya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3

No.	Sarana dan Prasarana	Jumlah
1.	Blok Tahanan	10

2.	Ruang Kepala Rutan	1
3.	Ruang Pegawai	1
4.	Ruang Penerimaan Tamu	1
5.	Ruang Tata Usaha	1
6.	Masjid Al-Husna	1
7.	Gereja Efesus	1
8.	Lapangan	1
9.	Aula Kunjungan	1
10.	Kantin	1
11.	Koperasi	1
12.	Perpustakaan	1
13.	Wartel	1
14.	Studio Keterampilan	1
15.	Klinik	1

2. Deskripsi Konselor

Adapun konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa dari UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa ini berperan sebagai peneliti sekaligus konselor yang ingin membantu klien dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Berikut biodata peneliti sekaligus konselor:

a. Identitas Pribadi:

Konselor yang akan meneliti dan memberi terapi pada penelitian ini adalah Danny Irawan yang saat ini sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel

Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan tahun 2016. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh peneliti untuk memenuhi tugas akhir dalam memperoleh gelar strata satu pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Pengalaman

Selama menjadi mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya sejak tahun 2016 hingga sekarang, peneliti telah mendapat banyak pengalaman belajar tentang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan bekal ilmu tersebut peneliti menjadi konselor dan sudah melakukan beberapa kali praktek konseling dengan teman sebayanya dan juga masyarakat luar.

Peneliti juga pernah mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Plumpungrejo Kecamatan Wonoasri Kabupaten Madiun selama satu bulan. Selama menjalani program KKN peneliti sempat melakukan pendampingan kepada siswa siswa SD dan SMP di desa tersebut.

Peneliti juga pernah mengikuti program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Rumah Tahanan Negara Klas 1 Medaeng Surabaya selama kurang lebih dua bulan. Selama menjalani program PPL peneliti banyak melakukan proses konseling kepada beberapa tahanan anak yang berusia dibawah 18 tahun. Selain itu peneliti juga memberikan beberapa kegiatan selama menjalani program PPL seperti kegiatan kerohanian, hiburan,

dan motivasi untuk para tahanan anak.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Konseli dalam penelitian ini adalah seorang remaja laki-laki asal Lamongan yang merupakan salah satu penghuni dari Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya. Sebut saja namanya Jaka, tentu saja bukan nama asli. Remaja tersebut berusia 17 tahun dan seharusnya masih duduk di bangku sekolah menengah atas.

Konseli sudah menjadi penghuni Rutan Klas 1 Medaeng kurang lebih 1 bulan lamanya. Konseli harus berada di dalam rutan karena kasus pengeroyokan yang ia lakukan bersama teman-temannya. Selama di dalam rutan konseli mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap masa depannya. Konseli juga belum bisa menerima statusnya yang saat ini adalah seorang narapidana. Konseli merasa cemas jika nanti ia akan dikucilkan dan tidak diterima oleh masyarakat saat sudah keluar dari penjara.

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Jaka adalah anak pertama dari dua bersaudara yang lahir dari keluarga sederhana. Jaka tinggal bersama ayah, ibu dan adik perempuannya. Jaka memiliki adik yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Ayahnya bekerja sebagai seorang sopir angkutan umum sedangkan ibunya adalah pembantu rumah tangga. Kedua orang tuanya menghabiskan hampir sebagian besar waktunya untuk mencari nafkah dan sangat jarang sekali memiliki waktu untuk berkumpul bersama.

Setiap hari ayah Jaka berangkat dari pagi

hari hingga larut malam. Ibu Jaka juga mulai pergi bekerja dari mulai pukul 08.00 pagi hingga pukul 16.00 sore. Mereka bekerja keras untuk mencukupi biaya kehidupan sehari-hari. Kedua orang tua Jaka sangat jarang berada di rumah sehingga membuatnya merasa bebas untuk melakukan apa saja. Jaka seringkali pulang larut malam jika sudah bermain bersama teman-temannya. Bagi Jaka rumah hanyalah sebagai tempat untuk memejamkan mata pada malam hari.

Jaka menceritakan bahwa ia adalah anak yang sangat pendiam dan penurut ketika berada di hadapan orang tuanya. Meskipun dibalik itu semua Jaka sering berkata tidak jujur kepada kedua orang tuanya untuk menutupi perbuatannya diluar rumah.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Sebelum menyandang status sebagai seorang narapidana di rutan medaeng seperti saat ini, Jaka merupakan seorang siswa kelas XI di salah satu SMA swasta di Lamongan. Namun saat Jaka terjerat kasus pengeroyokan yang ia lakukan, dengan terpaksa kegiatan sekolah harus ia tinggalkan untuk sementara waktu. Jaka harus menjalani hukuman di Rutan Medaeng Surabaya untuk menebus kesalahannya.

Jaka mengaku bahwa ia mendapat nilai tinggi dalam beberapa mata pelajaran tertentu. Jaka juga dikenal sebagai sosok yang pendiam dan tidak pernah berbuat macam-macam saat berada di lingkungan sekolah. Hanya saja Jaka sering pergi membolos ke kantin saat

mata pelajaran yang tidak disukainya berlangsung.

d. Latar Belakang Lingkungan Sosial Konseli

Konseli dikenal sebagai sosok yang pendiam dan kurang terbuka dengan banyak orang. Jaka memiliki beberapa teman, namun tidak dapat dibilang banyak. Di sekolah Jaka mengaku tidak cukup akrab dengan teman-temannya di dalam kelas. Jaka lebih merasa nyaman jika berkumpul dengan teman bermain disekitar rumahnya. Hampir setiap hari Jaka selalu menghabiskan waktu bersama teman-temannya di warung kopi.

Saat berada di depan kedua orang tuanya Jaka menunjukkan sikap yang sangat bertolak belakang. Di depan kedua orang tuanya Jaka adalah seorang pribadi yang sangat penurut dan taat beragama. Jaka mengaku tidak pernah mengkonsumsi rokok jika kedua orang tuanya bertanya. Namun dibalik itu semua sebenarnya Jaka adalah seorang perokok yang bisa dibilang cukup berat. Jaka juga seringkali mengkonsumsi minuman keras, namun ia menolak apabila dituduh menggunakan narkoba. Jaka mengatakan bahwa senakal apapun dia tidak akan menyentuh narkoba dengan alasan mengkhawatirkan masa depan. Jaka juga mengatakan bahwa ia siap dilakukan tes urin apabila ada yang menuduhnya menggunakan narkoba.

4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah tidak selarasnya apa yang diharapkan dengan realitas yang terjadi. Masalah perlu untuk ditangani agar tidak menjadi gejala dalam perkembangan individu di kemudian

hari. Jika masalah tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka dikhawatirkan akan berdampak negatif pada individu tersebut maupun orang lain.

Seperti yang dialami oleh Jaka, bukan nama asli tentunya. Ia harus menghabiskan banyak waktu dibalik jeruji besi karena kasus pengeroyokan yang dilakukannya. Jaka mengalami masalah tersebut karena efek dari kebiasaan buruk yang sering dilakukannya, yaitu minum minuman keras. Kesalahan dalam memilih teman bergaul menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya masalah tersebut. Jaka sebenarnya adalah orang yang pendiam namun saat Jaka mulai masuk ke SMA, ia mulai berani mengikuti kebiasaan teman-teman bermainnya yaitu merokok. Jaka mengaku awalnya hanya mengikuti kebiasaan temannya karena tidak mau dikucilkan dalam pergaulan. Jaka tidak mau dianggap sebagai anak yang pengecut karena tidak berani merokok, dan saat itu juga ia mulai membiasakan diri dengan rokok. Tidak sampai disitu, ternyata teman-teman Jaka juga mengenalkannya pada minuman keras. Pada awalnya Jaka benar-benar menolak saat ia diajak untuk minum minuman keras, namun teman-temannya selalu mempengaruhi. Teman-teman Jaka mengatakan bahwa jika dirinya minum minuman keras tersebut maka badannya akan terasa segar. Mereka selalu meyakinkan Jaka bahwa minuman keras tersebut tidak berbahaya dan bisa digunakan untuk memberi ketenangan pada diri sendiri. Karena pondasi iman yang kurang kuat akhirnya Jaka mulai terpengaruh untuk mengikuti temannya melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama dan masyarakat tersebut. Minum minuman keras dan merokok pada akhirnya menjadi hal yang rutin Jaka lakukan saat berkumpul bersama teman-

temannya.

Setelah cukup lama mengkonsumsi minuman keras akhirnya Jaka mulai akrab dengan barang terlarang tersebut. Jaka membenarkan apa yang dikatakan teman-temannya bahwa ia akan mendapatkan ketenangan jika meminum minuman tersebut. Hingga suatu hari Jaka kehilangan kendali karena efek dari minuman keras yang diminumnya. Malam itu kota Surabaya menjadi latar atas tindak pengeroyokan yang dilakukan oleh Jaka. Jaka melakukan pengeroyokan bersama teman-temannya usai menggelar pesta minuman keras di salah satu kost milik temannya di Surabaya.

Jaka sebenarnya adalah pribadi yang pendiam, bahkan ia mengaku tidak menyangka dapat melakukan tindak pemukulan terhadap orang lain. Jangankan berani memukul orang, membalas tatapan mata orang lain saja ia malu. Jaka selalu menunduk saat menceritakan masalah yang dialaminya. Jaka hanya sesekali berani bertatap mata dengan saya, itupun hanya dalam durasi beberapa detik saja. Jaka mengaku sangat menyesal setelah melakukan tindak pemukulan tersebut. Jaka merasakan tangannya bergetar hebat dan jantungnya berdegup kencang usai melakukan tindak pemukulan tersebut, hal itu disebabkan ia tidak pernah memukul orang sama sekali sebelumnya. Seusai melakukan tindak pemukulan tersebut Jaka merasa ketakutan dan segera merapikan barangnya untuk bergegas pulang ke rumahnya di Lamongan. Namun ternyata polisi datang lebih cepat daripada yang Jaka perkirakan. Malam itu juga Jaka segera dibawa ke polsek terdekat untuk dimintai keterangan.

Proses yang dilalui Jaka cukup panjang

hingga akhirnya ia mendapatkan vonis 5 bulan penjara. Pada hari pertama di dalam penjara, Jaka mengaku merasa seperti sedang bermimpi. Jaka merasa tidak percaya bahwa dirinya berada di tempat yang sebelumnya belum pernah ia bayangkan. Jaka tidak percaya bahwa saat itu dirinya berkumpul bersama narapidana lain dan tidur dalam satu tempat yang sama. Jaka hanya terdiam dan sama sekali tidak bicara di hari pertamanya dalam tahanan. Selama satu minggu di dalam tahanan Jaka masih belum bisa menerima kenyataan yang ada, ia tidak dapat menerima bahwa dirinya saat ini berstatus sebagai narapidana. Jaka hanya bisa menangis saat ia mengingat wajah kedua orang tuanya. Jaka sangat menyesali segala tindakan yang ia lakukan malam itu. Jaka merasa sangat malu kepada kedua orang tuanya. Jaka takut jika kedua orang tuanya akan mendapatkan pandangan buruk dan omongan yang tidak enak di dengar dari orang lain jika mengetahui anaknya berada di dalam penjara. Jaka mengaku tidak dapat membendung air matanya apabila mengingat hal tersebut. Dari semua pandangan buruk tersebut, hal yang paling membuat Jaka cemas adalah tindak diskriminasi yang mungkin dilakukan oleh masyarakat saat nanti ia sudah keluar dari penjara. Jaka sangat cemas jika nanti ia sudah keluar dari penjara dan masyarakat tidak dapat menerimanya kembali. Jaka sangat cemas jika nanti dikucilkan dan diasingkan oleh masyarakat. Jaka cemas jika masyarakat akan memberikan label sebagai seorang narapidana seumur hidupnya. Kecemasan-kecemasan tersebut benar-benar menyiksa Jaka. Ia mengaku mengalami stress berat karena memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi itu.

Kehidupan penjara yang memilukan adalah

sebuah beban yang sangat berat untuk ditanggung anak berusia 17 tahun. Jaka memiliki cita-cita bahwa kelak dirinya akan menjadi seorang polisi. Namun kini Jaka harus mengubur dalam cita-citanya tersebut karena status narapidana yang disandangnya. Jaka merasa sangat terpuruk dengan keadaannya saat ini. Jaka merasa sangat cemas dan sangat pesimis untuk menghadapi masa depan. Efek yang ditimbulkan dari kecemasan-kecemasan tersebut adalah Jaka menjadi orang yang sangat pendiam dan sangat menutup diri dari orang lain. Saya sempat menanyakan latar belakang kehidupan Jaka kepada penghuni tahanan lain, namun sayang kebanyakan dari mereka tidak ada yang mengetahui. Mereka hanya mengetahui bahwa Jaka dihukum karena kasus pengeroyokan.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

Dalam hal ini konselor melaksanakan proses konseling sesuai dengan proses konseling yang terjadi di lapangan. Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor dilakukan kurang lebih selama dua bulan, dengan pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal yang ada di Rutan Medaeng. Ketika berjumpa dengan konseli, konselor memberi sedikit penjelasan tentang teknis saat proses konseling berlangsung. Salah satu yang konselor jelaskan disini adalah terkait dengan waktu. Waktu pelaksanaan proses konseling adalah kurang lebih 30 menit dan paling lama adalah 60 menit. Durasi waktu dapat berubah sesuai dengan porsi

pada tiap-tiap sesi yang dibutuhkan.

Adapun proses konseling yang dilakukan berada di kantor bankumluh Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya. Ruang yang tidak dapat dikatakan sepi namun setidaknya cukup nyaman karena di dalamnya dilengkapi dengan *air conditioner* atau AC. Kami juga meminta tolong agar pihak kantor bankumluh memfasilitasi kami dengan ruangan pribadi. Hal ini dikarenakan permasalahan yang dialami individu adalah masalah pribadi yang bersifat rahasia. Jadi kami harus tetap berusaha agar data yang kami dapatkan terjaga kerahasiaannya. Konseli dalam penelitian ini adalah seorang yang berstatus sebagai narapidana atau bisa dikatakan orang yang sedang diambil kemerdekaannya. Karena pihak rutan juga memiliki peraturan yang harus dipatuhi, maka proses konseling selalu disesuaikan dengan jam kunjung rutan. Dari kegiatan tersebut maka konselor melakukan proses konseling kepada konseli. Proses konseling tersebut diantaranya sebagai berikut:

a) **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan konselor kepada konseli saat dan setelah proses konseling berlangsung adalah, konseli mengalami kecemasan yang berlebih terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Selain itu konseli juga merasa tidak percaya diri dan takut menghadapi masa depan. Kecemasan ini didapatnya dari melihat perlakuan diskriminasi yang dilakukan oleh masyarakat sekitar rumahnya dahulu. Konseli bercerita bahwa pernah ada kasus pencurian ayam di sekitar rumahnya, dan

yang menjadi pelaku pencurian adalah warga sekitar tempat tinggalnya sendiri. Pelaku pencurian tersebut sudah meminta maaf dan mengembalikan barang curiannya. Namun sampai saat ini warga sekitar rumahnya tetap saja menggunjing dan selalu menjaga jarak dengan orang tersebut. Warga desa menganggap bahwa pelaku pencurian tersebut adalah orang yang jahat dan pantas untuk dikucilkan. Hal tersebut yang menjadi penyebab kecemasan-kecemasan yang berlebih pada diri konseli.

Selain kecemasan yang berlebih konseli juga merasa pesimis untuk menghadapi masa depan. Konseli merasa bahwa dirinya adalah seseorang yang gagal karena harus berakhir di dalam penjara. Ia sering merasa tidak akan berhasil di masa depan karena status narapidana yang didapatkannya. Konseli mengaku seringkali menangis dan merasakan sakit hati ketika melihat petugas penjaga sipir yang tampak gagah memakai seragam dinas. Hal tersebut dikarenakan salah satu yang menjadi impian konseli terdahulu adalah menjadi seorang polisi. Konseli masih belum bisa menerima bahwa di usianya yang masih remaja harus mengubur dalam-dalam impian itu.

Kecemasan berlebih yang dirasakan oleh konseli berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Di dalam rutan, konseli benar-benar menjadi pribadi yang sangat tertutup dan enggan untuk bergaul akrab dengan teman-teman sesama narapidana. Ia juga jarang

sekali mengikuti kegiatan yang diadakan oleh pihak rutan seperti olahraga dan mengaji. Konseli lebih sering menghabiskan waktunya untuk tidur. Konseli berasumsi bahwa dengan tidur ia bisa menghabiskan waktu dengan lebih cepat.

Saat ini konseli sudah melewati kurang lebih 1 bulan masa tahanannya. Konseli memiliki satu teman di dalam penjara yang cukup peduli dengan dirinya dan mengetahui masalahnya tersebut. Saat temannya berusaha untuk mengajak konseli pergi untuk berolahraga atau keluar untuk menyegarkan pikiran, konseli lebih sering menolak. Konseli beralasan bahwa dirinya lebih nyaman berada di dalam ruang sel. Konseli lebih banyak menghabiskan waktunya di dalam kamar sel dan hanya keluar disaat waktu makan tiba saja.⁶⁹

Konseli juga merupakan pribadi yang sangat tertutup. Ia lebih memilih untuk memendam permasalahannya sendiri daripada harus diceritakan kepada orang lain. Namun hal ini tidak menjadi halangan pada proses konseling. Saat pertemuan pertama berlangsung, konseli lebih banyak diam dan menundukkan kepala. Konseli tidak akan bercerita apabila tidak diberikan pertanyaan. Disini konselor mencoba untuk lebih mengakrabkan diri kepada konseli dengan membicarakan obrolan yang ringan-ringan saja dan tidak ada kaitannya dengan masalah konseli. Pada sesi akhir konseling, konseli

⁶⁹ Hasil wawancara dengan teman konseli pada hari 20 Oktober 2019

mengatakan bahwa sebenarnya ada sesuatu yang ingin ia bicarakan. Konseli mengatakan bahwa ia ragu untuk mengungkapkannya. Lalu konselor mengatakan bahwa itu adalah hal yang wajar terjadi pada seseorang, tetapi itu semua dapat diperbaiki disaat sesi konseling selanjutnya. Akhirnya, pada pertemuan berikutnya konseli lebih aktif bercerita dan lebih banyak memberikan informasi terkait diri dan permasalahannya kepada konselor.

Sikap konseli yang tertutup dan tidak mau menceritakan masalahnya kepada orang lain ini merupakan bagian dari proses pendidikan yang diberikan kedua orang tuanya. Hal ini dapat terjadi karena kedua orang tua konseli sibuk menghabiskan waktunya untuk mencari nafkah. Konseli yang sangat jarang menghabiskan waktu bersama kedua orang tuanya tentu saja jarang mendapatkan pertanyaan seperti bagaimana keadaan hari ini, dan apa yang dialaminya pada hari ini. Pertanyaan-pertanyaan seperti itu adalah awal mula sikap terbuka yang dapat muncul pada diri konseli. Selain berfokus pada kecemasan yang dialami oleh konseli, konselor juga berupaya untuk membantu mengembalikan rasa percaya diri konseli. Konseli sering menunjukkan sikap tidak percaya diri pada saat proses konseling berlangsung. Ketidakpercayaan diri ini ditunjukkan dengan tidak beraninya konseli menatap mata konselor saat proses wawancara

berlangsung. Konseli lebih sering menunduk dan memandang ke sekeliling. Selain itu ia mengaku tidak tenang ketika menceritakan masalahnya. Hal ini dibuktikan dengan konseli yang terkadang selalu memainkan jari-jari tangannya saat bercerita.⁷⁰

Proses mengidentifikasi dan mendapatkan informasi dari konseli dapat dikatakan cukup mudah. Memang pada awalnya konseli adalah seseorang yang tidak mau bercerita apabila tidak dipaksa. Tetapi dengan menggiring beberapa pertanyaan dan mendalami beberapa fokus permasalahan, maka konseli akan menceritakan semua informasi yang berkaitan dengan diri dan masalahnya. Ditambah dengan pertemuan kedua dan ketiga dimana kepercayaan dan hubungan sudah terbentuk antara konselor dan konseli. Tidak lupa konselor selalu menanyakan kabar tentang dirinya setiap berakhirnya sesi konseling.

b) Diagnosis

Konselor melakukan diagnosis terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli. Hasil identifikasi masalah yang didapatkan adalah melalui informasi konseli. Sumber dari permasalahan konseli adalah kecemasan. Berikut adalah diagnosis dari konselor:

1) Konseli Mengalami Kecemasan yang Berlebihan

⁷⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada 21 Oktober 2019

Kecemasan yang dialami oleh konseli dapat dikatakan berlebihan atau berada dalam tahap abnormal. Hal tersebut dikarenakan konseli mencemaskan sesuatu yang belum tentu terjadi. Konseli selalu merasa bahwa dirinya adalah orang yang gagal. Konseli selalu menolak apabila topik pembicaraan mengarah pada masa depan seperti hal apa yang akan konseli lakukan saat nanti sudah kembali ke lingkungan rumahnya. Hal tersebut terjadi karena konseli merasa akan ditolak oleh masyarakat dan akan mendapatkan perilaku diskriminasi oleh lingkungan. Konseli selalu menunjukkan sikap penolakan melalui raut wajahnya yang tiba-tiba berubah menjadi kesal. Konseli juga akan menangis jika topik pembicaraan mengarah pada keluarga. Konseli mengaku tidak dapat membayangkan betapa kecewa kedua orang tuanya memikirkan keadaan dirinya di dalam penjara.

2) Konseli Merasa Tidak Percaya Diri

Konseli merasa tidak percaya diri untuk menghadapi masa depan. Ia merasa bahwa seorang mantan narapidana tidak akan memiliki tempat untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Konseli selalu tidak yakin bahwa kelak ia dapat menggantikan kedua orang tuanya untuk membesarkan adiknya. Konseli juga merupakan orang yang tidak nyaman apabila berada di keramaian yang belum pernah ia kunjungi sebelumnya. Konseli merasa bahwa orang-orang disekitar sedang menatapnya. Perasaan tersebut akhirnya menyebabkan konseli menjadi sangat gugup dan salah tingkah.

3) Konseli Memiliki Pola Pikir yang Salah

Selama ini konseli selalu membiarkan pola pikir yang keliru menyelimuti dirinya. Konseli selalu membenarkan bahwa seorang mantan narapidana tidak akan diterima oleh masyarakat dan tidak akan mendapatkan pekerjaan yang layak. Konseli juga sering menganggap bahwa kelak ia hanya akan menjadi beban dan aib bagi keluarganya.

c) **Prognosis**

Berdasarkan datandan kesimpulan diagnosa yang dilakukan konselor terhadap konseli, maka konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, yaitu menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Konselor merasa bahwa ini adalah teknik yang cocok untuk mengubah pikiran-pikiran irrasional klien dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Konselor merasa bahwa konseli terlalu terpuruk dengan keadaannya saat ini, sehingga ia mengalami kecemasan yang berlebihan. Hal ini yang menjadi langkah konselor untuk menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengganti pikiran-pikiran negatif konseli agar menjadi pikiran yang positif.

Cognitive Restructuring yang diberikan pada diri konseli adalah berupa latihan pengutaraan perasaan baik secara verbal maupun non verbal. Pengutaraan perasaan ini dapat dilakukan dengan imajinasi dan meluruskan kembali pikiran-pikiran konseli

yang selama ini cenderung salah. Pada awalnya memang latihan keterampilan ini susah untuk diterapkan pada konseli, karena konseli merupakan pribadi yang sangat tertutup. Seiring berjalannya waktu, konseli mulai dapat menerima latihan ini dan perlahan konseli dapat menyesuaikan latihan ini pada dirinya.

d) Treatment (Terapi)

Pada tahap ini konselor yang sudah memilih teknik *cognitive restructuring* yang digabungkan dengan terapi realitas dengan tujuan untuk mengubah pola pikir klien yang selama ini cenderung salah. Karena disiplin ilmu yang didalami oleh konselor adalah konseling Islam, dengan dasar-dasar teori keislaman, maka tidak lupa konselor juga memasukkan nilai-nilai keislaman pada saat proses konseling berlangsung. Seperti, apabila konseli mulai merasa cemas dan putus asa dalam menjalani kehidupan, maka segeralah mengambil air wudhu dan kembali mengingat Allah. Hal tersebut dikarenakan Allah tidak menyukai hamba-Nya yang berputus asa. Maka dari itu tindakan yang tidak disukai oleh Allah SWT jika ditinggalkan saja maka seterusnya hanya akan menjadi kesalahan. Tindakan yang dibenci oleh Allah, maka langkah yang seharusnya diambil adalah meninggalkannya dan kembali kepada kebenaran. Sebagai seseorang yang mengalami kecemasan berlebih dan putus asa, cara

membenarkannya adalah kembali meyakinkan diri sendiri bahwa dirinya masih bisa bangkit dari keterpurukan dan menanamkan sikap percaya pada kemampuan diri sendiri.

Terapi realitas disini berfungsi untuk membantu klien agar dapat menerima sesuatu yang sudah terjadi. Terapi realitas lebih menekankan pada bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan di masa yang akan datang. Jika dihubungkan pada masalah konseli ini, terapi realitas bertujuan agar konseli dapat menerima statusnya saat ini sebagai seorang narapidana. Konseli selama ini selalu menganggap bahwa seseorang yang menyandang status sebagai seorang narapidana adalah aib bagi dirinya sendiri dan keluarga. Hal ini juga di dukung dengan stigma buruk masyarakat yang selalu memandang narapidana dengan sebelah mata. Demikian itu yang menjadi fokus dari terapi realitas. Membantu konseli agar dapat menerima masa lalu dan menjalani masa depan dengan lebih baik lagi. Agar konseli dapat memahami bahwa masa lalu adalah sebuah pelajaran dan masa depan adalah sesuatu yang masih dapat diubah.

Pada pertemuan pertama dengan konseli⁷¹, konselor berusaha untuk memahami bagaimana kepribadian konseli sebenarnya. Pertemuan pertama ini adalah sebagai pengenalan dan pendalaman

⁷¹ Data didapat pada hari Selasa 22 Oktober 2019 pukul 08.37 WIB.

terhadap kepribadian konseli. Pada tahap awal ini juga konselor mulai mendapatkan informasi tentang permasalahan yang menyebabkan konseli masuk ke dalam rutan. Pada pertemuan awal ini, konseli belum begitu terbuka, ia hanya bercerita apabila ditanya saja. Konseli juga hanya bercerita jta ala kadarnya tentang kejadian yang pernah terjadi, tidak ada wajah semangat dalam diri konseli pada saat itu. Pada pertemuan kedua, konseli mulai lebih berani untuk menceritakan masalahnya dan berani mengawali percakapan dengan konselor. Ia banyak memberikan informasi baru tentang bagaimana keadaannya sekarang. Pada pertemuan kedua, konselor mulai melakukan diagnosa terhadap permasalahan yang dialami konseli dengan hasil diagnosa seperti yang dituliskan diatas. Pada pertemuan ketiga dan keempat konselor mulai memberikan treatment atau terapi pada konseli.

Permasalahan pertama yang dipilih konselor untuk ditangani adalah masalah kecemasannya. Konseli mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Sebelum masuk pada sesi konseling, konselor memberikan penjelasan tentang teknik *cognitive restructuring*. Pemberian penjelasan ini bertujuan agar klien dapat memahami bagaimana prosedur konseling yang akan dilakukan. Pada tahap selanjutnya, konselor

melakukan identifikasi terhadap pikiran klien dalam situasi problem. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk menceritakan keadaan seperti apa yang dapat menimbulkan terjadinya kecemasan dalam diri konseli. Konseli bercerita bahwa dirinya sering merasa cemas dan tertekan adalah disaat ia membayangkan dibenci dan dikucilkan oleh orang disekitarnya. Setelah mendengarkan penjelasan dari klien, konselor mulai melakukan identifikasi pikiran. Dari hasil identifikasi tersebut, konselor mulai memahami apa yang menjadi penyebab dari kecemasan klien. Selanjutnya konselor mulai melakukan pemindahan terhadap pola pikir klien (*coping thought*) yang dapat merusak diri menuju ke arah pemikiran yang menanggulangi (*coping statement*). Pada tahap ini konselor mencoba untuk mengarahkan klien agar menemukan pikiran positif sebagai pengganti terhadap pola pikir negatif yang tertanam selama ini. Setelah berfikir beberapa saat, akhirnya klien berhasil menemukan pemikiran positif yang dapat menggantikan pemikiran negatifnya selama ini. Pemikiran positif tersebut berupa “saya pasti bisa diterima kembali oleh masyarakat”. Pikiran positif tersebut yang dipilih oleh klien untuk menggantikan pemikiran negatifnya selama ini. Pada tahap ini konselor juga memberikan penguatan dan pelatihan terhadap pernyataan konseli. Konselor terus memberikan dukungan terhadap pemikiran positif yang disebutkan

oleh konseli. Tahap selanjutnya dalam *cognitive restructuring* adalah mengajarkan konseli cara memberikan penguatan pada dirinya sendiri untuk setiap masalah yang dihadapinya. Pada tahap ini konselor memberikan pernyataan-pernyataan diri yang positif dan meminta konseli untuk menjalankan dalam kesehariannya. Tujuan dari tahap ini adalah agar konseli dapat memberikan penguatan bagi dirinya sendiri dan tidak selalu bergantung pada konselor. Tahap ini merupakan tahapan terakhir dalam teknik *cognitive restructuring* dan merupakan tahap pemberian tugas rumah atau tindak lanjut.

Masalah kecemasan ini butuh beberapa penanganan. Selain berusaha memindahkan dari pemikiran yang negatif menuju ke pemikiran yang positif, konselor juga berusaha membangun kembali pemikiran yang kurang rasional. Pikiran yang menganggap bahwa semua orang akan memperlakukan seorang narapidana dengan tidak baik adalah salah satu pikiran yang tidak rasional dan menjadi fokus untuk diubah. Konselor mengajak konseli berdiskusi apakah menurutnya semua orang itu diciptakan dengan membawa kepribadian yang sama. Disini konseli menjawab tidak. Kemudian konselor mendiskusikan kembali bahwa pemikiran yang memukul rata semua orang akan membenci dan mengucilkan dirinya hanya akan membuat konseli

semakin terpuruk dan terus mengalami kecemasan. Konselor dengan perlahan mengenalkan pikiran-pikiran positif, setelah itu konseli mencoba untuk memahami pemikiran baru ini. Jika konseli sudah sering memahami dan menerapkan pemikiran baru tersebut kedalam pikirannya, pada akhirnya pemikiran baru tersebut akan tertanam dan ia gunakan secara terus menerus.

Masalah kedua yang dialami oleh konseli adalah sikap tidak percaya diri. Dari diagnosis yang dilakukan oleh konselor, konseli mengalami perkembangan masalah dari masalah utamanya yaitu kecemasan. Kecemasan secara berlebihan yang selama ini dialami oleh konseli mengakibatkan dirinya menjadi pribadi yang tidak percaya diri dan pesimis. Konseli seringkali berpikir pesimis dalam segala hal, terutama jika menyangkut masa depan. Konseli beranggapan bahwa seorang narapidana kelak akan susah untuk mendapatkan pekerjaan yang layak. Konseli juga mengaku sering merasa tidak nyaman jika berada di tempat ramai yang belum pernah ia datangi. Konseli merasa bahwa orang-orang disekitar seolah memandangnya dengan tatapan yang penuh dengan kebencian. Disini konselor memilih menggunakan terapi realitas untuk membantu klien mengatasi masalahnya. Kali ini konselor memberikan penguatan kepada konseli agar ia dapat menerima keadaan yang dialaminya saat ini. Konselor menjelaskan bahwa takdir manusia semua

sudah ditentukan oleh Allah SWT, dan kita sebagai manusia masih dapat merubahnya asalkan kita mau untuk berusaha. Konselor juga menjelaskan kepada konseli bahwa narapidana juga berhak untuk mendapatkan kesuksesan di masa depan. Konselor terus memberi penguatan kepada konseli berupa motivasi-motivasi hidup agar konseli tidak merasa putus asa dalam menjalani kehidupan ini dan agar ia dapat menerima kenyataan yang sudah terjadi. Untuk mengatasi sikap tidak percaya diri yang dimiliki oleh konseli, konselor kembali mengajak konseli untuk berdiskusi. Konselor mengajak berdiskusi tentang apa yang membuat konseli merasa bahwa orang-orang disekitar sedang menatapnya dengan tatapan seolah menghakimi. Konseli memberikan jawaban yaitu respon orang-orang yang memandangi dirinya ketika berada di suatu tempat yang baru saja ia datangi. Lalu konselor meyakinkan konseli jika respon orang-orang sekitar adalah wajar terjadi pada manusia. Manusia memang memiliki respon kepekaan pada apa yang merangsang respon tersebut. Konselor memberikan pikiran semacam ini agar konseli dapat memahami lalu diinternalisasikan ke dalam pikirannya yang baru. Setelah konselor memberikan penguatan kepada konseli, selanjutnya konselor menanyakan kepada konseli apakah masih ada yang ingin ia sampaikan. Konseli menjawab tidak. Setelah itu

konselor kembali menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah proses konseling ini berjalan, konseli menjawab “lega”.⁷²

Masalah ketiga yang dialami oleh konseli adalah pola pikir yang salah. Konseli sering menganggap bahwa kelak dirinya hanya akan menjadi aib bagi keluarganya. Konseli merasa bahwa kedua orang tuanya pasti sangat kecewa kepadanya. Disini konselor kembali menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu konseli merubah pola pikir yang salah tersebut. Konselor secara perlahan kembali membantu konseli untuk melakukan pemindahan terhadap pola pikir yang salah tersebut (*coping thought*) menuju ke pemikiran yang menanggulangi (*coping statement*). Disini konselor kembali meminta konseli untuk memikirkan kembali pikiran positif yang dapat digunakan untuk mengganti pola pikir yang salah tersebut. Pada tahap ini konselor juga membantu mengarahkan agar konseli dapat menemukan kembali pikiran yang positif. Setelah terdiam beberapa saat, akhirnya konseli dapat menemukan pikiran positif dalam dirinya. Pikiran tersebut berupa “saya akan berusaha membahagiakan kedua orang tua saya nanti”. Setelah menemukan pikiran positif tersebut, konselor memberikan pandangan kepada konseli tentang bagaimana cara seorang

⁷² Data didapat pada hari Rabu 30 Oktober 2019 pukul 08:56 WIB.

anak dapat membahagiakan orangtua. Konselor memberi penjelasan bahwa kedua orang tua pasti bahagia jika melihat anaknya sukses, tapi orangtua jauh lebih bahagia jika memiliki anak yang berakhlak mulia. Setelah memberikan terapi kepada konseli, di akhir pertemuan konselor kembali bertanya bagaimana perasaannya setelah proses konseling berakhir. Konseli menjawab “*jauh lebih baik*”.⁷³

e) **Evaluasi**

Pada tahap evaluasi ini, konselor melakukan pengamatan terhadap perubahan yang terjadi pada diri konseli. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui apakah proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* dapat menangani kecemasan terhadap tindak diskriminasi. Konselor pernah bertanya kepada konseli apakah keterampilan yang telah ia dapatkan selama proses konseling akan selalu digunakan. Konseli menunjukkan sedikit keraguan dalam jawabannya. Tapi konselor selalu meyakinkan konseli agar ia dapat terbebas dari kecemasan-kecemasan yang berlebihan dan dapat merubah pola pikir yang irrasional menjadi rasional.

⁷³ Data didapat pada hari Senin 4 November 2019 pukul 09:21 WIB.

Namun suatu ketika konseli memberikan kabar gembira, ia bercerita bahwa sedikit demi sedikit mulai mendapatkan ketenangan dan tidak mengalami kecemasan seperti dulu lagi. Konseli bercerita bahwa disaat dirinya mengalami kecemasan, konseli segera mencari pikiran positif dan memberikan penguatan terhadap dirinya sendiri. Sebuah pencapaian dari konseli yang dapat merubah pikiran yang irrasional menjadi rasional. Konselor juga melakukan wawancara terhadap data sekunder untuk mengetahui sejauh mana perkembangan konseli pasca proses konseling dilakukan.

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Realitas dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi pada Narapidana di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

Berdasarkan hasil terapi yang dilakukan oleh konselor melalui beberapa tahapan, didapatkan bahwa kecemasan terhadap tindak diskriminasi perlahan dapat berkurang. Hal ini dikarenakan konseli mulai dapat mencari pikiran positif yang dapat ia gunakan untuk mengganti pikiran negatifnya.

Proses konseling yang dijalani oleh konseli memberikan banyak dampak positif. Sekarang konseli memiliki keterampilan untuk mencari pikiran-pikiran yang positif yang dapat digunakan ketika kecemasan itu kembali

muncul. Konseli dapat menggunakan keterampilan tersebut kapan saja sesuai dengan kemampuan dan kondisi konseli. Konseli juga mulai dapat mengeluarkan isi hatinya, dimana sebelumnya ia lebih memilih untuk memendam sendiri permasalahan yang dihadapinya. Pikiran-pikiran salah yang dulu konseli pertahankan sekarang dapat ia rubah dengan pikiran yang lebih baik dan benar.

Konseli yang sebelumnya adalah pribadi yang sangat pesimis dan merasa putus asa untuk menghadapi masa depan, kini perlahan dapat meraih rasa percaya diri. Semua perubahan itu tentu saja hanyalah sebagian kecil perubahan yang sudah tampak, konselor tentu saja tidak akan cepat merasa puas dengan hasil tersebut. Konseli pasti akan mengalami perkembangan yang naik-turun suatu waktu. Maka dari itu konselor tetap akan memberikan pendampingan kepada konseli untuk mengamati perkembangannya selalu.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif. Analisis tersebut dilakukan dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling. Hasil dari analisis tersebut akan muncul setelah analisis dilakukan. Apakah proses konseling memberikan pengaruh pada konseli atau tidak. Berikut adalah analisis data dari proses dan hasil

terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana.

a) Proses Pelaksanaan Terapi Realitas Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi Pada Narapidana Di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

Selama melakukan proses konseling dan pemberian terapi, konselor telah melaksanakan sesuai dengan prosedur yang ada pada teori konseling. Sesuai dengan tahapan dan langkah yang dilewati konselor bersama konseli, peneliti dapat menjelaskan proses saat konseling berlangsung dan data yang didapatkan. Prosesnya adalah meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Dalam tahap ini akan menjelaskan secara deskriptif bagaimana metode penelitian yang digunakan oleh konselor, yaitu metode penelitian kualitatif.

Berikut adalah langkah-langkah proses konseling dari tahap awal hingga tahap akhir:

- 1) Pada langkah pertama, konselor mulai mengumpulkan informasi yang didapat dari setiap informan. Informasi tersebut nantinya akan menjadi data penunjang dalam penelitian ini. Pengumpulan data didapatkan dengan cara observasi dan wawancara.
- 2) Pada langkah kedua, peneliti mulai mempelajari data yang didapatkan selama proses konseling. Peneliti menyimpulkan

gejala yang tampak pada diri konseli. Setelah itu, peneliti menetapkan masalah yang sedang dialami konseli. Peneliti juga mencari tahu penyebab masalah tersebut dapat terjadi.

- 3) Pada tahap ketiga, konselor menetapkan terapi dan teknik apa yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli. Sehingga nanti proses terapi dapat berlangsung secara optimal dan mendapatkan hasil yang memuaskan.
- 4) Pada tahap keempat, konselor memberikan terapi dengan pendekatan terapi realitas dan teknik *cognitive restructuring*.
- 5) Pada tahap terakhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling dan terapi yang telah diberikan kepada konseli.

Pada langkah pertama, disini peneliti yang juga bertindak sebagai konselor mengumpulkan informasi yang didapatkan selama proses konseling. Selain mendapatkan data dari konseli, konselor juga mendapatkan data dari teman konseli yang sedikit banyak mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Proses pengumpulan data atau informasi tentu saja tidak hanya dilakukan dalam sekali proses konseling saja. Pengumpulan informasi lebih baik tidak dibatasi oleh waktu atau sebagainya. Dengan begitu, peneliti bisa mendapatkan sebanyak-banyaknya informasi yang dibutuhkan. Konselor juga harus melakukan penggalian informasi sedalam mungkin untuk mengetahui batas privasi individu. Setelah

informasi sudah terkumpul, peneliti dapat mengetahui gejala masalah yang tampak pada diri konseli. Dalam hal ini, peneliti melakukan tahapan awal dalam proses konseling, yaitu identifikasi masalah.

Pada langkah kedua, peneliti mulai mempelajari data yang sudah didapatkan, baik dari konseli maupun sumber terkait lainnya. Peneliti mendapatkan inti masalah yang sedang dialami konseli. Peneliti harus mempertimbangkan antara semua data yang didapat dari berbagai informan untuk menetapkan masalah yang dialami oleh konseli. Selain itu, peneliti juga harus mendalami data yang dikumpulkan dari hasil tulisannya dengan cara mengingat apa saja yang disampaikan oleh konseli saat berada di lokasi penelitian. Hal ini sama dengan melakukan perbandingan data antara data yang didapat dari hasil wawancara dengan data yang didapat dari hasil observasi yang dilakukan peneliti itu sendiri. Setelah melewati proses yang cukup panjang dalam mendalami masalah konseli, peneliti memperoleh beberapa masalah dan penyebab bagaimana masalah tersebut dapat terjadi.

Konseli memiliki masalah utama yang menjadi penyebab munculnya masalah-masalah yang baru. Masalah utamanya adalah kecemasan dan yang menjadi penyebabnya adalah pikiran yang salah tentang diskriminasi yang mungkin dilakukan oleh masyarakat kepada seorang narapidana. Masalah tersebut menyebabkan konseli menjadi pribadi yang pesimis dan

cenderung menutup diri. Sehingga konseli mendapatkan beberapa masalah baru berupa sikap tidak percaya diri dan pola pikir yang salah. Pada tahap ini, peneliti berada pada tahapan diagnosis.

Langkah ketiga, peneliti yang juga sebagai konselor menetapkan dan merencanakan teknik terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Pada tahap sebelumnya, konselor mampu menetapkan jenis permasalahan yang dialami oleh konseli. Pada tahap ini, konselor harus memilih terapi yang akan diberikan kepada konseli sesuai masalah yang dihadapi. Setelah merumuskan antara masalah dan terapi yang akan digunakan, konselor menemukan kecocokan antara masalah kecemasan dengan terapi realitas dan teknik *cognitive restructuring*.

Selanjutnya, konselor memberikan keterampilan kepada konseli berupa cara untuk mengganti pikiran yang negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Konselor mengajarkan keterampilan tersebut yang diambil dari teknik *cognitive restructuring*. Selain itu, konselor juga merubah sikap konseli yang cenderung mempertahankan pikiran-pikiran yang negatif. Konselor menanamkan pikiran-pikiran yang positif untuk menghilangkan kecemasan yang dirasakan oleh konseli.

Pada langkah keempat menjelaskan tentang proses pemberian terapi oleh konselor kepada konseli. Setelah mendapat data tentang

pribadi konseli dan masalah konseli, menemukan jenis masalah dan penyebab masalah tersebut dapat terjadi, juga menentukan terapi yang diberikan. Maka, saatnya konselor memberikan terapi yang sudah ditentukan untuk menangani permasalahan konseli. Konseli yang sudah membenarkan atas diagnosa yang dilakukan oleh konselor, dan konseli juga menerima untuk melakukan proses terapi. Terapi yang diberikan konselor adalah terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring*.

Terapi realitas disini berguna untuk membantu konseli menerima keadaan yang sudah terjadi dan membantu konseli untuk menatap masa depan dengan lebih baik. Fungsi lain dari terapi realitas ini adalah untuk menumbuhkan kembali semangat konseli untuk menjalani kehidupan. Terapi realitas berfungsi untuk merubah pemikiran konseli bahwa berada di dalam penjara adalah akhir dari segalanya. Sedangkan teknik *cognitive restructuring* berfungsi untuk menghilangkan kecemasan berlebihan yang dirasakan oleh konseli. Konseli yang merasa sangat tertekan dan mengalami kecemasan secara berlebihan di dalam penjara pada akhirnya menumbuhkan masalah-masalah baru.

Kecemasan secara berlebihan yang dirasakan konseli berimbas pada kepribadiannya. Masalah-masalah lain muncul akibat dari kecemasannya. Masalah itu seperti merasa tidak percaya diri dan memiliki pola pikir yang salah. Hal ini dapat diperbaiki dengan

melakukan rekonstruksi pikiran konseli. Latihan merekonstruksi pikiran ini terdapat pada bagian latihan *cognitive restructuring*. Pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan secara berlebihan akan diubah dengan pikiran-pikiran baru yang positif.

Pada langkah akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling dan *treatment* yang selama ini berlangsung. Evaluasi terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* telah menunjukkan hasil perubahan perilaku yang lebih positif. Perubahan tersebut perlahan mengarah pada perilaku yang nantinya digunakan sehari-hari. Jika sudah membentuk perilaku tetap, maka kecemasan yang dialami selama ini dapat berkurang. Hal ini karena konseli menerapkan latihan-latihan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif saat ia merasakan kecemasan. Konselor juga akan terus memantau konseli untuk mengetahui perubahan yang tampak pada diri konseli.

b) Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Realitas Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Kecemasan Diskriminasi Pada Narapidana Di Rutan Klas 1 Medaeng Surabaya.

Hasil dari pelaksanaan konseling dapat dilihat setelah semua tahapan proses konseling sudah dilalui. Pada penelitian ini, proses konseling dengan menggunakan terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring*, sedikit banyak dapat memberi perubahan positif pada konseli. Perubahan yang tampak menonjol

adalah perubahan sikap dan perilaku. Konseli mengatakan bahwa sejauh ini kecemasan terhadap tindakan diskriminasi yang sering dirasakannya perlahan mulai hilang.

Dari hasil wawancara dengan teman terdekat konseli, dan juga pengakuan dari konseli sendiri, dapat diketahui bahwa konseli mengalami perubahan. Pada pertemuan terakhir, dan juga sebagai bentuk dari evaluasi, konselor meminta konseli menceritakan perubahan seperti apa yang ia rasakan. Dulu sebelum proses konseling diberikan, konseli mengaku mengalami kecemasan dengan intensitas yang sangat tinggi. Konseli mengaku bahwa saat ia melamun, sesuatu yang muncul dalam pikirannya adalah pandangan buruk terhadap masa depan. Sekarang, konseli mengaku bahwa pikirannya seperti merasa lebih bebas. Beban mental yang selama ini ditanggungnya perlahan mulai menghilang. Dalam candanya konseli juga mengatakan bahwa baru beberapa hari ini saja ia bisa merasakan tidur dengan nyenyak. Pada pertemuan terakhir, konseli mulai berani beratap mata dengan konselor. Pada pertemuan pertama dan seterusnya, kontak mata dengan konseli sangat jarang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa dirinya yang sekarang lebih percaya diri.

Adapun masalah-masalah yang dialami oleh konseli dan menjadi bahan analisis peneliti:

1) Kecemasan Yang Berlebihan

Perasaan cemas yang sering dirasakan oleh konseli adalah berasal dari pikiran yang salah tentang masyarakat sekitar. Konseli selalu menganggap bahwa masyarakat akan

melakukan tindak diskriminasi terhadap dirinya saat nanti keluar dari penjara. Masalah ini memiliki keterkaitan dengan masalah yang akan dijelaskan selanjutnya dibawah.

2) Tidak Percaya Diri

Akibat dari kecemasan berlebihan yang dialami oleh konseli, ia lebih sering menyendiri di dalam sel dan cenderung menghindari kegiatan yang ada di dalam rutan. Konseli merasa bahwa seorang narapidana nantinya tidak akan pernah mendapatkan pekerjaan yang layak. Konseli juga mengaku kadang merasa sangat menyesal dan ingin menangis jika melihat para petugas rutan yang dengan gagahnya mengenakan seragam dinas. Hal ini dikarenakan sebenarnya konseli memiliki cita-cita sebagai seorang abdi negara. Namun pada dasarnya, konseli memang seorang yang pemalu. Hal ini dikuatkan dengan pernyataan konseli bahwa ia merasa tidak nyaman jika berada di suatu tempat yang belum pernah dikunjungi sebelumnya.

3) Pola Pikir Yang Salah

Selama ini konseli selalu membiarkan pola pikir yang keliru menyelimuti dirinya. Konseli selalu membenarkan bahwa seorang mantan narapidana tidak akan diterima oleh masyarakat dan tidak akan mendapatkan pekerjaan yang layak. Konseli

juga sering menganggap bahwa kelak ia hanya akan menjadi beban dan aib bagi keluarganya.

Tabel 4.4

NO	Kondisi konseli sebelum proses konseling dilakukan	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Merasakan kecemasan yang berlebihan	√		
2.	Tidak percaya diri	√		
3.	Memiliki pola pikir yang salah		√	

Saat konselor melakukan *follow up* pada hari selasa, 5 November 2019, konseli sudah menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Konseli bercerita bahwa kini dirinya telah merasa jauh lebih baik. Konseli mengatakan bahwa kini ia mulai dapat mengatasi kecemasan yang terkadang kembali ia rasakan. Konseli dapat menggunakan keterampilan yang diberikan oleh konselor ketika kecemasan tersebut kembali ia rasakan, dan hal tersebut berhasil membuat konseli tidak merasakan kecemasan secara berlebihan seperti lagi. Kecemasan yang berasal dari pemikiran yang

salah kini perlahan mulai ia tinggalkan. Konseli juga sudah mulai memiliki pandangan masa depan dengan lebih baik. Konseli mengatakan bahwa ia tidak akan putus asa lagi untuk menjalani kehidupan diluar penjara nanti. Namun untuk hal kepercayaan diri sepertinya konseli belum menunjukkan perubahan yang signifikan. Konseli mengaku masih merasa tidak nyaman jika berada di tempat ramai yang belum pernah ia kunjungi sebelumnya. Konseli juga terkadang masih menundukkan pandangan jika sedang berbicara dengan orang lain.

Tabel 4.5

NO	Kondisi konseli sebelum proses konseling dilakukan	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Merasakan kecemasan yang berlebihan		√	
2.	Tidak percaya diri		√	
3.	Memiliki pola pikir yang salah			√

Tabel di atas adalah perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling. Tiga permasalahan yang

dialami oleh konseli mengalami perubahan yang cukup signifikan. Sebelum dilakukan proses konseling, konseli sering mengalami kecemasan yang berlebihan. Setelah proses konseling dilakukan, kecemasan akan tindak diskriminasi menjadi jarang terjadi. Lalu, konseli terkadang merasa tidak percaya diri sebelum proses konseling dilakukan. Setelah melakukan proses konseling, konseli lebih merasa percaya diri dibandingkan sebelumnya. Konseli yang sebelumnya memiliki pola pikir yang salah juga mengalami perubahan. Saat ini konseli sudah mulai menghilangkan pola pikir yang salah, dimana selama ini ia selalu membenarkan pola pikir yang salah tersebut.

2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini, terdapat temuan yang mengalami perubahan dari satu tempat menuju tempat yang lain. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan perilaku dan kebiasaan dari konseli sendiri. Temuan dari penelitian ini di antaranya adalah intensitas kecemasan yang tekanannya berkurang, sikap yang mulai percaya diri, dan perubahan dari pemikiran negatif menuju ke pemikiran yang positif.

Islam memandang bahwa hal tersebut adalah wajar sebagai fitrah manusia yang pada dasarnya mengalami perubahan. Jika manusia bersungguh-sungguh ingin merubah dirinya, maka Allah SWT. akan membantu apa yang diperjuangkan oleh hambanya tersebut. Seperti yang *ternashkan* dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 11 di bawah ini:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: Bagi manusia ada malikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia

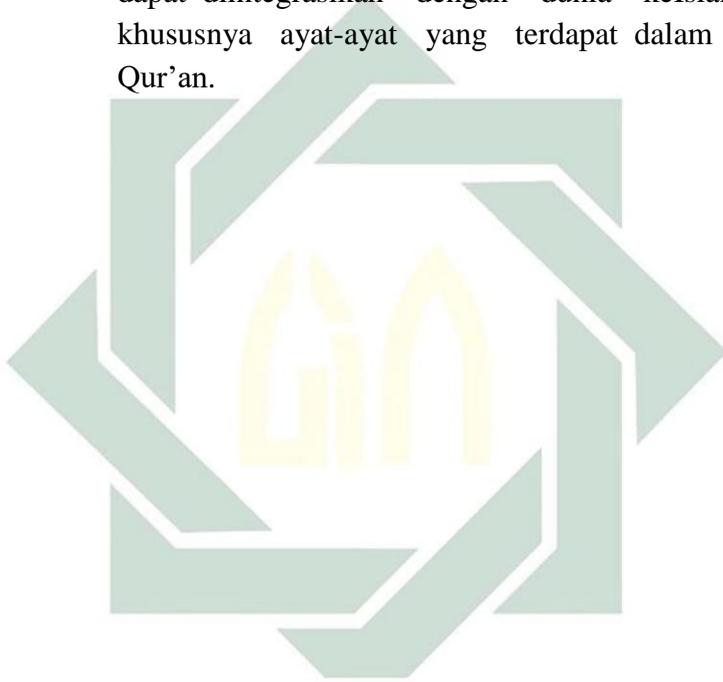
Al-Qur'an juga menjelaskan hal yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Allah memberi motivasi dan meyakinkan hambanya dengan memberi petunjuk di dalam Al-Qur'an yang mengatakan bahwa orang-orang yang tinggi derajatnya adalah orang-orang yang beriman. Seperti surat Ali 'Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang yang beriman.⁷⁴

⁷⁴ Assalamah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*, hal. 143.

Ayat-ayat di atas adalah yang ayat berhubungan dengan temuan-temuan yang terdapat dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memandang segala sesuatu dengan sangat luas dan mencakup banyak hal. Semua ilmu dapat diintegrasikan dengan dunia keIslaman, khususnya ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisa terkait dengan proses dan temuan selama pelaksanaan terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani kecemasan diskriminasi pada narapidana di Rutan Kelas 1 Medaeng Surabaya, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dilakukan dengan cara sistematis dan terstruktur. Terapi ini melewati berbagai tahapan, di antaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan juga evaluasi. Lalu, konseling yang diberikan oleh konselor untuk menghilangkan kecemasan terhadap tindak diskriminasi. Saat proses konseling berjalan, permasalahan lain nampak pada diri konseli, sehingga konseling juga ditujukan untuk membantu membuat konseli menjadi individu yang percaya diri.
2. Hasil dari proses terapi realitas dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dikatakan berhasil. Perubahan yang terjadi pada diri konseli tampak terlihat. Meskipun, ada beberapa masalah yang belum mengalami perubahan secara signifikan. Konseli masih butuh beberapa waktu untuk terus melatih dirinya agar dapat menghilangkan permasalahan yang dialami. Hal ini diketahui setelah konselor melakukan evaluasi kepada konseli dan informan lainnya. Beberapa hal

yang mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling adalah perubahan kecemasan konseli yang tidak sesering dulu, perilaku dan sikap konseli menjadi lebih percaya diri, kecemasan yang biasa dialaminya dari perkataan orang lain juga semakin tidak tampak. Perasaan cemas saat berbicara di tempat umum tidak lagi ia rasakan. Tetapi, kebiasaan tangan dan kakinya bergetar masih terus ada pada diri konseli. Hal ini hanya membutuhkan waktu saja untuk melihat perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Kemampuan melakukan proses konseling yang sudah dipraktikkan hendaknya dipertahankan dan tingkatkan. Alangkah baiknya, konselor juga terus meningkatkan kemampuan keterampilan konseling dan memperbanyak wawasan pengetahuan tentang konseling dengan banyak membaca kasanah-kasanah keilmuan konseling. Sebagai seorang muslim, konselor juga harus lebih banyak memasukkan nilai-nilai islam dan mengintegrasikan antara Konseling dengan agama Islam sebagai jalan penyelesaian permasalahan konseling. Sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik.

2. Bagi Konseli

Segala permasalahan yang lahir dari pikiran masing-masing orang. Ketika berusaha membangun pikiran dan prasangka buruk, secara tidak sadar hal tersebut akan melekat terus menerus pada diri

sendiri. Bersikap berani adalah bekal utama masing-masing orang menuju pada kebaikan. Dijajahnya negeri selama tiga setengah abad adalah akibat dari tidak adanya keberanian. Dan yang terakhir menjadi diri sendiri adalah hal yang paling menyenangkan di dunia.

3. Bagi Pembaca

Mengambil pelajaran dari apa yang terjadi pada fenomena ini adalah hal berharga. Bangunlah masa depanmu melalui dirimu sendiri. Jangan membangun stigma buruk terhadap narapidana. Menerima seorang narapidana dengan tangan terbuka dan sikap peduli. Jika semua orang dapat menghargai satu sama lain, maka dunia akan menjadi lebih baik. Percayalah.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dialami oleh peneliti adalah penyesuaian jadwal konseling. Konseli adalah seorang narapidana yang bertempat tinggal di rumah tahanan atau rutan yang tidak dapat ditemui setiap saat. Maka, peneliti harus menyesuaikan dengan jadwal yang ada dalam rumah tahanan tersebut. Hambatan lain yang dialami oleh peneliti adalah pihak rumah tahanan tidak memberikan fasilitas khusus berupa ruang pribadi untuk melaksanakan proses konseling. Sehingga terkadang proses konseling berlangsung secara tidak nyaman karena gangguan dari suara-suara lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, Baldi. *Pemenuhan Hak-Hak Pendidikan Keagamaan Islam Anak Binaan di Lembaga Pemasarakatan Pakjo Palembang*. 2017
- Assalamah. *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*. Semarang: CV Asy Syifa'. 2000.
- Astuti, Ari. *Pembinaan Mental Narapidana di Lembaga Pemasarakatan Wirogunan Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan. 2014.
- Asy'ari, Sapari Imam. *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. Surabaya: Usaha Nasional. 1981
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana. 2006
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama. 2013.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV.Haji Masagung. 1990.
- Fitria dan Julianti. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia. 2005.

Gladding, Samuel T. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks. 2012.

Hanifa, Runia dan Meilanny. *Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*. Social Work Jurnal. 2013

Hurlock, B.E. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 1996.

<http://armanfebrian.blogspot.com/2012/04/reality-therapy-william-glasser.html>

<https://.bambang-rustanto-DISKRIMINASI.com>

<https://www.diskriminasiterhadapminoritas-jamesdanandjaja.htm>

http://id.wikipedia.org/wiki/Lembaga_pemasyarakatan

<https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/pengertian-diskriminasi.html>

<http://www.psychologymania.com/2012/10/pengertian-narapidana.html>

Laela, Faizah Noer. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press. 2014.

Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. 2008.

Linayaningsih, Fitria. *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi*. Semarang.

- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana. 2011.
- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014
- Mu'arifah, Alif. *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*, Indonesian Psychological Jurnal. 2005.
- Nursalim, Muhammad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2003.
- Rofiq, Arif Ainur. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya. 2017.
- Saleh, Roeslan. *Perbuatan Pidana dan Pertanggung Jawaban Pidana*. Jakarta: Aksara Baru. 1986.
- Sarikusuma, Hasna. *Konsep Diri Orang Dengan HIV dan AIDS (ODHA) Yang Menerima Label Negatif dan Diskriminasi Dari Lingkungan Sosial*. Psikologia Online Jurnal. 2012.
- SD, Gunarsa dan Gunarsa YSD. *Psikologi Keperawatan Edisi I*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1986.
- Setiabudi. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Jakarta: Kencana. 2009.
- Shofia, Fatiku. *Optimisme Kecemasan Narapidana*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2009.

Sihombing, Jan Piter T. dan Katharine, *Gambaran Kecemasan Pada Pekerja Seks Komersial di Bandung*. Bandung: JKM Vol.11 No.1.2011.

Wicaksono, Arief Budi dan Saufi. *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*. Yogyakarta: Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan FMIPA UNY. 2013.

Wulandari, Sri. *Efektifitas Sistem Pembinaan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Terhadap Tujuan Pemidanaan*. Surabaya: UNTAG. 2013.

