

**PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN SOSIAL
NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN
PEREMPUAN KELAS II B YOGYAKARTA**



**Oleh:
Muhimmatul Fariyah, S. Pd. I
NIM: 1520311102**

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhimmatul Farihah, S. Pd. I
NIM : 1520311102
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 24 Oktober 2017

Saya yang menyatakan,



Muhimmatul Farihah, S. Pd. I

NIM: 1520311102

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhimmatul Farihah, S. Pd. I
NIM : 1520311102
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Oktober 2017

Saya yang menyatakan,



Muhimmatul Farihah, S. Pd. I
NIM: 1520311102

STATE ISLAMIC UNIV
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada, Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Pengaruh Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Sosial Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta

yang ditulis oleh:

Nama : Muhimmatul Fariyah, S. Pd. I
NIM : 1520311102
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS)
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister *Interdisciplinary Islamic Studies*.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, Oktober 2017
Pembimbing,



Dr. Imas Kania Rahman, M. Pd. I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis Berjudul : PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAM
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
SOSIAL NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II B
YOGYAKARTA

Nama : Muhimmatul Farihah, S. Pd. I

NIM : 1520311102

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 16 November 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of
Art (M.A.)

Yogyakarta, 29 November 2017

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS
ISLAM UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN SOSIAL NARAPIDANA WANITA DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN
KELAS II B YOGYAKARTA

Nama : Muhimmatul Farihah, S. Pd. I
NIM : 1520311102
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

Ketua/Penguji : Dr. Nina Mariani Noor, M.A.
Pembimbing/Penguji : Dr. Imas Kania Rahman, M. Pd. I
Penguji : Dr. Casmini, M.Si.

()
()
()

diuji di Yogyakarta pada tanggal 16 November 2017

Waktu : 09.00 WIB
Hasil/Nilai : 95, 33/A
IPK : 3, 61

Predikat Kelulusan : ~~Memuaskan~~ / Sangat Memuaskan / ~~Dengan Pujian~~

ABSTRAK

Muhimmatul Farihah, S. Pd. I: Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Sosial Narapidana Wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Latar belakang permasalahan ini adalah narapidana wanita merasakan ketakutannya bersosial dengan masyarakat setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana berfikir bahwa masyarakat akan memandang dirinya buruk karena pernah masuk dalam Lembaga Pemasyarakatan. Pikiran negatif tersebut yang dimiliki oleh narapidana wanita akan mempengaruhi tingkah lakunya ketika keluar dari Lembaga Pemasyarakatan. Dari permasalahan tersebut perlunya penanganan bagi narapidana wanita yaitu dengan Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen *one group pretest dan posttest design*. Metode pengumpulan datanya yaitu observasi, skala kecemasan sosial, dokumentasi dan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Uji validitas butir soal dihitung dengan uji validitas dan koefisien reliabilitas. Uji validitas butir soal dihitung dengan memakai koefisien *Alpha Cronbach* sedangkan data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik uji *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 16.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang hal ini dibuktikan dari hasil skor *pretest*. Gambaran kecemasan sosial narapidana wanita yaitu Evaluasi negatif terhadap masyarakat, kurangnya kepercayaan diri narapidana wanita dan menghindari situasi sosial. Kemudian hasil uji statistik menggunakan teknik *Wilcoxon* diketahui bahwa dari *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,043 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen. Dengan kata lain bahwa Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam, Kecemasan Sosial

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar kita yaitu Muhammad SAW, para keluarga, dan shabatnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh manusia yakni agama Islam. Semoga di hari akhir nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan *syafaatnya*. Amin.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Berkat daya upaya serta bantuan, bimbingan maupun arahan dan instruksi dari berbagai pihak dalam proses penyusunan tesis ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil, Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Program Magister Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Roma Ulinnuha, M.Hum., selaku Sekretaris Program Pascasarjana Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Imas Kania Rahman, M. Pd. I selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dengan penuh kesabaran, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh dosen dan karyawan Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Pengasuh Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta yang selalu memberikan do'a dan motivasi kepada penulis.
8. Bapak Dr. Suyadi, M. Si selaku dosen Pasca sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus *expert judgment* dalam penelitian ini
9. Bapak Dr. Musthofa, M. Si selaku dosen pasca sarjana dan Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus *expert judgment* dalam penelitian ini
10. Ibu Dr. Casmini, M.Si dan Dr. Nina Mariani Noor, M.A selaku penguji munaqosah
11. Ibu Yuli selaku Staff Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta yang membimbing kegiatan penelitian dan sekaligus menjadi *expert judgment* dalam penelitian ini.
12. Ibu Nurul selaku Staff di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta yang membimbing kegiatan penelitian ini.

13. Keluarga saya kedua orang tua Bapak Nasron dan Ibu Siti Rohanah yang selalu mendukung, membimbing dan mendoakan saya.
14. Teman-teman seperjuangan Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Non Reguler A dan Non Reguler B yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
15. Muhammad Reza Ulhaq yang selalu memberika semangat,motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.
16. Serta teman-teman Alumni asrama Al-Hikmah Pondok Pesantren Wahid Hasyim yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini. Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya penulis hanya bisa memohon kepada Allah SWT semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagis emua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 24 Oktober 2017

Hormat Saya

Muhimmatul Farihah, S. Pd. I

PERSEMBAHAN

*Tesis ini penulis persembahkan kepada
Almamater tercinta,*

*Program Studi
Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam
Pascasarjana Universitas Islam Negeri*

Sunan Kalijaga Yogyakarta

MOTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (١١)

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah apa yang terdapat dalam diri mereka”.¹

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2013), hlm. 250.

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI | iii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iv |
| SURAT PENGESAHAN | v |
| SURAT PERSETUJUAN PENGUJI | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | x |
| PERSEMBAHAN | xi |
| MOTTO | xii |
| DAFTAR ISI | xiii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 8 |
| C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian | 8 |
| D. Kajian Pustaka..... | 10 |
| E. Sistematika Pembahasan | 14 |
| | |
| BAB II. LANDASAN TEORI | |
| A. Cognitive Behavior Therapy | 16 |
| 1. Perkembangan Teori <i>Cognitive Behavior Therapy</i> | 16 |
| 2. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i> | 17 |
| 3. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Pada Kecemasan Sosial | 20 |
| 4. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> | 21 |
| 5. Teknik-Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> | 22 |
| B. Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam | 26 |
| 1. Konsep Dasar <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Berbasis Islam..... | 26 |
| 2. Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Berbasis Islam..... | 28 |
| 3. Teknik-teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Berbasis Islam..... | 32 |
| C. Kecemasan Sosial | 37 |
| 1. Pengertian Kecemasan Sosial | 37 |
| 2. Karakteristik Kecemasan Sosial..... | 40 |
| 3. Gejala-Gejala Kecemasan Sosial..... | 46 |
| 4. Dampak Kecemasan Sosial | 48 |
| D. Hipotesis | 48 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Rancangan Eksperimen | 50 |

| | |
|---|-----|
| 1. Desain Eksperiman | 50 |
| 2. Prosedur Eksperimen | 51 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 56 |
| C. Definisi Operasional | 56 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 57 |
| E. Variabel Penelitian | 58 |
| F. Instrumen Penelitian | 59 |
| G. Uji Validitas | 61 |
| H. Uji Realibilitas..... | 62 |
| I. Teknik Pengumpulan Data | 62 |
| J. Teknik Analisa Data | 64 |
| BAB III PEMBAHASAN DAN ANALISIS DATA | |
| A. Hasil <i>Try Out</i> | 66 |
| 1. Pelaksanaan Uji Coba Skala | 66 |
| 2. Validitas Modul | 69 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 70 |
| 1. Persiapan Penelitian | 70 |
| 2. Pelaksanaan Penelitian | 71 |
| a. Pelaksanaan <i>pre-test</i> | 71 |
| b. Deskripsi Konseli | 73 |
| c. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Berbasis Islam | 78 |
| d. Hasil <i>Post-test</i> | 95 |
| C. Hasil Analisis Data | 97 |
| D. Pembahasan | 98 |
| E. Faktor Pendukung dan Penghambat Penelitian..... | 108 |
| BAB IV PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 111 |
| B. Saran-saran..... | 112 |
| DAFTAR PUSTAKA | 114 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 117 |

DAFTAR TABEL

| | |
|----------|---|
| Tabel 1 | <i>One Group Pre-test dan Post-test</i> |
| Tabel 2 | Waktu Penelitian |
| Tabel 3 | Instrumen Kecemasan Sosial |
| Tabel 4 | Kategori Subjek |
| Tabel 5 | Hasil Uji Coba Skala |
| Tabel 6 | Hasil <i>Pre-test</i> |
| Tabel 7 | Rentang Skor |
| Tabel 8 | Nama-Nama Narapidana Wanita |
| Tabel 9 | Karakteristik Subjek |
| Tabel 10 | Deskripsi Pembinaan Narapidana Wanita |
| Tabel 11 | Jadwal Bimbingan dan Konseling |
| Tabel 12 | Catatan Pikiran |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------|--|
| Lampiran 1 | Modul Bimbingan dan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Berbasis Islam |
| Lampiran 2 | Pedoman Observasi |
| Lampiran 3 | Permainan Empat Kuadran |
| Lampiran 4 | Pikiran Dasar |
| Lampiran 5 | Form Catatan Pikiran 1 |
| Lampiran 6 | Form Catatan Pikiran 2 |
| Lampiran 7 | Form Catatan Pikiran 3 |
| Lampiran 8 | Hal-Hal Yang Disyukuri |
| Lampiran 9 | Form Identifikasi |
| Lampiran 10 | Menyeimbangkan Pikiran Dasar |
| Lampiran 11 | Hal-hal Positif yang Ingin di Capai |
| Lampiran 12 | Identifikasi Gambar “Kisah Inspiratif” |
| Lampiran 13 | <i>Blue Print</i> Kecemasan Sosial |
| Lampiran 14 | Skala Kecemasan Sosial <i>Tryout</i> |
| Lampiran 15 | Skala Kecemasan Valid |
| Lampiran 16 | Hasil Hitung Uji Validitas dan Reliabilitas Skala |
| Lampiran 17 | Hasil Hitung <i>Wilxocom</i> |
| Lampiran 18 | Surat Izin Penelitian Kampus |
| Lampiran 19 | Surat Izin Kementrian Hukum dan HAM |
| Lampiran 20 | Biodata Peneliti |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hukuman penjara adalah salah satu model hukuman yang ada di dunia . Hukuman penjara memiliki tujuan untuk membuat jera orang-orang yang sudah bertindak kejahatan, sehingga mereka bisa merubah dirinya kepada hal yang lebih baik. Narapidana yaitu orang yang mendapatkan hukuman karena tindak pidana. Sedangkan menurut UU No. 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan, narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana yang hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan.¹ Berbeda dengan yang dikatakan Wilson bahwa narapidana merupakan seseorang yang bersalah yang dipisahkan dari keluarga, anggota masyarakat untuk belajar bermasyarakat dengan baik .

Tantangan sebagai narapidana setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan yaitu membangun kembali sosialisasi yang baik dengan masyarakat. Menurut Fitriani sebagai orang yang pernah masuk dalam Lembaga Pemasyarakatan mereka kesulitan membangun kembali hubungan sosial yang baik dengan masyarakat karena predikat negatif narapidana.² Selain itu pandangan masyarakat terhadap mantan narapidana dipengaruhi oleh budaya masyarakat yang memandang bahwa kriminalitas sebagai hal yang

¹<http://www.psychologymania/pengertian-narapidana>.Tahun 2014. Diunduh pada tanggal 25 September 2017 pukul 10. 53

² Henricus Yudianto Agung Nugroho, *Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2015, 2

tabu. Media masa menjelaskan bahwa mantan narapidana sebagai sumber permasalahan, sampah masyarakat, orang jahat, individu yang harus diwaspadai dan memiliki potensi untuk melakukan kembali tindak kriminal.³

Menurut Dewi Indiyani Utari kecemasan yang dialami oleh narapidana terjadi karena adanya stigma-stigma negatif narapidana. Masyarakat masih memiliki pandangan negatif terhadap narapidana.⁴ Hal tersebutlah yang menimbulkan kecemasan narapidana yang masih di dalam Lembaga Pemasyarakatan mereka merasa khawatir, takut masyarakat tidak menerima dirinya. Hal tersebut juga dialami oleh warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas B Pekan Baru terdapat permasalahan psikologis seperti mudah murung, merasa tidak berharga, takut tidak dapat diterima oleh orang lain, merendahkan dirinya sendiri, cenderung menutup diri, lebih banyak diam, gurup dan tidak suka bersosialisasi.

Pada ada tahun 1964 sistem kepenjaraan berubah menjadi sistem pemasyarakatan. Lembaga pemasyarakatan merupakan lembaga atau tempat yang digunakan bagi seseorang yang telah dijatuhi hukuman dari peradilan, salah satu tujuan dari Lembaga Pemasyarakatan yaitu meniadakan hak-hak yang dimiliki oleh narapidana.⁵ Lembaga Pemasyarakatan berfungsi sebagai tempat pendidikan dan pembinaan untuk menghilangkan sifat-sifat jahat yang ada pada diri narapidana. Tentunya menyandang sebagai narapidana ruang gerak

³ *Ibid.* 2

⁴ Dewi Indriyani, dkk, Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung, Jurnal Artikel Universitas Padjajaran Bandung

⁵ Abdullah ahmad Qadiri, *Manusia Dan Kriminalitas*, (jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1993), 15

dibatasi dan diatur. Artinya kebebasan yang mereka miliki pun turut dibatasi. Berbagai kondisi yang tidak enak pun terus dialami oleh narapidana baik fisik maupun psikologisnya.

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berhubungan dengan ketakutan terhadap situasi dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan seperti menarik diri dari percakapan dengan orang yang tidak dikenal, menunjukkan sikap asertif dengan individu yang berbeda serta makan dan minum di depan sekelompok orang.⁶

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologi ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol. Ketika tidak ditangani serius maka sepertiga dari individu yang mengalami kecemasan sosial tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun.⁷ Perkiraan gangguan kecemasan sosial seumur hidup pada seseorang berkisar antara 23% sampai 13%. Pada tahun 2013 data menunjukkan bahwa 15,8% mengalami gangguan kecemasan sosial.⁸ Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu berkemungkinan mengalami gangguan kecemasan sosial. Cemas yang dialami narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung mencapai 38% kecemasan berat, 28% kecemasan sedang dan 34% kecemasan ringan.⁹

⁶ Elfiana Putri Nanda Hasibun, dkk, *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Akhir di Bandung*, Jurnal Psikologi Universitas Padjadjaran.3

⁷ Fitria Racmawaty, *Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja*, Jurnal Psikologi Tabularasa Vo. 10, No 1, April 2015, Hal. 32

⁸ *Ibid.* 31

⁹ Dewi Eka Putri, dkk, *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang Tahun 2014*, Jurnal Keperawatan Vol. 1 No. 10 Oktober 2014

Kecemasan sosial ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam situasi sosial serta munculnya penolakan oleh orang lain. Pada wanita tingkat kecemasan lebih tinggi, cenderung banyak menampilkan perilaku negatif daripada perilaku positif misalnya kurang tersenyum, kontak mata yang kurang, sedikit berbicara dan gelisah yang lebih mendalam.¹⁰ Kecemasan sosial mempunyai pengaruh besar pada fungsi sehari-hari dan kualitas hidup seseorang. Dapat menghalangi orang untuk menyelesaikan sasaran pendidikannya, maju dalam karir atau bertahan dalam pekerjaan yang membutuhkan interaksi dengan orang lain.¹¹ Oleh karena itu perlu penanganan secara khusus bagi orang-orang yang memiliki gangguan kecemasan sosial. Salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial seseorang yaitu *Cognitive Behavior Therapy*.

Cognitive Behavior Therapy merupakan salah satu terapi yang berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang terfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya pada perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, sikap yang mendasarinya. Terapi *Cognitive Behavior* berasumsi bahwa pola berfikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perilaku yang diharapkan.¹²

¹⁰ *Ibid.* 19

¹¹ Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi kelima Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 171

¹² *Ibid.* 113

Dalam *Cognitive Behavior Therapy*, konselor dapat membantu dan membimbing mereka selama percobaan selama pemaparan, dan secara bertahap menarik dukungan langsung sehingga konseli mampu untuk menghadapi sendiri situasi tersebut. CBT dapat membantu mengurangi pikiran-pikiran maladaptif pembangkit kecemasan yang mereka temui dalam situasi sosial, dengan pikiran-pikiran yang lebih sesuai.¹³ CBT salah satu pendekatan konseling yang berusaha mengatasi berbagai masalah, salah satunya yaitu gangguan kecemasan sosial.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan kecemasan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anis Sukandar, CBT digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hami, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, begitupula penelitian yang dilakukan oleh CBT efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan narapidana penyalahgunaan napza (\bar{p} 0,05). CBT juga terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial, penelitian yang dilakukan oleh bahwa CBT efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja putri dengan obesitas. Terapi yang akan digunakan yaitu CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial pada narapidana di tahanan. Narapidana yang berada ditahanan mereka hidup terasing baik dengan keluarga, maupun masyarakat.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin memasukkan atau mengintegrasikan nilai-nilai keislaman kedalam teori *Cognitive Behavior Therapy* konvensional.

¹³ *Ibid.* 193

Studi intervensi telah menemukan bahwa mengintegrasikan keyakinan spiritual dan agama dalam terapi efektif dalam mengurangi dan membantu masalah seseorang seperti depresi.¹⁴ Dari 46 studi intervensi spiritual menyimpulkan bahwa pasien dengan keyakinan spiritual dipsikoterapis terpadu rohani, menunjukkan peningkatan yang lebih besar dari pasien yang diobati dengan psikoterapi lainnya. Selanjutnya, 77% menjadi 83% dari pasien di atas usia 55 ingin memiliki keyakinan agama kumudian diintegrasikan kedalam terapi.¹⁵ Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi atau terapi yang berbasis agama dapat digunakan untuk menyembuhkan atau mengatasi masalah seseorang, sehingga peneliti menggunakan unsur-unsur keislaman ke dalam teori *Cognitive Behavior Therapy*.

Memodifikasi dan memasukan nilai-nilai keIslaman pada teknik dan pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy*, maka diharapkan tidak hanya memberi bantuan kepada narapidana wanita agar memiliki ketangguhan psikis, fisik, moral, dan intelektual saja, melainkan spiritual supaya dapat menambah keimanan dan ketaqwaan kepada Allah melalui konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam.

Lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II B Yogyakarta merupakan salah satu Lembaga Pemasyarakatan perempuan kelas II B yang berada di kota Yogyakarta. Narapidana merasa mereka kehilangan interaksi dan kepercayaan diri ketika bertemu dengan orang lain. Mereka sangat takut ketika

¹⁴ Michelle J Pearce, dkk, *Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness*, Artikel NCBI Psychotherapy 5 Juni 2015,1

¹⁵ *Ibid.* 2

mempersiapkan dirinya dilingkungan masyarakat. Narapidana tersebut berfikir bahwa ketika terjun dimasyarakat, orang-orang memandang dan mengkritik dirinya negatif, sehingga mereka lebih memilih mengisolasi diri dan menjauhi interaksi dengan orang lain. Hal ini juga disampaikan oleh Nurjannah sebagai salah satu mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang sudah pernah Observasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta,¹⁶ beliau menjelaskan bahwa para narapidana disana sosialnya kurang, dan takut akan kehidupan setelah keluar dari penjara dan menganggap bahwa narapidana jelek dimata masyarakat.

Selain itu menurut pak Kamto mengatakan bahwa kecemasan sosial yang dimiliki narapidana ketika narapidana baru masuk di Lembaga Pemasyarakatan dan narapidana yang sudah lama berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta. Pak Kamto menjelaskan bahwa narapidana wanita memiliki kecemasan karena takut, khawatir mereka tidak diterima di masyarakat, selain itu juga berkaitan dengan kepercayaan diri untuk mencari pekerjaan, cemas bertemu kembali dengan orang-orang yang terlibat tindak kriminal dan memiliki ketakutan mereka tergoda untuk melakukan tindak kriminal kembali.¹⁷

Kurangnya tenaga profesional yang khusus menangani psikologis narapidana wanita yang berkaitan dengan kecemasan sosial di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan, peneliti tertarik untuk melakukan praktek

¹⁶ Hasil wawancara dengan Nurjannah Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, tanggal 1 Bulan November 2016, Pukul 08.20

¹⁷ Hasil Wawancara dengan Pak Kamto selaku Staff Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta, tanggal 1 Mei 2017, Pukul 10.00

Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam, yang mana terapi tersebut untuk mengatasi permasalahan di atas. Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Pengaruh Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Sosial Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa pokok masalah adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta?
2. Bagaimana Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam untuk menurunkan kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.
3. Apakah *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan
 - a. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta
 - b. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk menurunkan tingkat

kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta

- c. Untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial pada narapidana di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun praktis

a. Bersifat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran ilmiah dalam mengembangkan khazanah keilmuan.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan berkenaan dengan pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada narapidana wanita
- 3) Masukan bagi ilmu bimbingan dan konseling islam tentang pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan para narapidana dan menjadi bahan literatur untuk penelitian selanjutnya.

b. Bersifat Praktis

- 1) Memberikan kontribusi kepada kepada konselor dan para anggota di rumah tahanan
- 2) Sebagai alternatif terapi tambahan dalam mengatasi kecemasan sosial pada narapidana wanita

- 3) Bagi pembaca pada umumnya, diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial para narapidana.

D. Kajian Pustaka

Dari hasil penelusuran yang penulis lakukan, ada beberapa tesis dan literatur lainnya yang terkait dengan judul “ Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita di Lapas Perempuan Kelas II B II Yogyakarta, diantaranya yaitu:

Tesis Pertama” Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Muhammadiyah Surakarta” yang ditulis oleh Anis Sukandar.¹⁸ Dalam penelitiannya menggunakan penelitian kuantitatif dan Quasi eksperimental dengan rancangan *randomized Controlled trial group pre dan post tes design*. Dalam penelitiannya, saudara Anis ingin mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil kemudian melakukan eksperimen dengan menggunakan terapi CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan Ibu hamil. Dari hasil penelitian eksperimen menggunakan terapi CBT dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan teknik CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan, namun yang membedakan yaitu dalam penelitian ini menggunakan CBT yang diintegrasikan dengan nilai-

¹⁸ Anis Sukandar, *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Muhammadiyah Surakarta*, Tesis, Program Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2009

nilai agama, selain itu kecemasan disini yaitu kecemasan yang lebih khusus yaitu kecemasan sosial.

Tesis kedua “ Keefektifan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta”, yang ditulis oleh Akbar Zulkifli Osman.¹⁹ Dalam penelitian saudara Akbar menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen *Random Control Trial* dengan sampel 50 orang, 25 orang menjadi perlakuan kontrol dan 25 orang yang lainnya menjadi perlakuan eksperimen. Perbedaan dan persamaan yang peneliti akan lakukan yaitu sama-sama menggunakan teknik CBT untuk menurunkan tingkat kecemasan, subjek penelitiannya pun sama yaitu para narapidana, namun yang membedakan yaitu CBT disini yaitu CBT yang berbasis Islam, CBT yang di masukan unsur-unsur keIslaman, selain itu subjek penelitiannya pun berbeda dengan peneliti sebelumnya yaitu narapidana wanita yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi.

Skripsi yang berjudul” Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta”, diteliti oleh Sekarwati Sudarno.²⁰ Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest* dan *Posttest design*. Tujuan dari peneliti tersebut

¹⁹ Akbar Zulkifli Osman, *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta*, Tesis Program Studi Kedokteran Keluarga Pascasarjana Universitas Sebelas Maret, 2008

²⁰ Sekarwati Sudarno , *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016

yaitu untuk mengetahui efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan perilaku membolos. Hasil dari penelitian tersebut yaitu nilai $p=0,018$ (\bar{p} 0,0,05), menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Terdapat perbedaan terletak pada subjek penelitian, desain penelitian.

Jurnal Penelitian yang berjudul "Cognitive Behavioural Therapy In Group For Sosial Anxiety in Female Adolescent With Obesity" yang disusun oleh Dera Andhika Duana dan M. Noor Rachman Hadjam²¹. Tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui tingkat penurunan kecemasan sosial pada remaja putri obesitas pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan subjek 25 remaja putri yang akan dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Perbedaan yang akan peneliti lakukan yaitu terletak kepada subjek penelitian yaitu peneliti ingin mengetahui kecemasan sosial para narapidana wanita di lapas.

Jurnal penelitian yang berjudul "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction" diteliti oleh Elna Yuslimi siregar dan Radiatur hasanah sinegar.²² Dalam penelitiannya menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, CBT yang digunakan adalah Cognitive

²¹Dera Andhika Duana dan M. Noor Rachman Hadjam, *Cognitive Behavioral Therapy In Group For Social Anxiety In Female Adolescent With Obesity*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 4.No. 2 Desember 2012

²²Elna Yuslimi siregar dan Radiatur hasanah sinegar, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*, Jurnal Psikologi Vo. 9, No 1 Juni 2013

restructuring yang dikombinasikan teknik perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. Hasil penelitiannya dengan menggunakan CBT untuk mengurangi durasi bermain games menunjukkan hasil yang diinginkan yaitu dapat mengurangi bermain games. Faktor pendukung dalam keberhasilan yaitu faktor *reward*, *punishment*, dan dukungan sosial. Hal yang membedakan yang akan peneliti lakukan yaitu terletak kepada subjek penelitian, kemudian penggunaan teknik-teknik CBT yang dimasukan dengan unsur-unsur keIslaman untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial narapidana wanita.

Jurnal yang berjudul “ Terapi Kognitif Prilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial”, disusun oleh Adib Asrori.²³ Tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk melihat terapi kognitif perilaku atau disebut juga *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan kecemasan pada gangguan kecemasan sosial. Dalam penelitian tersebut menggunakan desain study kasus yang menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial.

Berdasarkan beberapa karya ilmiah di atas, penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam. Perbedaan dalam penelitian yang peneliti lakukan yaitu berkaitan dengan subjek yaitu narapidana wanita selian itu tempat dan waktu pelaksanaan penelitian berbeda yaitu di Lembaga Pemasarakatan

²³ Adib Asrori, *Terapi Kognitif Prilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*, jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 3, No. 1, Januari 2015

Perempuan di Lapas Kelas II B Yogyakarta. selain itu hal yang membedakan dalam penelitian ini yaitu terletak kepada penggunaan pendekatan yaitu *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam, dalam pendekatan ini peneliti memasukan nilai-nilai keislaman ke dalam bimbingan dan konseling misalnya dzikir, syukur, peduli dengan sesama muslim. Selain itu juga hal yang membedakan adalah bimbingan dengan menggunakan pengalaman-pengalaman spiritual. Nilai-nilai tersebut merupakan nilai-nilai yang terdapat di dalam Al-Qur'an.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam menelaah tesis ini, peneliti akan mengemukakan sistematika pembahasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Bab I berisi pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi Kajian teori dan Hipotesis. Dalam bab II akan menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu teori *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dan Kecemasan Sosial.

Bab III merupakan metodologi penelitian. Metodologi penelitian ini digunakan peneliti untuk melakukan penelitian serta memperoleh hasil penelitian.

Bab IV merupakan hasil penelitian, hasil penelitian yabitu memaparkan rumusan masalah, bagaimana tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Wirogunan, bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta.

Bab V merupakan penutup dan kesimpulan. Dalam bab ini akan menguraikan kesimpulan dalam penelitian serta saran-saran yang berkaitan dengan topik penelitian.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta masuk dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pretest* yang menunjukkan bahwa dari kategori sedang mencapai 59% , kategori rendah mencapai 6 % dan kategori tinggi 35%. Gambaran kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta yaitu Evaluasi negatif terhadap masyarakat, kurangnya kepercayaan diri narapidana wanita dan menghindari situasi sosial.

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dilakukan secara konseling kelompok. Terdapat empat kali pertemuan dan 10 sesi dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam yaitu sesi pertama membangun hubungan baik dengan konseli, sesi kedua mengaktifkan perilaku aktivasi, sesi ketiga identifikasi pikiran dasar konseli, sesi empat menentang pikiran yang irasional, sesi kelima mengatasi emosi negatif dengan perjuangan spiritual, sesi keenam menumbuhkan rasa syukur, sesi tujuh menumbuhkan kepedulian terhadap orang lain, sesi kedelapan kecemasan sosial terhadap pertumbuhan rohani, sesi kesembilan pencegahan dan kesepuluh harapan-harapan konseli.

Berdasarkan hasil olah data statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan kata lain, Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. Temuan ini dapat dipahami dari skor uji statistik *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai $p: 0,043 < 0,05$. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sosial narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta antara *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan oleh beberapa pihak. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Untuk Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta

Berdasarkan pelaksanaan penelitian kurang lebih enam bulan, maka saran untuk Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta, perlunya psikolog ataupun konselor karena narapidana wanita memiliki banyak masalah yang membutuhkan layanan bantuan tenaga profesional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan praktek Bimbingan dan Konseling menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam sebaiknya menangani permasalahan terkait depresi, stress, penyesuaian

diri dan bimbingan karir untuk narapidana wanita. Kemudian menggunakan skala yang sudah terstandar nasional sehingga tidak perlu uji validitas, karena di Lembaga Pemasyarakatan perempuan Kelas II B Yogyakarta sangat terbatas baik peraturan maupun populasi subjek penelitian. Salah satu kekurangan peneliti yaitu tidak adanya pekerjaan rumah untuk konseli, karena pekerjaan rumah dapat menjadikan alat kontrol untuk perubahan sikap konseli. Sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan pekerjaan rumah untuk konseli. Hal tersebut berangkat dari penelitian yang didasari banyak sekali kekurangan dan kelemahan sehingga agar tidak terulang kembali pada peneliti selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Annete M. La Greca dan Nadja Lopez. *Social Anxiety Among Adolescent: Linkages With Peer Relation and Friendships*. Journal Of Abnormal Child Psychology. Vol. 26, No 2, 1998
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahastya. 2006
- Cozby, C. Paul . *Methods Behavioral Research edisi ke-9*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar. 2009
- Asrori, Adib. *Terapi Kognitif Prilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*, jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 3, No. 1, Januari 2015
- Davinson, C. Gerald. dkk. *Psikologi Abnormal edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2012
- Daradjat, Zakiyah. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bulan Bintang. 2002
- Duana, Dera Andhika dan Noor Rachaman Hadjam. *Kognitive Behavioural Therapy In Group For Sosial Anxeity In Female Adolescent With Obecity*. Jurnal Intervensi Psikologi Gajah Mada, Vol. 4, No. Desember 2012
- Hasibun, Elfiana Putri Nanda, dkk. *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Akhir di Bandung* Jurnal Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Hermawati, Lianita Dian. *Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Kebutuhan Afiliasi Terhadap Pengungkapan Diri Secara Online Pada Remaja*. Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Hudaniah ,Tri Dayakisni. *Psikologi Sosial*. Malang:UMM Press. 2003
- Rahman, Imas Kania Rahman. *Gestalt Profetik (G-PRO) Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik*. Jurnal Konseling Islam Stain Kudus, Vol. 8, No. 1, Juni 2017
- Gerald C. Davosin, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2010
- Mcload, John. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana. 2006.

- Michelle J Pearce, dkk. *Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness*, Artikel NCBI Psychotherapy 5 Juni 2015
- Muqodas. *Cognitive Behavior Therapy Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Artikel Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Bandung, 2011.
- Nevid , S. Jeffrey S, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. 2003
- Nugroho, Henricus Yudianto Agung. *Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wirogunan Yogyakarta*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma
- Osman, Akbar Zulkifli. *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas I Surakarta*. Tesis Program Studi Kedokteran Keluarga Pascasarjana Universitas Sebelas Maret. 2008
- Pearce, J. Michelle J, dkk. *Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness*, Artikel NCBI Psychotherapy
- Putri ,Dewi Eka, dkk. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Muaro Padang Tahun 2014*. Jurnal Keperawatan Vol. 1 No. 10 Oktober 2014
- Qadiri, Abdullah ahmad. *Manusia Dan Kriminalitas*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar 1993
- Racmawaty,Fitria. *Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Jurnal Psikologi Tabularasa Vo. 10, No 1, April 2015
- Richard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne. *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis dan Gangguan Psikologis Edisi ke-6*. Jakarta: Salemba Humanika. 2010
- Robinson, J.P, 1991. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*.San Diego. California: Academic Press
- Sukandar, Anis. *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Muhammadiyah Surakarta*. Tesis, Program Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. 2009

- Sudarno, Sekarwati. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Perilaku Membolos Pada Siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2016
- Siregar, Elna Yuslimi dan Radiatur Hasanah Siregar. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*, Jurnal Psikologi Vo. 9, No 1 Juni 2013
- Sukadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2010
- Sukandar, Anis. *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Muhammadiyah Surakarta*, Tesis, Program Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2009
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi, terj. Cet. I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011
- Sumari, Melati, dkk. *Teori Konseling dan Psikoterapi*. Kuala Lumpur: Universitas Malaya. 2014
- Thomas, F. dan Robert E. *Psikologi Abnormal Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2013
- Wilding, Christine dan Aileen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT Indeks. 2013

LAMPIRAN-LAMPIRAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PANDUAN BIMBINGAN DAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY ISLAM UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA WANITA DI LAPAS
PEREMPUAN KELAS IIB YOGYAKARTA**



Disusun Oleh:

Muhimmatul Farihah

1520311102

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2017**

**MODUL *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* BERBASIS ISLAM UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN SOSIAL NARAPIDANA
WANITA DI LAPAS PEREMPUAN KELAS II B YOGYAKARTA**

A. Gambaran Umum

Lembaga pemasyarakatan merupakan sebuah wadah untuk orang-orang yang telah berbuat kesalahan dan membantu orang tersebut memperbaiki kesalahannya. Menyandang sebagai narapidana tentunya berbeda dengan orang yang bukan narapidana. Kecemasan sosial ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam situasi sosial serta munculnya penolakan oleh orang lain. Pada wanita tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung banyak menampilkan perilaku negatif daripada perilaku positif misalnya kurang tersenyum, kontak mata yang kurang, sedikit berbicara dan gelisah yang lebih mendalam.

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara komplit mengenai pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk menurunkan kecemasan narapidana wanita. Narapidana yang memiliki kecemasan sosial mereka akan cenderung mengisolasi diri, dan mereka berfikir negatif akan orang lain. kecemasan sosial ditandai dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif orang lain. Untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial yaitu dengan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam. Modul konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam dirancang khusus untuk mengatasi kecemasan sosial narapidana wanita dengan mengintegrasikan unsur-unsur keislaman di dalam pelaksanaan konseling.

B. Tujuan

Tujuan secara umum modul *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam yaitu membantu konseli narapidana untuk menurunkan kecemasan sosial sehingga mereka dapat bersosialisasi dengan baik. Modul ini merupakan pedoman-pedoman pelaksanaan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mempermudah konselor dalam pelaksanaan intervensi. Sedangkan tujuan secara khusus yaitu :

1. Mengendalikan individu agar dapat mengendalikan situasi yang menyebabkan ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain
2. Memiliki pengendalian diri terhadap pemikiran negatif karena perasaan takut, khawatir, terlalu fokus pada diri sendiri, malu, tidak percaya diri, dan pemeliharaan asumsi negatif yang mendorong individu mengalami kecemasan sosial
3. Untuk mereduksi kecemasan sosial dan mengganti fikiran negatif ke pada pikiran yang positif
4. Untuk melatih individu dalam bersosialisasi melalui nilai-nilai keislaman
5. Menumbuhkan sikap alturistik dan kepedualian terhadap orang lain
6. memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran yang positif tentang evaluasi dari orang lain dan dapat bersosialisasi dengan masyarakat dengan

memasukan nilai-nilai keislaman seperti tatacara silaturrami dan menumbuhkan sikap bersyukur.

D. Prosedur pelaksanaan modul

Modul ini tersusun secara sistematis yang berlandaskan teori-teori *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam. Isi muatan modul ini telah disesuaikan dengan permasalahan konseli dengan menggunakan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam baik materi dan teknik-tekniknya. Isi dari modul ini terdapat sepuluh intervensi dan dibagi menjadi empat kali pertemuan.

E. Teknik Pelaksanaan

Dalam manual *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam terdapat 10 sesi yang terbagi menjadi 4 kali pertemuan. Setiap sesi memiliki waktu sebanyak 1 x 45 menit. Sebelum masuk pada pelaksanaan konseling terlebih dahulu dilakukan pembentukan kelompok agar memudahkan peneliti atau konselor dalam memberikan konseling. penjelasan secara rinci teknik *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan Kelompok

Pembentukan kelompok yaitu konselor dibantu oleh petugas yang bertanggung jawab untuk membimbing para narapidana. Subjek dipilih berdasarkan klasifikasi peneliti, klasifikasi tersebut yaitu berdasarkan agama Islam, wanita, usia 18-30 tahun. Setelah angket disebar, konselor memilah milih subjek yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi, dan membaginya dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

2. Teknik Pelaksanaan Konseling

Teknik-teknik dalam pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam, didasarkan pada prinsip-prinsip di dalamnya terdapat nilai-nilai keislaman. Dalam teknik pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam, terdapat 10 sesi yaitu *Assessment*, Perilaku Aktivasi, Mengidentifikasi Pikiran Tidak Rasional, dll. Prosedur pelaksanaan konseling *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam adalah sebagai berikut.

A. Pertemuan Pertama

Dalam pertemuan pertama, dilaksanakan melalui 2 sesi yaitu sesi asesmen awal dan sesi perilaku aktivasi. Penjelasan lebih rinci mengenai prosedur pelaksanaan konseling sebagai berikut :

a. Sesi Pertama (Assesmen Awal)

- 1) Kegiatan : Asesmen Awal
- 2) Tujuan Konseling
 - Menjalin hubungan baik konselor dan konseli
 - Menjalin hubungan antara sesama konseli
- 3) Metode Konseling

Metode konseling yang digunakan pada sesi asesmen yaitu metode diskusi dan game role playing.
- 4) Media Konseling
 - Kertas Warna
 - Pen
- 5) Tahapan-tahapan Konseling

| Tahapan-tahapan |
|---|
| <p>1. Tahap awal Membangun Raport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Mengucapkan keadaan konseli • Mengisi data secara umum • Perkenalan dengan permainan • Setiap konseli menanyakan kepada salah satu narapidana lainnya data-data mengenai, nama, alamat, usia, • Menjelaskan maksud dan tujuan diadakan konseling <p>2. Tahap kedua (Menggali data mengenai konseli secara umum)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdialog mengenai kesiapan mengikuti konseling dengan memanggil peserta konseling • Konselor meminta kepada konseli untuk menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka • Meminta kepada konseli untuk menyampaikan pendapat saat berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok, baik keluhan, masalah konseli dan lain-lain. • Melakukan relaksasi di sela-sela konseling yang bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan menjauhkan dari kebosanan • Berdiskusi mengenai kegiatan saat di lapas • Berdiskusi mengenai kenyamanan saat di lapas • Menanyakan apakah anda sedih, bahagia, kecewa saat berada |

| |
|---|
| <p>di Lapas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan satu lembar kertas yang sudah tersedia empat pertanyaan membentuk empat kuadran • Konselor meminta menuliskan isi pertanyaan tersebut kemudian melipat menjadi empat bagian • Konselor membacakan satu persatu kertas tersebut <p>3. Tahap akhir dalam sesi pertama yaitu evaluasi terkait sesi assessment</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdialog mengenai apakah sesama konseli masih belum saling mengenal satu sama lain. • Menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi pertama. • Setelah evaluasi selesai konselor meminta kesediaan mengikuti kegiatan konseling ini dan meminta mengisi surat persetujuan mengikuti pelatihan |
| Waktu 30 X 1 |

b. Sesi kedua Prilaku Aktivasi

Dalam sesi kedua yaitu prilaku aktivasi, ada tahap ini, konseli diajarkan pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan yang bertujuan untuk meningkatkan suasana hati mereka. Dalam sesi prilaku aktivasi terdapat unsur-unsur keislaman yaitu konsep dzikir. Prosedur pelaksanaan yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan : Aktivasi Prilaku
- 2) Tujuan Konseling
 - Untuk membantu memperbaiki suasana hati konseli
 - Untuk membuat konseli mengubah fikiran negatif kepada fikiran yang positif
- 3) Metode Konseling
 - Ceramah
 - Diskusi
- 4) Media Konseling
 - Pen
 - Kartu motivasi
- 5) Tahapan-tahapan Konseling

| |
|---|
| Tahapan-tahapan Kegiatan |
| <p>1. Tahap Awal (Cara-cara menenangkan suasana hati)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan bagaimana untuk memantau suasana |

hati mereka selama 2 minggu

- Konselor menjelaskan konsep dzikir untuk menenangkan dan memantau suasana hati
- Konselor memberikan bacaan dizikir dan meminta konseli untuk melakukannya setiap habis selesai shalat
- Apa saja yang anda lakukan selama berada di lapas
- Konselor membagikan kertas kosong
- Konselor berdialog terkait perbuatan-perbuatan yang baik dengan sesama narapidana, petugas lapas, orang yang mengunjungi dan mahasiswa
“*tuliskan hal-hal yang baik tersebut?*”
- Saya ingin tahu bagaimana perbuatan baik dengan orang-orang
- Konselor menunjuk salah satu konseli untuk membacakan
- Konselor menjelaskan hikmah/penjelasan terkait cara bersosial yang baik dengan masyarakat/orang-orang
- Konselor meminta kepada konseli untuk tetap melanjutkan perbuatan-perbuatan tersebut.
- Bimbingan selanjutnya identifikasi gambar-gambar
- Konselor memperlihatkan gambar-gambar/poster
- Konselor meminta menuliskan hasil analisa tersebut dan meminta salah satu untuk membacakan
- Setelah narapidana tahu cara-cara bertemu dengan masyarakat/silaturahmi yang baik atau bersosialisasi yang baik
- Konselor meminta mempraktekan tata cara silaturahmi dengan baik tersebut
- Konselor memerintahkan untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan bersama teman-teman mereka
“*Sekarang coba bayangkan apa saja kegiatan-kegiatan selama di Lapas yang menyenangkan bersama teman-teman sesama narapidana?*”
- Langkah yang terakhir dalam sesi dua yaitu konselor mengintruksikan kepada konseli untuk mengaktifkan kembali kegiatan-kegiatan yang baik dilingkungan
- Konselor memberikan daftar monitoring selama satu minggu tentang keaktifan dalam kegiatan-kegiatan baik di lingkungan.

Waktu 45 X 1

6) Penutup

- Mengucapkan terima kasih
- Mengucapkan salam
- Konseli diperbolehkan meninggalkan ruangan

2. Pertemuan Ke-dua

Dalam pertemuan ke-dua, dilaksanakan melalui dua sesi yaitu sesi. Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu Penjelasan lebih rinci mengenai prosedur pelaksanaan konseling sebagai berikut :

a. Sesi Ketiga (Mengidentifikasi pikiran tidak membantu)

- 1) Kegiatan : Mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak membantu
- 2) Tujuan Konseling
 - Untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang negatif mengenai kecemasan sosial
 - Untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu atau bermanfaat
- 3) Metode Konseling
 - Ceramah
 - ABC
- 4) Media Konseling
 - Papan tulis
 - Pulpen
- 5) Tahapan-tahapan Konseling

Tahapan-tahapan Konseling

1. Tahap pertama Membangun rapport

- Mengucapkan salam
- Menanyakan keadaan konseli
- Menanyakan kembali materi pada pertemuan sebelumnya
- Menanyakan bagaimana tentang kegiatan yang menyenangkan
- Menanyakan kepada konseli bagaimana kegiatan monitoring keaktifan perilaku baik
- Pada pertemuan kedua ini yaitu menggali pikiran-pikiran negatif

2. Tahap kedua Kegiatan Inti Konseling

Menggali keyakinan yang tidak rasional

- Pada tahap ini adalah mencari tahu perasaan apa saja yang konseli rasakan ketika memiliki kecemasan sosial
- Konselor bertanya kepada konseli tentang situasi yang membuatnya merasa takut, menderita tertekan, gugup selama peristiwa itu berlangsung
“misalnya situasi yang membuat anda tegang yaitu menjumpai masyarakat untuk pertama kalinya setelah sekian lama anda dalam lapas” Apa yang anda pikirkan dan lakukan ?
- Konselor memberikan form pikiran dasar tentang masyarakat.
 - ❖ Sebelum pertemuan
 - ❖ Selama pertemuan
 - ❖ Setelah pertemuan
- Konselor membahas satu persatu pemikiran para konseli
- Langkah selanjutnya konselor memberikan satu lembar latihan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli memahami terkait kecemasan sosial setelah keluar dari Lapas” form pemahaman kecemasan sosial”.
- Konselor menanyakan keyakinan irasional sebagai sumber kecemasan sosial
“ apa yang kalian lakukan ketika anda berada di lingkungan yang baru?”
“Kalian akan menghindar ketika anda bertemu dengan orang baru?”
“anda berfikirkan bahwa masyarakat anda selalu membicarakan kejelekan anda di belakang anda?”
“anda merasa khawatir kalau anda keluar dari lapas, anda akan dijauhi oleh masyarakat?”
- Konselor menggunakan metode ABC untuk membantu mengurangi kecemasan sosial narapidana
- Setelah konseli menyelesaikan tugas, konseli diberikan form “Catatan pikiran” yang berisi tiga kolom yaitu A (kolom situasi), B (kolom pikiran), C (kolom perasaan).
- Konselor menjelaskan kolom ABC,
“ A merupakan situasi atau peristiwa yang menjadi penyebab terjadinya perasaan cemas dihadapan orang banyak”
“ B merupakan kepercayaan seseorang berdasarkan kejadian yang mencetuskan munculnya perasaan cemas “

“C merupakan konsekuensi terhadap emosi atau perasaan cemas ketika berada dihadapan orang banyak”

- Konselor mengintruksikan konseli untuk mengisi form ABC
- Setelah selesai, konseli menanyakan beberapa pertanyaan kepada konseli
 - “ Bagaimana perasaan anda ketika mengisi kolom ABC ini? Perasaan apa yang anda temukan ?*
 - “ apa yang anda temukan ketika menyelesaikan latihan ABC tersebut?*
- Konselor menanyakan kepada konseli reaksi yang muncul akibat pikiran otomatis dan perasaan tersebut
 - “ Menurut anda ketika memiliki dan mempercayai pikiran tersebut, apa pengaruhnya bagi anda? Kirakira perilaku apa yang anda lakukan di masa depan?”*
 - “ Menurut anda perilaku tersebut bermanfaat atau tidak?*

Mengidentifikasi pikiran yang tidak membantu atau tidak bermanfaat

- Konseli menjelaskan pikiran yang tidak membantu atau tidak bermanfaat
- Konselor memberikan form tentang pikiran yang tidak membantu atau tidak bermanfaat
 - “jika saya malu bertemu orang banyak, maka ,,,,”*
 - “jika sata takut bertemu dengan orang banyak maka... “*
 - “ jika saya khawatir bertemu orang banyak, maka ...”*
- Konselor menanyakan kepada konseli kalimat-kalimat yang telah mereka buat.
 - “ apa manfaat dan tidak manfaat dari form pikiran tidak membantu dan tidak bermanfaat?”*
- Konselor memberi penjelasan perasaan takut, gugup berbetmu dengan orang lain, khawatir, itu merupakan ciri-ciri kecemasan sosial.
Contoh gugup bertemu dengan masyarakat sehingga akhirnya anda memilih untuk menghindar.
- Konselor menanyakan kepada konseli
 - “ bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi pertama?*
 - “apakah ada manfaat yang anda dapat setelah mengikuti semua latihan-latihan pada sesi ke tiga ini?*

3. Lanjut ke-sesi 4

| |
|--------------|
| Waktu 45 X 1 |
|--------------|

b. Sesi Empat (Menentang pikiran yang tidak rasional)

- 1) Kegiatan : Menantang Pikiran Ysng Tidak Rasional
- 2) Tujuan Konseling
 - Membantu konseli untuk menantang pikiran-pikiran otomatis yang negatif mengenai kecemasan sosial
 - Membantu konseli untuk menantang pikiran yang tidak membantu/manfaat yang mempengaruhi konseli memiliki kecemasan sosial
- 3) Metode Konseling
 - Ceramah
 - DE
- 4) Media Konseling
 - Papan tulis
 - Kertas
 - Pulpen

| |
|--------------------------|
| Tahapan-tahapan Kegiatan |
|--------------------------|

| |
|-------------------------|
| Kegiatan Inti konseling |
|-------------------------|

| |
|---|
| Menantang pikiran yang negatif mengenai kecemasan sosial |
|---|

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Konselor memberikan bimbingan terkiat mengatasi kecemasan sosial • Konselor menjelaskan kepada konseli <i>“pada sesi ketiga anda sudah mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak membantu dan tidak bermanfaat. Seperti yang sudah kita diskusikan bahwa pikiran yang negatif bisa membuat anda memberikan reaksi yang kurang bijaksana dalam berbagai situasi”</i> • Menanyakan kepada konseli apakah pikiran yang negatif dapat dirubah menjadi pikiran yang positif • Menanyakan kepada konseli jika pikiran diubah menjadi positif, apa efek yang akan timbul dengan perasaan atau tingkah lakunya. <i>“apa yang mungkin terjadi ketika pikiran negatif pada diri anda diubah menjadi positif? Kira-kira apa pengaruhnya bagi perasaan anda ?apa pengaruhnya terhadap perilaku anda ?”</i> • Konselor memberikan form DE dan mengajak konseli untuk |
|---|

mengisi kolom-kolom tersebut

- Menjelaskan kepada konseli tentang kolom DE
 “ D yaitu penggoyahan terhadap keyakinan tidak rasional, tidak realistik, tidak tepat, tidak benar, kemudian menggantikan keyakinan yang rasional, realistik, tepat dan benar.
 “E Merupakan yang merupakan keyakinan baru dan konsekuensi emosional dan perilaku baru yang efektif”.
- Konselor meminta konseli untuk memikirkan bagaimana cara menggoyahkan keyakinan tidak rasional
 “ *coba pikirkan bagaimana caranya menggoyahkan perasaan takut ketika bertemu dengan orang banyak* “
- Konselor meminta konseli untuk menuliskan apa yang dipikirkan untuk menggoyahkan keyakinan tidak rasional dikolom D
 “*tadi anda sudah memikirkan bagaimana caranya untuk menggoyahkan perasaan takut, malu, khawatir jika bertemu teman baru atau bertemu dengan masyarakat. Tuliskan pula caranya menggoyahkan/menghilangkan perasaan tersebut?*”
- Langkah selanjutnya konselor meminta kepada konseli untuk memikirkan alternative pikiran yang positif
 “*coba pikirkan sebuah pikiran alternative untuk mengatasi malu, khawatir, takut, ketika berhadapan dengan orang banyak?*”
- Konselor meminta kepada konseli untuk menuliskan pikiran yang positif di kolom E
- Konselor meminta kepada konseli untuk memikirkan konsekuensi apa jika dia memiliki pikiran yang positif
 “*coba anda pikirkan konsekuensi apa, jika anda memikirkan bahwa saya tidak takut, tidak malu, tidak khawatir jika berhadapan dengan orang banyak/masyarakat?*”
- Konselor meminta konseli untuk menuliskan konsekuensi tersebut dan menuliskan di kolom “Konsekuensi”.
- Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk menuliskan keyakinan baru sesuai dengan keadaan dirinya
 Contoh : “ saya takut menjadi saya tidak takut “
- Langkah terakhir yaitu konselor menjelaskan bahwa keyakinan agama dapat membantu anda untuk mengajarkan anda kepada pikiran yang lebih positif sehingga dapat memandang situasi yang lebih positif.

“ Dalam surat Al-Israa’ ayat 9 yang berbunyi:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya :*Sesungguhnya al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal shalih bahwa bagi mereka ada pahala yang besardan sesungguhnya orang-orang yang tidak beriman kepada hari akhirat, Kami sediakan bagi mereka adzab yang pedih. (QS. AL-Israa' : 9)*

- Konselor menjelaskan kepada konseli inti dari ayat di atas.
- Menanyakan kepada konseli mengenai keberhasilan menantang pikiran yang negatif
“ anda sudah berhasil menantang pikiran yang otomatis negatif dan menemukan pikiran-pikiran alternatif yang lebih positif. Bagaimana perasaan anda saat ini?

Waktu 45 X 1

5) Penutup

- Menanyakan kepada konseli terkait sesi ini
*“ bagaimana perasaan anda setelah mengikuti sesi keempat ini?
 “apakah da manfaat yang didapat setelah mengikuti semua latihan-latihan dalam sesi keempat ini?
 “penemuan apa saya yang anda temukan selama mengikuti sesi keempat ini?*
- Mengatur jadwal pertemuan selanjutnya yang disesuaikan dengan kondisi dan waktu konseli
- Mengucapkan salam dan mempersilahkan konseli untuk meninggalkan tempat pertemuan

3. Pertemuan ke-tiga

Pada pertemuan ketiga, terdapat 3 sesi konseling yaitu Mengatasi emosi negatif dengan perjuangan spiritual, menumbuhkan rasa syukur dan menumbuhkan kedermawanan konseli. Penjelasan lebih rinci mengenai prosedur pelaksanaan yaitu sebagai berikut :

a. Sesi ke-lima (Mengatasi emosi negatif dengan perjuangan spiritual)

1) Kegiatan : Mengatasi emosi negatif dengan perjuangan spiritual

2) Tujuan Konseling

- Membantu konseli untuk mengatasi emosi negatif dengan spiritual

3) Metode Konseling

- Ceramah
- Diskusi

4) Media Konseling

- Kertas Warna
- Pen

5) Tahapan-tahapan Konseling

| Tahapan-tahapan Konseling |
|--|
| <p>1. Membangun rapport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Menanyakan keadaan konseli • Menanyakan kepada konseli sejauh ini apakah ada perubahan dalam pandangan konseli terkait kecemasan sosial <p>2. Kegiatan Inti Konseling</p> <p>Mengatasi emosi negatif dengan kekuatan spiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada tahap ini konseli mengeksplorasi pengalaman keagamaan konseli • “<i>apa saja pengalaman anda untuk meningkatkan keyakinan Anda kepada Allah?</i>” • “<i>apa saya cara-cara anda untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah?</i>” • Konselor menjelaskan kepada konseli bagaimana cara meningkatkan ketakwaan kepada Allah • Konselor menjelaskan kepada konseli manfaat dari ketakwaan kepada Allah • Konselor meminta kepada konseli untuk menuliskan pengalaman apa saja untuk meningkatkan ketakwaan |

kepada Allah

“ coba anda sekarang tuliskan pengalaman apa saja yang sudah anda lakukan untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Allah, tuliskan jawaban anda di kolom R? ”

- Pada tahap selanjutnya yaitu konselor menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan anda ketika melakukan pengalaman spiritual tersebut

“ apa yang anda rasakan ketika anda melakukan penagalam spiritual tersebut? Apa manfaat bagi anda ? ”

- Konselor meminta kepada konseli untuk menuliskan perasaan tersebut di kolom F
- Langkah selanjutnya konselor dan konseli mendiskusikan tentang arti pengampunan dan taubat

3. Lanjut ke-sesi 6

Waktu 45 X 1

b. Sesi Ke 6 dan 7 (Menumbuhkan Rasa Syukur dan Alturistik)

1) Kegiatan : Menumbuhkan rasa syukur dan menumbuhkan alturistik

2) Tujuan Konseling

- Membantu konseli untuk menumbuhkan rasa syukur
- Membantu knseli untuk menumbuhkan rasa alturistik

3) Metode Konseling

- Ceramah
- Diskusi

4) Media Konseling

- Kertas
- Pen

5) Tahapan-tahapan Konseling

Tahapan-tahapan Konseling

Kegiatan Inti Konseling

Mengenalkan Rasa Syukur

- Konselor memperlihatkan gambar yang di dalamnya terdapat nilai bersyukur
- Pelajaran apa yang bisa di ambil dari gambar tersebut
- Konselor membantu mengeksplorasi apa artinya menjadi orang yang bersyukur

Artinya: Konselor perlunya menamamkan rasa syukur dalam diri konseli yang akan memantul kepada perbuatan dan tindakannya dalam pergaulan sehari-hari.

- Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi hal-hal yang mereka syukuri dalam hidup
- Konselor meminta menuliskan apa saja yang mereka syukuri dalam hidup mereka
- Membuat kata kata motivasi tentang menyukuri nikmat dalam hidup.

Menumbuhkan sikap Peduli terhadap orang Lain

- Konselor memperlihatkan gambar terkait perbuatan alturistik
- Konselor membimbing untuk mengidentifikasi apa perbuatan di dalam poster tersebut
- Konselor menyebarkan selebaran kertas dan meminta untuk menuliskan apa saja nilai-nilai yang ada di dalam gambar tersebut
- Langkah terakhir .
- Konselor meminta memberikan contoh berdasarkan pengalaman yang ada di lapas terkait perbuatan alturistik atau peduli dengan orang lain.

Waktu 45 X 1

7) Penutup

- Menanyakan kepada konseli apa manfaat pelatihan pada sesi ini
- Mengucapkan terima kasih atas partisipasinya
- Mengucapkan salam dan konseli diperkenankan untuk meninggalkan ruangan

5. pertemuan ke-empat (Kecemasan sosial terkait pertumbuhan rohani)

a. Sesi ke-delapan

- 1) Kegiatan : Kecemasan sosial terkait pertumbuhan rohani
- 2) Tujuan Konseling
 - Konselor mengeksplorasi cara-cara pertumbuhan positif melalui kecemasan sosial
 - Membantu konseli untuk mencari pemikiran positif di kehidupan mereka dalam tantangan saat ini
- 3) Metode Konseling
 - Ceramah
 - Diskusi
- 4) Media Konseling
 - Kertas Warna
 - Pen
 - laptop
- 5) Tahapan-tahapan Konseling

| Tahapan-tahapan |
|--|
| <p>1. Membangun Raport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam • Menanyakan kabar konseli • Menanyakan kegiatan alturistiknya • Menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan anda setelah mengikuti beberapa pelatihan ini <i>“ apa yang anda rasakan setelah beberapa mengikuti konseling ini? Apakah terjadi perubahan pada diri anda?”</i> • Menjelaskan tahap-tahap pada sesi ke-8 <p>2. Kegiatan Inti Konseling CBT Islami</p> <p>Konselor mengeksplorasi cara-cara pertumbuhan positif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor memikirkan hal-hal yang positif • Konselor mengajak konseli untuk memikirkan cara-cara untuk berfikir positif • Kemudian konseli didorong untuk melihat keagama mereka untuk membantu makna dan tujuan dari penderitaan mereka • Konselor menjelaskan kepada konseli bagaimana seorang nabi menemukan makna dan tujuan dalam penderitaannya |
| Waktu 45 X 1 |

b. Sesi ke-sembilan dan Sepuluh

1) Kegiatan : Harapan dan pencegahan

2) Tujuan Konseling

- Membantu konseli untuk mendapatkan harapan-harapan konseli

3) Metode Konseling

- Ceramah
- Diskusi

4) Media Konseling

- Kertas Warna
- Pen

5) Tahapan-tahapan Konseling

| |
|---|
| Tahapan-tahapan |
| <p>Kegiatan Inti Konseling CBT Islami</p> <p>Arti pentingnya harapan dan mimpi-mimpi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konselor menjelaskan arti pentingnya harapan dan mimpi • Menceritakan napi yang sukses setelah keluar dari penjara • Konselor memberikan kartu motivasi tentang harapan • Konselor mendiskusikan tentang harapan-harapan • Konselor menanyakan kepada para konseli tentang harapan <i>“ apakah kalian punya harapan untuk masa depan kalian? Jika kalian punya harapan kalian tuliskan harapan kalian dikartu harapan dan mimpi-mimpi kalian?”</i> <i>“coba balik kartu harapan dan tuliskan?”</i> • Konselor meminta membacakan kartu motivasi harapan dan mmbacakan harapan yang ditulis oleh konseli. |
| Waktu 45 X 1 |

6) Penutup

- Konselor mengevaluasi tahapan-tahapan konseling selama 2 minggu

“ bagaimana perasaan anda ketika mengikuti pelatihan konseling ini?”

“ apakah terjadi perubahan pada sikap dan perilaku anda setelah mengikuti beberapa pelatihan konseling ini?”

“ bagaimana dengan pikiran anda ketika berhadapan dengan orang banyak?”

“ masih takutkah, masih khawatir kah, masih tidak percaya diri kah anda ketika berhadapan dengan orang banyak/ orang yang baru anda kenal ?”

“ apakah anda siap bersosialisasi dengan orang lain?”

- Konselor mengungkapkan kata-kata motivasi
- Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasinya dalam mengikuti konseling CBT Islami
- Konselor mengucapkan salam dan konseli diperbolehkan untuk meninggalkan ruangan

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN OBSERVASI

Pertemuan ke :

Hari, Tanggal :

Nama :

1. Nada/Volume Suara

| | | | |
|----|--------|--|---------|
| a. | Rendah | | Total : |
| b. | Sedang | | Total : |
| c. | Tinggi | | Total : |

2. Kecepatan Bicara

| | | | |
|----|-------------------|--|---------|
| a. | Gagap | | Total : |
| b. | Pelan tapi Lancar | | Total : |
| c. | Lancar | | Total : |
| d. | Sangat Lancar | | Total : |

Penyampaian ketika berbicara

| | | | |
|----|-------------------------|--|---------|
| a. | Sering mengulang kata | | Total : |
| b. | Membingungkan | | Total : |
| c. | Melebar dari pembahasan | | Total : |
| d. | Runtut sesuai pembahsan | | Total : |

3. Raut wajah

| | | | |
|----|------------|--|---------|
| a. | Lesu/Muram | | Total : |
| b. | Bingung | | Total : |
| c. | Santai | | Total : |
| d. | Ceria | | Total : |

4. Posisi wajah saat bicara

| | | | |
|----|-------------------------|--|---------|
| a. | Merunduk | | Total : |
| b. | Pandangan tidak menentu | | Total : |
| c. | Menatap lawan bicara | | Total : |
| d. | Fokus dan sesuai | | Total : |

5. Reaksi saat ada yang berbicara

| | | | |
|----|---------------------------|--|---------|
| a. | Berbicara sendiri | | Total : |
| b. | Melamun | | Total : |
| c. | Mendengarkan | | Total : |
| d. | Memperhatikan dengan baik | | Total : |

6. Keadaan selama konseling

| | | | |
|----|---------------|--|---------|
| a. | Tegang | | Total : |
| b. | Gusar/Gelisah | | Total : |
| c. | Rileks | | Total : |

7. Penampilan

| | | | |
|----|-------------|--|---------|
| a. | Acak-acakan | | Total : |
| b. | Agak Rapi | | Total : |
| c. | Rapi | | Total : |

8. Kecepatan dalam menyelesaikan tugas

| | | | |
|----|--------|--|---------|
| a. | Lambat | | Total : |
| b. | Sedang | | Total : |
| c. | Cepat | | Total : |

9. Kualitas penyelesaian tugas

| | | | |
|------|-------------------------------------|--|---------|
| a. | Melenceng dari pembahsan | | Total : |
| b. + | Sesuai dengan pembahsan | | Total : |
| c. | Mampu menyelesaikan dengan maksimal | | Total : |



Nama :

| | |
|---|---|
| <p>I. Sebutkan 3 ciri khas diri anda</p> | <p>II. Kebiasaan yang sering dilakukan di di Lepas</p> |
| <p>III. Hobi Utama</p> | <p>IV. Keinginan Setelah Keluar dari Lepas</p> |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PIKIRAN DASAR

1. Sebelum Pertemuan

- ❖
- ❖



2. Selama Pertemuan



3. Setelah Petemuan



Nama : YOGYAKARTA

Isilah form di bawah ini dengan benar dan seksama!!!

FORM “CACATAN PIKIRAN 1”

| NO | SITUASI (A) | PIKIRAN (B) | PERASAAN (C) |
|----|-------------|-------------|--------------|
| 1. | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

Nama : STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
FORM " CATATAN PIKIRAN 2 "
YOGYAKARTA

Isilah form di bawah ini dengan benar dan seksama!!!

| No | KEYAKINAN LAMA | EFEK | KEYAKINAN BARU | EFEK |
|----|-------------------|------|-------------------|------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |

HARAPAN INDIVIDU

Tuliskan harapan-harapan anda dibalik kartu motivasi anda!!!



"MUSIBAH yang membuatmu
mendekat kepada Allah lebih baik
daripada KENIKMATAN yang
membuatmu lupa mengingat-Nya.

Nama :

FORM " CATATAN PIKIRAN 3 "

Isilah form di bawah ini dengan benar dan seksama!!!

| No | R | F |
|----|---|---|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |

| | | |
|-----|--|--|
| | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |

Nama:

FORM " FORM IDENTIFIKASI

APA YANG MEMBUAT SAYA CEMAS KETIKA AKAN KELUAR DARI LAPAS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA





HAL-HAL DISYUKURI DALAM HIDUP

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Nama :

Form Menyeimbangkan Pikiran Dasar

MENYEIMBANGKAN PIKIRAN DASAR

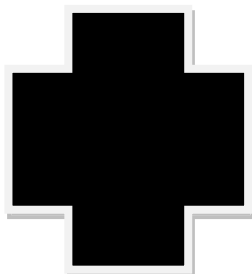
PIKIRAN NEGATIF

| | |
|---|--------------------------|
| | |
| Seberapa besar saya meyakini (1-10) | Perasaan |
| Pengaruh pikiran negatif bagi kehidupan anda | |
| | |
| | |
| Alternatif-alternatif mengganti pikiran yang negatif | |
| | |
| | |
| PIKIRAN BARU YANG POSITIF | |
| | |
| Seberapa besar saya meyakini (1-10) | Perasaan |
| Pengaruh pikiran positif bagi kehidupan anda | |
| | |
| | |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Form “ Hal-hal positif yang ingin dicapai setelah Keluar dari Lapas”

HAL-HAL POSITIF YANG INGIN DICAPAI





MONITORING KEGIATAN SEHARI-HARI

| No | Kegiatan | Hari/Taanggal | | | | | | |
|----|-----------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------|
| | | Jum'at, 18 Agustus 2017 | Sabtu 19 Agustus 2017 | Minggu, 20 Agustus 2017 | Senin, 21 Agustus 2017 | Selasa, 22 Agustus 2017 | Rabu, 23 Agustus 2017 | Ka Ag |
| 1 | S. Subuh | | | | | | | |
| 2 | S. Dhuhur | | | | | | | |
| 3 | S. Asar | | | | | | | |
| 4 | S. Mahrib | | | | | | | |
| 5 | S. Isya | | | | | | | |
| 6 | S. Dhuha | | | | | | | |

| | |
|-----------|---------------------------------|
| 7 | S. Tahajud |
| 8 | S. Taubat |
| 9 | MembersihkanTempatTidur |
| 10 | Mandi |
| 12 | MengikutiKegiatan di Lapas |
| 13 | Baca AL-Qur'a |
| 14 | BerzikirKepada ALLAH |
| 15 | Bersih-BersihLingkungan Sekitar |
| 16 | Mmbantuteman yang kesusahan |

❖ **Tata Cara Pengisian :**

Centanglah kolom kegiatan apabila anda telah mengerjakan kegiatan dalam waktu sehari semalam

KISAH INSPIRATIF

Anton Medan : Mantan Rampok dan Bandar Judi Jadi Da'i

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Ceritakan gambar dibawah ini!!!



Blue Print Skala Kecemasan Sosial

| Variabel | Karakteristik | Indikator | Jumlah soal | Favorable | Unfavorable |
|-----------------|----------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| Social | Menghindari | Menghindar | 5 | 12, 29, 30, | 40, 51 |

| | | | | | |
|---------|--|---------------------------------------|----|-----------------|------------|
| Anxiety | situasi yang mnenyulitkan | Gugup | 5 | 26, 27, 28, 49, | 41 |
| | Prilaku yang aman | Perilaku Aman | 4 | 47, 48, 8 | 54 |
| | | Menarik diri dari perhatian | 4, | 22, 38 | 23, 50 |
| | Menjauhi masalah | Fokus pada diri sendiri | 3 | 21, 24, | 25 |
| | <i>Self esteem, Self confidence, feelings of inferiority</i> | Evaluasi negatif tentang diri sendiri | 4 | 5, 7, 20 | 6, |
| | | Berfikir negatif tentang orang lain | 6 | 2, 15, 16, 17 | 3, 15 |
| | | Tidak percaya diri | 4 | 43, 44, 45 | 42, |
| | Hilang semangat dan depresi, Frustrasi dan kebencian/rasa marah | Putus asa | 4 | 10, 11, 52 | 53 |
| | Ketakutan akan Evaluasi Negatif (Fear of Negative Evaluation) | Takut | 3 | 1, 4, | 39 |
| | | Khawatir | 4 | 9, 13, 14, | |
| | Penghindaran Sosial dan Distres Baru (Sosial Avoidance and Distress New) | Malu disituasi sosial | 5 | 32, 33, | 35, 36, 37 |
| | Penghindaran Sosial dan Distress Umum | Perasaan ketidaknyamanan | 3 | 46, | 18, 19 |
| | Jumlah | 54 | | | |



SKALA KECEMASAN SOSIAL *TRYOUT*

**PROGRAM PASCASARJANA STUDY INTERDISCIPLINARY ISLAMIC
STUDIES
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2017**

Kepada Yth,
Narapidana Wanita di Lapas Perempuan Kelas II B
Yogyakarta

Dengan Hormat,

Bersama ini perkenankan saya menyampaikan sejumlah pernyataan dalam bentuk angket yang merupakan bagian dari materi penelitian saya, di Lapas Perempuan Kelas IIB Yogyakarta dalam rangka menyelesaikan tugas akhir.

Besar harapan saya agar Ibu/bapak dapat mengisi angket ini sesuai dengan kenyataan yang ada, agar hasilnya dapat berguna bagi perbaikan layanan di Lapas. Saya ucapkan terima kasih atas partisipasinya dalam penelitian ini.

Peneliti,

Muhimmatul Fariyah, S. Pd. I

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Tempat/Tanggal Lahir :
Alamat Asal :
Berapa lama di Lapas :

Skala Kecemasan Sosial

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda tentang pernyataan tersebut dengan cara menyilang (X).

Pilihan Jawaban –

STS : Sangat Tidak Sesuai : Apa bila pernyataan tersebut “sangat tidak sesuai” dengan keadaan anda
TS : Tidak Sesuai, : Apabila pernyataan tersebut “tidak sesuai dengan keadaan anda
S : Sesuai : Apabila pernyataan tersebut “sesuai” dengan keadaan anda

SS : Sangat Sesuai : Apabila pernyataan tersebut “ sangat sesuai”
dengan keadaan anda

Contoh

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 1 | Saya takut teman-teman tidak akan menyukai saya | √ | | | |
| 2 | Saya takut teman-teman akan menilai saya jelek | | | | |

Jawaban pada contoh di atas, meunjukkan bahwa pernyataan tersebut “sangat tidak sesuai”

Catatan :

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda
- Soal berjumlah 40
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah
- Jawaban Anda dijaga kerahasiannya dan tidak disebarkan kepada pihak lain termasuk dalam pihak Lapas
- Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda, perasaan dan keadaan Anda
- Setelah selesai periksa kembali setiap pernyataan sudah terisi semua atau belum.

*****Selamat Mengerjakan*****

Skala Kecemasan Sosial

SKALA KECEMASAN SOSIAL

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 1 | Saya takut masyarakat tidak menyukai saya ketika saya berada ditengah-tengah lingkungan masyarakat | | | | |
| 2 | Saya merasa masyarakat akan menilai saya buruk, karena saya sebagai mantan narapidana | | | | |
| 3 | Saya tidak peduli dengan pemikiran orang tentang status saya sebagai mantan narapidana | | | | |
| 4 | Saya takut ketika bebas nanti tidak ada kegiatan yang saya lakukan karena terbiasa di dalam Lapas banyak kegiatan yang dikerjakan | | | | |
| 5 | Saya merasa buruk dibandingkan orang lain | | | | |
| 6 | Saya merasa memiliki kelebihan dibandingkan | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | dengan teman-teman saya di Lapas | | | | |
| 7 | Saya merasa tidak memiliki keterampilan yang bagus | | | | |
| 8 | Saya merasa tenang ketika saya bisa berkumpul dengan keluarga lagi | | | | |
| 9 | Saya khawatir jika bertemu di luar Lapas mengetahui saya sebagai mantan narapidana | | | | |
| 10 | Saya merasa frustrasi/stres karena berada di Lapas | | | | |
| 11 | Saya mudah marah ketika bertemu dengan orang-orang | | | | |
| 12 | Saya benci ketika bertemu dengan masyarakat sekitar rumah saya | | | | |
| 13 | Saya khawatir orang di sekeliling lingkungan tempat tinggal saya akan membenci saya | | | | |
| 14 | Saya khawatir masyarakat akan mengasingkan saya | | | | |
| 15 | Saya yakin bahwa orang-orang akan mengolok-olok saya, ketika saya sudah keluar dari Lapas | | | | |
| 16 | Saya yakin orang-orang membicarakan kejelekan saya, ketika saya berada ditengah-tengah lingkungan masyarakat | | | | |
| 17 | Saya yakin bahwa masyarakat tidak menerima saya, setelah saya keluar dari Lapas | | | | |
| 18 | Saya yakin bahwa keluarga saya akan menerima saya kembali | | | | |
| 19 | Saya yakin bahwa sebagian masyarakat tetap akan menerima saya walaupun sebagai mantan narapidana | | | | |
| 20 | Saya menganggap bahwa orang lain selalu baik, dari pada diri saya sendiri, sebab saya pernah melakukan keburukan | | | | |
| 21 | Saya sulit berkonsentrasi karena selalu mengingat apa yang orang lain katakan tentang saya | | | | |
| 22 | Saya akan menghindar ketika teman sesama narapidana mengajak bertukar pendapat tentang rencana setelah keluar dari Lapas | | | | |
| 23 | Saya tidak memperdulikan orang-orang yang disekeliling lingkungan tempat tinggal saya sekarang | | | | |
| 24 | Saya fokus kepada kesalahan buruk yang pernah saya lakukan | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 25 | Saya berhati-hati ketika akan melakukan sesuatu | | | | |
| 26 | Saya gugup berbicara dengan para tentangga ketika saya baru keluar dari Lapas | | | | |
| 27 | Jantung saya berdetuk kencang ketika diminta untuk berbicara didepan teman-teman sesama narapidana | | | | |
| 28 | Saya tidak dapat mengendalikan diri ketika berbicara dengan orang yang baru saya temui di rumah setelah keluar dari Lapas | | | | |
| 29 | Setalah keluar dari Lapas saya merasa gugup ketika berada ditengah-tengah lingkungan masyarakat sehingga saya mengeluarkan keringat dingin | | | | |
| 30 | Saya menghindari kontak mata ketika saya berbicara didepan orang banyak | | | | |
| 31 | Saya dapat berinteraksi dengan baik dengan para petugas di Lapas | | | | |
| 32 | Muka saya memerah ketika merasa malu berada disekitar orang yang tidak dikenal | | | | |
| 33 | Setelah bebas nanti, saya merasa malu untuk mencari pekerjaan, karena saya pernah manjadi narapidana | | | | |
| 34 | Saya malu dengan diri sendiri karena pernah menjadi narapidana | | | | |
| 35 | Saya berani pergi mengikuti pengajian ketika keluar dari Lapas | | | | |
| 36 | Saya siap dan berani menerima cemoohan masyarakat tentang saya | | | | |
| 37 | Saya berani ikut serta dalam kepanitian acara desa ketika saya sudah keluar dari Lapas | | | | |
| 38 | Saya lebih senang menyendiri dari pada berkumpul dengan teman sesama narapidana | | | | |
| 39 | Saya takut akan kembali melakukan tindak kriminal setelah bebas nanti | | | | |
| 40 | Saya akan membantu teman sesama narapidana ketika mereka dalam kesulitan | | | | |
| 41 | Ketika saya berinteraksi di luar Lapas saya | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | berberilaku sama ketika berinteraksi dengan teman sesama narapidana | | | | |
| 42 | Saya masih percaya bahwa ada sebagian perusahaan/orang yang mau memperkerjakan saya | | | | |
| 43 | Saya tidak percaya diri mengutakan pendapat saya dihadapan teman-teman sesama narapidana ketika sedang ada pembinaan | | | | |
| 44 | Saya tidak dapat melakukan pekerjaan yang lebih baik dibandingkan dengan teman sesama narapidana | | | | |
| 45 | Saya merasa tidak mampu gotong royong dengan masyarakat sekitar lingkungan tempat tinggal saya | | | | |
| 46 | Saya merasa tidak nyaman ketika ada pertemuan dengan keluarga besar saya | | | | |
| 47 | Ketika mau berbicara dengan teman saya saya selalu mengecek kembali setiap perkataan saya | | | | |
| 48 | Saya tidak membicarakan tentang diri saya sendiri ketika sedang berbiacara dengan teman-teman saya | | | | |
| 49 | Ketika berbiacara dengan para petugas di lapas saya memegang celana atau melihat kelutut untuk mengatur getaran | | | | |
| 50 | Saya merasa mampu mengikuti kegiatan-kegiatan ketika di dalam Lapas | | | | |
| 51 | Ketika bebas nanti, saya merasa kehilangan kebersamaan bersama teman-teman sesama narapidana | | | | |
| 52 | Saya merasa sedih jauh dari keluarga dan teman-teman saya | | | | |
| 53 | Ketika bebas nanti saya akan tidak memiliki harapan untuk berubah dan tidak berusaha memperbaiki diri | | | | |
| 54 | Saya merasa nyaman berkumpul dan melaksanakan sholat berjamaan bersama teman-teman sesama narapidana | | | | |

Terima kasih

Skala Kecemasan Valid

**PROGRAM PASCASARJANA STUDY INTERDISCIPLINARY ISLAMIC
STUDIES
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2017**

Kepada Yth,
Narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II B
Yogyakarta

Dengan Hormat,

Bersama ini perkenankan saya menyampaikan sejumlah pernyataan dalam bentuk angket yang merupakan bagian dari materi penelitian saya, di Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta dalam rangka menyelesaikan tugas akhir.

Besar harapan saya agar Ibu/bapak dapat mengisi angket ini sesuai dengan kenyataan yang ada, agar hasilnya dapat berguna bagi perbaikan layanan di Lapas. Saya ucapkan terima kasih atas partisipasinya dalam penelitian ini.

Peneliti,

Muhimmatul Farihah, S. Pd. I

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Alamat Asal :
 Berapa lama di Lapas :
Skala Kecemasan Sosial

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda tentang pernyataan tersebut dengan cara menyilang (X).

Pilihan Jawaban –

STS : Sangat Tidak Sesuai : Apa bila pernyataan tersebut “sangat tidak sesuai” dengan keadaan anda

TS : Tidak Sesuai, : Apabila pernyataan tersebut “tidak sesuai dengan keadaan anda

S : Sesuai : Apabila pernyataan tersebut “sesuai” dengan keadaan anda

SS : Sangat Sesuai : Apabila pernyataan tersebut “ sangat sesuai” dengan keadaan anda

Contoh

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 1 | Saya takut teman-teman tidak akan menyukai saya | √ | | | |
| 2 | Saya takut teman-teman akan menilai saya jelek | | | | |

Jawaban pada contoh di atas, meunjukkan bahwa pernyataan tersebut “sangat tidak sesuai”

Catatan :

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda
- Soal berjumlah 30
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah
- Jawaban Anda dijaga kerahasiannya dan tidak disebarkan kepada pihak lain termasuk dalam pihak Lapas
- Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda, perasaan dan keadaan Anda

- Setelah selesai periksa kembali setiap pernyataan sudah terisi semua atau belum

*****Selamat Mengerjakan***

Skala Kecemasan Sosial

SKALA KECEMASAN SOSIAL

| No | Pernyataan | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 1 | Saya takut masyarakat tidak menyukai saya ketika saya berada ditengah-tengah lingkungan masyarakat | STS | TS | S | SS |
| 2 | Saya merasa masyarakat akan menilai saya buruk, karena saya sebagai mantan narapidana | STS | TS | S | SS |
| 3 | Saya takut ketika bebas nanti tidak ada kegiatan yang saya lakukan karena terbiasa di dalam Lapas banyak kegiatan yang dikerjakan | STS | TS | S | SS |
| 4 | Saya merasa buruk dibandingkan orang lain | STS | TS | S | SS |
| 5 | Saya merasa frustrasi/stres karena berada di Lapas | STS | TS | S | SS |
| 6 | Saya benci ketika bertemu dengan masyarakat sekitar rumah saya | STS | TS | S | SS |
| 7 | Saya khawatir orang di sekeliling lingkungan tempat tinggal saya akan membenci saya | STS | TS | S | SS |
| 8 | Saya khawatir masyarakat akan mengasingkan saya | STS | TS | S | SS |
| 9 | Saya yakin bahwa orang-orang akan mengolok-olok saya, ketika saya sudah keluar dari Lapas | STS | TS | S | SS |
| 10 | Saya yakin bahwa sebagian masyarakat tetap akan menerima saya walaupun sebagai mantan narapidana | STS | TS | S | SS |
| 11 | Saya menganggap bahwa orang lain selalu baik, dari pada diri saya sendiri, sebab saya pernah melakukan keburuakan | STS | TS | S | SS |
| 12 | Saya sulit berkonsentrasi karena selalu mengingat apa yang orang lain katakan tentang saya | STS | TS | S | SS |
| 13 | Saya fokus kepada kesalahan buruk yang pernah saya lakukan | STS | TS | S | SS |
| 14 | Saya gugup berbiacara dengan para tentangga ketika saya baru keluar dari Lapas | STS | TS | S | SS |
| 15 | Jantung saya berdetuk kencang ketika diminta untuk | STS | TS | S | SS |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|----------|-----------|
| | berbicara didepan teman-teman sesama narapidana | | | | |
| 16 | Saya tidak dapat mengendalikan diri ketika berbicara dengan orang yang baru saya temui di rumah setelah keluar dari Lapas | STS | TS | S | SS |
| 17 | Setelah keluar dari Lapas saya merasa gugup ketika berada ditengah-tengah lingkungan masyarakat sehingga saya mengeluarkan keringat dingin | STS | TS | S | SS |
| 18 | Saya menghindari kontak mata ketika saya berbicara didepan orang banyak | STS | TS | S | SS |
| 19 | Muka saya memerah ketika merasa malu berada disekitar orang yang tidak dikenal | STS | TS | S | SS |
| 20 | Setelah bebas nanti, saya merasa malu untuk mencari pekerjaan, karena saya pernah menjadi narapidana | STS | TS | S | SS |
| 21 | Saya malu dengan diri sendiri karena pernah menjadi narapidana | STS | TS | S | SS |
| 22 | Saya siap dan berani menerima cemoohan masyarakat tentang saya | STS | TS | S | SS |
| 23 | Saya lebih senang menyendiri dari pada berkumpul dengan teman sesama narapidana | STS | TS | S | SS |
| 24 | Saya takut akan kembali melakukan tindak kriminal setelah bebas nanti | STS | TS | S | SS |
| 25 | Saya tidak dapat melakukan pekerjaan yang lebih baik dibandingkan dengan teman sesama narapidana | STS | TS | S | SS |
| 26 | Saya merasa tidak mampu gotong royong dengan masyarakat sekitar lingkungan tempat tinggal saya | STS | TS | S | SS |
| 27 | Saya merasa tidak nyaman ketika ada pertemuan dengan keluarga besar saya | STS | TS | S | SS |
| 28 | Ketika berbiacara dengan para petugas di lapas saya memegang celana atau melihat kelutut untuk mengatur getaran | STS | TS | S | SS |
| 29 | Ketika bebas nanti, saya merasa kehilangan kebersamaan bersama teman-teman sesama narapidana | STS | TS | S | SS |
| 30 | Saya merasa sedih jauh dari keluarga dan teman-teman saya | STS | TS | S | SS |

*****Terima kasih*****



Hasil Hitung Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Case Processing Summary

| | N | % |
|--|---|---|
| | | |

| | | | |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 17 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 17 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .887 | 54 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| A1 | 132.29 | 229.971 | .710 | .880 |
| A2 | 132.06 | 233.809 | .602 | .882 |
| A3 | 132.59 | 265.382 | -.580 | .900 |
| A4 | 133.18 | 235.279 | .570 | .882 |
| A5 | 132.76 | 236.441 | .366 | .885 |
| A6 | 132.41 | 255.382 | -.324 | .894 |
| A7 | 132.71 | 250.971 | -.272 | .890 |
| A8 | 131.06 | 250.309 | -.219 | .889 |
| A9 | 132.59 | 240.007 | .242 | .887 |
| A10 | 132.06 | 228.559 | .635 | .880 |
| A11 | 132.88 | 233.610 | .463 | .883 |
| A12 | 133.24 | 246.066 | .068 | .888 |
| A13 | 132.41 | 227.382 | .684 | .879 |
| A14 | 132.65 | 234.243 | .458 | .883 |
| A15 | 132.53 | 227.765 | .679 | .880 |
| A16 | 132.35 | 234.743 | .456 | .883 |
| A17 | 132.94 | 241.934 | .262 | .886 |

| | | | | |
|-----|--------|---------|-------|------|
| A18 | 131.12 | 246.235 | .095 | .887 |
| A19 | 131.76 | 245.066 | .160 | .887 |
| A20 | 132.35 | 236.743 | .421 | .884 |
| A21 | 132.24 | 226.566 | .673 | .879 |
| A22 | 133.24 | 239.566 | .416 | .884 |
| A23 | 133.00 | 242.625 | .254 | .886 |
| A24 | 132.41 | 229.757 | .598 | .881 |
| A25 | 131.35 | 245.368 | .101 | .888 |
| A26 | 132.35 | 224.993 | .772 | .878 |
| A27 | 132.59 | 230.632 | .539 | .882 |
| A28 | 132.59 | 225.882 | .828 | .878 |
| A29 | 132.59 | 227.507 | .762 | .879 |
| A30 | 132.71 | 230.221 | .687 | .880 |
| A31 | 131.71 | 252.346 | -.291 | .891 |
| A32 | 132.53 | 230.390 | .583 | .881 |
| A33 | 132.82 | 227.904 | .701 | .879 |
| A34 | 132.35 | 224.618 | .853 | .877 |
| A35 | 131.76 | 245.566 | .127 | .887 |
| A36 | 131.94 | 239.559 | .380 | .885 |
| A37 | 131.94 | 250.809 | -.192 | .890 |
| A38 | 132.65 | 234.493 | .449 | .883 |
| A39 | 132.06 | 237.809 | .308 | .886 |
| A40 | 131.71 | 249.721 | -.119 | .890 |
| A41 | 132.41 | 247.257 | -.014 | .891 |
| A42 | 131.82 | 245.279 | .081 | .888 |
| A43 | 132.82 | 245.154 | .131 | .887 |
| A44 | 133.00 | 240.125 | .491 | .884 |
| A45 | 132.94 | 236.309 | .543 | .883 |
| A46 | 132.94 | 229.934 | .683 | .880 |
| A47 | 131.82 | 248.404 | -.063 | .888 |
| A48 | 132.47 | 245.140 | .114 | .887 |
| A49 | 133.18 | 237.529 | .544 | .883 |
| A50 | 131.71 | 245.221 | .135 | .887 |

| | | | | |
|-----|--------|---------|-------|------|
| A51 | 132.18 | 240.779 | .362 | .885 |
| A52 | 131.35 | 239.368 | .312 | .885 |
| A53 | 133.29 | 245.346 | .071 | .889 |
| A54 | 132.35 | 252.243 | -.167 | .894 |



Hasil Hitung Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| postmakna – premakna | Negative Ranks | 5 ^a | 3.00 | 15.00 |
| | Positive Ranks | 0 ^b | .00 | .00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 5 | | |

a. postmakna $\bar{}$ premakna

b. postmakna $\bar{}$ premakna

c. postmakna = premakna

Test Statistics^b

| | postmakna - premakna |
|----------------------------|-------------------------|
| Z | -2.023 ^a |
| Asymp. Sig. (2- tailed) | .043 |

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

BIODATA

Nama : Muhimmatul Farihah
 Tempat/Tanggal Lahir : Cilacap, 15 Juli 1993
 Alamat Asal : Desa Kamulyan, Kecamatan Bantarsari RT
 01/RW 08 Cialacap Jawa Tengah
 Agama : Islam
 Status : Mahasiswa
 Email : Muhimmatulfarihah171@gmail.com
 No Hp : 0878-2524-1568
 Karya : Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis
 Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial, Jurnal
 “HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan
 Dakwah Islam. Vol 14, No. 1, tahun 2017

Riwayat Pendidikan Formal

1. Mi Ibtidaiyah (2000-2006)
2. Mts Stanawiyah Bantarsari (2006-2008)
3. Man Majenang Cilacap (2009-2011)
4. Srata Satu Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta (2011-2015)
5. Srata Dua Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta (2015-2017)

Riwayat Pendidikan Formal

1. PP. Miftahun Anwar, Cilacap (2009-2011)
2. PP. Wahid Hasyim, Yogyakarta (2011-2016)

Pengalaman Mengajar

1. Guru BTAQ di SD N Serayu
2. Guru BTAQ di SD N Tegalrejo 1
3. Guru BTAQ di SD N Tegalrejo 2
4. TKA-TPA-MDTA Yasmin Budi Mulia Dua