

**BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DAN BIMBINGAN KERJA UNTUK
MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (*SOCIAL ANXIETY
DISORDER*) PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI LAPAS KLAS**

IIB SOLOK



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun oleh:

**Mutia Rahmajuni
NIM 18102020004**

Pembimbing:

**Slamet, S.Ag, M.Si.
NIP 19691214 199803 1 002**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2022



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-743/Un.02/DD/PP.00.9/05/2022

Tugas Akhir dengan judul : **BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DAN BIMBINGAN KERJA UNTUK MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY DISORDER) PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI LAPAS KLAS IIB SOLOK**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUTIA RAHMAJUNI
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020004
Telah diujikan pada : Jumat, 27 Mei 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 62a97a12e115a



Penguji I
Drs. H. Abdullah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62a689550b440



Penguji II
Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 62a67e24e3836



Yogyakarta, 27 Mei 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62a9859bbe0c5



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Mutia Rahmajuni
NIM : 18102020004
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan Pribadi Sosial Dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasarakatan Di Lapas Klas IIB Solok

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut diatas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 22 Mei 2022

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Slamet, S.Ag. M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

Slamet, S.Ag. M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mutia Rahmajuni
NIM : 18102020004
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Bimbingan Pribadi Sosial Dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Klas IIB Solok**" merupakan hasil karya saya sendiri, bukan mengambil tulisan atau pikiran yang telah dipublikasikan orang lain sehingga tidak mengandung plagiarisme kecuali beberapa bagian yang peneliti ambil sebagai acuan berdasarkan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka akan menjadi tanggung jawab peneliti sepenuhnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Mutia Rahmajuni
NIM. 18102020004

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tua:

Ayahanda Nofriyandi yang selalu bekerja keras tanpa lelah demi mewujudkan impian peneliti untuk menempuh pendidikan sarjana serta selalu memberikan motivasi agar peneliti menjadi pribadi yang pantang menyerah.

Ibunda Yurisnawita yang selalu mendoakan, mendukung, memotivasi, dan rela mengorbankan segalanya demi mewujudkan cita-cita yang diinginkan oleh putrinya. Ibunda adalah sosok yang selalu mengerti apa yang peneliti rasa walau tanpa mengucapkan sepatah kata.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

“Dan katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberikan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan”

(Q.s at-Taubah/ 9: 105).¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Departemen Agama RI, *Mushaf Wardah Al-Qur'an, Terjemahan, dan Tafsir untuk Wanita*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), hlm. 203.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, nikmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Bimbingan Pribadi Sosial Dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Klas IIB Solok”**. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, dan para sahabat beliau yang telah berjuang untuk menegakkan agama Islam dimuka bumi ini. Semoga kelak di hari akhir kita semua mendapatkan syafaat dari beliau. Aamiin ya Robbal 'alamin.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat adanya dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segenap kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa

meluangkan waktu beliau untuk memberikan bimbingan, berdiskusi, memberikan arahan, serta selalu memberikan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini hingga peneliti dapat menyelesaikannya dengan baik. Semoga amal jariyah beliau bernilai pahala disisi Allah SWT dan beliau selalu berada dalam lindungan Allah SWT.

4. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag. selaku Dosen Penasehat Akademik yang selalu membimbing dan mendukung peneliti khususnya dalam bidang akademik selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Drs. H. Abdullah, M. Si dan Bapak Reza Mina Pahlewi, M. A selaku Penguji Sidang Munaqasyah yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah mengajarkan, mendidik, dan berbagi ilmu serta memberikan arahan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh Staf Bagian Akademik yang telah memberikan pelayanan terbaik serta membantu segala keperluan peneliti khususnya dalam urusan akademik.
8. Bapak Muhammad Ali Syeh Banna, Bc.IP., S.Sos., M.Si selaku kepala Divisi Pemasarakatan Kementerian Hukum dan HAM yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian serta

kepada jajaran staf khususnya bagian TU yang telah membantu peneliti dalam mengurus surat perizinan penelitian.

9. Seluruh pihak Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) yang telah membantu peneliti dalam mengurus surat perizinan untuk melakukan penelitian di Lapas Klas IIB Solok.
10. Bapak Untung Cahyo Sidharto, A.Md IP., S.H. selaku Kepala Lembaga Pemasyarakatan Klas IIB Solok yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Lapas Klas IIB Solok.
11. Ibu Martalena selaku Kasubag Tata Usaha yang telah membantu peneliti dalam mengurus surat perizinan penelitian di Lapas Klas IIB Solok.
12. Bapak Erizon selaku Kasi Binapi Giatja dan Bapak Aswadi selaku Kasubsi Reg dan Bim. Kemas yang telah membimbing dan membantu penelitian ini dari proses awal yaitu observasi hingga proses wawancara dan dokumentasi.
13. Bapak Yusuf selaku Kasubsi Giatja dan Bapak Siswanto selaku pembina Giatja yang telah bekerjasama dan membantu memberikan informasi kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
14. Seluruh pegawai dan staf di Lapas Klas IIB Solok yang telah menjadi orang tua, sahabat, dan teman peneliti selama melakukan PPL dan Penelitian di sana.

15. Kelima warga binaan pemasyarakatan KF, RO, HZ, RP, dan AU yang telah bersedia memberikan segala informasi yang peneliti butuhkan sehingga terpenuhinya data-data terkait penelitian ini.
16. Ketiga adik peneliti yaitu Melati Rahmayuli, Fitri Rahmadani, dan Putri Novita yang senantiasa menemani dan mengingatkan peneliti saat pembuatan skripsi ini.
17. Sahabat-sahabat terbaikku Ici, PS, Yora, kak Il, dan Ica yang selalu menemani peneliti dalam suka maupun duka serta tempat untuk berbagi keluh kesah.
18. Teman-teman terdekat Agustin Wulandari, Ikrima Fadhilah, Nur Diana Arofah, Suci Wulan Sari, dan Yunimar Kholishah yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti selama ini.
19. Teman-teman KKN yang telah berjuang dan bekerja sama sehingga kita dapat menciptakan kenangan-kenangan dan momen yang tak bisa dilupakan. Semoga komunikasi dan hubungan silaturahmi kita dapat terjaga selamanya.
20. Teman-teman Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 yang telah membantu, mendoakan, dan memberi semangat kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
21. Seluruh ustadz dan ustadzah pengajar TPA Nurul Islam yang menjadi tempat berbagi ilmu dan pengalaman selama di Jogja.
22. Keluarga IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) dan IKAMAK-YK (Ikatan Mahasiswa Alumni MAN 1 Solok Yogyakarta) yang telah menjadi

keluarga solid dan penguat saat peneliti menempuh pendidikan di Yogyakarta.

23. Sahabat BOM-F Mitra Ummah, RASIDA (Radio Siaran Dakwah), dan KKI (Klinik Konseling Islam) yang telah menjadi wadah untuk menambah ilmu dan mengembangkan diri peneliti selama masa perkuliahan.

24. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, bantuan, doa, dan semangat yang telah diberikan.

Semoga segala dukungan, bantuan, doa, dan semangat yang telah Bapak/ Ibu, Saudara/ saudari, sahabat dan teman-teman berikan menjadi amal kebaikan dan Allah lipat gandakan pahalanya. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

MUTIA RAHMAJUNI (18102020004). “Bimbingan Pribadi Sosial Dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasarakatan Di Lapas Klas IIB Solok”. Skripsi Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Latar belakang penelitian ini karena adanya fenomena persepsi negatif di masyarakat sehingga warga binaan pemsarakatan yang telah bebas dari Lapas kurang diterima keberadaannya atau di diskriminasi dalam lingkungan sosial. Fenomena tersebut menyebabkan dampak yang kurang baik bagi warga binaan pemsarakatan seperti timbulnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan atau pengalaman kognitif yang muncul karena adanya persepsi bahwa seorang individu dievaluasi negatif oleh orang lain. Persepsi tersebut membuat warga binaan pemsarakatan menjadi sensitif terhadap kritikan orang lain. Untuk mengurangi kecemasan sosial tersebut, Lapas Klas IIB Solok memberikan pembinaan berupa bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja. Bimbingan pribadi sosial bertujuan antara lain untuk membantu merubah pikiran irasional menjadi rasional, penyesuaian diri, bersosialisasi atau bergaul, pengambilan keputusan, dan penyelesaian konflik. Dengan bimbingan kerja warga binaan pemsarakatan dibekali keterampilan dalam bekerja agar setelah keluar Lapas mereka mendapatkan pekerjaan. Dengan keterampilan pribadi, sosial, dan kerja, warga binaan pemsarakatan akan dipandang lebih baik oleh masyarakat. Mereka akan dinilai telah berubah dan tidak mengulangi lagi tindak kejahatan yang pernah dilakukan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kemudian dilakukan teknik triangulasi data dengan tujuan untuk mengetahui keabsahan data yang telah diperoleh. Subjek dari penelitian ini terdiri dari tiga unsur yaitu warga binaan pemsarakatan, pembina bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja, serta Kasubsi di bidang bimbingan kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemsarakatan di Lapas Klas IIB Solok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bimbingan pribadi sosial terdiri dari metode individual berupa percakapan pribadi dan metode kelompok berupa diskusi kelompok. Metode bimbingan kerja terdiri dari metode paket belajar berupa pemahaman bakat dan minat, metode pengajaran unit berupa pelatihan, dan metode latihan kerja yang meliputi bidang menjahit, pembuatan jas hujan, pembuatan sandal, dan *laundry*.

Kata kunci: Bimbingan Pribadi Sosial, Bimbingan Kerja, Gangguan Kecemasan Sosial, Warga Binaan Pemasarakatan.

ABSTRACT

Mutia Rahmajuni (18102020004). " *Social Personal Guidance and Work Guidance for Reduce Social Anxiety Disorder to Correctional Residents in a Correctional Institution Class IIB Solok*". Undergraduate Thesis: Yogyakarta: Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Dakwah and Communication, State Islamic University (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

The background of this research is because of the phenomenon of negative perception in society so that correctional residents who have been released from correctional institution are not accepted or discriminated against in the social environment. This phenomenon causes an unfavorable impact on correctional residents such as the emergence of social anxiety. Social anxiety is a cognitive feeling or experience that arises because of the perception that an individual is negatively evaluated by others. This perception makes correctional residents sensitive to criticism from others. To reduce social anxiety, Lapas Klas IIB Solok provides guidance in the form of personal social guidance and work guidance. Personal social guidance aims, among other things, to help change irrational thoughts into rational, self-adjusting ones. socializing or associating, decision making, and conflict resolution. With work guidance, correctional residents are equipped with work skills so that after leaving correctional institution they can find work. With personal, social, and work skills, correctional inmates will be seen as better by the community. They will be judged to have changed and will not repeat the crimes that have been committed.

This research is a descriptive qualitative research with the methods of observation, interviews, and documentation. Then the data triangulation technique was carried out with the aim of knowing the validity of the data that had been obtained. The subject of this study consisted of three elements, namely correctional residents, personal social guidance counselors and work guidance. as well as the Head of Subsidy in the field of work guidance. The purpose of this study was to find out how the methods of personal social guidance and work guidance to reduce social anxiety disorder in correctional institution at the Klas IIB Solok. The results of this study indicate that the personal social guidance method consists of individual methods in the form of private conversations and group methods in the form of group discussions. The work guidance method consists of a learning package method in the form of understanding talents and interests, unit teaching methods in the form of training, and job training methods covering the fields of sewing, making raincoats, making sandals, and laundry.

Keywords: Social Personal Guidance, Work Guidance, Social Anxiety Disorder, Correctional residents..

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PENGESAHAN TUGAS AKHIR | ii |
| SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| MOTTO..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK..... | xii |
| <i>ABSTRACT</i> | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. PENEGASAN JUDUL..... | 1 |
| B. LATAR BELAKANG..... | 5 |
| C. RUMUSAN MASALAH..... | 8 |
| D. TUJUAN PENELITIAN..... | 9 |
| E. MANFAAT PENELITIAN..... | 9 |
| F. KAJIAN PUSTAKA..... | 11 |
| G. KERANGKA TEORI..... | 18 |
| H. METODE PENELITIAN..... | 45 |

| | | |
|----------------|--|-----------|
| BAB II | GAMBARAN UMUM LEMBAGA PEMASYARAKATAN (LAPAS) KLAS IIB SOLOK, BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DAN BIMBINGAN KERJA | |
| | A. LETAK GEOGRAFIS LAPAS KLAS IIB SOLOK..... | 57 |
| | B. SEJARAH SINGKAT LAPAS KLAS IIB SOLOK | 58 |
| | C. VISI DAN MISI..... | 59 |
| | D. MOTTO DAN TATA NILAI..... | 60 |
| | E. PROSES PEMASYARAKATAN | 61 |
| | F. STRUKTUR KEPENGURUSAN..... | 63 |
| | G. JADWAL KEGIATAN | 63 |
| | H. SARANA DAN PRASARANA..... | 64 |
| | I. PROFIL SUBJEK..... | 65 |
| | J. GAMBARAN UMUM BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DAN BIMBINGAN KERJA | 72 |
| | | |
| BAB III | METODE BIMBINGAN KERJA UNTUK MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL (<i>SOCIAL ANXIETY DISORDER</i>) PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI LAPAS KLAS IIB SOLOK | |
| | A. METODE BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL | 77 |
| | B. METODE BIMBINGAN KERJA..... | 81 |
| | | |
| BAB IV | PENUTUP | |
| | A. KESIMPULAN..... | 94 |
| | B. SARAN | 96 |
| | C. PENUTUP | 98 |
| | | |
| | DAFTAR PUSTAKA..... | 99 |

LAMPIRAN-LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| 1. Lampiran 1 Pedoman Wawancara | 105 |
| 2. Lampiran 2 Pedoman Observasi | 111 |
| 3. Lampiran 3 Pedoman Dokumentasi | 114 |
| 4. Lampiran 4 Dokumentasi..... | 116 |
| 5. Daftar Riwayat Hidup | 121 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEGASAN JUDUL

Judul skripsi ini adalah “Bimbingan Pribadi Sosial Dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Klas IIB Solok”. Peneliti memberikan penegasan untuk beberapa istilah dengan tujuan agar tidak terjadi kesalahpahaman maupun kesalahan dalam menafsirkan judul pada skripsi ini. Adapun penegasan masing-masing istilah pada judul yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. **Bimbingan Pribadi Sosial**

Bimbingan pribadi sosial menurut Abu Ahmadi yaitu seperangkat usaha bantuan yang diberikan untuk menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang

dialami.² Bimbingan pribadi sosial dapat diartikan sebagai bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi-sosial seperti masalah penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.

2. Bimbingan Kerja

Super Donald menjelaskan bimbingan kerja yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu untuk menumbuhkan dan menerima gambaran tentang dirinya secara menyeluruh sehingga diketahui hal yang cocok untuknya di lapangan pekerjaan sehingga terjamin kebahagiaan baginya dan menumbuhkan kebermanfaatannya bagi masyarakat.³ Dapat diartikan bahwa bimbingan kerja adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam memilih pekerjaan mulai dari mempersiapkan, memasuki dunia kerja, serta mengembangkan dan memperoleh kemajuan dalam pekerjaan tersebut.

3. Gangguan Kecemasan Sosial (*Social anxiety disorder*)

Gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) atau disebut juga dengan *social phobia* adalah jenis gangguan sosial dimana individu akan merasakan gejala kecemasan dan ketakutan yang berlebihan dalam situasi sosial tertentu seperti bertemu

² Sulfikar, K, "Konsep Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Mengembangkan Sikap Positif Siswa", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3: 2 (November, 2019), hlm. 158.

³ Attia Mahmud Hana, *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan I*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hlm. 7.

dengan orang lain atau orang yang baru, wawancara kerja, menjawab pertanyaan di kelas, berbicara di depan umum, dan lain-lain karena adanya perasaan takut dihina, dihakimi, dilecehkan ataupun ditolak.⁴

Gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang peneliti maksud adalah perasaan takut saat berada di lingkungan sosial berupa rasa takut yang berlebihan akan dikritik, dihina, dikata-katai, dipermalukan, dihakimi, ditolak, dan sebagainya oleh orang lain sehingga muncul perasaan-perasaan takut, rendah diri, malu, dan depresi ketika berinteraksi dengan orang lain.

4. Warga Binaan Pemasyarakatan

Dalam pasal 1 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan, dijelaskan bahwa warga binaan pemasyarakatan meliputi narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan.⁵ Warga binaan pemasyarakatan dapat diartikan sebagai narapidana yang dikenai hukuman berdasarkan tindak pidana yang telah diperbuat. Warga binaan ini akan dibina di lembaga yang berupaya untuk menyadarkan kembali agar warga binaan tersebut menyesali perbuatannya, dan mengembalikannya menjadi warga masyarakat yang baik, yang taat pada hukum,

⁴ National Institute of Mental Health, *Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness* (USA: Department of Health and Human Services, 2016), hlm. 1.

⁵ Marsudi Utoyo, "Konsep Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan *Analysis of Prisoners Guidance to Reduce Level*", *pranata Hukum*, vol. 10: 1 (Januari, 2015), hlm. 38.

menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial, dan keagamaan sehingga dapat kembali ke masyarakat.

5. Lembaga pemasyarakatan (LAPAS) Klas IIB Solok

Lembaga Pemasyarakatan berfungsi sebagai ujung tombak pelaksanaan asas pengayoman dan tempat untuk mencapai tujuan penyadaran serta pengembalian warga binaan agar kembali menjadi warga yang baik melalui pendidikan, rehabilitasi, dan reintegrasi.⁶ Petugas pemasyarakatan di Lapas akan melaksanakan tugas pembinaan dan pengamanan warga binaan pemasyarakatan menurut regulasi tentang kemasyarakatan yang ditetapkan sebagai pejabat fungsional penegak hukum.

Jadi maksud dari skripsi yang berjudul Bimbingan Pribadi Sosial dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Klas IIB Solok adalah suatu proses bantuan untuk mengatasi masalah pribadi dan sosial dengan cara mengembangkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja. Tujuannya adalah untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial atau *phobia social* yaitu berupa rasa cemas yang berlebihan untuk beradaptasi dengan orang lain dan lingkungannya. Warga binaan pemasyarakatan yang ada di

⁶ Rohmad Taufiq, "Meningkatkan Sistem Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Sebagai Upaya Untuk Memaksimalkan Penegakan Hukum", *Yudisia*, vol. 9: 1, (Januari-Juni, 2018), hlm. 202.

Lapas Klas IIB Solok dapat beradaptasi untuk kelangsungan hidup yang bahagia tanpa adanya kekhawatiran terhadap persepsi negatif masyarakat. Rasa cemas yang berlebih dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis sehingga dengan memberikan layanan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja diharapkan warga binaan dapat mengurangi rasa cemas dengan tujuan memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, dapat berperan aktif dalam masyarakat, dan memperoleh pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi agar tidak melakukan kejahatan kembali.

B. LATAR BELAKANG

Masyarakat merupakan suatu kelompok atau perkumpulan yang majemuk. Masyarakat dibagi dalam beberapa kelompok yaitu masyarakat terhormat, masyarakat biasa dan masyarakat yang kurang dihormati atau tidak mendapat tempat yang baik misalnya orang yang pernah melakukan suatu kejahatan. Fenomena yang berkembang dalam masyarakat pada saat ini, bahwa narapidana yang telah bebas dari rumah tahanan kurang begitu diterima dengan baik keberadaanya untuk kembali hidup bersama di masyarakat. Beberapa warga masyarakat beranggapan bahwa sekali orang berbuat jahat,

maka selamanya orang tersebut akan berbuat jahat yang berkepanjangan.⁷

Anggapan masyarakat bahwa narapidana yang telah berada di rumah tahanan masih mempunyai kecenderungan kuat untuk menjadi residivis (orang yang berulang kali melakukan tindak kejahatan, dalam pengertian kambuh seperti penyakit).⁸ Hal ini akan menghadapkan seorang narapidana setelah bebas dari rumah tahanan tidak memperoleh hak kemanusiaanya kembali di dalam lingkungan masyarakatnya atau terdiskriminasi di lingkungan sosialnya sendiri. Fenomena perlakuan diskriminatif pada mantan narapidana tersebut mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi mantan para narapidana setelah bebas dari rumah tahanan, karena mereka merasa tertekan, mempunyai beban moral yang berat, hingga berakibat pada takutnya untuk berbaur dengan lingkungan sosial atau yang disebut juga dengan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*).

Warga binaan pemasyarakatan yang ada di Lapas Klas IIB Solok mengikuti bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja dengan tujuan untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*). Gangguan kecemasan ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah persepsi negatif masyarakat tentang

⁷ Zainul Akhyar, Harpani Matnuh, Muhammad Najibuddin, "Persepsi Masyarakat Terhadap Mantan Narapidana Di Desa Banua Jingah Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah", *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, vol. 4: 7 (Mei, 2014), hlm. 546.

⁸ Zainul Akhyar, Harpani Matnuh, Muhammad Najibuddin, "Persepsi Masyarakat Terhadap Mantan Narapidana Di Desa Banua Jingah Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah", *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, vol. 4: 7 (Mei, 2014), hlm. 546.

narapidana yang dihukum di Lapas. Hal ini sangat mempengaruhi kepribadian warga binaan pemasyarakatan. Mereka menjadi takut untuk bersosialisasi dan menarik diri dari lingkungan sosial. Gejala dari gangguan kecemasan terlihat dari sikap dan tingkah laku mereka seperti sering sakit kepala, stres, takut bersosialisasi, merasa cemas saat melihat ataupun berkomunikasi dengan pembina dan pegawai Lapas.⁹

Lembaga pemasyarakatan mempunyai tujuan untuk membuat warga binaannya kembali diterima oleh lingkungan masyarakat dengan upaya yang dilakukan salah satunya adalah memberikan program pembinaan. Tujuan dilakukan program pembinaan adalah untuk membuat warga binaan memperbaiki dan meningkatkan budi pekerti agar menjadi manusia yang lebih baik lagi dan tidak mengulang kesalahannya serta dapat berintegrasi dengan masyarakat setelah keluar dari Lapas.¹⁰

Program pembinaan yang ada di Lapas Klas IIB Solok adalah bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja. Bimbingan pribadi sosial bertujuan untuk membantu warga binaan pemasyarakatan mengatasi masalah pribadi dan sosial. Misalnya masalah pengembangan diri, pemahaman diri, penyesuaian diri, cara mengatasi konflik, pengambilan keputusan, dan lain sebagainya. Hasil

⁹ Wawancara dengan WBP, KF pada tanggal 15 Oktober 2021 pukul 10.57 WIB.

¹⁰ Caroline Bunga Aini, *Pola Komunikasi Internal dalam Pembinaan Narapidana Berbasis Keterampilan*, Skripsi (Malang: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), hlm. 3.

penelitian yang telah dilakukan oleh Idawati Manurung pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dengan bimbingan pribadi sosial berupa metode terapi kelompok dinilai efektif untuk mereduksi kecemasan sosial pada warga binaan karena adanya peningkatan kemampuan interaksi sosial dan kemampuan asertif dalam kehidupan sehari-hari di Lapas.¹¹ Sedangkan bimbingan kerja yang diberikan kepada warga binaan pemasyarakatan bertujuan untuk menambah atau melatih keterampilan kerja sehingga warga binaan yang keluar dari Lapas mendapatkan pekerjaan. Warga binaan pemasyarakatan yang mengikuti bimbingan kerja selama di Lapas akan mendapatkan apresiasi berupa sertifikat dan surat keterangan sesuai dengan bidang yang mereka ikuti. Sertifikat dan surat keterangan ini dapat menjadi bekal untuk melamar pekerjaan ataupun membuka usaha mandiri sesuai dengan keterampilan yang dimiliki.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIB Solok?

¹¹<https://www.connectedpapers.com/search?q=Kecemasan%20sosial%20pada%20warga%20binaan> di akses pada Minggu, 12 Juni 2022 pukul 12:30 WIB.

D. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas kelas IIB Solok.

E. MANFAAT PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pengetahuan tentang bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan diantaranya:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi pengembangan keilmuan di bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam hal bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai metode bimbingan pribadi sosial dan

bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas klas IIB Solok.

- b. Bagi lembaga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam memperbaiki layanan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas.
- c. Bagi warga binaan, penelitian tentang bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja ini diharapkan dapat membantu warga binaan dalam mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan baik pula.
- d. Bagi pembaca pada umumnya, penelitian ini dapat memberikan gambaran, informasi, dan ilmu pengetahuan tentang metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIB Solok.

F. KAJIAN PUSTAKA

Hasil penelusuran yang telah peneliti lakukan terkait judul “Bimbingan Pribadi Sosial Dan Bimbingan Kerja Untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas Klas IIB Solok” terdapat beberapa karya tulis yang membahas tentang bimbingan pribadi sosial, bimbingan kerja dan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dengan fokus penelitian yang berbeda-beda. Oleh karena itu untuk memperjelas perbedaan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian pada skripsi ini maka peneliti menjelaskan sebagai berikut:

1. Penelitian Tsalistiani Rachmatillah dan Siti Fatimah tahun 2018 yang berjudul Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui besarnya alternatif bimbingan pribadi sosial dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Teknik yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan kuesioner yang disebar ke 43 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung $<$ t tabel dan nilai signifikansi $>$ 0,05 dengan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh antara bimbingan pribadi sosial terhadap peningkatan

kepercayaan diri.¹² Persamaan penelitian Tsalistiani Rachmatillah dan Siti Fatimah dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas bimbingan pribadi sosial. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian, subjek, objek, dan variabelnya. Penelitian pada skripsi ini bersifat kualitatif deskriptif dengan metode observasi, wawancara, dokumentasi, juga membahas tentang bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial pada warga binaan di Lapas dengan subjek Kasubi, Pembina, dan warga binaan pemasyarakatan.

2. Skripsi Novani Astri Rahayu tahun 2020 yang berjudul Bimbingan Kerja untuk Mengembangkan *Life Skill* Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Yogyakarta. Tujuan skripsi Novani Astri Rahayu adalah untuk mengetahui metode bimbingan kerja dalam mengembangkan *life skill* warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode bimbingan kerja yang dilakukan menggunakan metode paket belajar (berupa pemahaman minat, bakat, kelebihan, dan kekurangan diri), ceramah (berupa pemberian materi mengenai proses pelaksanaan dan gambaran prospek masa depan), pengajaran unit (berupa demonstrasi dari petugas dan pihak luar yang kompeten), serta latihan kerja (berupa praktik kerja yang dilakukan warga

¹² Tsalistiani Rachmatillah, Siti Fatimah, "Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri", *Fokus*, vol. 1: 1 (Januari, 2018), hlm. 21.

binaan).¹³ Persamaan skripsi Novani Astri Rahayu dengan penelitian ini terletak pada variabel satu dan persamaan pada subjeknya yaitu sama-sama membahas tentang metode bimbingan kerja dengan subjek warga binaan pemasyarakatan di Lapas. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dua. Skripsi Novani Astri Rahayu membahas tentang mengembangkan *life skill* warga binaan pemasyarakatan sedangkan penelitian ini mempunyai variabel dua yaitu bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan.

3. Skripsi Siti Rohmah Azzahroh, tahun 2019 dengan judul Bimbingan Keterampilan Kerja untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak Binaan Sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap-tahap bimbingan keterampilan kerja untuk meningkatkan kesejahteraan anak binaan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat tahap bimbingan keterampilan kerja untuk meningkatkan kesejahteraan anak binaan sosial yaitu tahap perencanaan dengan melakukan asesmen oleh peksos, tahap penyusunan program, tahap

¹³ Novani Astri Rahayu , *Bimbingan Kerja untuk Mengembangkan Life Skill Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 11.

pelaksanaan, dan tahap evaluasi.¹⁴ Persamaan penelitian Siti Rohmah Azzahroh dengan penelitian ini terletak pada variabel satu yaitu sama-sama membahas tentang bimbingan keterampilan kerja dan penelitian ini sama-sama bersifat deskriptif kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dua, peneliti membahas tentang bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang berfokus pada metodenya. Penelitian Siti Rohmah Azzahroh mempunyai variabel dua yaitu meningkatkan kesejahteraan anak binaan sosial. Selain itu subjek dan objek pada masing-masing penelitian ini juga berbeda. Subjek pada penelitian ini adalah kasubsi bimbingan kerja, pembina bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja, serta warga binaan pemsarakatan di Lapas.

4. Skripsi Cynthia Marcellyna, tahun 2017 dengan judul Hubungan antara Tingkat Kecemasan Sosial dengan Kuantitas Merokok pada Remaja Akhir. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial yang berdasarkan hasil koefisien Alpha-Cronbach dengan hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara tingkat kecemasan sosial dengan

¹⁴ Siti Rohmah Azzahroh, *Bimbingan Keterampilan Kerja untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak Binaan Sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019), hlm. 12.

kuantitas merokok pada remaja akhir.¹⁵ Persamaan antara penelitian Cynthia Marcellyna dan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang kecemasan sosial atau bisa juga disebut dengan *social anxiety disorder*. Perbedaannya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Cynthia Marcellyna bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan kuantitas merokok pada remaja. Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan Alpha-Cronbach dengan teknik korelasi Spearman Rank Rho sehingga diperoleh hasil sebesar 0.943. Sedangkan penelitian pada skripsi ini bersifat kualitatif sehingga menjelaskan dan mendeskripsikan tentang gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*). Selain itu peneliti menggunakan metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi *social anxiety disorder* dengan warga binaan pemasyarakatan di Lapas Kelas II B Solok sebagai subjeknya. Perbedaan tampak jelas pada variabelnya yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh Cynthia Marcellyna variabel satunya adalah tingkat kecemasan sosial dan variabel duanya kuantitas merokok pada remaja akhir. Sedangkan penelitian pada skripsi ini terdiri dari variabel satu berupa bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja dan variabel duanya adalah

¹⁵ Cynthia Marcellyna, *Hubungan antara Tingkat Kecemasan Sosial dengan Kuantitas Merokok pada Remaja Akhir*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, 2017), hlm. 40.

mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan. Selain itu masing-masing penelitian ini berbeda pada subjek, objek, jenis, dan metode penelitiannya.

5. Skripsi yang ditulis oleh Hardini Dyaning Kusuma, tahun 2018 dengan judul Analisis *Self Efficacy* Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturraden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berjenis penelitian studi kasus dengan partisipan yaitu siswa, orang tua, guru kelas, dan kepala sekolah. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* siswa *social anxiety disorder* di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturraden adalah kondisi biologis siswa atau faktor keturunan, kondisi lingkungan sosial, kondisi psikologis siswa, cara berpikir, dan karakter siswa. Upaya untuk menangani *social anxiety disorder* siswa melalui pendekatan pada saat proses pembelajaran dan sering melibatkan siswa untuk mengikuti suatu kegiatan yang melibatkan orang banyak agar siswa mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.¹⁶ Persamaan antara penelitian Hardini Dyaning Kusuma dengan penelitian pada skripsi ini adalah sama-sama

¹⁶ Hardini Dyaning Kusuma, *Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturraden*, Skripsi (Purwokerto: Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018), hlm. 25.

membahas tentang gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dan berjenis penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Hardini Dyaning Kusuma berfokus pada ciri-ciri siswa *social anxiety disorder*, *self efficacy* siswa *social anxiety disorder* dan bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk menanganinya. Sedangkan peneliti berfokus pada metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*). Selain itu subjek dan objek dalam kedua penelitian ini juga berbeda, penelitian yang telah dilakukan oleh Hardini Dyaning Kusuma subjeknya adalah siswa sedangkan peneliti mengambil warga binaan pemasyarakatan di Lapas sebagai subjeknya.

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah peneliti paparkan diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan antara lain sebagai pelengkap penelitian terdahulu, menjadi bahan kajian penelitian selanjutnya, dan sebagai bahan rujukan atau referensi tentang bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas.

G. KERANGKA TEORI

1. Tinjauan Bimbingan Pribadi Sosial

a. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial

Bimbingan pribadi sosial menurut Bimo Walgito yaitu upaya dalam membantu seorang individu dalam mengembangkan sikap, jiwa, dan tingkah laku pribadi dalam lingkungan kehidupan kemasyarakatan berdasarkan ketentuan atau landasan bimbingan konseling.¹⁷ Sedangkan menurut Syamsu Yusuf bimbingan pribadi sosial adalah suatu bantuan yang diberikan kepada individu untuk membantu memecahkan masalah yang berhubungan dengan keadaan psikologis dan sosial sehingga individu tersebut dapat menentukan kepribadian dan mengembangkan kemampuan dalam mengatasi masalahnya.¹⁸

Bimbingan pribadi sosial dapat dipahami sebagai bimbingan yang diberikan untuk memecahkan masalah khususnya di bidang pribadi dan sosial seperti masalah penyelesaian konflik, pergaulan, beradaptasi atau penyesuaian diri dengan lingkungan, dan lain sebagainya. Dalam konsep

¹⁷ Sulfikar, K, "Konsep Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Mengembangkan Sikap Positif Siswa", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3: 2 (November, 2019), hlm. 159.

¹⁸ Yahya AD, Winarsih, "Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Padang Cermin Kabupaten Pesawaran", *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3: 1 (Mei, 2016), hlm. 3.

bimbingan konseling seorang individu perlu diberikan bimbingan pribadi sosial dengan tujuan untuk membantu individu menetapkan keputusan dalam memecahkan masalah khususnya masalah pribadi dan sosial. Bimbingan pribadi sosial dalam memecahkan masalah individu tersebut dapat mencapai tujuan yaitu mengembangkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik.

b. Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial

Tujuan bimbingan pribadi sosial secara umum adalah untuk membantu individu memiliki kesadaran diri untuk menerima dan memahami dirinya, mengembangkan keterampilan sosial dan lingkungan, dan dapat menyelesaikan konflik yang dihadapi. Tujuan bimbingan pribadi sosial secara rinci dijelaskan oleh Syamsu Yusuf sebagai berikut:

- 1) Memiliki komitmen dalam dalam mengamalkan nilai iman dan ketakwaan kepada Allah baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, maupun masyarakat.
- 2) Memiliki toleransi, saling menghormati, dan memelihara hak kewajiban masing-masing.
- 3) Memiliki pemahaman tentang kehidupan yang fluktuatif serta mampu menjalani dengan baik.

- 4) Memahami diri sendiri dan memahami kelebihan serta kekurangan diri.
- 5) Respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan memecahkan masalah serta mampu memilih keputusan yang tepat.
- 7) Memiliki tanggung jawab dan berkomitmen terhadap kewajiban.
- 8) Mampu berinteraksi sosial (*human relationship*) yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- 9) Memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara efektif baik yang bersifat internal maupun eksternal.¹⁹

c. Fungsi Bimbingan Pribadi Sosial

Adapun fungsi bimbingan pribadi sosial adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu individu agar mampu berubah (*agent of change*) bagi diri sendiri dan lingkungan.
- 2) Memahami dirinya secara penuh dan utuh meliputi potensi, keterampilan, kelebihan, dan kekurangan.
- 3) Untuk belajar berkomunikasi yang lebih sehat.
- 4) Menciptakan dan berlatih tingkah laku baru yang lebih baik.

¹⁹ Yahya AD, Winarsih, "Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Padang Cermin Kabupaten Pesawaran", *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3: 1 (Mei, 2016), hlm. 3-4.

- 5) Mampu mengungkapkan perasaan, keinginan, dan inspirasi dengan spontan dan efektif.
- 6) Mampu bertahan dan menerima segala keadaan yang terjadi.²⁰

d. Metode Bimbingan Pribadi Sosial

Aunur Rahim Faqih menjelaskan bahwa ada dua metode dalam bimbingan pribadi sosial yaitu metode langsung dan tidak langsung.²¹ Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

1) Metode langsung dengan komunikasi secara langsung dan bertatap muka antara pembimbing dengan klien. Metode ini terbagi menjadi:

a) Metode individual yaitu metode perorangan dengan teknik percakapan pribadi berupa dialog dan metode kunjungan rumah (*home visit*) yang dilakukan dengan cara mengunjungi rumah klien untuk mengetahui keadaan lingkungan rumah.

b) Metode kelompok yang dilakukan secara berkelompok dengan teknik diskusi kelompok, karyawisata, sosiodrama, *group teaching*, dan organisasi.

2) Metode tidak langsung yaitu metode yang dilakukan melalui media massa baik secara individual maupun

²⁰ *Ibid.*, hlm. 5.

²¹ Anisatun Murtafiah, Octavia Arlina Sahara, "Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir Di SMP Negeri 5 Banguntapan", *Journal of Guidance and Counseling*, vol. 3: 2 (Juli-Desember, 2019), hlm. 10-11.

kelompok. Metode individual dapat dilakukan dengan cara surat menyurat dan telepon, sedangkan metode kelompok dilakukan dengan cara surat kabar, majalah, brosur, radio, televisi, dan lainnya.

2. Tinjauan Bimbingan Kerja

a. Pengertian Bimbingan Kerja

Bimbingan kerja adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam memilih pekerjaan mulai dari mempersiapkan, memasuki dunia kerja, serta mengembangkan dan memperoleh kemajuan dalam pekerjaan tersebut. Menurut Super Donald bimbingan kerja yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu untuk menumbuhkan dan menerima gambaran tentang dirinya secara menyeluruh sehingga diketahui hal yang cocok untuknya di lapangan pekerjaan sehingga terjamin kebahagiaan baginya dan menumbuhkan kebermanfaatan bagi masyarakat.²²

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud bimbingan kerja adalah suatu proses bantuan yang diberikan pembina kepada warga binaan untuk memilih, menyiapkan diri, mencari, dan menyesuaikan diri dengan pekerjaan sesuai dengan potensi, bakat, minat, dan

²² Attia Mahmud Hana, *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan I*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hlm. 7.

kemampuan yang dimiliki sehingga warga binaan dapat mengembangkan diri secara optimal dan menemukan pekerjaan yang sesuai agar memperoleh kepuasan, kelayakan, dan kebahagiaan.

b. Tujuan bimbingan kerja

Tujuan bimbingan kerja menurut Bimo walgito adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk memahami diri yang meliputi bakat, minat, potensi, dan kemampuan yang dimiliki.
- 2) Memahami nilai yang ada dalam masyarakat.
- 3) Mengetahui jenis pekerjaan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki serta mempersiapkan diri untuk mendapatkan pekerjaan tersebut melalui pelatihan.
- 4) Mengetahui kemungkinan hambatan yang akan terjadi baik hambatan yang disebabkan oleh diri sendiri maupun hambatan dari luar sehingga individu diharuskan untuk mencari solusi dari hambatan tersebut.²³

c. Fungsi bimbingan kerja

Bimbingan kerja merupakan bimbingan yang diberikan kepada seseorang dengan fungsi antara lain:

²³ Novani Astri Rahayu , *Bimbingan Kerja untuk Mengembangkan Life Skill Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 15-26.

- 1) Sebagai bekal untuk menghadapi kemajuan teknologi yang semakin canggih sehingga perlu untuk mengembangkan berbagai macam keterampilan. Untuk itu bimbingan kerja diperlukan sebagai inovasi agar seseorang dapat memberikan manfaat bagi orang lain sesuai dengan kemajuan zaman.
- 2) Mengurangi kemerosotan ekonomi dimana perekonomian mengalami penurunan secara drastis. Bimbingan kerja dapat membuat seseorang mempunyai satu atau lebih keterampilan sehingga dengan keterampilan tersebut ia dapat menemukan pekerjaan. Dengan bekerja maka angka pengangguran akan berkurang dan kemerosotan ekonomi dapat dihindari.
- 3) Menambah keterampilan dan mengurangi ketidakmampuan diri. Bimbingan kerja merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk menambah *skill* atau keterampilan. dengan bimbingan kerja seseorang akan menguasai satu atau lebih keterampilan sehingga akan mengurangi ketidakmampuan dirinya dalam suatu bidang.²⁴

²⁴ Novani Astri Rahayu , *Bimbingan Kerja untuk Mengembangkan Life Skill Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 16-17.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diketahui bahwa bimbingan kerja mempunyai fungsi tertentu. Fungsi-fungsi tersebut menjadikan bimbingan kerja sebagai suatu faktor penting yang harus dikuasai oleh seseorang agar dapat tercapai tujuan dari bimbingan kerja

d. Metode bimbingan kerja

Beberapa metode bimbingan kerja menurut Mulyadi adalah sebagai berikut:

1) Paket belajar yaitu suatu metode yang digunakan dalam memahami permasalahan yang berkaitan dengan pemahaman diri sendiri, pemahaman bakat dan minat, nilai-nilai atau norma, pemahaman lingkungan sekitar, hambatan dan cara mengatasinya, serta perencanaan untuk masa depan.

2) *Career days* yang dilakukan dalam beberapa metode seperti diskusi, demonstrasi, pemutaran film, slide, atau video, serta melalui pameran. Dengan pelaksanaan *career days* diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai dunia pekerjaan serta apa saja kemungkinan hambatan yang akan terjadi.

3) Pengajaran unit atau disebut juga dengan *unit teaching* adalah pengajaran yang membahas dari berbagai segi yang berhubungan secara keseluruhan sehingga pengajaran unit

ini dapat juga disebut sebagai pengajaran berkorelasi atau pembelajaran terpadu seperti metode pelatihan.²⁵ Tujuan pengajaran unit antara lain untuk mengetahui dan mengkaji berbagai macam ilmu dalam bimbingan kerja sehingga dapat diketahui secara menyeluruh, meningkatkan kemampuan serta dapat mengembangkannya.

4) *Home room* merupakan suatu kegiatan dimana pembina bimbingan kerja akan mengunjungi ruangan-ruangan sehingga pada saat *home room* warga binaan dapat menanyakan hal-hal yang ingin diketahui tentang pekerjaan. Dengan metode *home room* pembina dapat menciptakan suasana kekeluargaan dan menjalin hubungan akrab dengan warga binaan pemsayarakatan karena metode ini menggunakan teknik pertemuan.

5) Karyawisata adalah kegiatan mengunjungi suatu tempat atau objek yang berkaitan dengan pekerjaan. Tujuannya adalah agar peserta bimbingan dapat menyaksikan secara langsung, mengenal secara detail, mengetahui bagaimana situasi suatu pekerjaan, serta dapat mempelajari apa saja kelebihan dan hambatan dari pekerjaan tersebut.

²⁵<http://dokumentips.cdn.ampproject.org/v/s/dokumen.tips/amp/dokuments/metode-pengajaran-unit> diakses pada Selasa, 22 Maret 2022 pukul 09: 40 WIB.

6) Ceramah merupakan metode yang dilakukan dengan tujuan untuk menyampaikan, menerangkan, atau memberikan petunjuk tentang sesuatu sesuai dengan tema yang ingin diangkat. Metode ceramah dinilai lebih efektif karena informasi tersebut disampaikan secara persuasif kepada pendengarnya.

7) Latihan kerja yaitu metode layanan bimbingan kerja dengan cara melakukan kegiatan latihan kerja secara langsung oleh warga binaan pemasyarakatan dengan tujuan untuk memberikan pengalaman praktek. Dengan adanya latihan kerja akan memberikan kesempatan untuk melakukan pendekatan teori maupun pendekatan praktek yang sesungguhnya sehingga apabila warga binaan pemasyarakatan memasuki dunia kerja mereka dapat menyesuaikan diri dengan mudah.²⁶

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kerja dilakukan melalui beberapa metode seperti metode paket belajar *career's day*, pengajaran unit, *hoom room*, karyawisata, ceramah, dan latihan kerja. Metode dalam bimbingan kerja ini dapat diterapkan sesuai dengan tempat, situasi, dan kondisi pelaksanaan bimbingan kerja.

²⁶ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm. 86-89.

e. Bimbingan Kerja Perspektif Islam

1) Pengertian Bimbingan Kerja Menurut Islam

Bekerja menurut Islam bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan hidup berupa sandang, pangan, dan papan atau sekedar untuk memenuhi tuntutan masyarakat, dan sebagai penunjuk harga diri melainkan bekerja mempunyai arti dan tujuan yang lebih diantaranya: 1) Kerja merupakan suatu bentuk ibadah dan penghambaan diri kepada Allah sesuai dengan tujuan manusia diciptakan oleh Allah, 2) Bekerja memiliki tujuan untuk menciptakan kemakmuran dan kemajuan di muka bumi, 3) Kerja merupakan suatu bimbingan hidup yang bertujuan agar seseorang mendapatkan rezeki yang halal lagi baik. Berikut ini peneliti uraikan beberapa pendapat Islam tentang bekerja diantaranya:

- a) Bekerja dengan sungguh-sungguh. Hal ini akan tampak dari sikap seseorang dalam bekerja seperti niat yang ikhlas, kemauan yang tinggi, dedikasi yang kuat, pantang menyerah atau tidak berputus asa, serta melihat ke depan atau visioner.
- b) Bekerja dengan unggul yaitu dengan cara memberikan yang terbaik dalam melakukan suatu pekerjaan secara maksimal bukan setengah-setengah.

- c) Mendayagunakan hikmah adalah seseorang mampu mengambil hikmah dalam setiap pekerjaannya karena tidak ada sesuatu yang sia-sia.
- d) Bekerja dengan tujuan seimbang maksudnya melakukan pekerjaan tidak hanya mengharapkan keuntungan di dunia saja melainkan juga mempersiapkan untuk akhirat. Makna yang sesungguhnya adalah setiap manusia bekerja untuk kehidupan dunia akan tetapi pada prinsipnya bekerja bertujuan untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.²⁷
- e) Saling menguntungkan maksudnya suatu pekerjaan haruslah memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Islam juga mengajarkan bahwa dalam bekerja hendaklah saling menguntungkan satu sama lain, bukan satu pihak diuntungkan dan pihak lainnya dirugikan.
- f) Menciptakan koneksi karena tidak mungkin seseorang bisa melaksanakan pekerjaan sendiri melainkan perlu bantuan orang lain. Koneksi ini dapat terbentuk dengan cara membangun komunikasi yang baik dan berinteraksi dengan orang lain.

²⁷ Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islam, Sejarah, Konsep, dan Pendekatan* (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 20-21.

g) Bekerjasama atau yang dikenal dengan istilah MOU (*memorandum of understanding*) adalah sebuah hubungan yang dijalin antara individu dengan orang lain yang mempunyai tujuan yang sama dan mempunyai pedoman yang disepakati bersama sesuai dengan tuntunan Islam.²⁸

Islam mengajarkan bahwa dalam memberikan pelayanan bimbingan kerja hendaknya dilakukan dengan jujur, amanah, disiplin, istiqomah, rendah hati, adil, saling menghargai, menjauhi sikap prasangka, dan profesional.²⁹

Pekerjaan merupakan suatu ibadah karena berkaitan dengan perintah Allah yaitu setiap muslim harus bekerja dengan larangan berpangku tangan dan meminta-minta.

Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Qs. At- Taubah/ 9: 105 sebagai berikut:

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Yang artinya: “Dan katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan

²⁸ Darwin Harahap, “Konsep Dasar Bimbingan Karir dan Perspektif Islam”, *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 1: 2 (Desember, 2019), hlm. 265-267.

²⁹ Hardini, *Konseling Karir*, hlm. 49-62.

*yang nyata, lalu diberikan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan”.*³⁰

Hal serupa juga dijelaskan dalam hadis bahwa Allah dan Rasul melarang seseorang untuk meminta-minta dan tidak mau bekerja atau hanya berpangku tangan saja. Hadis tersebut diriwayatkan oleh Ibnu Mas’ud yang artinya “Saya amat benci melihat seorang laki-laki yang menganggur, tidak ada usahanya untuk kepentingan dunia dan tidak pula untuk kepentingan akhirat”.³¹

Sesuai dengan ayat dan hadis tersebut, bimbingan kerja tentunya tidak bertentangan dengan ajaran Islam bahkan merupakan anjuran karena mampu memberikan pelayanan dalam bidang pekerjaan yang berlandaskan pada al-Qur’an, sunnah, dan keilmuan sehingga dapat mencegah permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam pekerjaan.

2) Tujuan Kerja Menurut Islam

Secara umum tujuan bimbingan kerja adalah untuk membantu individu dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan cara menguraikan secara objektif tentang pekerjaan, membantu menemukan fakta-fakta tentang

³⁰ Departemen Agama RI, *Mushaf Wardah Al-Qur’an, Terjemahan, dan Tafsir untuk Wanita*, (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), hlm. 203.

³¹ Dinas Bina Marga dan Penataan Ruang, “Makna Hakiki Bekerja dan Rezeki”, <http://dbmtr.jabarprov.go.id/1166-2/> diakses pada Rabu, 8 Juni 2022 pukul 19:45 WIB

dirinya dan dunia kerja yang tidak dipahami sebelumnya.³²

Secara umum bekerja mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a) Pemenuhan kebutuhan. Bekerja merupakan cara untuk memenuhi kebutuhan hidup baik fisik berupa sandang, pangan, dan papan, maupun psikis berupa ketenangan jiwa atau rohani.
- b) Tuntutan sosial masyarakat karena bekerja adalah langkah untuk memenuhi kebutuhan dalam bersosialisasi dengan masyarakat karena jika seseorang tidak bekerja tentu masyarakat akan menilai buruk.
- c) Mencari kepuasan psikologi yang bersifat abstrak berupa ketenangan jiwa, hati, dan pikiran.
- d) Status sosial. Di dalam masyarakat representasi tinggi rendahnya status seseorang dinilai dari pekerjaan. Seseorang akan merasa percaya diri serta mengangkat harkat dan martabatnya dalam pandangan masyarakat.
- e) Pembangunan. Yang dimaksud dengan pembangunan adalah pekerjaan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan sosial masyarakat.

Bekerja bagi seorang muslim merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan

³² Darwin Harahap, "Konsep Dasar Bimbingan Karir dan Perspektif Islam", *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 1: 2 (Desember, 2019), hlm. 261.

mengerahkan semua aset, pikiran, dan zikir demi mengaktualisasikan atau menampakkan dirinya sebagai seorang hamba Allah yang diperintahkan untuk menundukkan dunia agar dapat menempatkan dirinya sebagai bagian dari masyarakat.³³

Bekerja adalah salah satu cara untuk menimbulkan kerugian baginya dan orang lain ketika di dunia sebab dengan bekerja manusia dapat terhindar dari perbuatan tercela seperti merampok, mencuri, membunuh, dan lain sebagainya.³⁴ Dengan bekerja seseorang dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan orang lain sehingga dapat dikatakan bahwa ia telah melakukan amal shaleh dan akan mendapat balasan kelak di akhirat.

3) Prinsip Kerja Dalam Islam

Islam mengajarkan beberapa prinsip yang harus dilakukan dalam bekerja diantaranya:

- a) Kerja dilakukan berdasarkan ilmu pengetahuan yang dimiliki.
- b) Bekerja dilakukan sesuai dengan keahlian yang dimiliki.

³³ Mohammad Irham, "Etos Kerja dalam Perspektif Islam", *Substantia*, vol. 14:1, (April, 2012), hlm. 15.

³⁴ Novani Astri Rahayu, *Bimbingan Kerja untuk Mengembangkan Life Skill Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 21-22.

- c) Berorientasi pada mutu yang tinggi sehingga akan memperoleh hasil yang baik.
- d) Bekerja dilakukan dengan penuh tanggung jawab karena saat bekerja kita diawasi oleh Allah, Malaikat, Rasul, dan juga masyarakat.
- e) Bekerja dengan semangat dan mempunyai etos kerja yang tinggi.
- f) Orang yang bekerja mempunyai hak untuk mendapatkan imbalan sesuai dengan pekerjaan yang telah dilakukan.
- g) Niat yang tulus agar dapat mengerti arti bekerja yang sesungguhnya agar dapat memperoleh nilai dalam bekerja.
- h) Islam menunjukkan bahwa kerja merupakan suatu bentuk dari keberadaan manusia artinya manusia itu ada karena bekerja, dan bekerjalah yang membuat keberadaan manusia itu ada.
- i) Bekerja sesuai dengan bakatnya karena dengan demikian akan menjadikannya kuat dan aktif.³⁵

Dengan prinsip-prinsip tersebut dapat diketahui bahwa setiap manusia yang bekerja akan melakukan pekerjaanya

³⁵ Mohammad Irham, "Etos Kerja dalam Perspektif Islam", *Substantia*, vol. 14:1, (April, 2012), hlm. 19.

dengan sungguh-sungguh sehingga akan menghasilkan etos kerja yang baik. Etos kerja yang baik akan terlihat dari sikap dan tingkah lakunya karena ia bekerja atas landasan keyakinan bahwa bekerja merupakan suatu perintah Allah dan sebagai bentuk dari ibadah.

3. Tinjauan Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

a. Pengertian Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Stefan G. Hofmann mengartikan *social anxiety* dengan sederhana yaitu individu yang cenderung merasa khawatir dan takut yang berlebihan terhadap persepsi negatif dari lingkungan terhadap dirinya.³⁶ *Social anxiety disorder* menurut *American Psychiatric Association* adalah suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.³⁷

Dari pengertian diatas, dapat diartikan bahwa *social anxiety disorder* adalah gangguan kecemasan neurosis (gangguan jiwa dalam kurun waktu yang lama) terhadap lingkungan sosial

³⁶ Abdul Saman, Farida Aryani, Muhammad Ilham Bakhtiar, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal", Seminar Nasional Dies Natalis ke-56, 2017, hal. 320

³⁷ Budi Sugiantoro, "Teknik Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) yang Dialami Konseli", *Jurnal Nusantara Of Research*, vol. 5: 2 (x, 2018), hlm. 72.

yang ditandai dengan rasa takut atau cemas terhadap penilaian oleh lingkungan sekitarnya. Individu dengan *social anxiety disorder* atau *social phobia* (gangguan kecemasan sosial) yang berlebihan akan merasa takut saat berada di lingkungan sosial berupa rasa takut yang berlebihan akan dikritik, dihina, dikata-katai, dipermalukan, dihakimi, ditolak, dan sebagainya oleh orang lain sehingga muncul perasaan-perasaan takut, rendah diri, malu, dan depresi ketika berinteraksi dengan orang lain.

b. Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Penyebab gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada umumnya adalah ketika individu memasuki situasi yang baru sehingga dibutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut.³⁸ Hal-hal yang menjadi penyebab dari *social anxiety disorder* adalah:

- 1) Faktor Internal, antara lain kemampuan penyesuaian diri, pemikiran-pemikiran negatif (*negative thinking*)
- 2) Faktor eksternal atau yang berasal dari luar individu yaitu tekanan lingkungan, permasalahan keluarga, pengalaman

³⁸ Abdul Saman, Farida Aryani, dan Muhammad Ilham Bakhtiar, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal" 2017, 320-26.

traumatis, phobia, masalah kehidupan, pendidikan yang salah.³⁹

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang mempengaruhi seseorang mengalami gangguan kecemasan sosial sangatlah banyak. Terdapat faktor-faktor baik internal maupun eksternal sehingga kecemasan sosial dapat diidentifikasi pada seseorang yang mengalaminya. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut maka diharapkan penderita gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dapat segera dicegah.

c. Gejala Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Gejala emosi dan perilaku *social anxiety disorder* menurut Tirto Jiwo antara lain:

- 1) Takut yang berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain.
- 2) Lebih memilih untuk menghindari berbicara dengan orang lain karena kesulitan berbicara dan membuat kontak mata.
- 3) Takut akan penilaian orang lain.
- 4) Khawatir akan mempermalukan diri sendiri.
- 5) Takut orang lain akan mengetahui rasa cemas yang dirasakan penderita *social anxiety disorder*.

³⁹ Budi Sugiantoro, "Teknik Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) yang Dialami Konseli", *Jurnal Nusantara Of Research*, vol. 5: 2 (2018), hlm. 72.

- 6) Kecemasan *social anxiety disorder* mengganggu kegiatan sehari-hari.
- 7) Menghindari situasi yang menjadikan penderita sebagai pusat perhatian.⁴⁰

Dari gejala-gejala yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa gejala atau tanda dari *social anxiety disorder* diantaranya: 1) Penderita *social anxiety disorder* cenderung tersipu, berkeringat, gemetar, dan merasa pikiran mereka kosong saat berada di sekitar orang lain, 2) Merasa mual, 3) Postur tubuh kaku, melakukan sedikit kontak mata, dan berbicara dengan suara pelan, 4) Merasa menakutkan dan sulit bergaul terutama pada orang yang baru dikenal karena mereka kesulitan dalam berbicara, 5) Kurangnya kesadaran diri saat berada di dekat orang lain karena takut di hakimi, 6) Menjauhi tempat-tempat dimana ada orang lain. Gejala dari gangguan kecemasan sosial ini terlihat dari gejala fisik maupun gejala psikis sebagai bentuk respon tubuh penderita saat mengalami kondisi yang membuatnya merasa tidak nyaman.

d. Ciri-Ciri Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial umumnya mengenali sifat ketakutan mereka. *Social anxiety* dapat

⁴⁰ Abdul Saman, Farida Aryani, Muhammad Ilham Bakhtiar, "*Pendidikan Berkualitas membangun daya saing bangsa menuju keunggulan kompetitif*", Seminar (Makassar: Nasional Dies Natalis ke 56, Universitas Negeri Makassar, 2017), hlm. 322.

dilihat dari sikap menghindari situasi sosial yang ditakuti, perasaan malu, perubahan fisiologis (misalnya muka memerah), dan takut menjadi pusat perhatian.⁴¹ Menurut Kearney terdapat tiga ciri-ciri awal individu yang mengalami *social anxiety disorder* atau kecemasan sosial yaitu ciri-ciri fisiologis, kognitif, dan behavioral.⁴²

- 1) Ciri-ciri fisiologis mempunyai ciri-ciri seperti detak jantung sangat cepat, tubuh gemetar dan berkeringat, sesak nafas sehingga sulit untuk bicara, tegang pada otot-otot, sakit perut, wajah memerah, diare, dan menjadi sangat sensitif.
- 2) Ciri-ciri kognitif memiliki ciri-ciri seperti rasa takut berlebihan, khawatir secara berlebihan terhadap sesuatu yang sepele, merendahkan diri hingga merasa tidak mampu, keyakinan sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa ada alasan yang jelas, merasa terancam oleh orang lain, berpikir bahwa semua tidak bisa dikendalikan, berpikir ingin kabur dari keramaian, dan pikiran-pikiran negatif lainnya.
- 3) Ciri-ciri behavioral pada kecemasan sosial dapat ditandai dengan perilaku menghindar dari orang lain dan memperlihatkan upaya untuk menyembunyikan reaksi, sulit

⁴¹ Zikra, dkk. "Pelayanan bimbingan konseling untuk pengentasan kecemasan sosial narapidana remaja", *JPPI*, vol. 2: 2, (2019), hlm. 40.

⁴² Zikra, dkk. "Pelayanan bimbingan konseling untuk pengentasan kecemasan sosial narapidana remaja", *JPPI*, vol. 2: 2, (2019), hlm. 40.

berbicara, menghindari kontak mata, kegelisahan, melarikan diri, mencari penentram hati, kurangnya kontak mata, menangis, suara gemetar, diam, menutupi dari orang dewasa dan penarikan diri dari masyarakat.

e. Jenis Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*)

A. Dayu P menyebutkan bahwa jenis gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) yang sering dijumpai pada penderita antara lain:

- 1) Fobia yaitu penolakan terhadap benda-benda atau situasi yang sedang dihadapi misalnya takut pada sesuatu yang dianggap sebagai ancaman yang berbahaya.
- 2) Agorafobia berupa ketakutan pada tempat yang ramai.
- 3) Fobia sosial adalah kesulitan untuk beradaptasi dengan orang lain misalnya takut berbicara atau meminta bantuan kepada orang lain.
- 4) Gangguan panik adalah gangguan yang disebabkan karena tidak dapat mengontrol dirinya sehingga merasa takut yang berlebihan.
- 5) Gangguan Kecemasan Menyeluruh (GAD) yaitu gangguan karena adanya rasa takut dan khawatir yang berlebihan secara terus menerus sehingga sering kali penderitanya tidak realistis dalam menghadapi situasi hidup. Gangguan ini biasanya mengalami keluhan somatis seperti berkeringat, jantung

berdebar kencang, mulut kering, tangan dan kaki dingin, ketegangan otot, dan sulit untuk berkonsentrasi.

- 6) Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD) adalah ketakutan pada sesuatu secara berlebihan yang mendorong penderita untuk melakukan kegiatan tertentu misalnya orang yang takut pada kuman secara berlebihan.⁴³

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap orang mempunyai potensi untuk mengalami salah satu jenis gangguan mental. Misalnya seperti gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dimana penderita akan mengalami rasa cemas yang berlebihan terhadap situasi tertentu seperti takut berinteraksi dengan orang lain. Gangguan kecemasan ini dapat bertambah parah jika penderita tidak mampu untuk mengontrol dirinya sendiri.

f. Penanganan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*)

Gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) merupakan gangguan yang terjadi karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri sehingga ia lebih memilih untuk menutup dirinya dari lingkungan sosial. Anthony dan Swinson

⁴³ Hardini Dyaning Kusuma, *Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturraden*, Skripsi (Purwokerto: Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018), hlm. 18-19.

menyebutkan bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk menangani gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) antara lain dengan cara mengubah pemikiran dan keyakinan yang irrasional menjadi pemikiran rasional yang lebih positif, dihadapkan langsung dengan situasi yang membuatnya tidak nyaman, serta menambahkan berbagai keterampilan khususnya keterampilan di bidang sosial. Sedangkan upaya untuk menangani gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) menurut Butler adalah dengan mengubah pola pikir, melakukan sesuatu yang berbeda, serta membangun keyakinan dan kepercayaan diri.⁴⁴

Dari pendapat yang telah dijelaskan diatas dapat diketahui bahwa gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dapat diatasi dengan melakukan upaya penanganan yang tepat seperti mengubah pola pemikiran karena semua berawal dari pemikiran. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan merasa cemas yang terhadap suatu situasi dan apabila saat itu muncul pemikiran irrasional maka rasa cemas tersebut akan menjadi berlebihan karena ia tidak dapat mengontrol dirinya.

Selain itu upaya yang dapat dilakukan adalah menambah keterampilan sosial dan keterampilan kerja karena dengan

⁴⁴ Hardini Dyaning Kusuma, *Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturraden*, Skripsi (Purwokerto: Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018), hlm. 20.

keterampilan tersebut gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dapat berkurang. Mempunyai keterampilan membuat seseorang dapat fokus dan mengalihkan semua pemikiran negatifnya serta membuat seseorang diakui atas keterampilan yang ia miliki. Upaya lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan mengasah keterampilan di bidang sosial agar ia dapat mengontrol dirinya dalam situasi sosial dan mencegah rasa cemas yang berlebihan.

4. Tinjauan Warga Binaan Pemasyarakatan

Warga binaan merupakan manusia yang sama dengan manusia lainnya yang sewaktu-waktu dapat melakukan kesalahan atau kekhilafan sehingga dikenakan sanksi pidana dan harus diberantas. Yang diberantas bukan orang yang melakukan kesalahan akan tetapi adalah faktor-faktor yang dapat menyebabkan narapidana berbuat hal-hal yang bertentangan dengan hukum, kesusilaan, agama, atau kewajiban-kewajiban sosial lain yang dapat dikenakan sanksi pidana.⁴⁵

Pemidanaan bagi orang yang melakukan kesalahan sangat penting agar ia tidak menularkan kejahatannya kepada orang lain. Menurut Dwidja Priyatno pemidanaan adalah upaya untuk menyadarkan warga binaan agar menyesali perbuatannya, dan

⁴⁵ Dwidja Priyatno, *Sistem Pelaksanaan Pidana Penjara Di Indonesia* (Bandung: Refika Aditama, 2006), hlm. 102.

mengembalikannya menjadi warga masyarakat yang baik, yang taat pada hukum, menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial, dan keagamaan sehingga tercapai kehidupan masyarakat yang aman, tertib, serta damai.⁴⁶

Tujuan dilakukannya pemidanaan dipengaruhi oleh dua aliran yaitu aliran klasik dan aliran modern. Pemidanaan menurut aliran klasik yaitu aliran yang menggunakan hukum pidana yang tersusun secara sistematis dan berfokus pada perbuatan bukan pada orang yang melakukan kesalahan atau dapat diartikan sebagai tujuan pembalasan. Sedangkan aliran modern adalah aliran yang menitikberatkan pada orang yang melakukan tindak pidana dengan tujuan untuk membina dan mencegah kejahatan agar tidak terjadi lagi tindak pidana.

Hal tersebut sejalan dengan tujuan pembinaan yang dapat dibagi dalam tiga aspek yaitu: (1) warga binaan setelah keluar dari Lapas tidak lagi melakukan pidana; (2) menjadi manusia yang berguna, berperan aktif dan kreatif dalam membangun bangsa dan Negara; (3) mampu mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.⁴⁷

⁴⁶ Dwidja Priyatno, *Sistem Pelaksanaan Pidana Penjara Di Indonesia* (Bandung: Refika Aditama, 2006), hlm. 103.

⁴⁷ Khusnul Khotimah, *"Proses Pembinaan Warga Binaan Pemasarakatan Di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Wirogunan Yogyakarta"*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2016), hlm. 6.

Dapat diketahui dari pendapat diatas bahwa narapidana yang di bina di lembaga pemasyarakatan atau Lapas merupakan orang yang berbuat suatu tindakan pidana sehingga ia harus menjalani hukuman atas tindakan tersebut. Narapidana yang masuk ke Lapas disebut sebagai warga binaan pemasyarakatan. Selama masa di Lapas warga binaan pemasyarakatan akan mendapatkan berbagai macam pembinaan dengan tujuan untuk merubah dirinya kearah yang lebih baik. Mereka dibekali berbagai macam keterampilan dan dipersiapkan untuk bisa kembali ke masyarakat dan tidak mengulangi kesalahan yang sama.

H. METODE PENELITIAN

Dalam suatu penelitian terdapat metode penelitian yang artinya suatu kegiatan yang terencana, terstruktur, sistematis dan memiliki tujuan tertentu baik praktis maupun teoritis.⁴⁸ Sugiono berpendapat bahwa metode penelitian adalah sebuah cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan fungsi dan tujuan tertentu dengan cara ilmiah.⁴⁹ Cara ilmiah merupakan penelitian yang berdasar pada ciri keilmuan yang meliputi rasional, empiris, dan

⁴⁸ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter dan keunggulannya* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), hlm. 5.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2021), hlm. 2.

sistematis.⁵⁰ Berdasarkan hal tersebut maka metode penelitian yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Secara umum penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak memerlukan perhitungan artinya peneliti mendeskripsikan, menggambarkan, menjelaskan, dan menganalisis metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di lapas klas IIB Solok.⁵¹ Deskriptif adalah suatu langkah kerja yang menjelaskan suatu objek, fenomena, atau latar sosial sebagai fokus penelitian dalam sebuah tulisan. Sedangkan naratif artinya data atau fakta yang diperoleh berbentuk rangkaian kata.

Penelitian kualitatif berisi kutipan-kutipan data atau fakta di lokasi penelitian dan kemudian dibuat ilustrasi yang utuh sebagai pendukung untuk dapat disajikan dalam penelitian.⁵² Metode kualitatif ini digunakan dengan alasan agar peneliti mendapatkan data dan informasi dalam bentuk fakta yang kemudian dianalisis

⁵⁰ Hamid Darmadi, *Dimensi-Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial: Konsep Dasar dan Implementasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 153.

⁵¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993), hlm. 3.

⁵² M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 44.

secara mendalam sehingga memperoleh hasil data yang bersifat lebih mendalam.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah segala sesuatu yang memberikan informasi atau jawaban terkait topik penelitian yang biasanya dapat berupa orang, barang atau lembaga (organisasi). Sedangkan menurut Arikunto subjek penelitian adalah sebagai tempat dimana data untuk variabel penelitian diperoleh dan ditentukan dalam kerangka pemikiran.⁵³ Subjek penelitian yang diteliti adalah informan atau narasumber yaitu orang yang dianggap mempunyai informasi data lengkap terkait dengan hal yang akan diteliti. Dalam penelitian ini terdapat responden yaitu:

- 1) Kasubsi bimbingan kerja yaitu Bapak Yusuf .
- 2) Pembina bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja yaitu Bapak Siswanto.
- 3) Warga binaan pemasyarakatan yaitu KF, RO, HZ, RP, dan AU.

Kriteria warga binaan pemasyarakatan yang menjadi subjek pada penelitian ini yaitu berjenis kelamin laki-laki, rentang usia dewasa antara 20-45 tahun, mengikuti kegiatan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja yang dibina oleh Bapak Siswanto yaitu

⁵³ <https://penelitianilmiah.com/subjek-penelitian> diakses pada tanggal 21 Februari 2022 Pukul 12:10 WIB.

di bidang menjahit, pembuatan sandal, jas hujan, dan *laundry*, kasus yang dialami adalah narkoba dengan putusan diatas 2 tahun. Alasan memilih warga binaan pemasyarakatan yang mengalami kasus narkoba disebabkan karena mereka menggunakan narkoba dengan alasan merasa frustasi pada keadaan ekonomi yang tidak memadai. Selain itu mereka juga mengedarkan narkoba untuk mendapatkan penghasilan. Berikut ini subjek yang menjadi informan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) KF yang berusia 22 tahun, kasus narkoba dengan putusan sepuluh tahun dan sudah menjalani masa rehabilitasi selama satu tahun.
- 2) RO yang berusia 28 tahun, kasus narkoba dengan putusan tujuh tahun dan sudah menjalani masa rehabilitasi selama tiga tahun delapan bulan.
- 3) HZ yang berusia 38 tahun, kasus narkoba dengan putusan delapan tahun tiga bulan dan sudah menjalani masa rehabilitasi selama dua tahun.
- 4) RP yang berusia 26 tahun, kasus narkoba dengan putusan dua tahun dan sudah menjalani masa rehabilitasi selama sembilan bulan.
- 5) AU yang berusia 43 tahun, kasus narkoba dengan putusan tujuh tahun enam bulan dan sudah menjalani masa rehabilitasi selama sepuluh bulan.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah masalah, isu atau problem yang dibahas, diteliti dan diselidiki dalam penelitian.⁵⁴ Objek dalam penelitian ini adalah hal yang menjadi fokus utama dalam penelitian yaitu metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di lapas klas IIB Solok.

c. Metode Pengumpulan Data

Dalam mempermudah mendapatkan data dan fakta di lapangan maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data berupa:

1) Observasi (Pengamatan)

Pengamatan (observasi) adalah metode pengumpulan data yang telah disaksikan selama penelitian, penyaksian peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa melihat, mendengarkan, merasakan dan mencatat dengan seobjektif mungkin.⁵⁵ Observasi adalah suatu kegiatan pengamatan yang dilakukan peneliti yang bersifat natural dan mengikuti suatu kejadian dengan alur alami pada kehidupan subjek

⁵⁴ <https://rumusrumus.com/objek-penelitian/> diakses pada tanggal 21 Februari 2022 Pukul 12:24 WIB.

⁵⁵ W. Gulo, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002), hlm. 79.

yang diamati.⁵⁶ Babbie menyebutkan bahwa observasi kualitatif mempunyai aspek spesifikasi, proses peniruan, dan generalisasinya dengan konsep berdasarkan kejadian atau fenomena sosial, pola-pola, dan tipe perilaku tertentu.⁵⁷

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa observasi kualitatif adalah metode pengumpulan data atau informasi dengan cara terjun langsung ke lapangan untuk mengamati secara langsung agar mengetahui fakta dan peristiwa yang sebenarnya. Peneliti melakukan observasi langsung ke Lapas klas IIB Solok guna mengetahui dan menyaksikan secara langsung bagaimana metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIB Solok. Observasi dilakukan dengan teknik non partisipan sehingga peneliti hanya mengamati dan tidak terlibat langsung dalam proses pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety*

⁵⁶ Hasyim Hasanah, "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)", *Jurnal At-Taqaddum*, vol. 8: 1, (2016), hlm. 23.

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 23.

disorder) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIB Solok.

2) Wawancara

Wawancara merupakan salah satu bentuk pengumpulan data atau informasi yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (interviewer) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (interviewee). Wawancara merupakan alat *checking* atau pembuktian terhadap informasi atau data yang diperoleh.⁵⁸ Wawancara bertujuan untuk mengetahui opini perasaan, emosi, dan lainnya yang berkaitan dengan penelitian agar memperoleh informasi atau data yang banyak sehingga peneliti memahami budaya melalui bahasa dan ekspresi serta mengklarifikasi hal yang tidak diketahui. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara terstruktur dan terstandar. Peneliti melakukan wawancara kepada tiga unsur subjek yaitu Kasubsi Bimbingan Kerja, Pembina bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja, dan Warga binaan pemasyarakatan di Lapas Klas IIB Solok. Wawancara dengan Kasubsi dilakukan untuk memperoleh

⁵⁸ Pupu Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif", *Equilibrium*, vol. 5: 9 (bulan, tahun), hlm. 6.

data tentang bimbingan kerja di Lapas. Wawancara dengan Pembina dilakukan untuk memperoleh data tentang metode bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja berupa bidang-bidang dalam bimbingan kerja. Wawancara dengan WBP dilakukan untuk memperoleh data tentang bagaimana pelaksanaan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja di Lapas dan bagaimana kecemasan yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan.

3) Dokumentasi

Dokumentasi yang dimaksud adalah catatan peristiwa yang telah lalu terkait dengan objek penelitian berupa buku, foto, daftar hadir, dan sebagainya yang memang sudah ada sebelum penelitian ini dilakukan. Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mempertajam analisis peneliti terkait penelitian yang juga dapat dilakukan dengan menggunakan media komunikasi.⁵⁹

Dokumentasi yang dimaksud adalah catatan peristiwa yang telah lalu terkait dengan objek penelitian berupa buku, foto, daftar hadir, dan sebagainya yang memang sudah ada sebelum penelitian ini dilakukan.⁶⁰ Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mempertajam analisis

⁵⁹ Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar*, vol. 6: 1, (2018), hlm. 17.

⁶⁰ *Ibid.*, hlm. 17.

peneliti terkait penelitian yang juga dapat dilakukan dengan menggunakan media komunikasi.

3. Metode Validitas Data

Data yang telah terkumpul dalam penelitian selanjutnya akan dilakukan analisis agar dapat ditarik kesimpulannya. Keabsahan data sangat penting karena data yang salah akan menghasilkan kesimpulan yang salah pula, namun jika data yang diperoleh itu benar maka akan menghasilkan kesimpulan yang benar pula.

Menurut Sugiyono terdapat dua macam validitas penelitian yaitu:

- a. Validitas internal yaitu validitas yang berkaitan dengan akuratnya penelitian dengan hasil yang diperoleh.
- b. Validitas eksternal adalah valid yang berkaitan dengan apakah hasil penelitian dapat diterapkan ditempat penelitian yang tersebut dilakukan.⁶¹

Untuk uji keabsahan data penelitian kualitatif, peneliti menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi adalah alat yang digunakan untuk menguji data sebelum dianalisis. Menurut *Institute of Global Teach* triangulasi dapat menguji data dengan cara menafsirkan dengan bukti-bukti yang sudah ditemukan.⁶²

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁶¹ Sugiyono. (2017). Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

⁶² Bachtiar S. Bachri, "Meyakini Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif". *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 10: 1 (2010), hlm. 55.

Teknik uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Triangulasi sumber. Triangulasi sumber yang akan digunakan berupa orang atau sumber penelitian yaitu warga binaan pemasyarakatan, Kasubsi, dan pembina di Lapas Klas II B Solok.
- b. Triangulasi teknik. Teknik yang digunakan dalam triangulasi teknik adalah pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi

4. Metode Analisis Data

Analisis dalam penelitian kualitatif adalah proses berkelanjutan yang dilakukan oleh peneliti yang berfokus pada data-data yang telah dikumpulkan sehingga data tersebut jelas, dapat dipahami dan memberikan makna.⁶³ Analisis data kualitatif adalah seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan cara mendeskripsikan atau diuraikan sesuai dengan fenomena yang diteliti.⁶⁴ Teknik analisis yang digunakan di dalam penelitian ini adalah karya Sugiyono yang terdiri dari:

- a. Reduksi data yaitu memilah dan memilih data yang masih bersifat kompleks sehingga akan menghasilkan data yang sederhana sesuai dengan penggolongannya sehingga

⁶³ Ilham Junaid, "Analisis Data Kualitatif Dalam Penelitian Pariwisata". *Jurnal Kepariwisata*, vol. 10: 1 (2016), hlm. 65.

⁶⁴ *Ibid.*, hlm. 65.

memudahkan dalam menarik kesimpulan. Peneliti melakukan reduksi data dengan memilih hal-hal pokok, merangkum dan memfokuskan kepada fokus penelitian serta mencari tema dan polanya, sehingga data yang direduksi mampu memberi gambaran yang jelas.

b. Penyajian data (*display data*) berupa penyajian data atau menulis hasil data yang diperoleh secara sistematis. Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data di dalam penelitian kualitatif menggunakan teks yang bersifat naratif.⁶⁵ Setelah proses reduksi, peneliti melakukan penyajian data dengan membuat uraian singkat untuk mempermudah peneliti dalam memahami hasil penelitian berdasarkan data yang telah didapat.

c. Penarikan kesimpulan atau konklusi data yang merupakan tahap akhir dalam teknik analisis data kualitatif dan berisi jawaban dari rumusan masalah. Kesimpulan akan bersifat sementara jika tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun jika kesimpulan didukung oleh bukti-bukti valid dan konsisten dalam pengumpulan data, maka yang dikemukakan merupakan

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hlm. 247.

kesimpulan yang kredibel.⁶⁶ Peneliti melakukan penarikan kesimpulan dengan mencari makna tentang data yang telah dikumpulkan, kemudian disimpulkan untuk menjawab masalah yang sedang diteliti.



⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 253.

BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang peneliti lakukan mengenai pelaksanaan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas klas IIB Solok, peneliti menarik kesimpulan bahwa gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) dapat berkurang setelah mengikuti bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja karena warga binaan pemasyarakatan sudah mau berbaaur dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Selain itu warga binaan pemasyarakatan telah dibekali dengan keterampilan selama mengikuti bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja sehingga tidak lagi merasa takut dihina, dikritik, dan dinilai buruk oleh masyarakat setelah keluar dari Lapas nanti.

Dalam bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas klas IIB Solok terdapat beberapa metode yang sesuai dengan teori. Bimbingan pribadi sosial dengan metode individu berupa percakapan pribadi dan metode kelompok berupa diskusi kelompok. Bimbingan kerja dengan metode paket belajar berupa pemahaman bakat dan minat, metode

pengajaran unit berupa pelatihan, dan metode latihan kerja berupa praktek kerja secara mandiri.

1. Bimbingan Pribadi Sosial

- a. Metode percakapan pribadi yang dilakukan secara intens atau tatap muka antara pembina dan warga binaan pemasyarakatan dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi.
- b. Metode diskusi kelompok yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan untuk melatih warga binaan dalam bersosialisasi, bergaul, belajar menyampaikan pendapat, menghargai orang lain, serta belajar memecahkan masalah secara bersama-sama.

2. Bimbingan Kerja

- a. Metode pemahaman bakat dan minat yang dilaksanakan dengan wawancara. Wawancara ini dilakukan oleh Kasubsi dan Pembina pada pada tahap awal dan wawancara lanjutan setelah diberikan pelatihan. Tujuan dilakukan wawancara adalah untuk mengetahui latar belakang, motivasi, dan kinerja warga binaan.
- b. Pelatihan berupa pemberian materi dan praktek dari pihak luar yang berkompeten dan dari pembina. Patihan dilaksanakan dengan tujuan untuk menambah wawasan serta membantu warga binaan dalam mengembangkan keterampilan

agar mereka berkompeten sesuai dengan bidangnya masing-masing.

- c. Latihan kerja berupa pelaksanaan praktik kerja oleh warga binaan pemasyarakatan secara mandiri yang meliputi bidang menjahit, pembuatan jas hujan, pembuatan sandal, dan *laundry* yang dilakukan setiap hari sesuai jadwal yang telah ditentukan.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah peneliti jabarkan di atas, terdapat beberapa hal yang harus dibenahi dalam pelaksanaan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*) pada warga binaan pemasyarakatan di Lapas klas IIB Solok. Peneliti memberikan beberapa saran diantaranya sebagai berikut:

1. Kasubsi bimbingan kerja
 - a. Kasubsi bimbingan kerja diharapkan memantau secara keseluruhan terkait bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja yang diberikan agar tidak terjadi tumpang tindih dalam pemberian pelayanan.
 - b. Kasubsi diharapkan melaksanakan evaluasi secara berkala sehingga kasubsi mengetahui kendala yang terjadi dan dapat menangani secara cepat kendala tersebut agar pelayanan

bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja dapat berjalan lancar.

- c. Kasubsi diharapkan lebih memantau dan mengawasi warga binaan agar saat terjadi kendala berupa pertengkaran kecil antar WBP dapat diselesaikan secepat mungkin.

2. Pembina

- a. Pembina diharapkan dapat berkoordinasi langsung dengan kasubsi dalam mengatasi kendala dan kesulitan pada pelayanan bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja.
- b. Pembina diharapkan selalu mengawasi warga binaan masyarakatan saat bimbingan kerja sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

3. Warga binaan masyarakatan

Warga binaan diharapkan dapat lebih terbuka kepada pembina sehingga permasalahan yang dihadapi dapat diatasi dengan segera.

4. Penelitian selanjutnya

Peneliti berharap akan ada penelitian selanjutnya yang membahas tentang bimbingan pribadi sosial dan bimbingan kerja untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) pada warga binaan masyarakatan karena penelitian ini masih membutuhkan penyempurnaan dari penelitian-penelitian yang akan datang.

C. PENUTUP

Alhamdulillahirobbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Bimbingan Pribadi Sosial dan Bimbingan Kerja untuk Mengurangi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Klas IIB Solok”. Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikannya. Tak lupa peneliti memohon agar kebaikan tersebut mendapat balasan dari Allah SWT, Aamiin.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak yang harus diperbaiki agar dapat menjadi karya yang lebih baik. Oleh karena itu peneliti sangat terbuka dan mengharapkan masukan, saran, serta kritikan dari pembaca demi perbaikan dan penyempurnaan tersebut. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- AD, Yahya, Winarsih, Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Padang Cermin Kabupaten Pesawaran, *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3: 1, 2016.
- Aini, Caroline Bunga, *Pola Komunikasi Internal dalam Pembinaan Narapidana Berbasis Keterampilan*, Skripsi: Malang: Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- Akhyar, Zainul, Harpani Matnuh, Muhammad Najibuddin, "Persepsi Masyarakat Terhadap Mantan Narapidana Di Desa Banua Jingah Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah", *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, vol. 4: 7, 2014.
- Atikasuri, Maya, Henny Suzana Mediani, dan Nita Fitria, "Tingkat Kecemasan pada Andikpas Usia 14-18 Tahun Menjelang Bebas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II", *Journal of Nursing Care*, vol. 1: 1, 2018.
- Azam, Ulul, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016.
- Azzahroh, Siti Rohmah, *Bimbingan Keterampilan Kerja untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak Binaan Sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta*, Skripsi: Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019.
- Bachri, Bachtiar S, "Meyakini Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 10: 1, 2010.
- Boer, Johan A. Den, "Social Anxiety Disorder/Social Phobia: Epidemiology, Diagnosis, Neurobiology, and Treatment. Comprehensive Psychiatry", *Journal of the American Psychopathological Association*, vol. 41: 6, 2000.
- Dahlan, Abdul Choliq, *Bimbingan dan Konseling Islam, Sejarah, Konsep, dan Pendekatan*, Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009.
- Darmadi, Hamid, *Dimensi-Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial: Konsep Dasar dan Implementasi*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Departemen Agama RI, *Mushaf Wardah Al-Qur'an, Terjemahan, dan Tafsir untuk Wanita*, Bandung: Penerbit Jabal, 2010.

- Ghoni, Junaidi, Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Gulo, W, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002.
- Hadis, Abdul, "Permainan Simulasi sebagai Teknik Bimbingan Sosial bagi Siswa Sekolah Luar Biasa", *Ilmu Pendidikan*, vol. 7: 4, 2000.
- Hana, Attia Mahmoud, *Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan I*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Hanum, Atifah dan Casmini, Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Self-Efficacy Siswa Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling Smk Diponegoro Depok Sleman, Yogyakarta", *Jurnal Hisbah*, vol. 12: 2, 2015.
- Harahap, Darwin, "Konsep Dasar Bimbingan Karir dan Perspektif Islam", *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 1: 2, 2019.
- Hasanah, Hasyim, "Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-Ilmu Sosial)", *Jurnal At-Taqaddum*, vol. <http://dokumentips.cdn.ampproject.org/v/s/dokumen.tips/amp/dokument/s/metode-pengajaran-unit> diakses pada Selasa, 22 Maret 2022 pukul 09:40 WIB.
- <https://penelitianilmiah.com/subjek-penelitian> diakses pada tanggal 21 Februari 2022 Pukul 12: 10 WIB.
- <https://rumusrumus.com/objek-penelitian/> diakses pada tanggal 21 Februari 2022 Pukul 12:24 WIB.
- Irham, Muhammad, "Etos Kerja dalam Perspektif Islam", *Substantia*, vol. 14: 1, 2012.
- Judah, Matt, "Attention in Social Anxiety Disorder and Depression: Insights from Evoked Brain Responses", *Fayetteville: University of Arkansas*, 2021.
- Junaid, Ilham, "Analisis Data Kualitatif Dalam Penelitian Pariwisata", *Jurnal Kepariwisata*, vol. 10: 1, 2016.
- Khairunnisa, *Metode Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Prestasi Kerja Karyawan di Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) Jakarta*, Skripsi: Jakarta: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah, 2010.

- Khotimah, Khusnul, *Proses Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wirogunan*, Skripsi: Yogyakarta: Studi Pendidikan Luar Sekolah Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
- Konghoiro, Imelda, Sandi Kartasasmita, Untung Subroto, "Penerapan Group Gestalt Therapy Bagi Warga Binaan Lapas Narkotika X Yang Mengalami Kecemasan Menjelang Beba", *Jurnal Muara*, vol. 1:2, 2017.
- Kusuma, Hardini Dyaning, *Analisis Self Efficacy Siswa Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) di Sekolah Dasar Negeri UPK Baturraden*, Skripsi: Purwokerto: Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018.
- Lembaga Pemasyarakatan Klas IIB Solok, *Profil Lapas Klas IIB Solok Tahun 2021*, Sumatera Barat:, 2021.
- Lesmana, Julpan, "Pola Bimbingan Sosial *Case Work* bagi Anak Tindak Pidana Pemerkosaan (Studi Kasus di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Jambi)", *Ristekdikti*, vol. 4: 2, 2020.
- Lubis, Aisyah, Yessy Elita, Vira Afriyati, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Di Kota Bengkulu", *Bimbingan dan Konseling*, vol. 1:1, 2017.
- Marcellina, Cynthia, *Hubungan antara Tingkat Kecemasan Sosial dengan Kuantitas Merokok pada Remaja Akhir*, Skripsi: Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, 2017.
- Masbur, "*Remedial Teaching* sebagai Suatu Solusi: Suatu Analisis Teoritis", *Didaktika*, vol. 12: 2, 2012.
- Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993.
- Mulyadi, Urip, "Pengaruh Teknik Diskusi Kelompok dalam Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Dimensi Seksualitas Manusia (Studi Quasi Eksperimen terhadap Siswa Kelas 9 di SMP Negeri 7 Jakarta Timur)", *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 5: 1, 2016.
- Murtafiah, Anisatun, Octavia Arlina Sahara, "Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir Di SMP Negeri 5 Banguntapan", *Journal of Guidance and Counseling*, vol. 3: 2, 2019.

National Institute of Mental Health, "Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness", USA: Department of Health and Human Services, 2016.

Noermalasari, Inge, *Pelaksanaan Bimbingan Sosial untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Pecandu Napza di UPT Rehabilitasi Sosial Anak Nakal & Korban Napza (ANKN) Surabaya*, Skripsi: Surabaya: Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, 2016.

Novianti, HERNY, MAMAT SUPRIATNA, NANI M SUGANDHI, "Bimbingan Sosial untuk Mengembangkan Perilaku Asertif Remaja", *Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 6: 1, 2016.

Novitriani, Anjar, Fina Hidayati, "Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap *Self-Acceptance* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan", *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5: 1, 2018.

Prasanti, Ditha, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar*, vol. 6: 1, 2018.

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo, 2014.

Priyanto, Dwidja, *Sistem Pelaksanaan Pidana Penjara Di Indonesia*, Bandung: Refika Aditama, 2006.

Putro, Argo Try Anggono, *Partisipasi Warga Binaan Terhadap Program Bimbingan Kerja (BIMKER) Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta*, Skripsi: Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Rachmawati, Imami Nur, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara", *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 11: 1, 2007.

Raco, J.R, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter dan keunggulannya*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.

Rahayu, Novani Astri, *Bimbingan Kerja untuk Mengembangkan Life Skill Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II A Yogyakarta*, Skripsi: Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Rahmad, "Persepsi dan Harapan Warga Binaan Narkoba Tentang Pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Pekanbaru", *Risalah*, vol. 23: 1, 2013.

- Rahmani, Nur, Tita Rosita, "Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Siswa Yang Memiliki *Self-Efficacy* Rendah (Studi Kasus Pada Salah Satu Siswa Kelas VII Di MTs YPIA Cikeris Yang Memiliki *Self-Efficacy* Rendah)", *Fokus*, vol. 3: 3, 2020.
- Rahmat, Pupu Saeful, "Penelitian Kualitatif", *Equilibrium*, vol. 5: 9, 2009.
- Rahmaatillah, Tsalistiani, Siti Fatimah, "Pengaruh Bimbingan Pribadi Sosial Terhadap Peningkatan Sikap Percaya Diri", *Fokus*, vol. 1: 1, 2018.
- Saman, Abdul, Farida Aryani, Muhammad Ilham Bakhtiar, "Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal", *Seminar Nasional Dies Natalis*, 2017.
- Sodik, Abror, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Sugiantoro, Budi, "Teknik Desensitisasi Sistematis (*Systematic Desensitization*) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) Yang Dialami Konseli", *Nusantara of Research*, vol. 5: 2, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2021.
- Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sulfikar, K, "Konsep Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Mengembangkan Sikap Positif Siswa", *Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3:2, 2019.
- Taufiq, Rohmad, "Meningkatkan Sistem Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Sebagai Upaya Untuk Memaksimalkan Penegakan Hukum", *Yudisia*, vol. 9: 1, 2018.
- Trisnayadi, Tuwuh, *Bimbingan Karier untuk Pelajar Muslim*, Jakarta: Erlangga, 2013.
- Utari, Dewi Indriyani, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bandung", *Students e-Journal*, vol. 1:1, 2012.
- Utoyo, Marsudi, "Konsep Pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan Analysis Of Prisoners Guidance To Reduce Level" *Pranata Hukum*, vol. 10:1, 2015.

Yanti, Ariska Popi, *Pengaruh Layanan Bimbingan Sosial terhadap Peningkatan Keterampilan Interpersonal Peserta Didik Kelas XI di SMK Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*, Skripsi: Lampung: Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.

Zaini, Ahmad, "Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *Konseling Religi*, vol. 6:2, 2015.

Zikra, Zikra, dkk, "Pelayanan Bimbingan Konseling untuk Pengentasan Kecemasan Sosial Narapidana Remaja", *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, vol. 5:2, 2019.

