

**PROGRAM BIMBINGAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF EFFICACY* PADA NARAPIDANA LEMBAGA  
PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh :

**USROTUL LAELA**

20102020086

Dosen Pembimbing :

**REZA MINA PAHLEWI, M.A.**

NIP: 19900720 201903 1 009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN



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-173/Un.02/DD/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : PROGRAM BIMBINGAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*  
PADA NARAPIDANA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN  
YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : USROTUL LAELA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020086  
Telah diujikan pada : Jumat, 17 Januari 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Reza Mina Pahlewi, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 67997c4a4506c



Penguji I

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.  
SIGNED

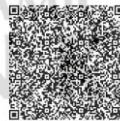
Valid ID: 679c054a8ec7c



Penguji II

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.  
SIGNED

Valid ID: 679a31017e65d



Yogyakarta, 17 Januari 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 679c2b77829b6

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 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 saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Usrotul Laela  
NIM : 20102020086  
Judul Skripsi : Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 09 Januari 2025

Pembimbing,

Reza Mina Pahlewi, M.A.  
NIP 19900720 201903 1 009

Mengetahui:  
Ketua Prodi,

Zaen Musyrifin, S.Sos., IMPD.I.  
NIP 19900428 000000 1 301

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Usrotul Laela  
NIM : 20102020086  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan Self Efficacy pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 18 Desember 2024

Yang menyatakan,



Usrotul Laela

NIM 20102020086

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*~ be kind, be humble, be love ~*

Alhamdulillahirabbil aalamin, karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat karunia pertolongan yang tiada henti hingga saat ini.

Karya ini penulis persembahkan sebagai tanda bukti sayang dan cinta yang tiada terhingga kepada kedua Orang Tua tercinta, Bapak Saniya dan teristimewa Ibu Lastri yang telah melahirkan, merawat, membimbing, dan melindungi dengan tulusserta penuh keikhlasan, mencurahkan segala kasih sayang dan cintanya, serta yang senantiasa mendoakan, dan memberikan semangat dan juga dukungan sepenuh hati



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN MOTTO

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

*Artinya: Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, (20) dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan? (QS, adz-Dzariyat, 51: 20, 21)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Hafalan Tajwid dan Terjemah* (Bandung: Syamil). Hlm. 519



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Pengasih atas segala limpah kasih, karunia, dan kehendak-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sosial dengan judul “Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta” dengan segala suka cita dan dukanya. Shalawat dan salam senantiasa saya hadiahkan kepada Baginda Agung Nabi Muhammad SAW, yang membawa ummatnya dari zaman kegelapan hingga zaman yang penuh dengan kecanggihan ilmu pengetahuan.

Penulis sadar bahwa dalam keberhasilan skripsi ini karena adanya dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhadi, M.A, M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan selaku dosen penasihat akademik yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi.
4. Bapak Reza Mina Pahlewi, M.A., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan ilmu,

memberikan pemahaman, arahan, motivasi, mendoakan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Bapak dan ibu dosen dan civitas akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Bapak Kelik Sulistyanto, A.Md., I.P., S.H., M.H., selaku kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta dan seluruh staff jajarannya yang telah memperkenankan penulis untuk melakukan penelitian dan membantu selama penelitian berlangsung.
7. Bapak Sri Mulyadi selaku subjek utama dalam penelitian ini, yang telah membantu dan memberikan banyak informasi selama proses penelitian.
8. Bapak Ady Saputra, A.Md.P., S.M., selaku seksi bina anak dan didik pemasyarakatan dan kegiatan kerja (kasibinadik dan giatja) yang telah membantu selama proses penelitian.
9. Ibu Icha, selaku tim asesor Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman, yang telah membantu selama proses penelitian.
10. Para warga binaan yang telah bersedia membantu untuk menjadi narasumber dalam pengumpulan data penelitian.
11. Kedua orang tua tercinta, yang telah senantiasa mendoakan segala kebaikan untuk penulis, terima kasih tak terhingga atas semangat, motivasi dan nasehat yang diberikan kepada saya.
12. Kakak-kakak dan adik saya tercinta yang sudah banyak memberikan dukungan semangat dan doa kepada penulis.



13. Teman baikku Mutiara Salsabila, teman seperjuangan sekaligus sahabat yang turut andil dalam menemani, mensupport dalam penyusunan skripsi. Semoga sukses dan sehat selalu.
14. Teman-teman rayon Q8 yang sering mendegar keluh kesah saya selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Diri sendiri yang hebat karena telah melewati banyaknya rintangan dengan berbagai permasalahan hidupnya juga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tetap dengan semangat optimis dan mampu menutup luka dengan cerianya.
16. Teman-teman baikku Secret Squad yang selalu memberi dukungan, membantu, dan kebersamaan sejak maba hingga saat ini selama di Yogyakarta.
17. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2020 yang telah menemani dan membantu selama perkuliahan.
18. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dan mendukung penulis secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Saya ucapkan terima kasih banyak.

Demikian atas segala doa, dukungan, serta bantuan yang telah diberikan oleh seluruh pihak semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Dan semoga kita semua selalu diberikan kemudahan, dan keselamatan dunia dan akhirat nanti.

Yogyakarta, 22 Desember

2024

Penulis

Usrotul Laela

20102020086



## ABSTRAK

USROTUL LAELA (20102020086) Program Bimbingan Mental Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Penelitian ini dilatar belakangi berdasarkan hasil pengamatan ketika PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta selama dua bulan, disana masih terdapat narapidana yang tidak dapat memahami kondisi mereka yang sedang dijalani dan tidak mampu memahami arti dalam hidupnya, tidak yakin akan kepercayaan kemampuan dirinya, dan tidak mampu memanfaatkan waktu yang ada sebagai bentuk berbenah diri dengan mengambil hikmah dan pelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahapan-tahapan pelaksanaan program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini memperoleh empat tahapan pelaksanaan bimbingan mental, yaitu: Pertama tahap assesmen yang meliputi: screening narapidana dalam menentukan pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan narapidana, pada tahap ini melibatkan subjek secara langsung. Kedua tahap perencanaan meliputi: perencanaan program bimbingan yang akan diberikan kepada narapidana yang sesuai berdasarkan hasil assesmen yang telah dilakukan sebelumnya. Ketiga tahap pelaksanaan meliputi: proses berlangsungnya kegiatan bimbingan mental. Dan yang keempat evaluasi (akhir) meliputi: menindaklanjuti dan mengevaluasi keberhasilan atau kekurangan dalam proses pemberian bantuan mental yang diberikan.

**Kata Kunci:** Bimbingan mental, *Self efficacy*, Narapidana

## ABSTRACT

*Usrotul Laela (20102020086) Mental Guidance Program to Improve self efficacy in Inmates of Class IIB Sleman Yogyakarta Correctional Institution. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2025.*

*This research is based on the results of observations during PPL (Field Experience Practice) at Class IIB Sleman Yogyakarta Penitentiary for two months, there are still prisoners who cannot understand their current conditions and are unable to understand the meaning of their lives, are not sure of their own abilities, and are unable to use the available time as a form of self-improvement by taking wisdom and lessons.*

*This study aims to determine and describe the stages of implementing a mental guidance program to improve self-efficacy in prisoners at the Class IIB Sleman Yogyakarta Penitentiary. This study is a type of qualitative research using qualitative descriptive analysis. The methods used in data collection were obtained from the results of observation, interviews, and dokumentation. Data analysis and validity were carried out using the theory of technical triangulation.*

*The results of this study obtained four stages of mental guidance implementation, namely: First, the assessment stage which includes: screening of prisoners in determining the appropriate guidance according to the needs of prisoners, at this stage involving the subject directly. Second, the planning stage includes: planning guidance the will be given to prisoners according to the results of the assessment that was carried out previously. Third, the implementation stage includes: the process of mental guidance activities. And the fourth evaluation (final) includes: following up and evaluating the success or shortcomings in the process of providing mental assistance provided.*

**Keywords:** *Mental guidance, Self efficacy, Prisoners*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	5
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	10
E. Kajian Pustaka .....	11
F. Landasan Teori.....	16
G. Metode Penelitian .....	28
BAB II GAMBARAN UMUM LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN YOGYAKARTA.....	38
A. Letak Geografis.....	38
B. Sejarah Singkat Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.....	39
C. Visi dan Misi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta .....	41
D. Tugas Pokok dan Fungsi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta	42
E. Struktur Organisasi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman .....	43
F. Sarana dan Prasarana .....	48
G. Tahapan Pembinaan .....	53
H. Kegiatan Pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.	56
I. Profil Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman .....	60
J. Materi Bimbingan Mental .....	61

4. Profil Subjek Utama (Pembina) .....	64
5. Profil Narapidana .....	64
BAB III TAHAPAN PROGRAM BIMBINGAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN <i>SELF EFFICACY</i> PADA NARAPIDAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB SLEMAN .....	
66	
A. Tahapan Pelaksanaan Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman .....	67
B. Kondisi narapidana setelah melakukan atau mendapatkan bimbingan mental .....	73
BAB IV PENUTUP .....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	78
C. Penutup .....	79
LAMPIRAN.....	82



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Penelitian ini berjudul “Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta”. Untuk menghindari kekeliruan atau adanya salah pengertian tentang judul skripsi ini, penulis akan memberikan penjelasan tentang maksud dari judul yang diambil sebelum penulis menguraikan lebih lanjut terkait skripsi. Adapun penegasan masing-masing istilah judul yang perlu di jelaskan antara lain:

#### **1. Program Bimbingan Mental**

Program bimbingan mental merupakan gabungan dari dua kata, yaitu: program dan bimbingan mental. Program adalah serangkaian kegiatan yang telah direncanakan dan dijadwalkan untuk dilaksanakan.

Program juga didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang direncanakan dengan seksama. Pengelolaan program biasanya terdiri dari perencanaan program, pelaksanaannya, dan evaluasinya.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Amalia Yunia Rahmawati, “Pelaksanaan Program Pelatihan Keterampilan Menjahit Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta,” 2019. Hlm. 18.

Istilah bimbingan merupakan segala bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang lain, baik secara individu maupun kelompok, baik yang bermasalah ataupun tidak bermasalah dengan tujuan mereka dapat memfungsikan seoptimal mungkin keimanannya, sehubungan dengan masalah yang dihadapi, terlepas dari masalahnya sehingga mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya, baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.<sup>3</sup>

Sedangkan bimbingan mental terdiri dari kata bimbingan dan mental. Bimbingan merupakan suatu bentuk bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.<sup>4</sup> Sedangkan mental menurut *Merriam Webster Dictionary Online* yaitu berkaitan dengan pikiran atau terkait dengan total respon emosional dan intelektual dari seorang individu dengan realitas eksternal.<sup>5</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa program bimbingan mental merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang yang berkaitan dengan mental atau kejiwaan. Bimbingan mental dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan kepada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman untuk *self*

---

<sup>3</sup> Lid rahma Dini, "Bimbingan Konseling," *Universitas Negeri Padang*, 2019, hlm. 9.

<sup>4</sup> Walgito, Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, (Universitas Islam Negeri Semarang, Jurnal Bimbingan Konseling Islam), hlm. 9.

<sup>5</sup> <https://www.merriam-webster.com/> di akses 10 april 2024.

*efficacy*. Bimbingan yang diberikan berupa bimbingan yang diarahkan untuk membentuk mental (jiwa) narapidana menjadi pribadi yang lebih baik lagi sesuai dengan agama pedoman hidupnya.

## 2. Meningkatkan Self Efficacy

Kata Meningkatkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah menaikkan (derajat, taraf, dan sebagainya), mempertinggi, memperhebat (produksi, dan sebagainya).<sup>6</sup> Sedangkan *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.<sup>7</sup>

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan hidup apapun, kapanpun, dan dimanapun dengan melakukan suatu tindakan berbuat sesuatu untuk mencapai berbagai tujuan realistis dalam hidupnya.<sup>8</sup> *Self efficacy* juga merupakan salah satu persepsi seseorang yang menganggap bahwa dapat melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai sebuah tujuan. Hal ini mencakup tentang perasaan untuk mengetahui apa yang dapat dilakukan secara emosional mereka mampu untuk melakukan itu.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> di akses pada 10 april 2024.

<sup>7</sup> Willis, Lianto Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," *Jurnal Manajemen Motivasi* Vol. 15, no. 2 (2019), hlm. 55.

<sup>8</sup> *Ibid*, hlm. 50.

<sup>9</sup> Api Agustus and Univeritas Bern, "*Efikasi Diri Efikasi Diri*" Vol. 4, (2018): hlm. 43.

### 3. Narapidana

Narapidana adalah seseorang yang melakukan tindak kejahatan yang melanggar hukum dan sedang mengalami proses hukum. Mereka yang sedang menjalani masa hukuman yang dijatuhkan oleh pengadilan karena melanggar peraturan atau perundang-undangan yang berlaku.<sup>10</sup>

Narapidana adalah individu yang sedang menjalani masa hukuman atau pidana di Lembaga Pemasyarakatan, namun Hak Asasi Manusia narapidana juga harus dilindungi. Seperti yang telah tertulis dalam Undang-undang Nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan sebagai landasan tugas dan fungsi dari petugas pemasyarakatan.<sup>11</sup>

Jadi dapat diambil kesimpulan narapidana adalah seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan dan telah menjalani proses persidangan dan telah divonis hukuman yang kemudian di tempatkan di Lembaga Pemasyarakatan untuk menjalani masa pidana. Dengan tujuan agar narapidana tidak mengulangi kembali kejahatan yang telah diperbuat dan menuntunnya atau membimbingnya kembali ke arah yang benar.

### 4. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman

Lembaga Pemasyarakatan atau yang disingkat dengan lapas merupakan tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan di Indonesia. Sebelum dikenal dengan

---

<sup>10</sup> M Hestu Widiyastana and Indah Fajrotuz Zahro, "Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Pendekatan Eksistensial," *Jurnal Psikologi* vol. 5: 1 (2018), hlm. 6.

<sup>11</sup> Febriana Putri Kusuma, "Implikasi Hak-Hak Narapidana Dalam Upaya Pembinaan Narapidana Dalam Sistem Pemasyarakatan," *Recidive* 2, no. 2 (2013), hlm. 53.

nama Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), tempat tersebut disebut dengan istilah penjara. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman adalah salah satu Unit Pelaksana Teknis Pemasyarakatan yang berada dalam Jaringan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Daerah Istimewa Yogyakarta.<sup>12</sup>

Berdasarkan beberapa penjelasan istilah yang telah disajikan maka dapat diambil kesimpulan bahwa maksud dari keseluruhan judul “Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta” dimaksudkan untuk memberikan bantuan kepada warga binaan pemasyarakatan secara terarah agar dapat membentuk mempelajari kemampuan dalam mengelola pikirannya untuk mencapai tujuan tertentu.

## **B. Latar Belakang**

Permasalahan di zaman sekarang yang dialami oleh manusia kian kompleks, mulai dari permasalahan ekonomi, masalah pribadi, sosial, budaya maupun politik. Ketika seseorang merasa permasalahan yang dialami terasa semakin berat, dan tidak adanya dukungan dari keluarga, teman, dukungan sosial, maupun dari masyarakat sekitar, maka seringkali orang akan lebih cenderung melampiaskan ke hal-hal negatif.

---

<sup>12</sup> Undang Dasar, Republik Indonesia, and Undang-undang Dasar, “Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan,” no. 143384 (2022). Hlm. 25.

Saat ini tindak kejahatan atau kriminalitas semakin marak dan menjadi sorotan publik, baik dari pemerintah ataupun masyarakat. Kriminalitas atau tindak kejahatan merupakan suatu tindakan yang melanggar hukum, undang-undang, norma, dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Tindakan tersebut dapat merugikan hingga mengancam keselamatan jiwa seseorang. Selain itu tindak kriminalitas juga merupakan gejala sosial yang dihadapi masyarakat.<sup>13</sup>

Manusia pada hakekatnya memiliki tugas utama untuk berinteraksi terhadap masyarakat dalam memberikan manfaat kepada diri sendiri dan orang lain. Hal ini dilakukan agar keberadaanya dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sekitar.<sup>14</sup> Masyarakat dituntut untuk berperilaku baik dalam menunjukkan peran moral kepada orang lain. Ketika kita hidup dalam suatu masyarakat tentunya akan menghadapi berbagai permasalahan atau peristiwa yang berkaitan dengan norma-norma sosial masyarakat tersebut. Permasalahan atau peristiwa tersebut terkadang tidak berjalan lancar sesuai dengan rencana dan harapan masyarakat, hal ini disebabkan adanya sebagian masyarakat yang belum terpenuhi secara penuh sehingga menimbulkan rasa frustrasi, kecemasan, bahkan penderitaan masyarakat.

Dalam hidup terkadang suatu permasalahan memerlukan perubahan atau reformasi, selama perubahan tersebut tidak merugikan salah satu pihak. Mengalami kesulitan akan membantu proses pertumbuhan seseorang.

---

<sup>13</sup> <https://geotimes.id/komentar/maraknya-kriminalitas-di-indonesia/>. Di akses pada tanggal 10 Januari 2025.

<sup>14</sup> Abror Sodik, “*Manajemen Bimbingan dan Konseling*”, (Yogyakarta, Aswaja Pressindo, 2020). Hlm. 87.



Permasalahan tersebut membuatnya semakin dewasa dalam bersikap dan lebih bijak dalam menyelesaikannya. Apabila sebuah permasalahan di buat dengan disertai sebuah tindakan yang masuk dalam pelanggaran norma norma yang ada dimasyarakat, maka hal tersebut akan membuat seseorang harus menerima hukuman dari perbuatannya dari balik jeruji besi dalam waktu yang telah ditetapkan oleh hukum dengan melalui berbagai prosedur, hingga individu tersebut sebagai narapidana (napi) yang harus menjalankan konsekuensi atas perbuatannya di Lembaga Pemasyarakatan atau lapas.

Menjadi narapidana dan menjalani proses hukuman di Lembaga Pemasyarakatan adalah pengalaman yang sulit, meskipun hukuman yang dijalani dalam waktu yang singkat, narapidana pasti akan mengalami kesulitan karena tidak memiliki banyak ruang gerak dan kebebasan.<sup>15</sup> Hal ini tentu dapat menyebabkan mereka mengalami gejolak atau guncangan psikologis, membuat mereka merasa bahwa diri mereka tidak penting dengan kesalahan yang telah dilakukan baik sengaja atau tidak disengaja. Hal tersebut dapat mengakibatkan narapidana mengalami stress, depresi, putus asa, dan bahkan bisa sampai upaya bunuh diri.

Berdasarkan hasil pengamatan ketika PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) selama dua bulan, disana masih terdapat narapidana yang tidak dapat memahami kondisi mereka yang sedang dijalani dan tidak mampu memahami arti dalam hidupnya, tidak yakin akan kepercayaan kemampuan

---

<sup>15</sup> M Hestu Widiyastana dan Fatimatuz Zahro, "Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Pendekatan Eksistensial", *Jurnal Psikologi* Vol : 5 (2018). Hlm 4.

dirinya, dan tidak mampu memanfaatkan waktu yang ada sebagai bentuk berbenah diri dengan mengambil hikmah dan pelajaran.<sup>16</sup>

Lembaga Pemasyarakatan memiliki tujuan agar seseorang yang melakukan kejahatan atas kesalahan dapat membenahi diri dengan maksud untuk mempersiapkan diri kembali lagi ke masyarakat dengan perilaku yang sudah lebih baik.<sup>17</sup> harapan dari seorang narapidana adalah cepat dalam menghirup udara bebas setelah menjalankan hukuman dalam waktu yang telah ditentukan oleh majelis pengadilan.

Kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan memberikan dampak dalam berbagai aspek, baik fisik maupun psikologis, dampak psikologi merupakan dampak yang paling berat untuk dijalani oleh narapidana.<sup>18</sup> Dalam hal ini, meningkatkan *self efficacy* pada narapidana adalah hal penting dalam konteks rehabilitasi dan reintegrasi sosial. Ini dapat membantu mereka untuk lebih sukses dalam membangun kembali hidup mereka, baik selama menjalani masa pidana atau setelah masa pidana dengan memberikan pendidikan dan pelatihan keterampilan kepada narapidana yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Karena pada dasarnya setiap manusia pasti memiliki kemampuan untuk mengembangkan kapasitas mereka untuk menemukan kemampuan yang ada dalam diri dan makna hidupnya dalam situasi apapun.

---

<sup>16</sup> Data observasi ketika PPL (Praktik Pengalaman Lapangan).

<sup>17</sup> <https://kemenkumham.go.id/> di akses pada tanggal 20 Juli 2024.

<sup>18</sup> Harsono, Hestu Widyastana and Fajrotuz Zahro, "*Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Pendekatan Eksistensial.*" (2020). Hlm. 14.

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman sama seperti Lembaga Pemasyarakatan lainnya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang ditetapkan yakni melakukan pembinaan dan bimbingan terhadap warga binaan.<sup>19</sup> Kemampuan baru yang diperoleh dapat memberi mereka keyakinan bahwa mereka memiliki potensi untuk sukses di luar lapas, oleh karena itu untuk memberikan pembinaan dan bimbingan kerja, peluang kerja yang layak bagi narapidana.

Melibatkan keluarga dalam proses rehabilitasi dapat membantu narapidana merasa lebih didukung dan dihargai. Hal ini tentu dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka, meningkatkan kepercayaan diri pada narapidana memerlukan upaya yang berkelanjutan dan terkoordinasi dari lembaga-lembaga yang terlibat dalam sistem peradilan pidana serta dukungan dari masyarakat, langkah ini tentu penting untuk membantu narapidana menjadi warga yang lebih produktif dan positif setelah mereka dibebaskan.

Dalam upaya meningkatkan *self efficacy* pada warga binaan, sangat dibutuhkan pembimbing dan dalam hal ini adalah pembimbing pemasyarakatan. Bentuk bimbingan yang relevan adalah bimbingan mental. Dari pemaparan diatas sesuai dengan penelitian yang sebagai upaya dalam pengembangan ilmu, sehingga penting dilakukannya penelitian dengan

---

<sup>19</sup> Dasar, Indonesi, and Dasar, "Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan". Hlm. 24.

judul “Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta”

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tahapan pelaksanaan program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta?.
2. Bagaimana kondisi narapidana setelah mendapatkan dan melakukan bimbingan mental di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta?.

### **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

#### **1. Tujuan Penelitian**

Dari uraian rumusan masalah tersebut, dapat diketahui bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahapan pelaksanaan program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui kondisi narapidana setelah mendapatkan dan melakukan bimbingan mental di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

#### **2. Kegunaan Penelitian**

- a. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, sebagai tambahan referensi maupun acuan untuk dijadikan bahan penelitian-penelitian selanjutnya, khususnya pada program studi bimbingan dan konseling islam yang berkaitan dengan bimbingan mental.
- b. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keilmuan terutama di dalam kajian bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

#### **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan peneliti, sejauh ini peneliti tidak menemukan penelitian serupa, baik skripsi, tesis maupun jurnal yang mengkaji tentang “Program Bimbingan Mental untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta”. Namun, ada beberapa penelitian yang memiliki kemiripan dan berhubungan dengan judul penelitian yang diambil oleh penulis. Berikut penelitian-penelitian yang memiliki kemiripan dengan judul penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang ditulis oleh Krismawati, mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, tahun 2020. Dengan judul “Metode Bimbingan Mental pada Narapidana di Masa Covid 19 Menjelang Masa Bebas Tahanan di LPKA Kelas IIA Pekanbaru”. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui dan mendeskripsikan proses pemberian metode bimbingan mental pada narapidana menjelang masa bebas tahanan di Rutan Kelas IIA Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi. Wawancara, dokumentasi, dan buku yang berkaitan dengan penelitian. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode bimbingan mental mampu mengubah warga binaan menjadi lebih baik, lebih mandiri, lebih percaya diri untuk kembali ke masyarakat. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis ialah sama sama menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun perbedaannya adalah terletak pada fokus penelitian pemilihan lokasi penelitian dan lembaga yang diteliti.<sup>20</sup>

2. Penelitian yang ditulis oleh Karim Ramdani, mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2018. Dengan judul “Pembinaan Mental dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Narapidana Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Yogyakarta”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari hasil penelitian yang dilakukan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembinaan mental dalam meningkatkan

---

<sup>20</sup> Krismawati., “4326/Bki-d/Sd-S1/2021 Metode Bimbingan Mental Pada Narapidana Di Masa Pandemi Covid 19 Mejelang Masa Bebas Tahanan Di Lpka Kelas 11 a Pekanbaru,” 2021.



rasa percaya diri narapidana di LPKA Kelas II Yogyakarta adalah, 1. Metode *interview*, 2. Metode Kelompok, 3. Metode *edukatif*, 4. Metode *directive*.

Penelitian yang ditulis oleh karim ramadhani mempunyai kesamaan dengan penelitian ini, yaitu meningkatkan rasa percaya diri dalam tubuh narapidana. Akan tetapi subjek yang digunakan oleh penelitian terdahulu lebih memfokuskan pembinaan terhadap anak-anak, sedangkan penelitian ini tidak membatasi umur atau usia narapidana, karena peneliti menyediakan berbagai program dan tahapan-tahapan, untuk meningkatkan mental anak, dan peneliti memberikan program-program atau tahapan –tahapan yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap narapidana.<sup>21</sup>

3. Jurnal yang ditulis oleh Esti Cahya Ningsih dan Mirsah, UIN Sumatera Utara Medan, tahun 2023. Dengan judul “Peran Layanan Bimbingan Individu dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan”. jurnal ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai bimbingan individu dalam mengurangi tekanan mental narapidana saat menjalankan hukuman atas kesalahan yang telah diperbuat di rumah tahanan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengambilan data melalui observasi dan wawancara yang mendalam dan terstruktur. Hasil penelitian ini

---

<sup>21</sup> Karim Ramdani, “Pembinaan Mental dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Narapidana Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Yogyakarta” 2018. Hlm. 45.

menjelaskan bahwa banyak narapidana yang mengalami tekanan mental, kegelisahan, kecemasan saat baru menjalankan hukuman. Dengan adanya bimbingan individu yang dilakukan oleh para petugas dapat mengurangi masalah tersebut.<sup>22</sup>

Perbedaan yang terdapat dalam jurnal dan penelitian ini yaitu: jurnal tersebut menyiapkan beberapa program-program yang akan dilakukan oleh narapidana, agar selama menjalani hukuman tidak merasa depresi atau mengalami gangguan mental, sedangkan penelitian ini lebih berfokuskan untuk merumuskan program-program yang dapat digunakan atau dikembangkan sebagai bekal dalam menjalani kehidupan bermasyarakat.

4. Jurnal yang ditulis oleh Chusnul Fitriawati dan Siti Maizul Habibah, Universitas Negeri Surabaya, tahun 2022. Dengan judul “Pengaruh Implementasi Program Bimbingan Mental Perilaku Terhadap Kedisiplinan Anak Asuh di UPTD Kampung Negeri Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya pengaruh implementasi program bimbingan mental perilaku terhadap kedisiplinan anak asuh di UPTD kampung negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional berlokasi di UPTD kampung anak negeri Surabaya. Teknik sampling yang digunakan yaitu sampling jenuh dengan 29 responden dengan teknik analisis data statistik deskriptif dan

---

<sup>22</sup> Esti Cahya Ningsih and Misrah Misrah, “Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan,” *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 63-101.

inferensial (regresi linier sederhana), Teknik pengumpulan pada penelitian ini menggunakan alat berupa instrument melalui angket tertutup.<sup>23</sup> Terdapat banyak perbedaan penjelasan jurnal tersebut dengan penelitian ini, salah satunya yaitu berbeda dalam menggunakan metode penelitian. Jurnal tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, terdapat juga perbedaan subjeknya. Dalam jurnal tersebut lebih memfokuskan terhadap bimbingan anak, sedangkan penelitian ini mencakup seluruh subjek yang terdapat di lapas. Walaupun terdapat beberapa perbedaan, akan tetapi tujuan dari jurnal ini dengan tujuan dari peneliti adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap lingkungan masyarakat, dan dapat hidup dengan rukun dan tertib.

5. Penelitian yang ditulis oleh Farah Matsania Rihadatul Aisy, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2023. Dengan judul “Bimbingan Agama untuk meningkatkan regulasi diri pada warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIB sleman”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan teori triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penelitian ini khususnya berfokus untuk meningkatkan rasa iman dan takwa terhadap warga binaan dengan memberikan ilmu-ilmu keagamaan, agar nantinya ketika kembali ke

---

<sup>23</sup>Chusnul Fitria Wati and Siti Maizul Habibah, “Pengaruh Implementasi Program ‘Bimbingan Mental Perilaku’ Terhadap Kedisiplinan Anak Asuh Di Uptd Kampung Anak Negeri Surabaya,” *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan* 10, no. 1 (2021): 64–78,. Hlm. 68.

masyarakat dapat diterima oleh lingkungan dan dapat menjadi warga negara yang baik. Pembahasan dalam penelitian tersebut lebih memfokuskan terhadap kegiatan keagamaan, untuk meningkatkan rasa percaya diri dan memperbaiki sifat-sifat atau perbuatan yang tidak baik, menjadi lebih baik. Berbeda halnya dengan penelitian yang sedang ditulis, yaitu peneliti menggambarkan secara global tentang program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada warga binaan.<sup>24</sup>

## **F. Landasan Teori**

### **1. Program Bimbingan Mental**

#### **a. Pengertian Program**

Program merupakan serangkaian kegiatan yang telah direncanakan sebelum terlaksana. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia definisi program adalah rancangan mengenai asas serta usaha (dalam ketatanegaraan, perekonomian, dan sebagainya) yang akan dijalankan.<sup>25</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat diartikan program merupakan rangkaian kegiatan yang memerlukan perencanaan. Dalam melaksanakan sebuah program perlu adanya sasaran, manfaat dan tujuan tertentu untuk dapat dikatakan program tersebut

---

<sup>24</sup> Farah Matsania Rihadatul Aisy, “Bimbingan Agama untuk Meningkatkan Regulasi Diri Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman” 2023. Hlm 19-94.

<sup>25</sup> Amalia Yunia Rahmawati, “Pelaksanaan Program Pelatihan Keterampilan Menjahit Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta.” Hlm.13

berhasil. Biasanya dalam melaksanakan terdapat pengelolaan program berupa perencanaan program, pelaksanaan program, dan evaluasi program.

#### **b. Pengertian Bimbingan Mental**

Bimbingan merupakan terjemah dari istilah “*guidance*” yang berasal dari kata *guide* yang memiliki makna menunjukkan, menuntun, menentukan, mengatur, atau mengemudikan. Dalam bahasa arab istilah bimbingan disebut dengan *At-Taujih*, yang bermakna arahan yang diberikan kepada seseorang untuk mengarahkan.<sup>26</sup>

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang laki-laki atau perempuan yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung beban sendiri.<sup>27</sup>

Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing untuk mencapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pencerahan diri, dan perwujudan diri untuk

---

<sup>26</sup> Muhsin Kalida, “*Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam Bagi Anak dan Remaja*” Bantul, Lembaga Ladang Kata, 2022. Hlm. 37.

<sup>27</sup> Crow & Crow, Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2008. Hlm. 10.

mencapai tingkat perkembangan dan penyesuaian diri yang optimal dengan lingkungan.<sup>28</sup>

Menurut *Merriam Webster Dictionary Online*, kata mental mengacu pada pikiran atau terkait dengan respon emosional dan intelektual seseorang terhadap dunia luar.<sup>29</sup> Sedangkan dalam *Cambridge Dictionaries Online*, mental mengacu pada pikiran atau proses berpikir.

Kata mental berasal dari Bahasa Yunani yang artinya jiwa atau kejiwaan. Kata mental sama maknanya dengan *psyche* (bahasa latin) yang berarti prikis atau jiwa. Maksudnya untuk menggambarkan prilaku, watak, atau pribadi/mental seseorang.<sup>30</sup>

Bimbingan mental adalah bimbingan yang menumbuhkan dan mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, serta memperbaiki sikap hidup klien. Bimbingan mental juga merupakan serangkaian kegiatan atau tuntunan untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain dengan mempelajari berbagai ilmu pengetahuan dan didukung dengan pelatihan-pelatihan dan pemahaman dalam berpikir positif demi terwujudnya kebahagiaan.<sup>31</sup>

Dengan melihat beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan mental adalah pemberian bantuan kepada

---

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm. 12

<sup>29</sup> <https://www.merriam-webster.com/> di akses 13 april 2024.

<sup>30</sup> Casmini, Irsyadunnas dan Abdullah, "*Kesehatan Mental*", (Yogyakarta, Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2006) hlm. 18.

<sup>31</sup> Riana Amelia, *Metode Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Penyandang Masalah Tuna Susila Di Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Mulya Jaya Jakarta*, 2021. Hlm. 11.



seseorang atau lebih dalam membuat pilihan kehidupan secara bijaksana serta proses penyesuaian diri dalam tuntunan hidup. Bantuan tersebut bersifat mental (kejiwaan).<sup>32</sup>

### c. Tujuan Bimbingan Mental

Memiliki mental yang sehat tentunya memiliki pemikiran yang sehat. Dengan pikiran kita termindset dalam hal positif, maka akan menimbulkan energi yang baik untuk tubuh. Bimbingan mental bertujuan untuk memberikan dukungan dan keterampilan yang diperlukan agar individu dapat hidup dengan lebih sehat secara mental dan emosional.

Tanda-tanda seseorang memiliki mental yang sehat yaitu: bahagia, tidak mudah cemas, berkembang secara wajar, adaptasi lingkungan, harga diri, interaksi yang baik, dan mampu kontak dengan realitas.<sup>33</sup> Pembinaan mental merupakan bagian dari bimbingan dan konseling, sehingga tujuan dari bimbingan mental tersebut tidak terlepas dari tujuan bimbingan dan konseling itu sendiri.

Tujuan bimbingan mental adalah agar terciptanya kondisi klien menjadi orang yang menghayati martabat dan harga diri manusia, dalam arti terpuhinya harga diri, kepercayaan diri dan

---

<sup>32</sup> Maria Terok, Tineke, A. Tololiu, Henceslaus Palit, “Pengaruh Bimbingan Mental Terhadap Perilaku Aresif Pada Remaja di Rumah Tahanan Malendeng Kecamatan Tikala Manado”, *JUIPERDO*, vol. 3: 2 (2014), hlm. 60.

<sup>33</sup> Zulkarnain, “Kesehatan Mental dan Kebahagiaan,” *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* Vol.10:1 (2019): hlm. 29.

kemampuan integrasi dalam tatanan hidup masyarakat. Sementara itu tujuan dari pelaksanaan bimbingan mental yaitu:<sup>34</sup>

- 1) Meningkatkan kesadaran klien akan aturan-aturan hidup dan masyarakat.
- 2) Meningkatkan disiplin dan tanggungjawab sosial klien.
- 3) Meningkatkan ketenangan klien.
- 4) Mengurangi perilaku-perilaku negatif yang merugikan klien.
- 5) Memperjelas tujuan hidup klien.

Bimbingan atau pembinaan mental diberikan kepada seseorang untuk membantu mereka menjadi manusia seutuhnya, menghindari melakukan kesalahan yang sama, menjadi lebih percaya pada diri sendiri untuk mengendalikan kehidupan sehari-hari mereka, menjadi sehat dan berjiwa seni, dan menjadi nasionalis sebagai cara untuk mencintai tanah air. Dengan mempertimbangkan pendapat-pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan mental adalah mewujudkan keharmonisan fungsi-fungsi jiwa, sehingga seseorang terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa dan dapat menyesuaikan diri, bertanggungjawab, mandiri serta memanfaatkan segala potensi dan bakat yang dimiliki semaksimal mungkin.

---

<sup>34</sup> Ema Hidayanti and S I Sos, *“Model Bimbingan Mental Spiritual Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Di Kota,”* 2014, hlm. 10.

#### d. Fungsi Bimbingan Mental

Fungsi bimbingan mental adalah untuk membantu memberikan pendampingan kepada individu terkait berbagai problematika yang dialami, yang berkaitan dengan sifat, mental, cara berpikir, sampai kebersihan hati dalam melihat baik dan buruk, bermanfaat dan tidak bermanfaat, hak dan batil, halal dan haram, manfaat dan *mudharat*, yang kemudian dikembangkan ke arah perkembangan dan pendidikan. Berikut beberapa fungsi bimbingan mental yaitu:<sup>35</sup>

- 1) Fungsi remedial atau rehabilitatif, yaitu fungsi yang berkaitan erat dengan masalah penyesuaian diri, penyembuhan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.
- 2) Fungsi edukatif atau pengembangan, yaitu fungsi yang berfokus pada masalah yang terkait dengan membantu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan, dan untuk keperluan jangka pendek, membantu individu-individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan

---

<sup>35</sup> Muhsin Kalida, *“Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam Bagi Anak Dan Remaja”*, Bantul, Lembaga Ladang Kata, 2022. Hlm. 36.

komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan semacamnya.

- 3) Fungsi preverentif dan kuratif (pencegahan dan penyembuhan), yaitu fungsi yang membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian, dan melakukan penyembuhan bila terjadi sakit kejiwaannya. Upaya preverentif dan kuratif, meliputi pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan untuk mencoba mengatasi resiko-resiko hidup yang tidak perlu terjadi.<sup>36</sup>

#### **e. Tahapan Bimbingan**

Tahap dalam bimbingan untuk meningkatkan meningkatkan kepercayaan diri yaitu:<sup>37</sup>

- 1) Tahap Perencanaan.

Tahap pertama adalah perencanaan, yaitu pembimbing melakukan identifikasi masalah dan berbagai kebutuhan terhadap seseorang yang mengalami rasa minder. Identifikasi dalam rangka perencanaan bimbingan pribadi dilaksanakan untuk mengetahui gejala-gejala yang terjadi pada klien, terutama faktor terjadinya rasa rendah diri.

---

<sup>36</sup> *Ibid*, hlm. 61.

<sup>37</sup> Muhsin Kalida, “*Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam Bagi anak & Remaja*”, (Yogyakarta, Yasuka Inspira Media: 2022). Hlm. 114.

## 2) Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yaitu pembimbing mulai melaksanakan proses inti dalam bimbingan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada diri seseorang. Dalam tahap pelaksanaan pembimbing bisa menggunakan berbagai metode atau Teknik sebagai alternative pilihan, di antaranya: a) bimbingan individual, yaitu memberikan dorongan kepada klien untuk menumbuhkan rasa percaya diri, memberikan intervensi untuk meningkatkan keyakinan dan kemampuan diri, optimisme, mental positif, dan kemandirian. b) Metode kunjungan ke rumah atau sekolah. c) Teknik dalam bimbingan secara langsung.

## 3) Evaluasi.

Tahap ketiga adalah evaluasi, yaitu penilaian terkait hasil dari layanan bimbingan. Dalam proses evaluasi, pembimbing hendaknya menilai kesesuaian *planning* yang ditetapkan dengan hasil yang dicapai, baik jangka pendek maupun jangka Panjang.

## 4) *Follow Up*.

Tahap *follow up* merupakan tahap terakhir, yaitu selain melakukan pengecekan perkembangan perilaku kepada klien, pembimbing juga berpikir terkait program tindak lanjut pasca bimbingan.

### f. Indikator Keberhasilan Bimbingan

Beberapa kriteria dari keberhasilan dalam kegiatan bimbingan yang telah diberikan di antaranya:<sup>38</sup>

- 1) Individu telah menyadari (*to be aware of*) atas adanya masalah yang telah dihadapi.
- 2) Individu telah memahami (*self insight*) permasalahan yang dihadapi.
- 3) Individu telah mulai menunjukkan kesediaan untuk menerima kenyataan diri dan masalahnya secara obyektif (*self acceptance*).
- 4) Individu telah menurun ketegangan emosinya (*emotion stress release*).
- 5) Individu telah menurun penentangan terhadap lingkungannya.
- 6) Individu telah menunjukkan sifat keterbukaan serta mau memahami dan menerima kenyataan lingkungannya secara objektif.
- 7) Individu mulai menunjukkan kemampuan dalam mempertimbangkan, mengadakan pilihan dan mengambil keputusan secara sehat dan rasional.
- 8) Individu telah menunjukkan kemampuan melakukan usaha-usaha perbaikan dan penyesuaian diri terhadap

---

<sup>38</sup> Nuryahningsih, "Kriteria Keberhasilan Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah". Hlm. 2 – 3.



lingkungannya, sesuai dengan dasar pertimbangan dan keputusan yang telah diambil.

## 2. *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah suatu keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Sedangkan pada dasarnya *self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa putusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.<sup>39</sup>

*Self efficacy* juga dapat diartikan sebagai kepercayaan akan kemampuan diri. Jika individu mempunyai kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya akan lebih optimis dan berupaya keras dalam melibatkan diri dengan organisasi.<sup>40</sup>

*Self efficacy* sangat penting dalam kehidupan manusia, karena *self efficacy* banyak menentukan dan dapat mempengaruhi aspek-aspek kehidupan kita, diantaranya yaitu potensi *stressor* dalam menghadapi lingkungan yang baru dan prestasi kerja. Terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy*, salah satunya adalah faktor budaya melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri

<sup>39</sup> Lianto, "Self Efficacy: A Brief Literature Review." 2019, hlm. 19.

<sup>40</sup> Dimas Bima Anggriawan, Ida Bagus Made Widiadyan, and Sapta Rini Widyawati, "Pengaruh Motivasi, Self Efficacy, Dan Bebas Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Muamalat Indonesia Kantor Cabang Denpasar," Vol. 3:2 (2022): hlm. 80.

(*self regulatory process*), yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan sebagai konsekuensi dari keyakinan *self efficacy*.<sup>41</sup>

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri juga berkaitan dengan evaluasi tingkah laku pribadi dengan prestasi dan kemampuan diri. Kerena setiap manusia memiliki kemampuan dan potensi dalam dirinya, sebagaimana yang dijelaskan dalam surat at-Tin ayat 4:<sup>42</sup>

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“*Sesungguhnya, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”

Terdapat dua jenis *self efficacy* dalam setiap individu yaitu:

a. *Self efficacy* rendah

*Self efficacy* rendah merupakan suatu cara pandangan mengenai kemampuannya dengan rasa kurang yakin terhadap kemampuannya yang dimiliki dengan ciri-ciri:

- 1) Tidak suka mencari situasi yang baru.
- 2) Ragu-ragu dengan kemampuan sendiri.
- 3) Cenderung menghindari tugas yang diberikan.
- 4) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

<sup>41</sup> Dimas Bima Anggriawan, Ida Bagus Made Widiadyan, and Sapta Rini Widyawati, “Pengaruh Motivasi, *Self Efficacy*, Dan Bebas Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Muamalat Indonesia Kantor Cabang Denpasar,” Vol. 3:2 (2022): hlm. 85.

<sup>42</sup> Muhsin Kalida, “Langkah-Langkah Bimbingan Konseling Islam bagi Anak & Remaja”, (Yogyakarta, Lembaga Ladang Kata: 2022). Hlm. 113.

- 5) Lamban dalam membenahi diri sendiri ketika mendapatkan kegagalan.
- 6) Tidak berpikir bagaimana cara menghadapi masalah yang terjadi.

b. *Self efficacy* tinggi

*Self efficacy* yang tinggi merupakan suatu cara pandangan setiap individu mengenai kemampuan yang dimiliki dengan penuh keyakinan dan teguh pendirian, dengan ciri:

- 1) Suka mencari situasi baru.
- 2) Cenderung mengerjakan tugas tertentu, meskipun tugas yang dirasa sulit.
- 3) Cenderung melibatkan diri langsung dalam mengerjakan suatu tugas.
- 4) Percaya pada kemampuan diri sendiri yang dimiliki.
- 5) Gigih dan tekun dalam berusaha.
- 6) Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan.<sup>43</sup>

### 3. Narapidana

Narapidana adalah orang yang sedang melakukan tindakan melanggar hukum dan sedang menjalani proses hukum didalam Lembaga Pemasyarakatan. Pendapat lain mengatakan, narapidana

---

<sup>43</sup> Luc Vinet and Alexei Zhedanov, *A "missing" Family of Classical Orthogonal Polynomials*, *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, vol. 44, 2011, hlm. 23.

(napi) adalah orang hukuman (di penjara) yang di hukum karena melakukan suatu kejahatan.<sup>44</sup>

Narapidana merupakan istilah yang sudah banyak digunakan untuk disematkan kepada mereka yang sedang menjalani masa hukuman yang dijatuhkan oleh pengadilan, terkait dengan keterlibatannya dalam suatu tindakan yang melanggar peraturan atau perundang-undangan yang berlaku. Seseorang yang sudah ditetapkan menjadi seorang narapidana akan merasa tersiksa dengan kehidupan yang sedang dijalani, sebab seorang narapidana akan merasakan kehilangan kebebasan dan keterbatasan gerak, hal ini tentu dapat menjadi penderitaan bagi narapidana. Secara psikologis mereka merasa stress, terkurung, depresi dan putus asa.<sup>45</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lainnya secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan

---

<sup>44</sup> Hestu Widiyastana and Fajrotuz Zahro, “Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Pendekatan Eksistensial.”

<sup>45</sup> *Ibid.* hlm. 10

berbagai metode alamiah.<sup>46</sup> Data penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai data-data yang hadir atau dinyatakan dalam bentuk kata, kalimat, ungkapan narasi, dan gambar yang berkaitan dengan penelitian.<sup>47</sup>

Dalam penelitian ini metode kualitatif diterapkan dalam mengamati program bimbingan mental yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

## 2. Subjek dan Objek Penelitian

### a. Subjek

Subjek penelitian atau responden menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai pokok pembicaraan atau bahasan, orang, tempat, atau benda yang diamati dalam rangka pembuntutan sebagai sasaran.<sup>48</sup>

Subjek penelitian dalam penelitian ini antara lain:

#### 1) Sri Mulyadi, S.Sos., M.A.

Sri Mulyadi merupakan petugas pembinaan kepribadian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta, yang bertugas sebagai pelaksana bimbingan kepribadian. Beliau

<sup>46</sup> Luc Vinet and Alexei Zhedanov, A “missing” Family of Classical Orthogonal Polynomials, *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, vol. 44, 2022, hlm. 42.

<sup>47</sup> *Ibid.* Hlm 43.

<sup>48</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Subjek”, *Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia*, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/subjek> di akses pada tanggal 12 mei 2024.

sudah menjadi petugas pembinaan selama kurang lebih 7 tahun hingga saat ini.

2) Icha

Icha merupakan salah satu tim asesor sekaligus psikolog Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman. Selain itu, beliau juga bekerja sebagai salah satu staf administrasi. Beliau juga ikut serta dalam mendampingi kegiatan pembinaan kepribadian pada narapidana dan tahanan, dan bersedia secara terbuka memberikan informasi sesuai dengan data kebutuhan peneliti.

3) Ady Saputra, A. Md.P, S.M.

Ady Saputra merupakan Seksi Bina Anak dan Didik Pemasyarakatan dan Kegiatan Kerja (Kasibinadik dan Giatja). Beliau bergabung di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman sejak tahun 2018 sampai dengan saat ini. Beliau adalah yang mengontrol jalannya pembinaan dan beberapa kegiatan lainnya yang ada di Lembaga Pemasyarakatan.

4) Subjek AF

AF merupakan salah satu narapidana yang sedang menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta dengan kasus pencurian dengan kekerasan. AF direkomendasikan oleh Bapak Sri untuk menjadi subjek penelitian ini. AF sendiri telah menjalani masa pidana selama 3 bulan lebih, yang saat ini berusia 25 tahun.



### 5) Subjek FMA

FMA merupakan salah satu narapidana yang masih tergolong muda atau anak diantara lainnya, FMA mendapat pidana 7 tahun penjara dengan kasus pasal 81. Selain itu FMA merupakan anak pertama dari 2 bersaudara yang saat ini usia FMA baru memasuki 20 tahun. FMA telah menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman selama kurang lebih satu tahun.

Penentuan subjek narapidana pada penelitian ini berdasarkan hasil rekomendasi dari petugas pembinaan kepribadian dengan melihat keaktifan subjek dalam mengikuti kegiatan bimbingan dan menyesuaikan judul penelitian dan penulis diarahkan untuk bisa mendapatkan data yang dibutuhkan.

Adapun objek penelitian adalah masalah atau topik yang diteliti, dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah pelaksanaan program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan satu tahapan yang sangat penting dalam penelitian. untuk mendapatkan data yang relevan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode di antaranya sebagai berikut:

### a. Observasi

Observasi hakikatnya merupakan kegiatan dengan pancaindera, bisa penglihatan, penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang.<sup>49</sup>

Menurut Sugiyono teknik observasi non-partisipan adalah metode pengumpulan data dengan observasi atau pengamatan dengan penulis hanya bertindak sebagai pengamat independen.<sup>50</sup>

Metode ini digunakan untuk mengetahui secara langsung mengenai pelaksanaan bimbingan mental di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan pengamatan. Pengamatan dilakukan dengan cara *nonparticipan observation* terhadap meningkatkan *self efficacy*.

### b. Wawancara

Wawancara adalah proses interaksi atau komunikasi yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi melalui tanya jawab antara peneliti dan orang yang diwawancarai. Pada dasarnya,

---

<sup>49</sup>Luc Vinet and Alexei Zhedanov, "A 'missing' Family of Classical Orthogonal Polynomials," *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. Vol.44: 8 (2021).

<sup>50</sup> Sugiyono, hlm. 204.

wawancara adalah proses mendapatkan informasi mendalam tentang subjek penelitian.<sup>51</sup>

Wawancara dilakukan untuk mengetahui dan melengkapi data sehingga diharapkan dapat memperoleh data yang akurat dan sumber data yang tepat. Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai 6 orang informan yang terdiri dari 3 petugas dan 3 narapidana dari Lapas Kelas IIB Sleman.

c. Dokumentasi

Selain melalui metode observasi dan wawancara, informasi juga dapat diperoleh dari informasi yang tersimpan dalam surat, catatan harian, hasil rapat, cinderamata, jurnal kegiatan dan arsip foto. Data yang berasal dari dokumen ini dapat digunakan untuk menggali informasi tentang peristiwa yang terjadi dimasa lalu. Untuk mencegah dokumen tersebut menjadi benda kosong, penulis harus memiliki kepekaan teoritik untuk memahaminya.

Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data dari dokumen mengenai bimbingan mental pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman. Studi dokumentasi dalam penelitian ini diperlukan untuk mempertajam analisis penelitian yang berkaitan dengan program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana.

---

<sup>51</sup>Ibid, hlm. 55.

Adapun dokumentasi yang digunakan penulis dalam memperoleh data yaitu:

- 1) Dokumentasi kegiatan bimbingan mental di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.
- 2) Daftar atau absensi kegiatan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.
- 3) Sejarah berdirinya dan letak geografis Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta
- 4) Visi dan misi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta
- 5) Tugas dan fungsi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta
- 6) Struktur organisasi atau kepengurusan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta
- 7) Sarana dan prasarana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta

#### **4. Analisis Data**

Analisa data merupakan upaya mencari dan menata sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penulis tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya

sebagai temuan bagi orang lain, sementara analisis harus dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.<sup>52</sup>

Selain mengolah dan menampilkan data, penulis menggunakan analisis deskriptif kualitatif untuk menganalisisnya. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode analisis data model Miles dan Hurman, yaitu:

#### **a. Reduksi Data**

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan di lapangan. Proses ini dilakukan secara terus menerus selama penelitian berlangsung bahkan sebelum data benar-benar dikumpulkan, kerangka konseptual penelitian, masalah studi, dan metode pengumpulan data yang dipilih peneliti menunjukkan proses reduksi data.<sup>53</sup> Dalam hal ini penulis akan merangkum hal-hal yang akan diteliti yaitu mengenai tahapan

pelaksanaan bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

#### **b. Penyajian Data**

Penyajian data adalah sekumpulan informasi yang disusun untuk memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan

---

<sup>52</sup> Neong, Ahmad Rijali, “*Analisis Data Kualitatif*” UIN Antasari Banjarmasin Vol: 17. 33 (2018). Hlm. 85

<sup>53</sup> *Ibid.* Hlm 86 .

tindakan. Bentuk penyajian data kualitatif yaitu berupa teks naratif, catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan dan bagan.<sup>54</sup>

Langkah kedua dalam tahap Analisis data penelitian ini yaitu melibatkan penyajian data, yang mencakup membuat ringkasan hasil penelitian secara sistematis dan terorganisir agar dapat disampaikan secara menyeluruh.

### c. Penarikan Kesimpulan

Selama berada di lapangan, peneliti melakukan upaya penarikan kesimpulan secara konsisten. Ini berguna untuk menentukan solusi untuk masalah yang telah dirumuskan sejak awal dan didukung dengan data atau bukti yang valid dan konsisten. Dengan demikian, data yang dikumpulkan dapat digunakan untuk membuat kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan.<sup>55</sup>

Kesimpulan merupakan hasil akhir yang bersumber dari rangkuman-rangkuman selama melakukan penelitian. Kemudian diolah kembali dengan bahasa yang lebih singkat, padat, dan jelas serta menjawab semua masalah mengenai tahapan pelaksanaan bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta.

---

<sup>54</sup> *Ibid.* hlm 87 .

<sup>55</sup> *Ibid.* hlm 87 .



## 5. Uji Keabsahan Data (Teknik Validasi Data)

Keabsahan data merupakan standar kebenaran suatu data hasil penelitian yang lebih menekankan pada data atau informasi dari pada sikap dan jumlah orang. Pada dasarnya uji keabsahan data dalam sebuah penelitian, hanya ditekankan pada uji validitas dan reabilitas. Ada perbedaan yang mendasar mengenai validitas dan reabilitasnya yaitu instrument penelitiannya.<sup>56</sup>

Data yang terkumpul dalam penelitian ini mungkin memiliki kelemahan. Untuk mengatasi hal tersebut, khususnya memastikan data tetap validasi, objektivitas, dan reliabilitas digunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi yaitu teknik yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data, dalam penelitian ini penulis menggunakan triangulasi teknik untuk memastikan lembaran data yang di olah.

Trianggulasi teknik dalam penelitian ini yaitu menguji keabsahan data melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Pengujian data dengan mencocokkan 3(tiga) metode yang didapatkan dari hasil observasi pada proses bimbingan mental, wawancara dengan kelima subjek, dan dokumentasi. Jika terjadi perbedaan pada data yang didapat dari ketiganya, bisa ditanyakan kembali kepada subjek yang bersangkutan untuk memastikan keabsahan data.

---

<sup>56</sup> Elmas Sutriani and Rika Oktaviani, "Keabsahan Data," *INA-Rxiv*, 2019. Hlm. 10.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tahapan bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman dilaksanakan sesuai dengan teori, namun terdapat perbedaan pada tahap pertama dan tahap keempat. Adapun Pelaksanaan program bimbingan mental yang dirancang untuk meningkatkan *self efficacy* narapidana di Lapas Kelas IIB Sleman memiliki potensi yang besar dalam membantu narapidana mencapai tujuan pembinaan. Melalui berbagai kegiatan seperti pengembangan diri, keterampilan sosial, dan motivasi yang diberikan oleh petugas. Dengan empat tahapan pelaksanaan bimbingan mental, yakni sebagai berikut:

Pertama tahap assesmen yang meliputi: screening narapidana dalam menentukan pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan narapidana, pada tahap ini melibatkan subjek secara langsung. Kedua tahap perencanaan meliputi: perencanaan program pembinaan yang akan diberikan kepada narapidana yang sesuai berdasarkan hasil assesmen yang telah dilakukan sebelumnya. Ketiga tahap pelaksanaan meliputi: proses berlangsungnya kegiatan bimbingan mental. Dan yang keempat evaluasi (akhir) meliputi :

menindaklanjuti dan mengevaluasi keberhasilan atau kekurangan dalam proses pemberian bantuan mental yang di berikan.

Kegiatan bimbingan mental yang telah dilakukan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman pada subjek AF dan FMA terbukti efektif karena kedua subjek tersebut sudah mengalami perubahan ke arah yang lebih positif sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan mental yang dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian tentang program bimbingan mental untuk meningkatkan *self efficacy* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta, ada beberapa saran yang dapat di sampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Untuk Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta
  - a. Menambah personil pembimbing yang berlatar belakang psikologi / konselor yang mana dapat memberikan perhatian khusus kepada warga binaan yang mengalami masalah dari dirinya sendiri, sehingga dapat membantu warga narapidana dan dapat memberikan perlakuan yang sesuai dengan apa yang sedang menjadi masalah narapidana.
2. Untuk narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta
  - a. Menerapkan apa yang telah dipelajari pada kegiatan pembinaan yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman.

- b. Mengikuti kegiatan pembinaan dengan sungguh-sungguh.
- c. Berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan yang telah dilakukan dan menyesalinya serta berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

### **C. Penutup**

Alhamdulillah, puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kemampuan untuk menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini. Penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan kepenulisan ini dengan segala upaya. Apabila terjadi kesalahan dan kekurangan kesalahan dan kekurangan peneliti berharap pembaca dapat memberikan saran dan kritik agar kepenulisan ini dapat sempurna dan bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Yunia Rahmawati. "Pelaksanaan Program Pelatihan Keterampilan Menjahit Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta," 2019.
- Iid rahma Dini, "Bimbingan Konseling," *Universitas Negeri Padang*, 2019.
- Walgito, Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, (Universitas Islam Negeri Semarang, Jurnal Bimbingan Konseling Islam).
- Dasar, Undang, Republik Indonesia, and Undang-undang Dasar. "Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasarakatan," (2022).
- Willis, Lianto Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," *Jurnal Manajemen Motivasi* Vol. 15, no. 2 (2019).
- Api Agustus and Univeritas Bern, "*Efikasi Diri Efikasi Diri*" Vol. 4, (2018).
- M Hestu Widiyastana and Indah Fajrotuz Zahro, "Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Pendekatan Eksistensial," *Jurnal Psikologi* (2018).
- Undang Dasar, Republik Indonesia, and Undang-undang Dasar, "Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasarakatan," (2022).
- Harsono, Hestu Widyastana and Fajrotuz Zahro, "*Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Pendekatan Eksistensial.*" (2020).
- Krismawati Islam, Universitas, Negeri Sultan, Syarif Kasim, Sebagai Syarat, and Memperoleh Gelar. 2021 Metode Bimbingan Mental Pada Narapidana Di Masa Pandemi Covid 19 Mejelang Masa Bebas Tahanan Di Lpka Kelas 11 a Pekanbaru," 2021.
- Karim Ramdani, "*Pembinaan Mental dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Narapidana Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Yogyakarta*" 2018.
- Farah Matsania Rihadatul Aisy, "*Bimbingan Agama untuk Meningkatkan Regulasi Diri Pada Warga Binaan Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Sleman*" 2023.
- Ningsih, Esti Cahya, and Misrah Misrah. "Peran Layanan Bimbingan Individu Dalam Mengurangi Tekanan Mental Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasarakatan." *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2023): 451–62. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.484>.
- Vinet, Luc, and Alexei Zhedanov. *A "missing" Family of Classical Orthogonal Polynomials. Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical.* Vol. 44, 2011. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Wati, Chusnul Fitria, and Siti Maizul Habibah. "Pengaruh Implementasi Program 'Bimbingan Mental Perilaku' Terhadap Kedisiplinan Anak Asuh Di Uptd Kampung Anak Negeri Surabaya." *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan* 10, no. 1 (2021).
- Muhsin Kalida, "*Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam Bagi Anak dan Remaja*" Bantul, Lembaga Ladang Kata, 2022.
- Crow & Crow, Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2008.
- Casmini, Irsyadunnas dan Abdullah, "*Kesehatan Mental*", (Yogyakarta, Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2006).

- Riana Amelia, *Metode Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Penyandang Masalah Tuna Susila Di Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Mulya Jaya Jakarta*, 2021.
- Maria Terok, Tineke, A. Tololiu, Henceslaus Palit, “*Pengaruh Bimbingan Mental Terhadap Perilaku Aresif Pada Remaja di Rumah Tahanan Malendeng Kecamatan Tikala Manado*”, *JUIPERDO*, (2014).
- Dimas Bima Anggriawan, Ida Bagus Made Widiadyan, and Sapta Rini Widyawati, “*Pengaruh Motivasi, Self Efficacy, Dan Bebas Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Muamalat Indonesia Kantor Cabang Denpasar,*” (2022).
- Zulkarnain, “Kesehatan Mental da Kebahagiaan,” *Mawa’Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* (2019).
- Ema Hidayanti and S I Sos, “*Model Bimbingan Mental Spiritual Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Di Kota,*” 2014.
- Lianto, “*Self Efficacy: A Brief Literature Review.*” 2019.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Subjek”, *Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia*, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/subjek> di akses pada tanggal 12 mei 2024.
- Neong, Ahmad Rijali, “*Analisis Data Kualitatif*” UIN Antasari Banjarmasin Vol: 17. 33 (2018).
- Elmas Sutriani and Rika Oktaviani, “*Keabsahan Data,*” *INA-Rxiv*, 2019.
- Dokumentasi Letak Geografis Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta, 10 Juli 2024.
- Dasar, Indonesia, and Dasar, “Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan.”.
- Data dokumentasi word profil Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Sleman Yogyakarta tahun 2023.