

**PERAN KONSELOR DALAM MENGURANGI TEKANAN MENTAL
WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS IIA 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:

Febri Ariya Ningsih

NIM 21102020050

Pembimbing:

Anggi Jatmiko, M.A.

NIP. 19920820 201903 1 007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM 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-1141/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : PERAN KONSELOR DALAM MENGURANGI TEKANAN MENTAL WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS IIA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FEBRI ARIYA NINGSIH
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020050
Telah diujikan pada : Kamis, 17 Juli 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Kemu Sidang

Anggi Jamiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 689c22809c2d



Pengaji I

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 689c2009ebf0



Pengaji II

Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 689c572778d2



Yogyakarta, 17 Juli 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhia, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 689c2944c28f

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	:	Febri Ariya Ning Sih
NIM	:	21102020050
Judul Skripsi	:	Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi 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 mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosahkan.
Atas perhatiannya saya ucapan terimakasih.

Yogyakarta, 7 Juli 2025

Ketua Prodi

Zaen Musvirifin, M.Pd. I
NIP. 199004282023221 1 029

Mengetahui
Pembimbing

Anggi Jatmiko, M.A.
NIP. 19920820 201903 1 007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febri Ariya Ningsih
NIM : 21102020050
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA 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 dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Bismillahirrahmanirrahim*, penulis persembahkan karya tulis ini kepada yang selalu mencintai, mendoakan, serta memberi makna dalam hidup yaitu kedua orang tua ku tercinta dan tersayang Bapak Wagio dan Ibu Jami'ah yang telah membesarkan dengan ikhlas, memberi rasa kasih sayang, mendidik, dan tiada henti mendoakan keberhasilanku, serta memberikan pengorbanan yang tidak bisa dibalas dengan apapun. Semoga Allah selalu melindungi dan memberikan kesehatan serta nikmat rezeki untuk Bapak dan Ibu.

Aamiin Ya Rabbal 'Alamin...



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”¹

“Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan suatu keadaan yang ada dengan sendirinya. Kehidupan itu sendiri adalah arah, bukan tujuan.”

- Carl Rogers



¹*Al-Qur'an, QS. Ar-Ra'd :11.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan rasa hormat dan tulus, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M. AG., M.A., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, M. Pd. I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Anggi Jatmiko, M.A., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.
5. Bapak Reza Mina Pahlewi S.Pd., M. A., (Alm) dan Bapak Anggi Jatmiko, M. A., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan semangat serta senantiasa membimbing dengan sangat baik dan sabar. Sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Bapak Dr. H. Muhsin Kalida, S. Ag., M.A., M.Pd., dan Ibu Ferra Puspito Sari,

M.Pd., selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan dan saran demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan tugas akhir ini.

7. Segenap Bapak/Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah mendampingi, memberikan ilmu yang bermanfaat, serta motivasi kepada penulis selama menempuh perkuliahan sampai selesai.
8. Bapak Marjiyanto, A.Md.IP., S.Sos., selaku Kalapas Lapas Kelas IIA Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
9. Kepada saudara kandungku yang tak kalah penting kehadirannya, Mas Adi Nurrohman (Alm) seorang abang yang paling penulis rindukan dan menjadi alasan penulis bertahan sejauh ini. Tak lupa juga adikku Akbar Krisvianto, Khadijah Nur Amaradiva serta kakak iparku Ismiyati Saidah. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan mengajarkan arti kesabaran. Sehat selalu dan semoga senantiasa diberi kebahagiaan.
10. Kepada rekan-rekan saya Biembo, Miftahul Janah, Risma Anggun, *Go to* Kebumen, Jule, Zahrotin Ni'mah, Nidaa Khaniifah, dan Lutfiyaturrohmah. Terima kasih karena telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang telah berkontribusi banyak dari awal hingga akhir penulisan.
11. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 21 yang menjadi keluarga baru selama menempuh perkuliahan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
12. Teman-teman KKN Desa Sirnobojo dan PPL Lapas Kelas IIA Yogyakarta yang banyak memberikan pengalaman dan menjadi teman yang menyenangkan.

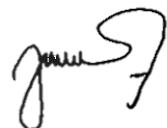
13. Seluruh pihak Lapas Kelas IIA Yogyakarta, terkhusus Kasubsi Bimaswat Bapak Arvian, Bapak Fajar, Bapak Sungsing, Ibu Hastiti, Ibu Etty, Ibu Umi, dan Ibu Laila yang telah banyak membantu, memberikan ilmu, pengalaman, serta mendukung penulis dalam menyusun tugas akhir.
14. NDX AKA, Denny Caknan, Over Distortion, Guyon Waton dan Feby Putri terimakasih atas lagu-lagunya yang sudah menjadi playlist untuk menemani dalam penulisan skripsi ini. Serta Dmitrive Abraham yang turut memberikan hiburan dengan tingkah randomnya, terimakasih Abe sehat dan bahagia selalu.
15. Teruntuk penulis, Febry Ariyaningsih. Terima kasih telah bertahan dalam menyelesaikan skripsi yang penuh lika-liku ini, Banyak rintangan yang dilewati, tapi jiwa dan ragamu mampu menghadapi itu. Sehat selalu dan berbahagialah dimanapun berada. *You made it, Feb!*
16. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang telah membantu menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dengan ikhlas dicatat sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi

pembaca, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 7 Juli 2025

Penulis



Febri Ariya Ningsih

NIM. 21102020050



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Febri Ariya Ningsih (21102020050), “Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Tekanan mental menjadi salah satu persoalan serius yang dihadapi warga binaan selama menjalani masa hukuman. Rasa cemas, terasing, dan kehilangan harapan kerap muncul akibat kondisi lingkungan yang terbatas dan minim dukungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana peran konselor dalam mengurangi tekanan mental tersebut di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap dua konselor, dua warga binaan, dan Kepala Sub Seksi Bimaswat. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konselor memegang peran penting melalui lima peran utama, yaitu sebagai konselor, konsultan, agen perubahan, agen prevensi, dan manajer. Peran-peran tersebut dijalankan melalui sesi konseling, pembinaan kepribadian, serta koordinasi dengan berbagai pihak terkait. Dari hasil yang diperoleh, terlihat bahwa peran konselor memberikan dampak positif terhadap kestabilan mental warga binaan seperti mampu mengelola emosi, berpikir lebih jernih, dan terbuka dalam menyampaikan perasaan. Hal ini membantu mereka menjalani masa pidana dengan lebih tenang dan siap menghadapi proses reintegrasi sosial ke masyarakat.

Kata Kunci: Peran Konselor, Tekanan Mental, Warga Binaan.

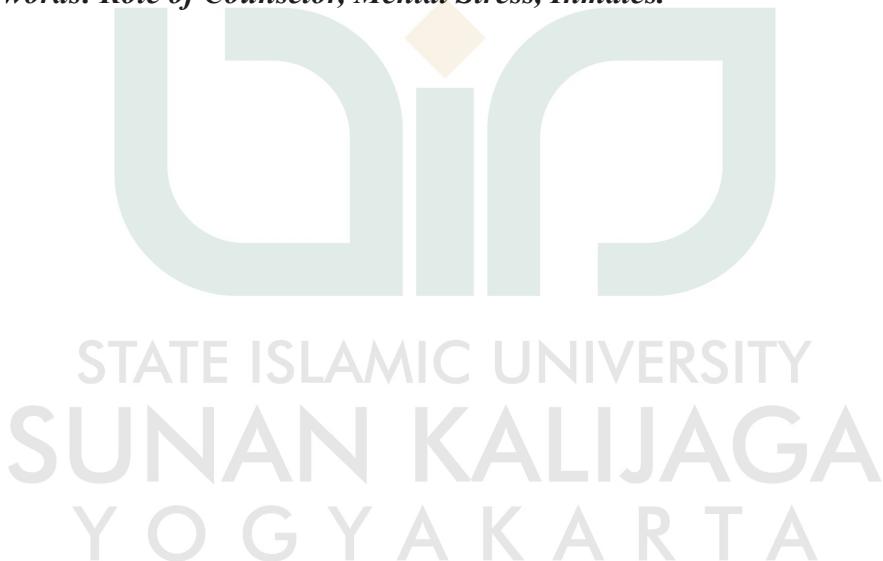
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Febri Ariya Ningsih (21102020050), “*Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta*”, *Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da’wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2025*.

Mental stress is a serious issue faced by inmates during their sentences. Feelings of anxiety, isolation, and loss of hope often arise due to limited environmental conditions and minimal support. This study aims to determine and analyze the role of counselors in reducing this mental stress in the Class IIA Yogyakarta Penitentiary. The approach used was qualitative with descriptive methods. Data were obtained through interviews, observations, and documentation with two counselors, two inmates, and the Head of the Community Guidance Sub-Section. The results revealed that counselors play a crucial role through five main roles: counselor, consultant, agent of change, prevention agent, and manager. These roles are carried out through counseling sessions, personality development, and coordination with various related parties. The results show that the role of counselors has a positive impact on the mental stability of inmates, such as the ability to manage emotions, think more clearly, and openly express feelings. This helps them serve their sentences with greater calm and prepare them for the process of social reintegration into society.

Keywords: *Role of Counselor, Mental Stress, Inmates.*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	4
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka	12
G. Kerangka Teori.....	18
H. Metode Penelitian	38
BAB II GAMBARAN UMUM LAPAS KELAS IIA YOGYAKARTA	49
A. Sejarah Lembaga.....	50
B. Letak Geografis.....	51
C. Visi dan Misi Lapas Kelas IIA Yogyakarta	52
D. Kedudukan, Tujuan, dan Fungsi Lapas.....	53
E. Struktur Lembaga	54
F. Sarana dan Prasarana Lapas Kelas IIA Yogyakarta	57
G. Gambaran Umum Konselor di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.....	58

H. Profil Subjek Warga Binaan.....	60
I. Gambaran Umum Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta	62
BAB III PERAN KONSELOR DALAM MENGURANGI TEKANAN MENTAL WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS IIA YOGYAKARTA.....	64
A. Sebagai Konselor	64
B. Sebagai Konsultan	68
C. Sebagai Agen Perubahan	71
D. Sebagai Agen Prevensi.....	78
E. Sebagai Manajer	82
BAB IV PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	97
Surat Izin Penelitian.....	97
Pedoman Observasi	98
Pedoman Wawancara.....	99
Pedoman Dokumentasi	104
Lampiran Panduan dan Skema Koding Wawancara.....	106
Lampiran Verbatim Wawancara Subjek Pertama	108
Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	128
Dokumentasi	129
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	131

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2 1. Lapas Kelas IIA Yogyakarta	51
Gambar. 2 2. Struktur Organisasi	54
Gambar. 3 1. Skoring Warga Binaan	85



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Peran Konselor dan Dampaknya terhadap Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.....	87
--	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta” untuk menghindari kesalahpahaman arti, penulis perlu menjabarkan beberapa istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini yaitu:

1. Peran Konselor

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), peran adalah beberapa tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat dan harus dilaksanakan.² Adapun kata peran dalam kamus *oxford dictionary* diartikan sebagai fungsi atau tugas yang dijalankan oleh seseorang. Sedangkan Abu Ahmadi mengemukakan peran adalah sebuah harapan individu mengenai perilaku seseorang yang harus ditunjukkan dalam situasi tertentu sesuai dengan status atau fungsi sosialnya.³

Konselor adalah seseorang yang membantu individu mengatasi masalah, meningkatkan kesejahteraan, dan mencapai potensi mereka. Konselor termasuk tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi yang memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai

² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), hlm. 667.

³ Abu Ahmadi, *Sosiologi Pendidikan: Membahas Gejala Pendidikan dalam Konteks Struktur Sosial Masyarakat*, (Jakarta: Bina Ilmu, 1982), hlm. 55.

fasilitator dalam permasalahan kliennya.⁴

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa peran konselor adalah seperangkat fungsi, tugas, dan tanggung jawab yang dijalankan oleh seorang konselor dalam upaya membantu dan mendampingi klien (individu) agar dapat memahami dirinya, menyelesaikan masalah yang dihadapi dan memanfaatkan potensinya agar mampu menjalankan hak dan kewajibannya di masyarakat.

2. Tekanan Mental

Tekanan mental adalah kondisi psikologis ketika seseorang merasa terbebani oleh tuntutan, harapan, atau situasi yang dirasakan sulit untuk diatasi. Tekanan mental dapat muncul akibat konflik internal, tanggung jawab besar, ketidakmampuan memenuhi harapan tertentu, atau pengalaman emosional yang berat.⁵ Seseorang sering kali mengalami gejolak emosi seperti kecemasan, rasa bersalah, frustrasi, atau ketakutan yang berlarut-larut. Tekanan ini biasanya bersifat subjektif, artinya intensitasnya dipengaruhi oleh cara individu memandang dan merespons situasi tertentu.⁶

Dari pengertian di atas, maka dapat disimpulkan tekanan mental adalah kondisi psikologis dan situasi yang sulit diatasi, memicu emosi

⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.21-22.

⁵ Ashley Batts Allen dan Mark R. Leary, “Self-Compassion, Stress, and Coping: Self-Compassion, Stress, and Coping” *Social and Personality Psychology Compass* vol. 4, no. 2 (Februari 2010), hlm.107 <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246>.

⁶ Kartini Kartono, Jenny Andari., *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. (Bandung: Mandar Maju,1989), hlm.4.

seperti cemas, frustrasi, atau takut yang dialami oleh seseorang individu.

3. Warga Binaan Lapas Kelas IIA Yogyakarta

Menurut Undang-undang pasal 1 nomor 12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan bahwa warga binaan adalah terpidana yang menjalani pidana, hilangnya kemerdekaan di lembaga pemasyarakatan.⁷ Maka dapat dijelaskan bahwa warga binaan adalah seseorang yang menjalani hukuman setelah dijatuhi vonis oleh pengadilan atau sudah memiliki hukum tetap dan sedang menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan.

Lapas atau Lembaga Pemasyarakatan bukan hanya tempat untuk menghukum orang yang bersalah, namun juga membina warga binaan untuk menjadikan hidupnya lebih berarti dan setelah keluar dari Lapas mampu bersosialisasi dengan masyarakat.⁸ Sistem pemasyarakatan yang ada di Lapas Kelas IIA Yogyakarta berfungsi untuk membentuk warga binaan agar tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat, dapat berperan aktif dalam pembangunan serta dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggungjawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan judul “Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta” adalah tugas atau fungsi yang dijalankan konselor dalam membantu klien (individu) memahami diri, mengurangi

⁷ Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 1995 *tentang pemasyarakatan*, (Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM).

⁸ Sepintas tentang Lapas Kelas IIA Yogyakarta, <https://Lapaswirogunan.com/selang-pandang/> (Diakses pada 06 Januari 2025 pukul 00.17).

tekanan mental, serta mengembangkan potensi dan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan.

B. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk paling sempurna yang diciptakan oleh Tuhan. Terangkai atas kesatuan wujud, sukma, serta akal pikiran yang tumbuh dan berkembang selaras dengan lingkungannya. Namun setiap langkah kehidupan, tidak seorang pun di dunia ini yang bebas dari berbagai permasalahan hidup. Suatu kenyataan yang tidak bisa disangkal ketika seseorang yang memasuki fase baru dalam hidupnya dilakukan untuk menebus kesalahan yang telah diperbuat sebelumnya yang mengharuskan individu tersebut menjalani hukuman pidana dan menjadi tahanan negara.⁹ Warga binaan adalah anak didik pemasyarakatan, klien pemasyarakatan yang terdiri dari tahanan dan narapidana. Tahanan adalah mereka yang ditahan karena melanggar hukum namun belum diputuskan secara hukum, sedangkan narapidana atau warga binaan adalah mereka yang sudah dijatuhi hukuman dan sedang menjalani hukuman tersebut di dalam Lapas.¹⁰

Sebagai manusia yang telah tersesat dalam perjalanan hidupnya, seorang warga binaan memerlukan pembinaan yang tepat dalam proses pertobatannya. Pembinaan tersebut dilakukan dengan usaha agar mereka tidak

⁹ Aldi Prawiratama, “Masa Pengenalan Lingkungan dan Penyesuaian Diri Narapidana Lansia dalam Rumah Tahanan Negara” *JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, vol. 7 No. 2 (2020). hlm 1.

¹⁰ Neni Sri Imaniyati dan Panji Adam, *Pengantar Hukum Indonesia*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2018), hlm 14.

melakukan kesalahan lagi dan dapat diterima kembali di masyarakat. Lembaga Pemasyarakatan, yang biasa disebut Lapas menjadi sebuah tempat pembinaan dan merehabilitasi bagi para warga binaan sehingga mereka dapat kembali berintegrasi dengan masyarakat. Namun dilain hal, upaya pemeliharaan kesehatan pada warga binaan tidak dapat berjalan dengan optimal dan dirasa sangat sulit untuk dipenuhi karena kondisi Lapas di Indonesia yang *overcrowded* atau *overcapacity*.

Menurut data dari Kementerian Hukum dan HAM, jumlah narapidana di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2023 Kementerian Hukum dan HAM mencatat bahwa jumlah warga binaan di seluruh Indonesia telah mencapai lebih dari 270.000 orang.¹¹ Kondisi ini mengungkapkan sejumlah tantangan oleh sistem lembaga pemasyarakatan di Indonesia, mulai dari masalah kelebihan kapasitas hingga standar hidup yang tidak memadai bagi para warga binaan yang dapat menjadi stresor penyebab tekanan mental. Sedangkan *Word Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa masalah kesehatan mental di dalam penjara, tujuh kali lipat terjadi lebih sering dibandingkan di masyarakat dan tercatat bahwa dari 9 juta tahanan di seluruh dunia, setidaknya 1 juta (11%) menderita gangguan mental.¹² Di Lapas Kelas IIA Yogyakarta sendiri data internal menunjukkan bahwa lebih dari 30% warga binaan mengalami gangguan psikologis yang signifikan dan masalah yang

¹¹ Henry Arianto, "Kemitraan antara Lapas dengan Pesantren dalam Rangka Mencari Solusi Terhadap Over Kapasitas Penghuni Lapas." *Jurnal De Lege Ferenda Trisakti* (2023), hlm. 1-8.

¹² Shrestha G., Yadav D.K., Sapkota N., Baral D., Yadav B.K., Chakravarty A. & Pokharel P.K., Depression Among Inmates in a Regional Prison of Eastern Nepal: a Cross-Sectional Study, *BMC Psychiatry*, 2017;17.

paling umum adalah depresi dan kecemasan.

Sebuah penelitian oleh Adison dan Suryadi mengungkapkan bahwa gangguan emosi seperti kejemuhan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental warga binaan. Situasi penuh sesak dan keterbatasan interaksi sosial di dalam Lapas dapat meningkatkan tingkat kejemuhan dan putus asa pada warga binaan yang pada gilirannya mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.¹³ Sementara itu, Winner dan Subroto menyatakan tekanan mental pada warga binaan dapat memicu perubahan emosi negatif, seperti perasaan tertekan, tidak bahagia, atau merasa tidak berharga.¹⁴ Temuan ini menegaskan bahwa dampak fisik dan psikologis yang dialami oleh warga binaan dapat membuat mereka merasakan berbagai dampak negatif yang merugikan dan mengganggu proses rehabilitasi di lembaga pemasyarakatan.

Salah satu fenomena yang sering muncul di Lapas Kelas IIA Yogyakarta adalah adanya perasaan kecemasan, terisolasi dan tertekan di kalangan warga binaan. Perasaan ini sering kali dipicu oleh kehidupan dalam lingkungan yang penuh kompetisi dan keterbatasan ruang gerak. Beberapa warga binaan juga merasa terabaikan oleh keluarga dan masyarakat luar yang menyebabkan mereka merasa tidak memiliki tujuan hidup dan cenderung merasa putus asa. Misalnya, sejumlah narapidana mengungkapkan bahwa

¹³ Geri Maulana Fahreza, dan Ali Muhammad. "Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* vol. 1, no. 4 (2023).

¹⁴ Resa Wuryansari dan Subandi, Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulners) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana, *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology ISSN: 2407-7801 (Online)*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol. 5, Nomor 2 Tahun 2019: 196-212, hlm. 199.

mereka merasa kehilangan arah dalam makna hidup dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan rutinitas kehidupan dalam Lapas yang serba terbatas. Tekanan mental yang berlanjut dan tidak diatasi dapat berdampak pada timbulnya masalah-masalah psikologis meliputi rasa rendah diri, depresi, dan yang beresiko membahayakan diri sendiri yaitu terjadi percobaan bunuh diri. Meningkatnya angka kematian akibat bunuh diri di penjara merupakan krisis kesehatan masyarakat. Laporan ini menemukan 66 korban dari 64 berita kematian tahanan yang dimuat oleh setidaknya 50 media daring di Indonesia sepanjang tahun 2019.¹⁵ Adapun faktor pendukung terjadinya resiko bunuh diri pada warga binaan adalah kurangnya sumber daya manusia di bidang kesehatan mental (psikolog), kurangnya dukungan kepercayaan keluarga, perasaan tidak menerima dengan kondisi dan vonis hukuman yang telah diberikan, lingkungan Lapas yang melebihi kapasitas (kelebihan beban).

Berdasarkan data Nasional dari Kementerian Kesehatan tahun 2013 bahwa penderita gangguan mental emosional (gejala depresi dan anxietas) ≥ 15 tahun sebesar 6% (>14 juta jiwa), Gangguan jiwa berat (psikosis) sebesar >400 ribu jiwa). Adapun data penderita gangguan mental/jiwa percobaan bunuh diri/bunuh diri 1170 kasus bunuh diri per tahun estimasi WHO (3500 – 4000 kasus/tahun). Berdasarkan laporan pada Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, angka kesakitan dari Lapas dan Rutan seluruh Indonesia tahun 2015, terdapat kasus penyakit gangguan jiwa 269 orang sedang data terakhir Mei 2016

¹⁵ Siti Warniyanti, "Pentingnya Layanan Konseling Berbasis Kesehatan Mental di Lembaga Pemasyarakatan," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 2(3) (2017), hlm. 31-38.

sejumlah 100 orang.¹⁶

Fenomena ini menjadi semakin penting untuk diperhatikan, mengingat bahwa tekanan mental yang tidak tertangani dengan baik bisa menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius. Sehingga penting adanya peran konselor untuk memberikan konseling secara individu yang membantu mereka mengatasi perasaan terisolasi dan stres, dan memberikan mereka harapan dan tujuan yang lebih jelas selama menjalani masa hukuman. Konselor dalam tugasnya seharusnya mampu menjadi teladan dan rujukan bagi klien dalam menjalankan kehidupan dengan kata lain kehidupan konselor menjadi barometer bagi klien. Adanya kehadiran konselor dimaksudkan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam menciptakan perubahan ke arah yang lebih positif dan baik secara mental.¹⁷ Sesuai dengan ajaran Islam, kewajiban paling penting dari berbagai macam kewajiban yang bersifat mendasar adalah seorang konselor diharapkan dapat mengarahkan, membimbing atau menuntun seseorang (khususnya seseorang yang bermasalah) untuk selalu berbuat baik dan mencegah agar perbuatan yang buruk tidak kembali lagi.¹⁸ Seperti yang tercantum dalam firman Allah QS. Ali Imran (3) ayat 104:

وَلَشُكْرٌ مِّنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَا عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

¹⁶ Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (2016). Standar Pelayanan Kesehatan Mental/Jiwa di Lapas, Rutan, dan RS Pengayoman. Jakarta: Direktorat Perawatan Kesehatan dan Rehabilitasi, Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. <https://www.ditjenpas.go.id> (Diakses pada 26 Juli 2025 pukul 21.40).

¹⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2013), hlm. 259.

¹⁸ Syamsu Yusuf L.N., *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 118.

Artinya: “*Dan hendaklah ada di antara kamu golongan umat yang menyeru kepada kebaikan, menyuruh pada yang ma’ruf dan mencegah yang mungkar mereka lahir orang-orang yang beruntung*”.¹⁹

Konselor dalam memberikan konseling senantiasa dilandaskan pada prinsip kemandirian, yakni bertujuan menimbulkan kesadaran dalam diri klien yang sedang mengalami hambatan sehingga tercipta cahaya harapan di masa sekarang dan yang akan datang. Dalam perkembangannya, tidak menutup kemungkinan klien akan mengalami berbagai tantangan dan hambatan yang jika tidak ditangani dengan baik akan menghambat perkembangan diri. Selain itu, pembinaan yang diberikan bertujuan untuk membantu klien dalam mengembangkan potensi diri ke arah yang lebih baik.²⁰

Penulis memilih Lapas Kelas IIA Yogyakarta sebagai lokasi penelitian karena lembaga ini merupakan salah satu lapas besar di wilayah DIY yang memiliki dinamika pembinaan yang beragam, serta jumlah warga binaan yang cukup besar. Kondisi ini menciptakan beragam tantangan psikologis yang dialami oleh para warga binaan seperti stres berkepanjangan, kecemasan, perasaan bersalah, hingga gangguan dalam penyesuaian diri. Keterbatasan interaksi sosial, tekanan lingkungan tertutup, dan hilangnya kendali atas kehidupan pribadi kerap menjadi pemicu utama munculnya tekanan mental. Berdasarkan hasil observasi dan data lapangan, Lapas Kelas IIA Yogyakarta memiliki delapan orang konselor aktif yang berperan dalam memberikan layanan konseling bagi warga binaan.

¹⁹ AL-Qur'an, 3:104.

²⁰ Akhmad Muhammin Azzet, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Cet. I, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 43.

Layanan konseling tersebut menjadi bagian dari program pembinaan kepribadian, yaitu salah satu dari dua jenis pembinaan utama yang dilaksanakan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Program pembinaan kepribadian meliputi kegiatan keagamaan, konseling, pembinaan mental, serta pendidikan formal dan nonformal yang bertujuan untuk membentuk karakter dan spiritualitas warga binaan. Dalam hal ini, peran konselor sangat penting sebagai fasilitator dan pendamping dalam proses pembentukan kepribadian yang sehat, membantu warga binaan memahami diri, mengelola emosi, serta menyusun harapan hidup yang baru. Selain itu, terdapat program penunjang lain yang ada di Lapas Kelas IIA Yogyakarta seperti kunjungan keluarga, kegiatan olahraga, sarana edukasi, serta layanan kesehatan melalui klinik.

Walaupun telah banyak penelitian yang membahas tentang masalah kesehatan mental di dalam Lapas tetapi masih sangat sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji terkait peran konselor. Banyak penelitian sebelumnya lebih banyak fokus pada masalah kesehatan mental secara umum tanpa menghubungkan secara langsung dengan peran konselor dalam memberikan intervensi psikologis yang efektif. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan dalam literatur dengan menganalisis peran konselor di Lapas Kelas IIA Yogyakarta khususnya terkait dengan upaya mengurangi tekanan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan.

Berdasarkan penjabaran di atas, penulis merasa tertarik untuk mengangkat judul “Peran Konselor dalam Mengurangi Tekanan Mental Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta”. Melalui penelitian ini, diharapkan

layanan konseling yang dilakukan oleh konselor dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya dukungan psikologis di dalam Lapas, membantu warga binaan dalam mengelola tekanan mental, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi emosional dan sosial selama masa pidana.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah bagaimana peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta?.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjawab, mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis terkait peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran yang dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam khususnya mengenai peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di lembaga pemasyarakatan.

b. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama dalam ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam terkait dengan peran konselor.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, wawasan, serta pengetahuan terkait peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan.
- b. Bagi Jurusan dan Akademik, penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi kajian yang dapat menjadi referensi atau sumber bacaan untuk mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi terkait dengan peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan.
- c. Bagi Lembaga, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi untuk memberikan masukan-masukan terhadap peran konselor untuk para warga binaan.
- d. Bagi Konselor, penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor dalam mengevaluasi efektivitas perannya serta menyesuaikan dengan karakteristik dan permasalahan klien, sehingga konselor dapat memberikan layanan yang lebih optimal dalam membantu klien menghadapi berbagai permasalahan psikologis.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini menjelaskan tentang penelitian yang relevan dengan masalah yang akan diteliti. Berdasarkan dengan penelitian sebelumnya, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan dan berkaitan dengan masalah atau kajian penelitian yang akan diteliti, antara lain yaitu:

1. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Tifaldi dan Subroto mahasiswa

Politeknik Ilmu Pemasyarakatan, dengan judul “*Peran Layanan Konseling Individu dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta*”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis upaya dalam mengatasi tekanan mental narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Jakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling individu kepada narapidana perempuan telah memberikan dampak yang positif dan efektif. Narapidana yang awalnya masuk ke dalam rumah tahanan dengan perasaan takut, cemas berlebihan, dan tekanan mental tinggi mengalami perubahan yang signifikan selama menjalani hukuman.²¹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada metode yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif untuk menganalisis dampak tekanan mental narapidana di lembaga pemasyarakatan. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada subjek dan objek yang diteliti.

2. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Sarlina Kurniati Tunliu dkk mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana yang berjudul “*Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang*”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap

²¹ Tifaldi, R. G., & Subroto, M. (2023). Peran Layanan Konseling Individu dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jakarta. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 12 (02) <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19706>

resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan Klas IIA Kupang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana (420; $p<0.05$ diukur dengan skala resiliensi). Selain itu, dukungan sosial keluarga berkontribusi 47,2%, yang berarti dukungan sosial keluarga bukan merupakan faktor dominan yang mempengaruhi resiliensi terhadap pidana dilembaga pemasyarakatan kelas IIA Kupang.²²

Persamaan penelitian sebelumnya dan penelitian yang penulis lakukan adalah pada subjek penelitian yang diambil yaitu narapidana. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada tempat penelitian dan objek yang akan diteliti.

3. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Windi Hastuti L Hursan mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan judul “*Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stres Narapidana Tipidum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan stres pada narapidana selama berada di Lapas. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasi analitik dengan desain *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan dukungan sosial keluarga

²² Tunliu, S., Aipipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2), 68-82. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>

dengan stres, ada hubungan adaptasi dengan stres, dan tidak ada hubungan tingkat spiritual dengan stres pada narapidana di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.²³

Persamaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang sama, yakni narapidana di Lapas Kelas IIA Yogyakarta yang berhubungan dengan masalah psikologis. Sedangkan perbedaan penelitian ini lebih menekankan faktor-faktor yang mempengaruhi stres, sementara penelitian yang penulis lakukan mengkaji terkait peran konselor dalam mengurangi tekanan mental.

4. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Asbullah Thamrin dan Yayu Dwi Lestari mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Sawerigading Makassar yang berjudul “*Peran Konselor dalam Mencegah Residivis Narapidana Narkotika pada Lapas Narkotika Kelas IIA Sungguminasa*”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran konselor, faktor penghambat dan tingkat keberhasilan konselor dalam upaya mencegah residivis narapidana narkotika yang ada pada Lapas Kelas IIA Sungguminasa dengan jenis penelitian yuridis-empiris, Data diperoleh secara langsung melalui wawancara dan studi kepustakaan atau *library research*, serta metode yang digunakan adalah metode analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah konselor memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah residivis narapidana narkotika melalui program rehabilitasi, dengan

²³ Hursan, A. L. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stres Narapidana Tipidum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta. *Jurnal Skolasitik Keperawatan*, 9 (1), hlm. 58-70. <https://doi.org/10.35974/jsk.v9i1.2963>

penerapan metodenya yang dimulai dari tahapan *screening, assesment, konseling* (individu, terapi kelompok, *family support group*) serta *monitoring* dan pelaporan. Konselor membimbing narapidana narkotika sesuai dengan tugas dan fungsinya hingga narapidana menjadi pulih dan dapat kembali diterima di tengah masyarakat sesuai dengan fungsi sosialnya.²⁴

Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas peran konselor melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada objek yang diteliti.

5. Jurnal penelitian yang ditulis oleh Sarbanun Tilolango dan Andi Ahriani mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Sorong Papua Barat dengan judul “*Peran Konselor dalam Membentuk Aktualisasi Diri Narapidana Perempuan di Lapas Kelas II B Kota Sorong*”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai bagaimana sebenarnya peran konselor dalam membentuk aktualisasi diri selama di lembaga pemasyarakatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran konselor dalam membentuk aktualisasi diri narapidana wanita di Lapas Kelas II B Sorong sangat penting di mana konselor memposisikan dirinya sebagai petugas, orang tua, dan sahabat untuk mencapai proses konseling yang optimal. Indikator keberhasilan proses konseling dibuktikan dengan terbentuknya individu sesuai dengan teori Maslow, Narapidana yang telah selesai menjalani masa

²⁴ Asbullah Thamrin, Yayu Dwi Lestari. (2023). Peran Konselor dalam Mencegah Residivis Narapidana Narkotika pada Lapas Narkotika Kelaas IIA Sunggumisa. *Sawerigading Law Journal*, 2 (1), hlm.1-12. <https://ojs.unsamakassar.ac.id/slj/article/view/326>

hukumannya di Lapas Kelas IIB Sorong kembali ke masyarakat dengan capaian aktualisasi diri yang patut dicontoh.²⁵

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sama-sama mengkaji terkait peran konselor tetapi dengan tema pembahasan yang berbeda. Sedangkan perbedaannya terletak pada tempat dilakukannya penelitian.

6. Penelitian yang dilakukan Natrina Bauraja mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo dengan judul "*Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pembinaan Mental Napi yang Terlibat Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Kelas IIA Kota Palopo*". Penelitian ini mengkaji terkait kejadian aktivitas kegiatan serta kebijakan yang di lakukan oleh Lapas kelas IIA kota Palopo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Adapun hasil penelitian ini adalah 1) secara umum keadaan mental penyalahgunaan narkoba yang ada di Lapas klas IIA kota Palopo ini berbeda-beda karena secara teoritis telah diketahui bahwa beberapa gangguan jiwa yang dialami oleh penyalahgunaan narkoba di antaranya gangguan mental organik seperti delirium yaitu gangguan terhadap hambatan fungsi kognitif, 2) pelaksanaan bimbingan dan konseling bagi para napi dilakukan dengan pelaksanaan pembinaan mental bagi para napi termasuk napi penyalahgunaan narkoba dilakukan dengan membangun kerja sama

²⁵ Sarbanun Tilolango dan Andi Ahriani. (2021), "Peran Konselor dalam Membentuk Aktualisasi Diri Narapidana Perempuan di Lapas Kelas II B Kota Sorong" 1, no. 1. <https://ejurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Publik/article/view/488>

dengan berbagai pihak. Pembinaan mental napi secara keseluruhan bertujuan untuk memperbaiki dan memperbarui suatu tindakan atau tingkah laku napi melalui konseling mental sehingga memiliki kepribadian yang sehat, akhlak yang terpuji dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan.²⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang telah penulis lakukan yaitu penelitian sama-sama menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang mengumpulkan data lapangan langsung dari tempat penelitian. Sedangkan perbedaannya terletak pada tempat dilakukannya penelitian.

Berdasarkan beberapa kajian penelitian di atas, penulis menjadikan sebagai acuan dalam menyusun penelitian ini. Penulis berusaha untuk memberikan kontribusi yang berbeda dari beberapa penelitian di atas dan melengkapi penelitian yang sudah ada sebelumnya sehingga tidak ada terjadinya kesamaan yang dapat berakibat fatal.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Peran Konselor

a. Pengertian Peran Konselor

Peran didefinisikan sebagai sebuah aktivitas yang diperankan atau dimainkan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau status sosial dalam organisasi. Peran menurut Soerjono Soekanto yaitu aspek

²⁶ Natriana Bauraja, (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pembinaan Mental Napi yang Terlibat Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Kelas IIA Kota Palopo* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo). <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/1526/1/SKRIPSI%20NUTRIANA.pdf>

dinamis kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu peranan.²⁷ Peran merupakan aspek yang dinamis dari kedudukan (status). Apabila seorang yang melakukan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya maka dia menjalankan suatu peran. Sedangkan kewajiban adalah segala sesuatu yang harus dilakukan oleh setiap orang dalam menjalankan kehidupannya. Dalam kamus bahasa Indonesia juga dijelaskan bahwa peran adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam suatu peristiwa.

Konselor disebut *counselor* atau *helper* artinya petugas khusus yang berkualifikasi dalam bidang konseling. Kata *counselor* tidak dapat dipisahkan dari kata *helping* karena *counselor* merujuk pada orangnya sedangkan *helping* merujuk pada profesinya, jadi konselor adalah seseorang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan konseling dan ia sebagai tenaga profesional.²⁸ Konselor memiliki peran sebagai partner klien dalam memecahkan permasalahannya. Selain itu peran konselor menurut Rogers adalah fasilitator dan reflektor, disebut fasilitator karena konselor memfasilitasi klien dalam mencapai pemahaman diri sedangkan disebut reflektor karena konselor mengklarifikasi dan memantulkan kembali kepada klien perasaan dan sikap yang diekspresikan terhadap konselor sebagai gambaran orang

²⁷ Ulfiah, *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2016), hlm.50.

²⁸ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm.50

lain.²⁹

Adapun peran konselor menurut Baruth dan Robinson dalam melakukan konseling dijelaskan sebagai berikut:

1) Sebagai Konselor

Peran utama konselor adalah membantu individu memahami dirinya sendiri, mengenali masalah yang dihadapi, dan menemukan solusi atau masalah tersebut melalui hubungan konseling yang penuh empati, kongruensi, dan pemberian penghargaan tanpa syarat. Konselor juga berperan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan klien melalui hubungan konseling yang lebih empatik dan suportif. Dalam menjalankan peran ini, konselor

- a) Memberikan bantuan psikologis klien dalam menghadapi masalah pribadi, sosial, emosional, akademik dan karier.
- b) Membangun dan mengembangkan hubungan yang didasari kepercayaan dan keamanan emosional agar klien merasa nyaman.
- c) Konselor menggunakan teknik-teknik konseling seperti refleksi, klarifikasi dan interpretasi untuk mendorong klien melakukan perubahan perilaku yang lebih adaptif.
- d) Konselor tidak membuat keputusan untuk klien, tetapi

²⁹ Rogert L. Gibson, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm.215.

membimbing klien untuk menemukan keputusan terbaik bagi dirinya sendiri.

Sedangkan Corey mengungkapkan bahwa hubungan konseling yang efektif antara konselor dengan klien bersifat kolaboratif, di mana klien diposisikan sebagai agen aktif dalam proses perubahan dirinya.

2) Sebagai Konsultan

Konselor berperan dalam memberikan saran, konseling, dan rekomendasi kepada individu yang membutuhkan pemahaman lebih tentang suatu permasalahan. Dalam hal ini, konselor biasanya juga bekerja sama dengan orang lain yang dapat mempengaruhi kesehatan mental klien. Misalnya supervisor, orang tua atau keluarga yang dirasa mempunyai pengaruh terhadap kehidupan klien.

Tujuannya adalah untuk mengembangkan strategi yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan mental klien. Sebagai konsultan, konselor memberikan panduan dan saran kepada pihak-pihak terkait untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan klien. Sejalan dengan pernyataan di atas, Capuzzi dan Gross mengemukakan bahwa konsultan berfungsi sebagai fasilitator perubahan di tingkat sistem seperti sekolah, keluarga atau organisasi.

3) Sebagai Agen Perubahan

Peran sebagai agen perubahan berarti bahwa keseluruhan lingkungan dari klien harus dapat berfungsi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental menjadi lebih baik, dan konselor dapat mempergunakan lingkungan tersebut untuk memperkuat dan mempertinggi berfungsinya klien tersebut, selain itu konselor juga berperan dalam rangka mengembangkan potensi yang dimiliki klien. Sejalan dengan pandangan menurut Sue, bahwa peran ini menuntut konselor untuk berpikir kritis, inovatif, dan advokatif terhadap perubahan sosial yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis klien.

4) Sebagai Agen Prevensi (Pencegahan)

Peran konselor ditekankan untuk mencegah perkembangan yang salah dan mencegah terjadinya masalah datang kembali. Peran sebagai agen prevensi dapat dilakukan melalui kegiatan-kegiatan program yang bersifat pendidikan dan pelatihan, konselor membekali individu dengan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi tantangan kehidupan. Dalam menjalankan peran ini konselor bisa melaksanakan program edukatif seperti pelatihan keterampilan sosial dan manajemen stres, serta mengajarkan keterampilan pengambilan keputusan yang sehat. Gibson dan Mitchell menekankan bahwa layanan prevensi dapat mengurangi insidensi gangguan mental di masyarakat dan

menekan intervensi jangka panjang.

5) Sebagai Manajer

Para konselor memiliki tanggung jawab untuk mengkoordinasikan berbagai macam kegiatan yaitu mencakup perencanaan, pencatatan, pengawasan, dan pelaporan berbagai aktivitas untuk memastikan bahwa semua proses berjalan dengan baik dan terdokumentasi dengan jelas.³⁰ Menurut Erford, kompetensi manajerial menjadi sangat penting dalam konteks konselor karena untuk menjaga efektivitas dan kesinambungan program layanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa peran konselor adalah sebagai seorang pendamping profesional yang bertugas membantu klien dalam memahami permasalahan yang dihadapi, menemukan solusi, serta mengembangkan potensi dirinya guna mencapai kesejahteraan hidup. Peran konselor tidak hanya terbatas sebagai pendamping dalam proses konseling, tetapi juga mencakup fungsi sebagai konsultan, agen perubahan, agen prevensi, dan manajer, yang secara menyeluruh bertujuan untuk mendukung kesehatan mental dan pertumbuhan pribadi klien.

b. Tujuan Konselor

Konselor memiliki tujuan untuk memahami tingkah laku,

³⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.32-33.

memotivasi dan mewujudkan klien menjadi pribadi yang bermakna penuh. Agar peran konselor dapat dipertahankan dan tujuan konseling dapat dicapai, maka konselor perlu menciptakan kondisi yang mampu menumbuhkan hubungan konseling. Rogers mengungkapkan bahwa kondisi konseling adalah satu keharusan yang diperlukan untuk dan cukup untuk perubahan terapeutik (*necessary and sufficient conditions for therapeutic change*). Terdapat beberapa kondisi yang perlu diciptakan yaitu sebagai berikut:

- 1) Konselor dan klien berada dalam hubungan psikologis.
- 2) Klien adalah orang yang mengalami kecemasan, penderitaan, dan ketidakseimbangan.
- 3) Konselor benar-benar sejati dalam berhubungan dengan klien.
- 4) Konselor menunjukkan adanya perhatian secara positif tanpa syarat (*uncounditional positive regard*) untuk klien.
- 5) Konselor menunjukkan adanya rasa empati dan memahami tentang kerangka acuan dan mampu memberikan pemahamannya kepada klien.
- 6) Klien menyadari (setidaknya pada tingkat minimal) usaha konselor yang menunjukkan sikap empati dalam berkomunikasi dan *unconditional positive regard* kepada klien.³¹

c. Karakteristik Konselor

Konselor sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan

³¹ Latipun., *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015).

dan konseling (*guidance and counseling*) merupakan tenaga khusus yang memiliki karakteristik atau ciri-ciri dalam berbagai aspek, di antaranya sebagai berikut:

1. *Congruence*

Menurut pandangan Rogers, seorang konselor terlebih dahulu harus memahami dirinya sendiri. Antara pikiran, perasaan dan pengalamannya harus serasi. Konselor harus sungguh-sungguh menjadi dirinya sendiri, tanpa menutupi kekurangan yang ada pada dirinya.

2. *Unconditional positive regard*

Konselor harus dapat menerima (*respect*) kepada klien walaupun dengan keadaan yang tidak dapat diterima oleh lingkungan. Rogers mengatakan bahwa setiap manusia memiliki tendensi untuk mengaktualisasikan dirinya ke arah yang lebih baik, untuk itulah konselor harus memberikan kepercayaan kepada klien untuk mengembangkan diri mereka.

3. *Empathy*

Memahami orang lain dari sudut kerangka berpikirnya. Konselor harus dapat menyingkirkan nilai-nilainya sendiri tetapi tidak boleh ikut terlarut di dalam nilai-nilai klien. Empati sebagai kemampuan yang dapat merasakan dunia pribadi klien tanpa kehilangan kesadaran diri. Komponen yang terdapat dalam empati meliputi:

- a) Penghargaan positif (*positive regard*)
- b) Rasa hormat (*respect*)
- c) Kehangatan (*warmth*)
- d) Kesiapan/kesegaran (*immediacy*)
- e) Konfrontasi (*confrontation*)
- f) Keaslian (*congruence/genuiness*).

Kualitas pribadi, sikap dasar dan kemampuan konselor merupakan sebagian prasyarat keefektifan konseling. Aspek kualitas pribadi konselor merupakan kemampuan dari seorang konselor dalam melakukan konseling. Kualitas pribadi pada seorang konselor memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Memiliki *human interest* (pribadi yang menarik).
- 2) Memiliki kemampuan untuk mendengar.
- 3) Memiliki kemampuan dalam berkomunikasi dengan aman.
- 4) Memiliki pemahaman tentang empati, sebagai acuan konselor untuk masuk ke dalam kerangka pola pikir klien dengan tetap mengontrol peran sebagai seorang konselor.
- 5) Mempunyai pemahaman secara penuh terkait hal-hal emosi.
- 6) Selalu intropesi diri dan memiliki kemampuan untuk tidak melayani dirinya sendiri.
- 7) Memiliki kemampuan untuk menahan kedekatan emosional.
- 8) Memiliki *sense of humor* yang menyenangkan.
- 9) Bersikap hangat dan sabar.

10) Bekerja sesuai wewenang yang dimilikinya.³²

Beberapa ciri-ciri karakteristik dan kualitas diri di atas merupakan keefektifan seorang konselor saat melakukan proses konseling, sehingga selama proses layanan berlangsung agar tercipta suasana yang kondusif antara konselor dan klien.

d. Syarat-syarat Konselor dalam Melakukan Konseling

Thohirin mengemukakan beberapa syarat konselor dalam melakukan konseling sebagai berikut:

- 1) Tujuan harus jelas, artinya dalam sebuah kegiatan konseling yang diberikan kepada para klien (individu) harus selayaknya memiliki tujuan yang telah direncanakan terlebih dahulu agar pelaksanaan program yang diberikan juga dapat mengenai sasaran dengan baik seperti yang diinginkan.
- 2) Bantuan harus terencana dan tidak asal-asalan, ketika seorang konselor melakukan konseling dengan asal-asalan kepada klien maka tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya tidak akan dapat tercapai dengan maksimal.
- 3) Berproses, maksud dari kata berproses adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada klien tidak dapat dilakukan hanya dalam waktu singkat, karena sebuah konseling memiliki tahapan-tahapan yang jelas dan sistematis dalam pelaksanaannya.

³² Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. (Jakarta: Kencana, 2020), hlm 194-195.

- 4) Menggunakan cara dan pendekatan tertentu, kegiatan layanan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor akan dapat berjalan dengan baik jika dilakukan dengan pendekatan-pendekatan yang benar dalam proses pelaksanaannya.
- 5) Dilakukan oleh ahlinya, maksudnya dilakukan oleh seorang konselor yang andal dalam bidang tersebut. karena seorang konselor tentunya telah mengenal betul akan dunia bimbingan dan konseling.
- 6) Melakukan evaluasi, seorang konselor harus senantiasa melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah berlangsung agar supaya konselor tersebut dapat menentukan jalan atau langkah apa yang selanjutnya dilakukan bagi kliennya.³³

2. Tinjauan tentang Tekanan Mental Warga Binaan

a. Pengertian Tekanan Mental Warga Binaan

Tekanan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah desakan atau paksaan batin yang menimbulkan perasaan tertekan.³⁴ Menurut American Psychological Association (APA), tekanan adalah respons fisiologis dan psikologis yang melebihi kemampuan seseorang dalam mengatasi keadaan yang dialami.³⁵ Sedangkan Lazarus

³³ Thohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm 18-20.

³⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), <https://kbbi.kemdikbud.go.id> (Diakses pada 6 Desember 2024 pukul 22.41).

³⁵ American Psychological Association. *Stress in America: Missing the Health Care Connection*, 2013. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf> (Diakses pada 05 Desember 2021 pukul 21.37).

mengungkapkan tekanan adalah keadaan fisik maupun psikologis yang diasumsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis.³⁶

Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat.³⁷ Mental merujuk pada aspek kejiwaan, pikiran, perasaan, dan kemampuan intelektual seseorang.³⁸ Mental melibatkan berbagai proses seperti berpikir, memahami, emosi, dan persepsi yang mempengaruhi perilaku dan interaksi individu dengan lingkungannya. Menurut *American Psychological Association* (APA), mental mengacu pada keadaan pikiran seseorang, termasuk kesehatan psikologis dan emosional yang mempengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, dan bertindak serta kesulitan dalam menjalankan hidup.³⁹

Warga binaan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan.⁴⁰ Warga binaan atau narapidana adalah orang yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaan di lembaga pemasyarakatan, sedangkan yang dimaksud dengan lembaga pemasyarakatan adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana atau warga binaan.⁴¹ Dalam Kitab Undang-undang Hukum

³⁶ Nursalim, M. (2013) Strategi Intervensi dan Konseling. Indeks, hlm.60.

³⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hlm.10.

³⁸ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). Mental. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.kemdikbud.go.id>

³⁹ American Psychological Association (APA). (n.d.). Mental. *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/> (Diakses pada tanggal 6 Desember 2024 pukul 22.27).

⁴⁰ Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995, pasal 1 ayat (5).

⁴¹ Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, pasal 1 ayat (1).

Acara Pidana (KUHAP) tercantum pada pasal 1 angka 32, terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.⁴² Dengan demikian, pengertian warga binaan adalah seseorang yang sedang menjalani hukuman pidana di lembaga pemasyarakatan atau rumah tahanan karena telah dinyatakan bersalah oleh pengadilan atas tindakan yang melanggar hukum.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan tekanan mental warga binaan adalah kondisi psikologis yang dialami oleh seorang narapidana selama menjalani masa pidana di lapas yang ditandai dengan perasaan stres, cemas, tertekan dan kehilangan harapan. Kondisi ini disertai dengan respons fisiologis dan psikologis yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasi keadaan yang dialaminya sehingga dapat mempengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak.

b. Macam-macam Tekanan Mental

Tekanan mental merupakan respons psikologis terhadap tantangan, peristiwa, atau kondisi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman atau beban yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang.⁴³

Beberapa macam tekanan mental dikategorikan sebagai berikut:

⁴² Setiawan Widagdo., *Kamus Hukum*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2012), hlm. 352.

⁴³ Santor, Messervey, dan Kusumakar, “Measuring Peer pressure, Popularity, and Conformity in Adolescent Boys and Girls: Predicting School Performance, Sexual Attitudes, and Substance Abuse”, dalam *Hubungan Peer pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, ed. Devi Sri Handayani (Malang: UMM, 2016), hlm.7.

1) Stres

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai salah suatu hal yang menentang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan seseorang.⁴⁴

Menurut Taylor, stres adalah pengalaman emosi negatif yang dibarengi dengan perubahan fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang terjadi akibat efek dari peristiwa yang penuh dengan tekanan dan tegangan.⁴⁵ Stres dapat diartikan sebagai bentuk tanggapan seseorang dengan ancaman finansial, emosional, mental dan sosial terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

2) Depresi

Depresi menurut WHO yaitu suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, merasa kurang energi, perasaan bersalah, rendah diri, dan mengalami konsentrasi yang rendah.⁴⁶ Depresi adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, rasa sedih, rasa tak berdaya, rasa bersalah dan rasa berdosa. Apabila semakin berat maka akan sampai pada rasa putus asa dan tak jarang akan timbul pikiran ingin mati bahkan tindakan bunuh

⁴⁴ WHO. (2022), Stres, <https://www.who.int/health-topics/occupational-health> (Diakses pada tanggal 10 Desember 2024 pukul 00.30).

⁴⁵ S.E, Taylor, *Health Psychology dalam Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Narapidana Wanita*, ed. Devinta Elen Windistiar (Malang: UMM, 2016) hlm. 6.

⁴⁶ WHO. (2019). Depression. http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/ (Diakses pada tanggal 10 Desember 2024 pukul 21.13).

diri.⁴⁷ Depresi dapat diartikan suatu gangguan *mood* yang ditandai dengan perubahan kondisi emosional dan penyimpangan-penyimpangan dalam berpikir yang menuju interpretasi negatif sehingga mengakibatkan penurunan fungsional individu tersebut.

3) Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri.⁴⁸ Kecemasan atau *anxiety* adalah suatu kondisi yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut.⁴⁹ Kecemasan sering terjadi dalam hidup manusia yang diakibatkan dari adanya respons atau konflik, seseorang yang sedang merasa cemas akan merasakan gelisah, khawatir, was-was dan bingung.

Kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama terhadap sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

4) Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder atau gangguan stres pasca trauma adalah gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang bersifat traumatis

⁴⁷ Ibrahim, A.S., *Gangguan Alam Perasaan*. (Tangerang: Jelajah Nusantara, 2011).

⁴⁸ Hawari, D., *Manajemen stres cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2017.

⁴⁹ Astuti, T., Desvianti, R. A., & Bangsawan, M. (2019). *Pengaruh Psikoedukasi terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Kanker Payudara*. Jurnal Kesehatan, 10(1), hlm.121–126. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1246>

atau sangat tidak menyenangkan.⁵⁰ Gangguan stres pasca trauma muncul seiring dengan tingkat resiliensi yang rendah setelah mengalami peristiwa traumatis. Individu yang mempunyai kecenderungan *post-traumatic stress disorder* adalah individu yang mempunyai sebuah pengalaman terhadap peristiwa atau kejadian traumatis sehingga pengalaman traumatis tersebut menimbulkan stres dalam dirinya. Stres yang berkelanjutan inilah yang dikenal dengan *post-traumatic stress disorder*.⁵¹

5) Gangguan Kepribadian (*Personality Disorder*)

Gangguan kepribadian adalah suatu kondisi ketika seseorang memiliki pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, saat mengalami gangguan tersebut ia akan merasa kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain.⁵² Menurut Larsen, gangguan kepribadian adalah suatu bentuk perilaku kebiasaan yang berbeda secara signifikan dengan kebiasaan orang pada umumnya.

Perbedaannya terlihat pada penderita gangguan kepribadian seperti dari cara mereka memandang sesuatu, berpikir dan berinteraksi dengan orang lain.⁵³

⁵⁰ Forletus Panggah Utama, “Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial”, *Muwazah: Jurnal Kajian Gender*, Vol 11:2, (2019), hlm.181-202.

⁵¹ Trya Dara Ruidahasi, Mada Kartikasari, H. Fuad Nashori, “Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar untuk Meningkatkan Resiliensi dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma pada Orang Dewasa, *Jurnal Empati*, No. 5 (2021).

⁵² Meva Nareza T (2023), *Gangguan Kepribadian*, <https://www.alodokter.com/gangguan-kepribadian> (Diakses pada tanggal 11 Desember 2024 pukul 19.56).

⁵³ Agutini, A. A., Masitoh, I., & Syaripah, M. L. (2023), Gangguan Kepribadian Cluster A, *Jurnal Global Futuristik: Kajian Ilmu Sosial Multidisipliner*, 1(2), hlm. 149-153.

Gangguan kepribadian erat kaitannya dengan gangguan kecemasan dan bisa juga dikaitkan dengan penolakan aktual oleh orang tua atau teman di masa kecil selain perilaku isolasi dan perasaan rendah diri. Artinya bahwa individu yang mengalami *personality disorder* memiliki kepercayaan diri yang rendah, memiliki sifat pemalu yang berlebihan dan tidak yakin akan kemampuannya sehingga menjadikan individu memiliki perasaan *insecurity* (kurang percaya diri).

6) Tekanan Sosial (*Social Stress*)

Menurut Aneshensel, tekanan sosial atau *peer pressure* adalah suatu kondisi ketidaknyamanan yang dirasakan individu sebagai dampak dari interaksi dan lingkungan sosial.⁵⁴ Ketika hal ini terjadi, ada kecenderungan bagi individu yang dapat menghambat kinerja dan karier mereka. Faktor penyebab utama tekanan sosial antara lain hubungan sosial, masalah keuangan, kondisi fisik dan mental serta kehilangan orang terdekat.⁵⁵

Tekanan sosial dapat menyebabkan seseorang berperilaku boros karena memenuhi segala keinginannya yang sebenarnya tidak ia butuhkan, hal tersebut dilakukan karena untuk terlihat sempurna dan dapat diterima oleh lingkungannya. Semakin parah

⁵⁴ Aneshensel, C. S (1992). *Social Stress: Theory and Research*. Annual Review of Sociology, 18 (1), hlm 15-38.

⁵⁵ Verury Verona Handayani (2020), Tekanan Sosial Bisa Sebabkan Gangguan Dismorfik Tubuh, <https://www.halodoc.com/artikel/tekanan-sosial-bisa-sebabkan-gangguan-dismorfik-tubuh> (Diakses pada tanggal 11 Desember 2024 pukul 20.30).

tekanan sosial yang didapatkan akan membuat seseorang stres sampai depresi karena merasa terus tertekan dan tidak aman.

c. Gejala Tekanan Mental

Gejala tekanan mental dapat digambarkan dengan tanda-tanda yang dapat dilihat sebelum timbulnya suatu masalah walaupun sering kali seseorang merasa dirinya itu normal, bahkan lebih baik, lebih unggul dan lebih dari orang lain, penggambaran tekanan mental dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Kecemasan yang tidak terkendali, misalnya takut mati, takut kalau menjadi gila, dan ketakutan-ketakutan lain yang tidak rasional, dan tidak bisa dimasukkan dalam kategori fobia. Dengan gejala emosi tidak stabil, suka marah-marah, sering dihinggapi perasaan depresi, ilusi, delusi, dan rasa dikejar-kejar, merasa mual-mual dan muntah, badanya merasa sangat letih, sesak nafas, banyak berkeringat, bergemetaran, tekanan detak jantung meningkat dan sering menderita diare, dan lain sebagainya.
- 2) Sensasi nyeri dan sifatnya berpindah-pindah secara konsisten mengganggu individu pada setiap bagian badannya, khususnya pada bagian punggung dan kepala yang disertai oleh rasa pusing. sehingga penderita menjadi malas dan segan melakukan aktivitas atau segan melakukan sesuatu (kehilangan semangat atau gairah hidup).
- 3) Gerakan motorik sering kali menyertai gangguan kognitif pada

individu dengan kapasitas intelektual yang terbatas. Gejala-gejala seperti mengantuk, kelesuan kognitif, dan gangguan kecepatan pemrosesan kognitif.

- 4) Depresi emosional yang sering terjadi biasanya dibedakan dengan manifestasi menangis atau mengeluarkan air mata.
- 5) Mengalami penurunan nafsu makan, yang berpotensi menyebabkan hilangnya nafsu makan sama sekali serta mengalami gejala insomnia dan berbagai gangguan pencernaan.⁵⁶

d. Dampak Tekanan Mental

Dampak yang dirasakan setiap orang saat mengalami tekanan mental bisa berbeda-beda. Namun penderita tekanan mental umumnya akan mengalami beberapa gejala sebagai berikut:

- 1) Emosi tidak stabil yang akan mempengaruhi fisik seperti merasa lelah, jemu dan pusing.
- 2) Gangguan pencernaan yang disebabkan karena stres.
- 3) Perhatian mudah teralihkan dan sulit berkonsentrasi.
- 4) Efek jangka panjang yang bisa menyebabkan depresi, karena tekanan atau stres berkepanjangan.
- 5) Tidak merawat diri dengan baik, seperti menjadi jarang mandi atau berganti pakaian.⁵⁷

⁵⁶ Susanti, Y., & Pamela, E. M., *Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja*. (UNISSULA PRESS, 2017), hlm.38-44.

⁵⁷ Puteri (2019), Dampak Kesehatan Mental Jika Tidak Diatasi, <https://www.orami.co.id/magazine/dampak-kesehatan-mental-jika-tidak-diatisi> (Diakses pada tanggal 10 Desember 2024 pukul 00.50).

e. Cara Mengatasi Tekanan Mental dalam Islam

Zakiah Darajat mendefinisikan sepenuhnya kesehatan jiwa yaitu untuk mencapai keselarasan sejati antara fungsi mental, dan membuat penyesuaian diri antara individu dengan lingkungannya berdasarkan iman dan takwa.⁵⁸ Dalam hal ini, hubungan agama dipandang sebagai obat penyakit mental. Karena nilai-nilai tinggi yang terkandung dalam ajaran agama Islam dapat digunakan untuk beradaptasi dan mengontrol agar tidak terjadi konflik internal. Sebagaimana tercantum dalam firman Allah surat Yunus 10:57.

يَأَيُّهَا النَّاسُ قُدْ جَاءَكُم مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الْأَصْدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

Artinya: *Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*⁵⁹

Menurut Bunyamin, ada empat manifestasi dalam Islam yang mampu menjadi strategi untuk mengendalikan tekanan mental, yaitu sholat, zikir, do'a dan membaca Al-Qur'an.

1) Sholat adalah cara utama dalam Islam untuk menenangkan hati dan pikiran. Sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُو بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَشِعِينَ

Artinya: *Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusuk.*⁶⁰

⁵⁸ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: Remja Rosdakarya, 2020), hlm.168.

⁵⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Madinah: Madinah Mujamma' Khadim al- Haramain, 1971), hlm. 215.

⁶⁰ Al-Quran, 2:45.

- 2) Zikir adalah proses mengingat dan mengarahkan perhatian kepada Tuhan dan akhirat. Hal ini bertujuan untuk memulihkan karakter manusia dan mengalihkan kecintaan dunia kepada kecintaan akhirat.
- 3) Do'a adalah upaya yang sangat baik untuk mendamaikan jiwa yang merasakan tekanan. Dalam berdo'a manusia menyadari kekurangan dan keterbatasannya, dan menyadari kebesaran Allah dan diberikan yang terbaik sesuai dengan penilaian-Nya.
- 4) Membaca Al- Qur'an adalah ibadah yang menjadi obat untuk jiwa orang yang menderita permasalahan jiwa. Bila ingin mendapatkan kebermanfaatan lebih banyak individu dinantikan tidak hanya membaca setiap huruf, tetapi juga memahami, memaknai dan merenungi arti ayat Qur'an.⁶¹

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah metode di mana penulis menggunakan sarana pengetahuan untuk mengumpulkan dan mengklarifikasi fakta-fakta di lokasi penelitian.⁶² Maka dalam setiap kegiatan tertentu memerlukan sebuah metode yang digunakan untuk mencari, menemukan, dan menganalisis data penelitian, sehingga dapat diuraikan dengan baik dan tepat.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian lapangan (*field*

⁶¹ Bunyamin, Andi., *Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis*. (Jurnal Idaarah, 2021), vol. 5 (1), hlm. 145- 159

⁶² Koentjorongrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1987), hlm.13.

research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mempelajari dengan intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, interaksi sosial lingkungan baik individu, kelompok, lembaga dan masyarakat, yang maknanya data dari hasil penelitian yang terkumpul dan analisisnya bersifat kualitatif.⁶³ Penelitian kualitatif difokuskan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang partisipan pada suatu objek yang diteliti supaya mendapatkan data yang akurat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu penulis dalam mendapatkan data terkait peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian atau lebih tepat dimaknai sebagai seseorang yang akan diminta keterangan.⁶⁴ Sedangkan Muhammad Idrus mendefinisikan subjek penelitian yaitu individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian.⁶⁵ Subjek pada penelitian ini yaitu:

1. Konselor Lapas Kelas IIA Yogyakarta

Adapun kriteria dari subjek konselor Lapas Kelas IIA

⁶³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm.60.

⁶⁴ Arikunto, Suharsimi., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 114-115.

⁶⁵ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta: Erlangga, 2009), hlm.91.

Yogyakarta sebagai berikut:

- a) Berstatus sebagai konselor di Lapas Kelas IIA Yogyakarta
- b) Aktif memberikan layanan konseling kepada warga binaan.
- c) Telah berhasil dalam membantu mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.
- d) Bersedia dan transparan dalam memberikan keterangan informasi. Berdasarkan kriteria yang sudah disebutkan, subjek yang memenuhi kriteria tersebut dalam penelitian ini adalah dua orang konselor di Lapas Kelas IIA Yogyakarta, yaitu Bapak Sungsang Nugroho dan Bapak Fajar Budi Suryono.

2. Warga Binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta

Terdapat 565 orang warga binaan yang mengikuti konseling di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Adapun kriteria pengambilan subjek penelitian sebagai berikut:

- a) Rutin mengikuti kegiatan atau program konseling di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.
- b) Telah menunjukkan adanya penurunan tekanan mental yang cukup baik.
- c) Subjek warga binaan diambil berdasarkan rekomendasi dari konselor.
- d) Bersedia dan transparan dalam memberikan keterangan informasi. Berdasarkan kriteria yang sudah disebutkan

subjek yang memenuhi kriteria tersebut dalam penelitian ini adalah dua warga binaan berinisial NH dan NAR.

3. Kepala Sub Seksi Bimaswat Lapas Kelas IIA Yogyakarta

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah Bapak Arvian Dwi Nugroho, selaku Kepala Sub Seksi Bimaswat. Beliau dipilih sebagai subjek karena memiliki peran penting dalam mengawasi dan mengarahkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan konseling bagi warga binaan yang dijalankan oleh konselor di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sesuatu yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian.⁶⁶ Adapun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka penulis menggunakan beberapa metode pengumpulan data, antara lain:

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara melakukan kunjungan dan pengamatan secara langsung untuk melihat

⁶⁶ Sirajuddin Seleh, *Analisis Data Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017) hlm.71.

perubahan fenomena sosial yang berkembang.⁶⁷ Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi non-partisipasi, yakni peneliti tidak terlibat secara langsung dalam kelompok atau kegiatan yang diteliti. Melalui observasi di lokasi penelitian, penulis memperoleh berbagai data dan informasi, antara lain mengenai kondisi subjek penelitian, layanan pembinaan, proses kegiatan konseling, lingkungan Lapas sebagai tempat pembinaan, serta hasil dari konseling secara objektif tanpa keterlibatan langsung dalam aktivitas sosial responden.

Secara lebih spesifik, hasil observasi menunjukkan bahwa kondisi lingkungan Lapas Kelas IIA Yogyakarta telah dilengkapi dengan ruang konseling, area pembinaan keagamaan, serta beberapa fasilitas pendukung lainnya, meskipun masih terdapat keterbatasan sarana yang dapat memengaruhi kenyamanan proses pembinaan. Dalam pelaksanaan konseling, konselor memulai sesi dengan membangun hubungan kepercayaan kepada warga binaan, mendengarkan keluhan secara penuh perhatian, memberikan penguatan positif, serta menyampaikan arahan yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi. Interaksi antara konselor dan warga binaan berlangsung dalam suasana saling menghargai, dengan komunikasi yang terbuka dan perhatian yang tulus terhadap kondisi psikologis warga binaan. Dari sisi warga binaan, tampak respon positif berupa kesediaan untuk menceritakan pengalaman pribadi,

⁶⁷ Burhan Bungin, *Analisis Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003) hlm.141.

termasuk perasaan cemas, kerinduan pada keluarga, serta rasa bersalah atas masa lalu. Selain itu, terdapat pula kegiatan pembinaan lain seperti pembinaan keagamaan, pelatihan keterampilan, dan kegiatan olahraga yang turut berperan dalam membantu mengurangi tekanan mental yang dialami warga binaan.

b. Wawancara

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Creswell, wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu yang dilaksanakan dengan menggunakan panduan atau pedoman wawancara.⁶⁸ Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*), yaitu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian melalui tanya jawab tatap muka antara pewawancara dan informan dengan panduan wawancara yang telah disusun.⁶⁹

Data yang diperoleh dari hasil wawancara penulis yaitu berkaitan dengan peran konselor dalam melakukan konseling bagi warga binaan. Wawancara pertama dilakukan dengan Kepala Sub Seksi Bimaswat Lapas Kelas IIA Yogyakarta, Bapak Arvian Dwi Nugroho, untuk memperoleh gambaran umum mengenai Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Dari wawancara ini, diperoleh data mengenai sejarah

⁶⁸ John W.Creswell (Creswel). 1994. *Research Design: Qualitative and Quantitative Approach*. California: Sage Publication. hlm.3.

⁶⁹ Afifudin., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009).

pendirian Lapas, letak geografis, visi dan misi, struktur organisasi, jumlah tenaga pendamping konseling, serta jenis-jenis layanan pembinaan yang tersedia. Beliau juga menjelaskan bahwa layanan konseling berperan penting dalam mendukung pembinaan kepribadian warga binaan, khususnya untuk mengurangi tekanan mental warga binaan yang ada di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan dua orang konselor, yaitu Bapak Sungsang Nugroho dan Bapak Fajar Budi Suryono. Dari hasil wawancara, diperoleh data bahwa proses konseling di Lapas diawali dengan membangun hubungan saling percaya, dilanjutkan dengan menggali permasalahan yang dihadapi warga binaan, memberikan penguatan positif, serta menyampaikan saran dan arahan untuk membantu mengelola tekanan mental. Kedua konselor menekankan pentingnya pendekatan empatik, mendengarkan aktif, dan pemberian motivasi agar warga binaan mampu mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan siap kembali ke masyarakat.

Penulis juga melakukan wawancara dengan dua orang warga binaan, berinisial NH dan NAR, yang telah mengikuti layanan konseling. Dari NH diperoleh data bahwa konseling membantunya mengurangi rasa cemas berlebihan, memberikan ruang untuk menceritakan masalah pribadi, dan membantunya lebih fokus mengikuti program pembinaan. Sementara itu, NAR menyampaikan bahwa konseling memberinya dukungan emosional yang

membuatnya lebih percaya diri, mengurangi rasa bersalah yang membebani pikiran, dan membantunya menemukan tujuan hidup setelah masa pidana selesai.

Secara keseluruhan, hasil wawancara dengan para informan ini memberikan gambaran yang jelas mengenai peran konselor di Lapas Kelas IIA Yogyakarta dalam mengurangi tekanan mental warga binaan, baik dari sudut pandang pengelola, pelaksana layanan, maupun penerima manfaat.

c. Dokumentasi

Sebagian besar fakta dan data tersimpan dalam bentuk dokumentasi. Sifat utama data ini tidak terbatas oleh ruang dan waktu, sehingga memberikan peluang bagi penulis untuk memahami peristiwa yang telah terjadi di masa lalu.⁷⁰ Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data hasil observasi serta wawancara.

Data yang diperoleh dari dokumentasi meliputi profil konselor yang berisi latar belakang pendidikan, pengalaman kerja, serta bidang keahlian yang dimiliki; jadwal kegiatan konseling yang menunjukkan frekuensi, waktu pelaksanaan, dan jenis layanan yang diberikan; data warga binaan yang mengikuti konseling, termasuk identitas umum, lama masa pidana, serta tingkat tekanan mental berdasarkan hasil

⁷⁰ Subagyo Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktis* (Jakarta: RinekaCipta, 2012) hlm.63.

asesmen awal; skoring warga binaan yang menggambarkan perubahan kondisi psikologis sebelum dan sesudah mengikuti konseling; laporan kegiatan konseling yang memuat tujuan, metode, proses pelaksanaan, serta evaluasi hasil; dan dokumentasi foto-foto kegiatan yang menampilkan proses konseling, interaksi konselor dan warga binaan, serta kegiatan pembinaan lain yang mendukung pengurangan tekanan mental.

4. Uji Keabsahan Data

Untuk menghindari kesalahan atau kekeliruan data yang telah terkumpul, perlu dilakukan pengecekan keabsahan data yang didasarkan pada kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) dengan melalui teknik triangulasi, ketekunan dalam pengamatan, pengecekan teman sejawaat. Keabsahan data merupakan standar kebenaran suatu data hasil penelitian yang lebih menekankan pada data ataupun informasi dari sikap dan jumlah orang.⁷¹

Validitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi untuk validasi data. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sumber atau informasi lain di luar data utama sebagai bahan banding untuk memastikan keabsahan dan akurasi data yang diperoleh.⁷² Triangulasi ada beberapa macam cara, salah satu di antaranya yaitu triangulasi sumber. Triangulasi sumber berarti membandingkan atau

⁷¹ Lexy J. Melong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Pelajar), hlm.274.

⁷² Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). *Analisis data dan pengecekan keabsahan data*.

mengecek ulang derajat kepercayaan suatu informasi yang sudah diperoleh melalui sumber yang berbeda, misalnya membandingkan data hasil wawancara antara konselor, warga binaan, dan Kepala Sub Seksi Bimaswat untuk melihat konsistensi informasi mengenai peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses pengumpulan data secara sistematis untuk mempermudah penulis dalam memperoleh kesimpulan. Analisis data merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian, karena dari analisis tersebut dapat diperoleh temuan baik temuan substantif maupun formal. Pelaksanaan analisis data pada penelitian kualitatif merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi maupun informasi lainnya.⁷³ Metode analisis data terdiri dari tiga jalur, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah bagian dari analisis. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang digunakan untuk memilih data yang relevan dan bermakna, memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah, penemuan, atau untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selama pengumpulan data berlangsung, terjadilah tahapan

⁷³ Sirajuddin Seleh, *Analisis Data Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017) hlm.74-75.

reduksi selanjutnya membuat ringkasan, mengkode, menelusur tema, membuat gugus-gugus, membuat partisi, dan membuat memo. Kemudian menyederhanakan dan menyusun secara sistematis dan menjabarkan hal-hal penting terkait tentang hasil temuan. Reduksi data atau transformasi ini berlanjut terus selama penelitian lapangan, sampai laporan akhir lengkap tersusun.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka tahap selanjutnya adalah penyajian data. Miles & Huberman membatasi suatu penyajian sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.⁷⁴ Penyajian data dapat berupa bentuk tulisan atau kata-kata, gambar, grafik maupun *table*. Tujuan penyajian data adalah untuk menggabungkan informasi sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi.

c. Menarik Kesimpulan

Menarik kesimpulan dilakukan selama proses penelitian berlangsung seperti halnya reduksi data dan penyajian data, setelah data terkumpul dan cukup memadai maka selanjutnya diambil kesimpulan sementara dan setelah data benar-benar lengkap dilanjutkan untuk mengambil kesimpulan akhir.⁷⁵ Penarikan kesimpulan bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ada

⁷⁴ Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), hlm. 16.

⁷⁵ Sirajuddin Seleh, *Analisis Data Kualitatif*, hlm.96-97.

dalam penelitian yaitu mengenai bagaimana peran konselor dalam mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Hasil temuan dalam penelitian ini berbentuk deskripsi tentang objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga setelah diteliti akan tampak lebih jelas dan mudah untuk dipahami.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konselor memegang peran yang signifikan dalam upaya mengurangi tekanan mental warga binaan di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. Peran ini dijalankan melalui layanan konseling yang tidak hanya bersifat pendampingan, tetapi juga pemkonseling yang terarah dan berkesinambungan. Konselor menjalankan lima peran utama, yaitu sebagai konselor, konsultan, agen perubahan, agen prevensi, dan manajer. Melalui implementasi kelima peran tersebut, warga binaan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, mengenali perasaan, serta mengekspresikan permasalahan secara terbuka. Peningkatan ini berdampak langsung pada berkurangnya stres, kecemasan, serta rasa putus asa yang sebelumnya dialami oleh warga binaan selama menjalani masa pidana.

B. Saran

1. Saran bagi Lembaga

Diharapkan Lapas Kelas IIA Yogyakarta dapat terus mendukung pelaksanaan layanan konseling secara berkelanjutan, dengan memberikan fasilitas dan waktu yang memadai bagi konselor dan warga binaan. Hal ini penting agar proses konseling dapat berlangsung secara optimal tanpa terganggu oleh aktivitas lain di lingkungan Lapas.

2. Saran bagi Konselor

Konselor diharapkan dapat terus meningkatkan kompetensi profesional, koordinasi antara konselor dengan petugas Lapas dari berbagai divisi juga perlu ditingkatkan, guna mendukung pendekatan pembinaan mental yang lebih menyeluruh, terpadu, dan berkelanjutan bagi warga binaan. Selain itu, perlu adanya upaya penambahan jumlah tenaga konselor atau petugas pembimbing agar proses konseling dapat menjangkau lebih banyak warga binaan secara intensif dan berkesinambungan.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah subjek dan mempertimbangkan pendekatan atau metode lainnya, agar hasil penelitian lebih mendalam dan variatif. Peneliti juga dapat mengeksplorasi peran konselor dalam layanan pembinaan kepribadian atau kemandirian sebagai bagian dari penguatan mental warga binaan di Lapas, seperti konseling kelompok, kegiatan keagamaan, atau konseling kerja.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. *Sosiologi Pendidikan: Membahas Gejala Pendidikan Dalam Konteks Struktur Sosial Masyarakat*. Jakarta: Bina Ilmu, 1982.
- Adhi, Kusumastuti, dan Ahmad Mustamil Khoiro. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019.
- Afifudin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Agutini, A. A., Masitoh, I., dan Syaripah, M. L. “Gangguan Kepribadian Cluster A.” *Jurnal Global Futuristik: Kajian Ilmu Sosial Multidisipliner* 1, no. 2 (2023): 149–153.
- Sutanto, Ahmad. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Prawiratama, Aldi. “Masa Pengenalan Lingkungan dan Penyesuaian Diri Narapidana Lansia dalam Rumah Tahanan Negara.” *JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora* 7, no. 2 (2020): 1.
- Allen, Ashley Batts, dan Mark R. Leary. “Self-Compassion, Stress, and Coping: Self-Compassion, Stress, and Coping.” *Social and Personality Psychology Compass* 4, no. 2 (Februari 2010): 107. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246>.
- American Psychological Association (APA). *Mental*. APA Dictionary of Psychology. Diakses 6 Desember 2024. <https://dictionary.apa.org/>.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: AMZAH, 2013.
- Aneshensel, C. S. “Social Stress: Theory and Research.” *Annual Review of Sociology* 18, no. 1 (1992): 15–38.
- Arianto, Henry. “Kemitraan Antara Lapas dengan Pesantren dalam Rangka Mencari Solusi terhadap Over Kapasitas Penghuni Lapas.” *Jurnal De Lege Ferenda Trisakti* (2023): 1–8.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Astuti, T., R. A. Desvianti, dan M. Bangsawan. “Pengaruh Psikoedukasi terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Kanker Payudara.” *Jurnal Kesehatan* 10, no. 1 (2019): 121–126. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1246>.
- Azzet, Akhmad Muhammin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Cet. I. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.

- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Jurnal Idaarah* 5, no. 1 (2021): 145–159.
- Bungin, Burhan. *Analisis Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative and Quantitative Approach*. California: Sage Publication, 1994.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Madinah: Mujamma' Khadim al-Haramain, 1971.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1998.
- Fahreza, Geri Maulana, dan Ali Muhammad. "Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 1, no. 4 (2023).
- Utama, Forletus Panggah. "Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial." *Muwazah: Jurnal Kajian Gender* 11, no. 2 (2019): 181–202. Gibson, Rogert L., dan Marianne H. Mitchell. *Konseling dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Hartono, dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Hawari, D. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2017.
- Hursan, A. L. "Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Narapidana Tipidum di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta." *Jurnal Skolastik Keperawatan* 9, no. 1 (2023): 58–70. <https://doi.org/10.35974/jsk.v9i1.2963>
- Ibrahim, A. S. *Gangguan Alam Perasaan*. Tangerang: Jelajah Nusantara, 2011.
- Imaniyati, Neni Sri, dan Panji Adam. *Pengantar Hukum Indonesia*. Jakarta: Sinar Grafika, 2018.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.kemdikbud.go.id> (Diakses pada 6 Desember 2024 pukul 22.41).
- Kartono, Kartini, dan Jenny Andari. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Koentjoronginrat. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia, 1987.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press, 2015.

- Melong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Pelajar, 2012.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Nareza, Meva T. "Gangguan Kepribadian." *Alodokter*. Diakses 11 Desember 2024. <https://www.alodokter.com/gangguan-kepribadian>.
- Milles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Erlangga, 2009.
- Mukhlishotin, A. *Studi Analisis Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Individual dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VII di MTs Negeri 2 Kudus 2016/2017*. Skripsi, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2016.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Bauraja, Natriana. *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pembinaan Mental Napi yang Terlibat Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Kelas IIA Kota Palopo*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2019. <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/1526/1/SKRIPSI%20NUTRIA NA.pdf>.
- Nursalim, M. *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Indeks, 2013.
- Octaviani, R., dan Sutriani, E. "Analisis Data dan Pengecekan Keabsahan Data." 2019.
- Puteri. "Dampak Kesehatan Mental Jika Tidak Diatasi." *Orami*. Diakses 10 Desember 2024. <https://www.orami.co.id/magazine/dampak-kesehatan-mental-jika-tidak-diatasi>.
- Taylor, S. E. *Health Psychology*, dalam *Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Narapidana Wanita*, dedit oleh Devinta Elen Windistiar, hlm. 6. Malang: UMM, 2016.
- Santor, Messervey, dan Kusumakar. "Measuring Peer Pressure, Popularity, and Conformity in Adolescent Boys and Girls: Predicting School Performance, Sexual Attitudes, and Substance Abuse." Dalam *Hubungan Peer Pressure Dengan Misbehavior Siswa Sekolah Menengah Pertama di Pondok Pesantren*, disunting oleh Devi Sri Handayani, 7. Malang: UMM, 2016.

- Tilolango, Sarbanun, dan Andi Ahriani. "Peran Konselor Dalam Membentuk Aktualisasi Diri Narapidana Perempuan Di Lapas Kelas II B Kota Sorong." *Publik: Jurnal Ilmu Administrasi Publik* 1, no. 1 (2021). <https://ejurnal.iainsorong.ac.id/index.php/Publik/article/view/488>.
- Sepintas tentang Lapas Kelas IIA Yogyakarta. *Lapaswiroganan.com*. Diakses 6 Januari 2025, pukul 00.17 WIB. <https://Lapaswiroganan.com/selayang-pandang/>.
- Widagdo, Setiawan. *Kamus Hukum*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2012.
- Shrestha, G., D. K. Yadav, N. Sapkota, D. Baral, B. K. Yadav, A. Chakravartty, dan P. K. Pokharel. "Depression Among Inmates in a Regional Prison of Eastern Nepal: A Cross-Sectional Study." *BMC Psychiatry* 17 (2017).
- Seleh, Sirajuddin. *Analisis Data Kualitatif*. Bandung: Pustaka Ramadhan, 2017.
- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Subroto, M., dan R. G. Tifaldi. "Peran Layanan Konseling Individu dalam Mengurangi Stress Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Jakarta." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 12, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19706>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sulistyarini, Moh. Jauhar. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Susanti, Y., dan Pamela, E. M. *Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja*. Semarang: UNISSULA Press, 2017.
- Yusuf, Syamsu, L. N. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Thamrin, Asbullah, dan Yayu Dwi Lestari. "Peran Konselor Dalam Mencegah Residivis Narapidana Narkotika Pada Lapas Narkotika Kelas IIA Sunggumisa." *Sawerigading Law Journal* 2, no. 1 (2023): 1–12. <https://ojs.unsamakassar.ac.id/slj/article/view/326>.
- Thohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan di Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Ardani, Tristiadi Ardi, dan Istiqomah. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.

Ruidahasi, Trya Dara, Mada Kartikasari, dan H. Fuad Nashori. "Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar untuk Meningkatkan Resiliensi dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma pada Orang Dewasa." *Jurnal Empati*, no. 5 (2021).

Tunliu, S., D. Aipipidely, dan F. Ratu. "Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang." *Journal of Health and Behavioral Science* 1, no. 2 (2019): 68–82. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>.

Ulfiah. *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. Jakarta: Kencana, 2020.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM.

Walgitto, Bimo. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta, 2010.

Winkel dalam Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007.

Wuryansari, Resa, dan Subandi. "Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulners) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 5, no. 2 (2019): 196–212.

