



UIMSYA
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

SKRIPSI 2025

Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita melalui Pendekatan Motivational Interviewing sebagai Upaya Pendampingan Kestabilan Emosi di Lapas Banyuwangi

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung, Banyuwangi



PENULIS

Khusnul Khotimah
NIM. 2112211023

DOSEN PEMBIMBING

Abdul Karim, S. Sos., M. A.

SKRIPSI

**STRATEGI REGULASI EMOSI NARAPIDANA WANITA MELALUI
PENDEKATAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI
UPAYA PENDAMPINGAN KESTABILAN EMOSI DI LAPAS
BANYUWANGI**



KHUSNUL KHOTIMAH

NIM: 2112211023

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



LEMBAR PERSYARATAN GELAR

**STRATEGI REGULASI EMOSI NARAPIDANA WANITA MELALUI
PENDEKATAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI
UPAYA PENDAMPINGAN KESTABILAN EMOSI
DI LAPAS BANYUWANGI**

SKRIPSI/TESIS

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
KH.Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh:

KHUSNUL KHOTIMAH

NIM: 2112211023

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSya)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**STRATEGI REGULASI EMOSI NARAPIDANA WANTA MELALUI
PENDEKATAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI
UPAYA PENDAMPINGAN KESTABILAN EMOSI
DI LAPAS BANYUWANGI**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqosyah

Pada tanggal: 16 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog
NIPY. 3152304039301

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, belonging to Abdul Karim, is written over the signature line.

ABDUL KARIM, S.Sos., M.A
NIPY: 3152211069701

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Khusnul Khotimah telah di Munaqosyah Kepada Dewan
Penguji Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH.
Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal :

03 Juli 2025

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji :

Ketua



ABDUL KARIM, S.Sos., M.A
NIPY: 3152211069701

Penguji I



AHMAD ALNUN NAJIB, S.Pd., M.Ag.
NIPY: 3152127029101

Penguji II



A. SYAMSUL MUARIF, S.Sos., M.A
NIPY : 3151123069701

Dekan



AGUS RAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY: 3150128107201

MOTTO DAN PRASEMBAH

Motto:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (Al-Baqarah: 286)

Prasembah:

1. Orang tua saya tercinta bapak nyamin dan ibu Tuminah yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang tanpa ada akhirnya, terima kasih banyak telah banyak berjuang memberikan dukungan moral maupun material, memberikan doa dan motivasi untuk keberhasilan di setiap langkah perjuangan, tidak akan ada balasan yang setimpal untuk setiap kasih sayang, doa dan segala dukungan dalam bentuk apapun yang telah diberikan sampai saya mampu berada dititik sekarang ini.
2. Kakak-kakak saya tercinta, Badren,Badrun, Badriyah yang juga mendoakan dan mensupport terus hingga saya menjadi adik yang tangguh untuk melewati seluruh perjuangan hingga berada dititik yang dulu tidak pernah terfikirkan bisa mencapai di fase saat ini.
3. Semua keluarga dan teman-teman yang juga turut mendukung dan mendoakan.
4. Dewan pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, yang selalu mendoakan dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada seluruh santrinya.
5. Bapak Abdul Karim selaku dosen pembimbing, terima kasih telah sabar membimbing saya hingga skripsi ini selesai.
6. Semua teman-teman seangkatan prodi Bimbingan Konseling Islam tahun 2021 yang menjadi bagian dari setiap proses menuju sarjana.
7. Rekan seperjuangan yang menjadi salah satu penyemangat dan pendorong terselesaikannya tugas skripsi ini. Terlebih teruntuk Mevia Aninsya Dewi, Khosiatun Hani'ah, Nila Husnul Aribah, Nila Ulfi Khusniah, Dea Zulvanil Azizah, Yuyun Nuraini dan Nazilatun Nuroini.
8. Semua pihak yang tidak disebutkan secara khusus. Terima kasih atas semua bantuannya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Khusnul Khotimah
Nim : 2112211023
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : P. Tomo, Kelurahan Mekar Jaya, Kecamatan Betara,
Kabupaten Tanjung Jabung Barat, Provinsi Jambi

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

Banyuwangi : 03 Juli 2025



Saya yang menyatakan:


KHUSNUL KHOTIMAH
NIM : 2112211019

ABSTRAK

Khotimah, Khusnul. 2025. *Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita Melalui Pendekatan Motivational Interviewing Sebagai Upaya Pendampingan Kestabilan Emosi di Lapas Banyuwangi*. **Skripsi**. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Abdul Karim, S.Sos., MA

Kata kunci: *Regulasi emosi; Narapidana wanita; motivational interviewing*

Narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan tidak hanya menghadapi hukuman secara fisik, tetapi juga tekanan psikologis yang kompleks, termasuk ketidakstabilan emosi, rasa bersalah, dan kehilangan makna hidup. Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam proses pembinaan, agar narapidana dapat menjalani masa tahanan dengan lebih adaptif dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan strategi regulasi emosi narapidana wanita melalui pendekatan Motivational Interviewing (MI) di Lapas Kelas IIA Banyuwangi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap narapidana wanita yang telah menjalani proses konseling Motivational Interviewing selama minimal empat bulan. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola strategi regulasi emosi yang muncul, serta tahapan perubahan motivasi internal yang dialami narapidana selama proses konseling berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Motivational Interviewing secara efektif membantu narapidana dalam mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, dan penyesalan. Strategi regulasi emosi terbentuk melalui eksplorasi ambivalensi, peningkatan kesadaran diri, serta penguatan nilai-nilai spiritual seperti dzikir, sholat malam, dan membaca Al-Qur'an. Temuan ini menegaskan bahwa Motivational Interviewing bukan hanya mampu mendorong perubahan perilaku, tetapi juga menjadi pendekatan yang relevan dalam membina kondisi emosional dan spiritual narapidana wanita.

ABSTRAK

Khotimah, Khusnul. 2025. *Emotion Regulation Strategies for Female Inmates Through the Motivational Interviewing Approach as an Effort to Support Emotional Stability at Banyuwangi Correctional Facility*. **Skripsi**. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Abdul Karim, S.Sos., MA

Kata kunci: *Emotional regulation, female inmates, Motivational Interviewing*

Female inmates in correctional institutions face not only physical punishment but also complex psychological pressures, including emotional instability, guilt, and a loss of life's meaning. Emotional regulation becomes a crucial aspect of the rehabilitation process to help inmates adapt and respond more positively during their imprisonment. This study aims to explore the emotional regulation strategies of female inmates through the Motivational Interviewing (MI) approach at Class IIA Correctional Facility in Banyuwangi, Indonesia.

This research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving female inmates who had undergone MI-based counseling for a minimum of four months. Thematic analysis was used to identify patterns of emotional regulation strategies and the stages of internal motivation changes experienced during the counseling process.

The findings indicate that the Motivational Interviewing approach effectively assists inmates in managing negative emotions such as anger, anxiety, and regret. Emotional regulation strategies were developed through ambivalence exploration, increased self-awareness, and the reinforcement of spiritual values such as remembrance (dzikir), night prayers (tahajjud), and Qur'anic recitation. These results affirm that MI not only fosters behavioral change but also serves as a relevant approach in strengthening the emotional and spiritual well-being of female inmates.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita Melalui Pendekatan Motivational Interviewing Sebagai Upaya Pendampingan Kestabilan Emosi Di Lapas Banyuwangi”** yang merupakan tugas akhir dalam rangka menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Sosial di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa’at Blokagung Banyuwangi.

Pada kesempatan ini, dengan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang terkasih yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta membantu secara langsung ataupun tidak langsung selama penyusunan skripsi ini. Teruntuk orang tua penulis, Bapak Nyamin dan Ibu Tuminah, kakak-kakak tercinta yang senantiasa memberikan dukungan yang kuat dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas setiap doa, masukan, nasihat, diskusi, serta segala bentuk dukungan yang senantiasa diberikan kepada penulis.

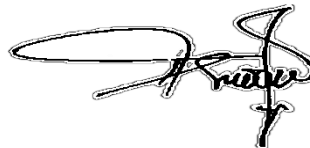
Dalam proses penyusunan skripsi dan penyelesaian studi terdapat banyak pihak yang berperan penting sehingga penulis memperoleh bantuan, bimbingan, arahan serta nasihat. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa’at, M.A. selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa’at, Lc., M.E.I. selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog selaku Ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang ada dalam proses skripsi yang dengan penuh perhatian dan kesabaran.
5. Abdul Karim S.Sos selaku Dosen Pembimbing Utama skripsi yang dengan selalu memberikan perhatian, kesabaran, tulus dan ikhlas memberikan arahan, nasehat, serta bimbingannya selama penulisan skripsi ini ditengah-tengah kesibukan beliau;
6. Kepada seluruh bagian staf dan dosen pengajar di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa’at Banyuwangi yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan serta dukungan fasilitas dalam proses belajar mengajar kepada penulis;
7. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi

8. Kepada Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi, Bapak Agus Wahono yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian.
9. Kepada Kasie Binadik Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi, Bapak Wahyu Tetuka bersama staf Bimbingan Kemasyarakatan yang telah membantu mendapatkan informasi tentang pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi. Khususnya Akhmad Husam Sulaiman, S.H, Ady Satyo Wiryanto, dan yang lain yang tidak bisa disebutkan namanya secara jelas.
11. Kepada Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis karena telah membantu memberikan bantuan secara langsung maupun tidak.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, perlu kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis mengharapkan, mudah-mudahan skripsi ini minimal dapat menambah referensi serta bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Banyuwangi, 03 Juli 2025



KHUSNUL KHOTIMAH

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSYARATAN GELAR i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI iii

MOTTO DAN PRASEMBAH iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v

ABSTRAK..... vi

ABSTRAK..... vii

KATA PENGANTAR..... viii

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Konteks Penelitian..... 1

1.2 Rumusan Masalah.....4

1.3 Tujuan Penelitian5

1.4 Manfaat Penelitian5

1.4.1 Manfaat Teoritis.....5

1.4.2 Manfaat Praktis5

1.5 Definisi Istilah6

BAB II LANDASAN TEORI..... 7

2.1 Kajian Teori.....7

2.1.1 Regulasi Emosi.....7

2.1.1 Narapidana Wanita..... 15

2.1.1 Teknik Motivational Interviewing 18

2.2 Penelitian Terdahulu27

2.3 Alur Pikir Penelitian 30

BAB III METODE PENELITIAN31

3.1 Jenis Penelitian 31

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	31
3.3 Kehadiran Peneliti	32
3.4 Subjek Penelitian(Informan)	32
3.5 Data Dan Sumber Data	33
3.6 Prosedur Pengumpulan Data	33
3.7 Keabsahan Data	34
3.8 Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Gambaran Umum Penelitian	37
4.2 Verifikasi data lapangan	41
4.2.1 Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi.....	41
4.2.2 Tahapan implementasi dalam <i>Motivational Interviewing</i> oleh konselor Pada Klien	48
4.3 Hasil Dan Pembahasan.....	59
4.3.1 Strategi Regulasi Emosi Oleh Konselor Pada Klien di Lapas Kelas IIA Banyuwangi	59
4.3.2 Hasil Analisis Proses Implementasi Teknik Motivational Interviewing di Lembaga Permayarakatan Kelas IIA Banyuwangi	69
BAB V PENUTUP	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran	78
5.3 Keterbatasan Peneliti.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu	27
Tabel 1. 2 Alur Pikir Penelitian.....	30
Tabel 1. 3 Struktur Organisasi Lapas Banyuwangi	39
Tabel 1. 4 Data Pegawai Berdasarkan Pembagian Tugas	39
Tabel 1. 5 Data Pegawai Berdasarkan Jenjang Pendidikan	40
Tabel 1. 6 Mengespresikan Empati	49
Tabel 1. 7 Mengembangkan Diskrepansi	52
Tabel 1. 8 Menerima Resistensi	54
Tabel 1. 9 Mendukung Efikasi Diri.....	57
Tabel 1.10 Jadwal Kegiatan Konselor Untuk Klien Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi	68
Tabel 1. 11 Perbedaan Kondisi Klien (Narapidana Wanita)	75

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. 1 sesi konseling dengan klien shinta di musholla an-nisa
- Gambar 1. 2 wawancara Bersama petugas lapas bagian blok A (blok wanita)
- Gambar 1.3 Wawancara pada salah satu narapidana di lapas kelas IIA Banyuwangi
- Gambar 1. 4 mengajarkan baca Al-Qur'an dengan metode Yanbu'a
- Gambar 1. 5 mengajarkan kajian fiqh untuk bekal beribadah para narapidana di Lapas Kelas IIA Banyuwangi
- Gambar 1. 6 wawancara Bersama kalapas (wakil kalapas)
- Gambar 1. 7 kegiatan konseling massal dalam rangka penguatan pendekatan yang diberikan pada klien
- Gambar 1. 8 kegiatan belajar sholawat dan pujian Bersama narapidana untuk mengisi waktu kosong narapidana

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. 1 Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 1. 2 Surat Pernyataan penelitian
- Lampiran 1. 3 Cek Pelagiasi
- Lampiran 1. 4 Pedoman Wawancara
- Lampiran 1. 5 Pedoman Observasi
- Lampiran 1. 6 Verbatim
- Lampiran 1. 7 Dokumentasi
- Lampiran 1. 8 Biodata Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Konteks Penelitian

Narapidana adalah individu yang menjalani hukuman penjara akibat pelanggaran hukum, dan dalam konteks narapidana wanita, mereka sering menghadapi stigma sosial dan tantangan emosional yang lebih besar.¹ Narapidana wanita di Indonesia, khususnya di Lapas Kelas II A Banyuwangi, menghadapi berbagai tantangan emosional yang kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa narapidana wanita lebih rentan terkena gangguan mental cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana pria.² Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti kehilangan hubungan sosial, stigma masyarakat, dan tekanan dari lingkungan penjara yang baru dan tidak familiar. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi sangat penting untuk membantu mereka mengelola perasaan negatif dan beradaptasi dengan kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan.

Narapidana yang berada di lembaga pemasyarakatan, menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, narapidana adalah terpidana yang menjalani hukuman penjara dan kehilangan kemerdekaannya.³ Sementara itu, narapidana sering menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti trauma dan kecemasan, akibat dari pengalaman mereka di penjara. Maka penting adanya dalam proses reintegrasi sosial narapidana binaan yang tepat untuk menghindari residivisme.⁴ Dengan demikian, narapidana bukan hanya individu yang menjalani hukuman, tetapi juga manusia yang memerlukan perhatian dan dukungan untuk rehabilitasi dan reintegrasi ke dalam masyarakat. Maka dari itu, Lembaga Pemasyarakatan menjadi tempat untuk seorang narapidana menjalani hukuman.

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi yang berfungsi untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana dan anak

¹ Syarifah Aulia et al., *Promotif: Efektivitas Psychological First Aid Terhadap Pengelolaan Resiliensi Narapidana Wanita Yang Mempunyai Balita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A Semarang*, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 4 (2024): 107–21.

² Fauziya Ardilla And Ike Herdiana, *Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita*, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya 2, No. 01 (2013).

³ Buku Undang-Undang Dasar 1945 Dan Amandemen ; Tim Penerbit Litnus : 2024

⁴ Lovita Nurindah Sari, *Analisis Sosiologis Reintegrasi Sosial Klien Pemasyarakatan*, ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial 3, no. 1 (2021): 75–92,

didik pemasyarakatan.⁵ Wulandari dalam Erlangga juga menekankan bahwa Lapas harus berperan sebagai wadah rehabilitasi yang mendukung reintegrasi sosial narapidana, sehingga mereka dapat berkontribusi positif setelah bebas.⁶ Selain itu, Bernhard Winscheid dalam Frischa mencatat bahwa Lapas juga harus memperhatikan hak asasi manusia narapidana, agar proses pembinaan berjalan dengan adil dan tidak melanggar martabat mereka.⁷ Karena hak asasi manusia sudah melekat sejak seseorang dilahirkan. Maka dari itu, lembaga pemasyarakatan tidak hanya berfungsi sebagai tempat hukuman tetapi juga sebagai instansi yang berperan penting dalam proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial narapidana. Ini juga yang selalu menjadi prinsip para petugas di Lapas Kelas II A Banyuwangi dalam melaksanakan pembinaan.

Lapas Kelas II A Banyuwangi merupakan salah satu lembaga pemasyarakatan yang memiliki tantangan tersendiri dalam menangani narapidana wanita. Dalam konteks ini, layanan berbasis Hak Asasi Manusia (HAM) menjadi krusial untuk memastikan bahwa narapidana mendapatkan perlakuan yang adil dan manusiawi. Dalam Pasal 10 UUD 1945, dinyatakan bahwa setiap orang berhak atas perlindungan hukum dan keadilan, yang mencakup hak untuk tidak dipidana tanpa proses hukum yang adil.⁸ Namun, seringkali sistem peradilan menghadapi tantangan dalam menegakkan keadilan, terutama bagi narapidana wanita yang sering kali menjadi korban stigma sosial dan diskriminasi. Penelitian menunjukkan bahwa narapidana wanita memiliki pengalaman emosional yang berbeda dibandingkan pria, sehingga perlu adanya pendekatan khusus untuk membantu mereka mengatasi dampak psikologis dari hukuman penjara.⁹ Dengan demikian, dianggap sangat penting mengenai bagaimana strategi regulasi emosi dapat diterapkan secara efektif di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan.

⁵ Ely Alawiyah Jufri And Nelly Ulfah Anisariza, *Pelaksanaan Asimilasi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Terbuka Jakarta*, Adil: Jurnal Hukum 8, No. 1 (2017): 1–26,

⁶ Erlangga Alif Mufti And Ontran Sumantri Riyanto, *Peran Lembaga Pemasyarakatan Dalam Upaya Rehabilitasi Narapidana Untuk Mengurangi Tingkat Residivis*, Al-Manhaj: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam 5, No. 2 (2023): 2425–38,

⁷ Frischa Mentari Safrin, *Pemenuhan Hak Asasi Manusia Dalam Program Pembinaan Kemandirian Narapidana Perempuan Di Era Normal Baru*, Jurnal HAM 12, No. 2 (2021): 285,

⁸ Muhammad Rizal Pahleviannur, dkk., *Buku Undang-Undang Dasar 1945 Dan Amandemen*; (Penerbit Pradina Pustaka, 2024)

⁹ Erlina Anggraini, *Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bulu Semarang*, Jurnal Theologia 26, No. 2 (2016): 284–311,

Pentingnya regulasi emosi dalam konteks rehabilitasi narapidana wanita tidak dapat diabaikan. Regulasi emosi sendiri adalah proses penting yang melibatkan pengelolaan dan pengendalian emosi individu untuk mencapai tujuan tertentu.¹⁰ Mengenai hal tersebut maka perlu adanya pendekatan yang tepat untuk membantu narapidana dalam meregulasi emosi selama di penjara yang penuh dengan tekanan. Menurut Carl Rogers dan James Prochaska memperkenalkan pendekatan Motivational Interviewing sebagai teknik konseling yang dirancang untuk meningkatkan motivasi individu dalam melakukan perubahan positif dengan cara membangun kesadaran diri dan mengatasi ambivalensi terhadap perubahan.¹¹ Penelitian ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam menangani masalah emosional narapidana wanita serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan program intervensi yang lebih baik di lembaga pemasyarakatan.

Program teknik Motivational Interviewing berfokus pada membangun hubungan empatik antara konselor dan klien, di mana konselor mendengarkan dengan penuh perhatian dan menciptakan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi ambivalensi mereka terhadap perubahan. Metode konseling yang dikenal sebagai wawancara motivasional berfokus pada membantu individu mengatasi ketakutan mereka terhadap perubahan. Teknik ini melibatkan empat prinsip utama: mengekspresikan empati, mengembangkan diskrepansi, menerima resistensi, dan mendukung efikasi diri.¹² Penelitian menunjukkan bahwa penerapan Motivational Interviewing dapat meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosi pada berbagai populasi, termasuk narapidana dan anak bermasalah hukum, dengan membimbing mereka untuk merumuskan rencana perubahan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik Wawancara Motivasi dapat berhasil pada klien. Berdasarkan penelitian terdahulu oleh izzatul amani dikatakan bahwa pendekatan motivational Interviewing memang efektif untuk penyembuhan kurangnya rasa percaya diri pada klien pecandu narkoba. Dan begitu pula dalam

¹⁰ Dwi Widarna Lita Putri, Qurotul Uyun, Indahria Sulistyarini, *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang Dengan Hipoertensi Esensial*, Philanthropy: Journal Of Psychology 1, No. 1 (2018): 1,

¹¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Konselor, Ed.2* (Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar, 2015), Hlm.197.

¹² Melsi Syawitri and Yeni Karneli, *Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan*, Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling 3, no. 1 (2022): 22–29.,

penelitian Fissilmy Khaffah Ramadhani yang mengatakan bahwa pendekatan motivational Interviewing juga diperlukan untuk anak bermasalah hukum. Perubahan yang dirasakan oleh klien setelah menjalani proses wawancara motivasional adalah, klien menjadi lebih serius, mengambil tanggung jawab, berpendapat dan berperilaku positif, lebih terbuka kepada orang lain, optimis, berpikir secara logis, dan lebih mengerti perasaan diri sendiri serta orang di sekitarnya. Berbagai penelitian yang dijadikan referensi umumnya menunjukkan bahwa klien mengalami perubahan setelah terlibat dalam proses wawancara motivasional. Maka pada penelitian ini ada pembaruan dimana pendekatan motivational untuk mengatasi regulasi emosi narapidana wanita di lapas Banyuwangi. Berdasarkan studi, pendekatan wawancara motivasional dapat membantu narapidana dalam mengelola emosi mereka dengan lebih baik selama menjalani hukuman. Dan dalam penelitian ini memang dititik beratkan pada regulasi emosi narapidana.

Alasan memilih fokus regulasi emosi dimana seorang narapidana sangatlah penting dalam mengatur emosi yang stabil. Menurut peneliti perlu adanya strategi regulasi emosi yang baik untuk seluruh narapidana di lapas, terlebih itu adalah wanita. Narapidana wanita sering kali mengalami emosi yang kurang stabil. Tingkat stres, khawatir, rasa takut, perempuan lebih tinggi dari seorang laki-laki. Kebanyakan dari mereka wanita adalah kasus korupsi, karena posisi orang yang sudah berkeluarga sering kali menjadi pemicu seorang wanita menghalalkan berbagai cara untuk memenuhi kebutuhannya. Terlebih ketika seseorang di percaya untuk memegang beberapa jabatan, yang mana keuntungan perusahaan bisa digelapkan untuk kesenangannya sendiri. Peluang dan kesempatan ini menjadi jalan bagi seseorang mendapatkan rezeki dengan cara yang tidak halal. Dalam hal ini peneliti mengambil permasalahan ini karena sebagian besar narapidana wanita yang berada di lapas Banyuwangi permasalahan mereka menipu perusahaan dengan cara korupsi. Namun dalam peneltian ini peneliti mengambil 1 klien. Berawal dari kehidupan yang segala terpenuhi menjadi seseorang yang segalanya terbatas. Baik fasilitas, harta, orang tersayang, dan teman-teman yang menghilang begitu saja. Maka bagi peneliti perlu adanya strategi regulasi emosi yang positif untuk narapidana selama menjalani hukuman di lapas Kelas II A Banyuwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas maka peneliti menarik rumusan masalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana Strategi regulasi emosi narapidana di Lapas Kelas II A Banyuwangi?
- b. Bagaimana implementasi pendekatan Motivational Interviewing untuk narapidana wanita di Lapas Kelas II A Banyuwangi?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

- a. Menganalisis strategi regulasi emosi narapidana di Lapas Kelas II A Banyuwangi.
- b. Menganalisis efektivitas pendekatan Motivational Interviewing dalam membantu narapidana wanita di lapas kelas II A Banyuwangi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman akademis mengenai hubungan antara regulasi emosi.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi psikologis di lingkungan penjara
- c. Penelitian ini juga dapat memberikan dasar bagi pengembangan teori-teori baru dalam psikologi penjara dan intervensi berbasis MI, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam pendidikan dan pelatihan bagi para profesional di bidang pemasyarakatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Kepada narapidana wanita di Lapas II A Banyuwangi dapat mengelola emosi dengan baik. Dapat membangun hubungan yang baik dan memiliki kemampuan regulasi emosi positif yang dapat meningkatkan resiliensi narapidana selama di penjara.
- b. Kepada orang tua narapidana wanita di Lapas II A Banyuwangi selalu memberi dukungan dan pendampingan yang baik dari keluarga.
- c. Kepada Lembaga Perasyarakatan Banyuwangi memberi pembinaan terhadap narapidana dengan baik dan efektif. Agar narapidana merasa tetap diayomi dan dimanusiakan oleh manusia.

1.5 Definisi Istilah

Penelitian ini memerlukan klarifikasi untuk menciptakan pemahaman yang seragam dan mencegah adanya interpretasi yang berbeda. Oleh karena itu, perlu dijelaskan definisi dari istilah yang diperlukan sebagai berikut:

a. Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi adalah cara yang dipakai orang untuk mengatur dan mengendalikan perasaan mereka dalam berbagai keadaan. Ini mencakup teknik seperti reappraisal (penilaian ulang terhadap situasi) dan suppression (penekanan emosi). Penelitian menunjukkan bahwa penguasaan regulasi emosi yang efektif dapat membantu wanita yang melewati masa hukuman di penjara dalam mengatasi tekanan dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

b. Narapidana Wanita

Narapidana wanita adalah perempuan yang menjalani hukuman penjara akibat pelanggaran hukum. Mereka sering menghadapi tantangan unik, termasuk stigma sosial dan perbedaan perlakuan dalam sistem peradilan. Penelitian mengindikasikan bahwa narapidana wanita lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, sehingga penting bagi mereka untuk memiliki strategi regulasi emosi yang efektif.

c. Pendekatan Motivational Interviewing

Motivational interviewing merupakan metode konseling yang ditujukan untuk meningkatkan keinginan seseorang dalam melakukan perubahan yang baik pada perilakunya. Pendekatan ini melibatkan komunikasi empatik dan kolaboratif, membantu klien menemukan alasan internal untuk berubah.

d. Lapas Kelas II A Banyuwangi

Lapas Kelas II A Banyuwangi adalah lembaga pemasyarakatan yang menampung narapidana dengan tingkat keamanan menengah. Lembaga ini menyediakan program rehabilitasi dan pembinaan bagi narapidana, termasuk perempuan, dengan tujuan mempersiapkan mereka untuk reintegrasi ke masyarakat setelah menyelesaikan hukuman.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Regulasi Emosi

A. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah sekumpulan proses di mana emosi diolah sesuai dengan keinginan pribadi, baik secara otomatis maupun terkontrol, baik secara sadar maupun tidak, dan melibatkan berbagai elemen yang berfungsi secara berkelanjutan sepanjang waktu.¹³ Secara umum, pengaturan emosi dapat dianggap sebagai cara untuk mengendalikan reaksi emosional yang dirasakan dan berdampak pada tindakan serta pengalaman individu. Frijda dalam Ahmad Kamaluddin menyatakan bahwa pengaturan emosi dapat diamati melalui ekspresi emosional yang ditunjukkan, yang berasal dari interaksi sosial, serta norma dan nilai yang ada dalam komunitas. Pengaturan emosi juga berperan dalam proses pembentukan karakter dan menjadi faktor penting dalam perbedaan antar individu.¹⁴ Sementara Berk lebih fokus pada pengaturan emosi sebagai kemampuan pribadi dalam mengatasi perasaan untuk mencapai keadaan yang lebih baik saat menghadapi masalah sesuai dengan tingkat reaksi emosional.¹⁵ Hal ini mengindikasikan bahwa pengelolaan emosi tidak hanya krusial di lingkungan pribadi, tetapi juga memengaruhi kinerja dalam interaksi sosial dan pendidikan.

Regulasi emosi juga berperan dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Misi Arsita mengemukakan bahwa individu yang bisa mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dengan orang lain.¹⁶ Karena mereka dapat mengekspresikan perasaan mereka secara konstruktif dan menghindari permasalahan yang tidak dibutuhkan. Selain itu juga perlu adanya kemampuan untuk

¹³ Deci Nansi & Fajar Tri Utami. *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.*, Jurnal Psikologi Islami, Vol. 2 No. 1 (Januari, 2016), Hal. 18-19

¹⁴ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Surabaya : Penerbit Cipta Media Nusantara (CMN), 2022), Hlm.19.

¹⁵ Ibid.,

¹⁶ Faris Muda et al., *Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*, Jurnal Wahana Konseling 7, no. 2 (2024): 246–55.

menerima dan memonitor emosi sebagai aspek kunci dari regulasi emosi yang efektif. Dengan memahami dan menerima perasaan mereka, individu dapat mengurangi dampak negatif dari emosi tersebut, sehingga meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka.

B. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perasaan yang muncul dalam berbagai kondisi. Beberapa ciri penting dari regulasi emosi meliputi kemampuan untuk menerima dan mengawasi perasaan, serta mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional.

Individu dianggap mampu mengelola emosinya jika mereka memiliki kontrol yang baik terhadap emosi yang timbul. Keterampilan dalam mengelola emosi dapat dilihat melalui lima kemampuan, yaitu¹⁷:

- a. Menjaga sikap optimis terhadap diri sendiri dan sekitarnya, yang berarti lebih sering mengalami perasaan baik dibandingkan perasaan buruk.
- b. Mempunyai perilaku waspada, yang berarti bahwa melakukan sesuatu harus didasarkan pada pemikiran yang mendalam. Memiliki adaptabilitas, yang berarti mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan kesulitan.
- c. Kemampuan untuk sabar menghadapi kekecewaan, yang berarti tidak cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan.
- d. Mempunyai keterampilan sosial yang positif dengan orang asing, yang berarti lebih responsif terhadap emosi orang lain.
- e. Pengendalian diri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi dan dorongan yang dapat merugikan dengan cara yang sudah ia ketahui.

Berdasarkan deskripsi di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik individu yang mampu mengatur emosi adalah memiliki pengendalian diri, kemampuan berhubungan baik dengan orang disekitar, sikap berhati-hati, fleksibilitas, daya tahan terhadap kekecewaan, cara pandang yang optimis, kepekaan terhadap perasaan orang lain, melakukan refleksi dan relaksasi, lebih sering mengalami emosi positif dibanding emosi negatif, serta tidak mudah menyerah.

¹⁷ Z.zaitun, *Regulasi Emosi Pasca Perceraian*, Eprints.Umg.Ac.Id, 2018.

C. Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi adalah proses yang kompleks yang melibatkan berbagai metode untuk mengelola dan mengendalikan emosi individu.¹⁸ Strategi ini dapat dibagi menjadi dua kategori utama: antecedent-focused dan response-focused strategies. Strategi antecedent-focused, seperti cognitive reappraisal, melibatkan perubahan cara individu memandang situasi untuk mengurangi dampak emosional yang tidak diinginkan. Sementara itu, response-focused strategies, seperti expressive suppression, berfokus pada pengendalian ekspresi emosi setelah emosi muncul.¹⁹

Strategi untuk mengatur emosi dapat dilakukan oleh seseorang dengan berbagai metode, termasuk:

- a. Seleksi Situasi (Situation Selection), Sebuah metode di mana seseorang berinteraksi dengan atau menjauh dari orang lain atau keadaan yang dapat memicu perasaan yang terlalu kuat. Contohnya, beberapa orang lebih memilih menonton TV bersama teman daripada belajar sebelum ujian. Mereka melakukan ini untuk mengurangi rasa cemas yang terlalu tinggi menjelang ujian.
- b. Modifikasi Situasi (Situation Modification), Sebuah metode di mana individu memodifikasi suasana di sekitarnya supaya dapat mengurangi dampak negatif dari perasaan yang muncul. Misalnya, seseorang yang mengungkapkan kepada sahabatnya bahwa ia tidak ingin membahas tentang kegagalan yang dirasakannya untuk menghindari perasaan lebih sedih.
- c. Mengalihkan Perhatian (Attention Deployment), Sebuah metode di mana individu menjauhkan fokus mereka dari kondisi yang tidak menyenangkan agar dapat menghindari. Kemampuan menerima respon emosi (Acceptance of emotional response (acceptance)), ialah kemampuan individu untuk menerima.

¹⁸ Encep Taufiq Titin Kartini, Dudy Imanuddin, "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja," *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam Volume* 11, no. September (2023): 167–88.

¹⁹ Ibid.,

Aspek lain dari strategi regulasi emosi menurut perspektif Al-Qur'an berupa²⁰ :

1. Model displacement, yakni dengan mengalihkan atau mengarahkan ketegangan emosi kepada hal lain seperti dzikrullah. Al-Maraghi menyatakan bahwa dzikir adalah tindakan hati dalam mengenang Allah SWT yang diungkapkan melalui lisan. Berikut ayat yang membicarakan tentang dzikir :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

"Maka ingatlah kalian kepadaku maka aku akan menjagamu dan bersyukurlah kepadaku dan jangan jangan kamu berbuat kufur"(Al-Baqarah: 152).

2. Model cognitive adjusment (model pengalihan kognisi) seperti atribusi positif (husnuzzhon). Al Khatib menyatakan bahwa az-zhon yang disebutkan dalam ayat itu adalah asumsi yang menyebabkan efek buruk seperti perpecahan di antara umat, atau bahkan bisa merusak keyakinan seseorang terhadap Allah. Berikut ayat yang membicarakan tentang Husnuzzhon :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ. وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

"Hai kalian yang beriman, hindarilah sebagian besar prasangka, karena ada beberapa prasangka yang merupakan dosa. Dan janganlah kalian menyelidiki keburukan orang lain serta jangan saling membicarakan satu sama lain. Apakah di antara kalian ada yang ingin mengonsumsi daging saudaranya yang telah meninggal? Tentu kalian merasa sangat jijik dengan hal tersebut. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah itu Maha Menerima Tobat dan sangat Penyayang. " (QS. al-Hujurat/49:12).

²⁰ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*, ed. M.Li Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2022).

3. Model coping, adalah sebuah cara untuk mengurangi tingkat stres dengan menerima sepenuh hati segala peristiwa yang terjadi dalam hidup, disertai sikap tulus. Tulus karena Allah SWT berarti memurnikan niat dalam setiap bentuk ketaatan kepada-Nya. Ketulusan ini mencerminkan kekuatan iman yang tertanam dalam hati, menjadi ruh dari setiap amal dan ibadah yang dijalankan. Dengan ketulusan, seseorang dapat mewujudkan nilai-nilai tauhid secara nyata dalam kehidupannya. Berikut ayat yang membicarakan tentang ikhlas :

قُلْ أَتَحَاجُّونَنَا فِي اللَّهِ وَهُوَ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ ۖ وَلَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ ۖ وَنَحْنُ لَهُ مُخْلِصُونَ

"Katakanlah (Nabi Muhammad), "Apakah kalian (Yahudi dan Nasrani) ingin memperdebatkan kami mengenai Allah? Sementara Dia adalah Tuhan kami dan juga Tuhan kalian. Untuk kami adalah amal perbuatan kami, dan untuk kalian adalah amal perbuatan kalian. Hanya kepada-Nya kami sepenuh hati menyerahkan diri. " (Al-Baqarah: 139)

4. Terdapat model lain seperti regresi, yang merupakan salah satu cara dalam mekanisme perlindungan diri dengan berpaling dari kemajuan yang lebih tinggi menuju yang lebih rendah. Dalam pandangan Al-Qur'an, taubat merupakan salah satu bentuk regresi, yakni kembali dari pelanggaran (maksiat) menuju fitrah kesucian manusia. Sebuah niat untuk kembali ke tempat yang telah ditinggalkan dengan penuh kepatuhan dan pengabdian kepada Allah SWT, serta dilandasi oleh rasa menyesal terhadap kesalahan yang telah dilakukan. Berikut ayat yang membicarakan tentang taubat :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا ۚ عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۚ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ

وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ
لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Hai kalian yang beriman, bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang tulus; semoga Tuhanmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan mengantarkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak akan memermalukan Nabi dan orang-orang beriman yang bersamanya; sedangkan cahaya mereka bersinar di depan dan di sebelah kanan mereka, sementara mereka berdoa: Ya Tuhan kami, sempurnakanlah cahaya kami dan ampunilah kami; sesungguhnya Engkau memiliki kekuasaan atas segala sesuatu. (At-Tahrim: 8)

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

a. Pengalaman Masa Kecil

Pengalaman pada masa kecil adalah salah satu elemen penting dalam pengelolaan emosi. Cara berinteraksi dan hubungan dengan pengasuh saat kanak-kanak membentuk kemampuan individu untuk mengendalikan emosi.²¹ Anak-anak yang peka dan memperhatikan biasanya membangun ikatan yang aman, yang berfungsi sebagai dasar untuk pengelolaan emosi yang baik. Sebaliknya, pengalaman negatif dalam masa kecil dan pola asuh yang tidak stabil bisa mengganggu perkembangan kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memainkan peran yang sangat krusial dalam pengaturan emosi. Jaringan dukungan dari keluarga, sahabat, dan kolega dapat memberikan penguatan emosional, pengertian, dan arahan saat menghadapi tantangan. Dukungan sosial memungkinkan individu untuk menyampaikan dan mengolah perasaan mereka serta membantu dalam mengendalikan dan mengatur emosi dengan lebih baik.²² Penelitian menunjukkan bahwa

²¹ Femmi Nurmalitasari, *Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah*, Psikologi 23, no. 2 (2015): 103–11.

²² Syifana Kumala hanum, *Pengaruh Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Dan Religiusitas Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Jabodetabek*, Repository.Uinjkt.Ac.Id, 2024.

individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang tinggi umumnya memiliki kemampuan pengelolaan emosi dan kesehatan mental yang lebih baik..

c. Keterampilan Kognitif

Psikolog sekaligus penulis Daniel Goleman telah meneliti pengaruh kemampuan berpikir terhadap pengaturan emosi.²³ Proses berpikir seperti fokus, memori, dan penyelesaian masalah memiliki peran yang signifikan dalam pengelolaan emosi. Seseorang yang memiliki kemampuan kognitif yang baik, seperti kesadaran diri dan penilaian kognitif, mampu mengendalikan emosi mereka dengan lebih efisien. Orang tersebut dapat mengevaluasi situasi dengan tepat, menginterpretasikan kembali kejadian, dan menyesuaikan reaksi emosional mereka.

d. Faktor Budaya

Menurut Holodynski dan Friedlmeier dalam penelitian Nadhirah, aspek budaya turut berperan dalam pengaturan emosi. Norma budaya, nilai-nilai, serta harapan sosial memengaruhi cara individu menunjukkan dan mengelola emosinya. Setiap budaya dapat memiliki metode pengelolaan emosi yang berbeda serta sikap yang bervariasi dalam mengekspresikan perasaan. Mengetahui pengaruh budaya terhadap pengaturan emosi dapat membantu dalam menghadapi interaksi antarbudaya serta menyesuaikan pendekatan yang tepat.²⁴

e. Usia

Kematangan emosional seseorang dipengaruhi oleh perkembangan dan kematangan fisiknya. Seiring bertambahnya usia, kadar hormon dalam tubuhnya berkurang, yang menyebabkan penurunan dalam pengaruh emosional.²⁵ Maka penting untuk memahami tahap kedewasaan emosi seseorang. Ini akan menjadi salah satu element yang mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatur emosinya. Di rentang usia 21 hingga 35 tahun

²³ Tsaniya Mahadiva et al., *Flashcard : Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini*, Journal Of Social Science Research Volume 4 (2024): 14795–810.

²⁴ Yahdinil Firda Nadirah, Pola Asuh Otoriter, *Iklim Sekolah, Penggunaan Media Berbasis Pornografi Terhadap Kecenderungan Perilaku Kekerasan Seksual Remaja Melalui Regulasi Emosi Sebagai Mediator*, 2021.

²⁵ Wulandari,dkk, *Regulasi Emosi Mantan Narapidana*, Repository.Usahidsolo.Ac.Id, 2021, 10–24.

adalah saatnya bagi perempuan di mana emosi mereka cenderung lebih seimbang.²⁶ Pada umur tersebut, seseorang seharusnya sudah memiliki pengendalian emosi yang baik. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, terkadang ada saat-saat menyenangkan dan di lain waktu, individu harus menghadapi berbagai tantangan. Hal ini sering kali membuat seseorang kesulitan untuk mengatur emosinya dengan benar. Padahal, pada usia itu, individu seharusnya sudah mencapai tahap kematangan emosi.

Emosi adalah sebuah keadaan yang berhubungan dengan perasaan dan pemikiran, dengan aspek biologis serta psikologis, dan mencakup berbagai dorongan untuk melakukan sesuatu. Emosi bisa dimaknai sebuah perasaan atau afeksi yang muncul ketika individu mengalami situasi atau interaksi yang dianggap signifikan bagi dirinya.²⁷ Perasaan ditunjukkan melalui tindakan yang mencerminkan (mengekspresikan) rasa nyaman atau tidak nyaman terhadap situasi atau interaksi yang sedang dialaminya.

William James menyatakan bahwa emosi merupakan dorongan untuk merasakan hal-hal tertentu saat berinteraksi dengan obyek tertentu di sekitar kita.²⁸ Dapat diekspresikan sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah bresar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, dan kadang-kadang yang paling buruk, kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan : perih, sedih, kusam, suram, melankolis, merasa iba pada diri sendiri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau yang menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, gelisah,berfikiran yang aneh-aneh, takut sekali; sebagai patologi, fobia dan panik.

²⁶ Misi Arsita, *Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Bengkulu*, 2020.

²⁷ Iven Rahmawati, *Pengaruh Gadget Pada Perkembangan Sosial Emosional Anak Sekolah Dasar*, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020, 10–27.

²⁸ Tien Asmara Palintan, *Membangun Kecerdasan Emosi Dan Sosial Anak Sejak Usia Dini* (Bogor : Penerbit LINDAN BESTARI, 2020), Hlm.11.

- d. Kesenangan : bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga. Kenikmatan secara indrawi seperti takjub, terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan yang luar biasa, senang, sangat senang.

2.1.2 Narapidana Wanita

Pasal 1 nomor 32 KUHAP menyatakan bahwa seorang narapidana adalah seseorang yang telah ditetapkan dan diputuskan bersalah dengan menjalani hukuman penjara di lembaga pemasyarakatan.²⁹ Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, warga binaan wanita di lapas memiliki hak-hak tertentu yang sangat ditekankan dan dijunjung tinggi, termasuk hak untuk mendapatkan perlakuan yang sesuai dengan kodratnya sebagai wanita, seperti hak menstruasi, hamil, melahirkan, dan menyusui.³⁰ Narapidana wanita sering kali menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan narapidana laki-laki, mengingat kebutuhan biologis dan psikologis mereka yang unik. Maka sangat penting untuk memastikan bahwa hak-hak mereka tidak diabaikan selama menjalani masa hukuman.

Dalam Pasal 4 ayat (1) Reglemen Penjara (Gestichtenreglement) Stbl. 1917 No. 708, dijelaskan bahwa individu yang sedang menjalani hukuman adalah:³¹

- a. Seseorang yang sedang menjalani sanksi penjara (Gevengenis Straff) atau dalam suatu kondisi di mana individu tersebut berada dalam keadaan tertangkap atau dijebak.
- b. Orang di sel.
- c. Orang yang ditahan buat sementara.
- d. kemerdekaan akan tetap di berlakukan secara asri.
- e. Sekalian orang-orang yang tidak menjalani hukuman orang-orang hilang.

²⁹ Anggun Malinda, *Perempuan Dalam Sistem Peradilan Pidana: Tersangka, Terdakwa, Terpidana, Saksi Dan Korban* (Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca, 2016), Hlm. 26.

³⁰ Farid Rizqi Ananda Rifa Tafa'ul Ula, *Pemenuhan Hak Narapidana Perempuan Hamil Dan Menyusui Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang*, Jurnal Ilmu Hukum Prima, 2023, 242–52.

³¹ Muh Mufti M Djafar Dewi Suyatni, *Pemenuhan Hak-Hak Terhadap Pembinaan Narapidana Di Kota Ternate*, Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum 1, no. 1 (2019): 84–97.

1. Kewajiban dan Larangan Narapidana

Narapidana perempuan memiliki tanggung jawab yang perlu dijalankan saat menjalani waktu hukuman di Lembaga Pemasyarakatan, yang diatur dalam berbagai regulasi hukum.

Kewajiban bagi narapidana tercantum dalam Pasal 23 dokumen akademik untuk Rancangan Undang-Undang tentang Pemasyarakatan yaitu:³²

- 1) Mengikuti seluruh program pembinaan yang telah ditetapkan oleh Lembaga Pemasyarakatan secara tertib.
- 2) Mengikuti seluruh bimbingan keagamaan sesuai dengan agama kepercayaannya.
- 3) Mengikuti kegiatan latihan kerja yang dilaksanakan selama 7 (tujuh) jam dalam sehari.
- 4) Mentaati seluruh tata tertib lapas selama mengikuti program binaan.
- 5) Menjaga tata krama, menunjukkan rasa hormat, dan bertindak dengan integritas dalam setiap tindakannya, baik kepada sesama penghuni maupun secara khusus kepada semua petugas.
- 6) Memberitahukan kepada petugas tentang segala isu yang muncul selama pelaksanaan pembinaan narapidana, terutama yang dapat menyebabkan gangguan keamanan dan ketertiban.
- 7) Mencegah segala jenis permusuhan, konflik, pertarungan, pencurian, serta pembentukan kelompok-kelompok dukungan di antara narapidana di dalam lembaga pemasyarakatan.

Narapidana selain memiliki kewajiban juga terdapat larangan. Berdasarkan Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 7 Tahun 2024 tentang Tata Tertib Lapas, larangan ini mencakup berbagai tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan Lapas. Larangan ini bertujuan untuk menjadikan lingkungan sekitar yang aman dan

³² Rikson Markus Marselinus Soge, *Kajian Hukum Progresif Terhadap Fungsi Pemasyarakatan Dalam Rancangan Undang-Undang Pemasyarakatan*, *Ejournal.Uinsatu.Ac.Id*, no. 4 (2022).

terkondisikan baik bagi semua warga binaan di dalam Lapas.³³

2. Hak Narapidana

Narapidana perempuan memiliki hak-hak yang diatur dengan jelas dalam undang-undang, khususnya dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 mengenai Pemasyarakatan.³⁴ Hak narapidana mencakup hak melaksanakan ibadah sesuai dengan agama atau keyakinan pribadi, menerima perawatan kesehatan yang memadai, serta mendapatkan pendidikan dan pelatihan keterampilan.³⁵

Hak-hak yang dimiliki oleh narapidana telah diuraikan dalam pasal 14 ayat (1) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 mengenai Pemasyarakatan, yaitu:³⁶

1. Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaan;
2. Mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani;
3. Mendapatkan pendidikan dan pengajaran;
4. Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak;
5. Menyampaikan keluhan;
6. Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang;
7. Mendapat upah atas pekerjaan yang dilakukan;
8. Menerima kunjungan keluarga, penasehat hukum atau orang tertentu lainnya;
9. Mendapat pengurangan masa pidana (remisi);

³³ Wiwid Wijanarko, *Pidana Korupsi Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Ambarawa Berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasyarakatan*, Repository.Undaris.Ac.Id, 2024.

³⁴ Dewa Gede Sudika Mangku Rahmatullah, Ni Putu Rai Yulianti, *Penerapan Pasal 9 Huruf (D) Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Terkait Hak Pelayanan Kesehatan*, Jurnal Ilmu Hukum Sui Generis 3, no. April (2023): 126–36.

³⁵ Heryanto Amalo Papy Michael Napu, Rudepel Petrus Leo, *Implementasi Hak-Hak Narapidana Berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Serta Hambatan-Hambatannya Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kupang*, Petikum Law Journal 1, no. 1 (2023): 54–62.

³⁶ NPR Yulianti Dkk, *Implementasi Pasal 14 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan Terkait Hak Narapidana Mendapatkan Remisi Di Lapas*, Jurnal Komunikasi Hukum (JKH), 2016, 1–15.

10. Memperoleh peluang untuk berintegrasi mencakup waktu untuk mengunjungi sanak saudara.;
11. Mendapatkan pembebasan bersyarat;
12. Mendapatkan cuti menjelang bebas;
13. Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang undangan yang berlaku.

Pemerintah Indonesia yang secara internal menjunjung tinggi dan tunduk pada hak asasi manusia, bertekad untuk melindungi dan memenuhi hak asasi manusia saat pelaksanaan putusan. Bentuk komitmen ini ditunjukkan melalui lembaga Hakim Pengawas dan Pengamat (WASMAT) yang diatur dalam Pasal 277 hingga Pasal 283 KUHAP, serta disahkannya Undang-Undang Pemasyarakatan Nomor 12 Tahun 1995. Hal ini merupakan upaya untuk membina narapidana melalui sistem kelembagaan, serta metode pembinaan yang menjadi tahap akhir dari sistem hukuman dalam proses peradilan pidana.

2.1.3 Teknik Motivational Interviewing

(1) Pengertian Motivational Interviewing

Motivational Interviewing (MI) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William R. Miller dan kemudian disempurnakan bersama Stephen Rollnick pada awal tahun 1980-an. Awalnya, Motivational Interviewing dirancang sebagai pendekatan untuk membantu individu dengan masalah penyalahgunaan alkohol dan narkoba. Namun seiring waktu, teknik ini berkembang luas dan diadopsi dalam berbagai konteks, mulai dari kesehatan mental, pendidikan, hingga intervensi perubahan gaya hidup. Yang membedakan Motivational Interviewing dari pendekatan konseling lainnya adalah penekanannya pada menggali dan menguatkan motivasi intrinsik klien untuk berubah, bukan memaksakan perubahan dari luar. Prinsip-prinsip inilah yang diadopsi secara utuh dalam Motivational Interviewing, di mana konselor atau terapis berperan sebagai fasilitator perubahan, bukan sebagai "ahli" yang menggurui. Dalam praktik Motivational Interviewing, pendekatan ini tercermin dalam gaya komunikasi yang reflektif, penuh rasa hormat, dan tidak menghakimi, yang memungkinkan klien

mengeksplorasi ambivalensi mereka terhadap perubahan secara aman dan terbuka.³⁷

Wawancara motivasi, yang juga dikenal sebagai teknik Motivational Interviewing (MI), adalah metode yang proaktif untuk mengatasi penolakan dari klien. Menurut Naar King dan Suarez, pendekatan wawancara motivasi adalah cara yang sopan dan penuh penghormatan dalam berkomunikasi dengan individu, menanyakan berbagai tantangan yang mereka hadapi, termasuk masalah yang berkaitan dengan perubahan dan peluang untuk beralih ke perilaku yang lebih sehat, sesuai dengan tujuan dan nilai pribadi mereka, untuk mengoptimalkan potensi manusia.³⁸ Metode ini lebih mengutamakan pendampingan konseli dalam mengeksplorasi dan menangani keraguan yang ada dengan mengarah pada perilaku konseling yang lebih konstruktif.

Tujuan dari metode ini adalah untuk mengenali dan memperkuat dorongan klien agar dapat mewujudkan perubahan, dan klien bisa sepakat dengan proses tersebut. Unsur-unsur dalam teknik wawancara motivasional meliputi kolaborasi, evokasi, dan otonomi. Dan adapun langkah-langkah teknik Motivational Interviewing (MI) adalah: precontemplation (sebelum perenungan), contemplation (perenungan), determination (penentuan), action (tindakan), dan maintenance (pemeliharaan).³⁹ Miller dan Rollnick dalam bukunya memberi penegasan bahwa fokus utama Motivational Interviewing adalah pada peningkatan motivasi klien, dan juga pada penanganan ambivalensi yang dialami oleh klien.⁴⁰ Begitu pula, mengetahui wawancara motivasi sebagai pendekatan

³⁷ Mutia Adella, Yenti Arsini, and Junita Hanum Eka Putri, "Pendekatan Konseling Motivational Interviewing Dengan Teknik OARS Terhadap Perubahan Perilaku Maladaptif Peserta Didik," *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 178–91.

³⁸ Iin Purnamasari, *Peran Teknik Motivational Interviewing Dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Pecandu Narkoba Di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju Darat Palembang*, Vol. 1 No.2, Tahun 2018

³⁹ Swastika Rizki Nareswari, Alfin Miftahul Khairi, Ahmad Nafi', *Konseling Individu Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Menangani Penyesuaian Sosial Pada Remaja Tindak Pidana Pencurian Di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar*, Vol. 4 No.1, Januari-Juni 2020

⁴⁰ Hal Arkowitz, William R. Miller, And Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing In The Treatment Of Psychological Problems* (New York: The Guilford Press, 2015), Hlm. 11

konseling yang menitikberatkan pada individu dapat mendukung konselor dalam melakukan refleksi pribadi dan menangani ketidakpastian mereka untuk mengubah perilaku sesuai dengan aspirasi yang diinginkan. Namun, penting untuk dicatat bahwa konselor hanya berfungsi sebagai alat bagi klien untuk menemukan semangat dalam diri mereka untuk meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan pandangan tentang gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa wawancara motivasi adalah suatu pendekatan yang digunakan oleh konselor bersama klien yang fokus pada klien untuk mendapatkan dan meningkatkan motivasi diri klien, sehingga mereka memiliki tekad untuk melakukan perubahan yang sesuai dengan dorongan internal dari klien. Seseorang dianggap mengalami masalah ketika terdapat keraguan dalam diri mereka mengenai untuk melakukan perubahan. Keraguan ini adalah keadaan di mana klien merasa bingung, karena mereka menghargai perilaku yang ada, namun di sisi lain, mereka juga membenci perilaku tersebut, dan keduanya terjadi secara bersamaan.

Sudut pandang dari wawancara motivasi menjelaskan bahwa setiap orang memiliki kekuatan dan potensi yang dikenal sebagai motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik ini adalah tindakan yang didorong oleh keinginan pribadi seseorang untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilai baiknya sendiri, tanpa perlu mengharapkan pengakuan dari orang lain. Ketika seorang konselor menerapkan teknik wawancara motivasi, ini berarti konselor memperhatikan jalannya percakapan dalam proses konseling dengan klien. Selain itu, konselor juga perlu mengatur dialog selama sesi konseling supaya klien dapat berbicara secara mandiri saat merencanakan perubahan yang sesuai dengan tujuan yang mereka inginkan.⁴¹

Saat ini, Motivational Interviewing (MI) telah menjadi pendekatan berbasis bukti (evidence-based) yang diakui secara internasional, dan pelatihan Motivational Interviewing banyak digunakan di berbagai bidang, termasuk bimbingan konseling, pelayanan sosial, pelayanan

⁴¹ Fissilmy Khaffah Ramadhani, *Implementasi Teknik Motivational Interviewing Pada Anak Bermasalah Hukum Di Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Surakarta*, 13, no. 1 (2023): 104–16.

kesehatan, dan bahkan sistem peradilan. Meskipun Motivational Interviewing (MI) berkembang dalam konteks yang lebih kontemporer dan terstruktur, jiwa humanistiknya tetap menjadi roh utama yang membedakannya dari pendekatan lainnya.

(2) **Keterampilan Dasar dalam Motivational Interviewing**

Keterampilan dasar dalam motivational interviewing antara lain untuk mengembangkan diskrepansi klien yaitu antara lain:⁴²

1. Menggunakan pertanyaan terbuka (Open Ended Question)

Pertanyaan terbuka adalah tipe pertanyaan yang bisa diajukan oleh konselor kepada klien, dengan tujuan memberikan kesempatan bagi klien untuk menjawab sesuai dengan keinginannya. Hal ini bertujuan untuk membangun komunikasi yang baik, agar konselor dapat memahami perspektif klien ketika menghadapi permasalahan. Pertanyaan terbuka sangat bermanfaat bagi konselor dalam mengeksplorasi informasi dan isu-isu penting dari klien. Dengan semakin banyaknya pertanyaan terbuka serta refleksi yang diberikan oleh konselor, klien akan lebih mudah untuk berpikir dan mengelola diri mereka sendiri. Melalui pendekatan ini, konselor bisa meminta klien untuk mendeskripsikan perilaku sehari-hari serta memahami pikiran dan pola yang muncul selanjutnya.

2. Afirmasi (Affirming)

Wawancara motivasional menekankan pada seberapa besar usaha yang dilakukan. Peran konselor adalah memberikan pengakuan kepada alat yang bisa digunakan klien untuk melakukan perubahan, serta meyakinkan klien akan nilai diri mereka sebagai individu yang dapat berkembang dan berubah, dan juga menyadari kekuatan, kemampuan, dan niat baik yang dimiliki klien dalam melakukan perubahan. Pengakuan

⁴² Mulawarman et al., *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Pada Masyarakat Peningkatan Keterampilan Dasar Konseling Berbasis Nilai Humanis Melalui Teknik Oars Bagi Konselor Pendidikan/ Guru Bk Di Sma Kota Salatiga*, *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat* 1 (2018): 164,.

ini berfungsi sebagai ucapan terima kasih agar klien dapat menghargai kehadiran konselor. Dukungan positif bagi individu sehingga mereka memberikan klien semangat serta dorongan untuk bertransformasi ke arah yang lebih baik. Penting untuk diingat bahwa saat memberikan pengakuan, konselor harus menghindari kata "tujuan saya" agar klien tidak merasa sedang dinilai dan dikontrol.

3. Mendengarkan Reflektif (Reflective Listening)

Mendengarkan secara reflektif adalah proses konselor mengatakan sesuatu kepada klien sebagai tanggapan atas apa yang telah ditawarkan. Mendengarkan dengan reflektif adalah suatu cara di mana konselor memberikan tanggapan kepada klien berdasarkan apa yang telah disampaikan oleh klien, tidak peduli isi pembicaraan klien, merupakan keterampilan konselor dalam memahami perkataan klien. Kemampuan mendengarkan dengan baik adalah hal yang paling penting bagi konselor dalam wawancara motivasional. Menurut pendekatan Motivational Interviewing, mendengarkan secara reflektif memiliki peran penting untuk memahami maksud klien, sehingga sangat krusial bagi konselor untuk secara aktif memperhatikan klien agar tidak salah memahami pesan yang disampaikan.

4. Summeries

Ringkasan adalah kemampuan yang digunakan oleh konselor secara teratur untuk merangkum peristiwa yang terjadi selama sesi konseling. Konselor perlu merangkum setiap ucapan klien dan kemudian mengevaluasinya. Menutup diskusi dalam proses konseling bisa membantu klien dalam merefleksikan respon mereka serta memikirkan kembali pengalaman yang dialami, sekaligus memberikan kesempatan bagi konselor dan klien untuk fokus pada pernyataan yang disampaikan dalam sesi konseling.

(3) **Cara Mengimplementasikan Teknik Motivational Interviewing (MI)**

Motivational Interviewing bisa diterapkan sebagai pendekatan yang menyeluruh. Berdasarkan pendapat Tahan dan Sminkey, seorang konselor yang menerapkan wawancara motivasi perlu memiliki kemampuan emosional yang memadai serta pemahaman tentang emosi, tanggapan, dan berbagai kekuatan dalam diri individu lain.⁴³ Penyesuaian emosional memungkinkan konselor untuk mengawasi interaksi dan semangat klien, serta memberikan informasi kepada konselor saat perlu menolak dalam diri klien.

Adapun empat prinsip umum wawancara motivasi adalah sebagai berikut:⁴⁴

1. Mengekspresikan Empati

Suatu kegiatan konseling dilakukan dengan cara yang memungkinkan konselor untuk merasakan empati dan memberikan kehangatan, ketulusan, serta tanggapan yang mendukung kepada klien. Konselor berperan secara profesional dengan menampilkan penerimaan terhadap klien tanpa syarat, menggunakan kemampuan mendengarkan secara aktif dan reflektif, sehingga klien merasakan bahwa suaranya dihargai. Hal ini bisa dilakukan dengan menunjukkan sikap serta pandangan yang positif, sehingga klien merasakan dukungan yang baik dari konselor.

Dalam proses menunjukkan empati kepada klien terdapat dua langkah. Langkah pertama adalah konselor menghayati perasaan secara mendalam. Pada tahap ini, konselor berupaya sebaik mungkin untuk merasakan emosi yang sama seperti yang dialami klien. Selanjutnya, pada langkah kedua, konselor memberi perhatian pada kesadaran kognitif klien, mengajak klien untuk memahami situasi yang dihadapinya dan kemudian membimbing klien agar dapat melihat pandangan yang lebih realistis.

⁴³ Ramadhani, *Implementasi Teknik Motivational Interviewing Pada Anak Bermasalah Hukum Di Balai Pemasarakatan Kelas 1 Surakarta*.

⁴⁴ Neni Noviza And Iin Purnamasari, *Peran Teknik Motivational Interviewing Pecandu Narkoba Di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju Darat*, No. Mi (2018).

2. Mengembangkan diskrepansi

Seorang konselor perlu mampu mendampingi klien dengan baik agar klien dapat mengungkapkan beraneka ragam pemikiran, perasaan, dan konflik yang ada dalam dirinya selama sesi konseling. Dengan demikian, klien dapat mengidentifikasi perbedaan atau ketidakcocokan antara bagaimana ia menjalani hidup saat ini dan bagaimana ia merasakan kehidupan yang sebenarnya dijalani. Sebagai seorang konselor, penting untuk memberikan wawasan kepada klien tentang perubahan perilaku yang mungkin dilakukan, sehingga klien dapat secara objektif menilai antara perilaku yang ia tunjukkan saat ini dan perubahan yang ingin dicapai berdasarkan nilai-nilai serta tujuan yang diinginkan.

3. Menerima resistensi

Konselor dapat memahami bahwa sikap menolak klien untuk melakukan perubahan merupakan hal yang wajar dalam proses transformasi diri. Diperlukan kemampuan konseling untuk mengingatkan klien tentang niatnya untuk melakukan perubahan agar klien merasa lebih termotivasi. Seorang konselor harus mampu menjelaskan tantangan dan kemungkinan yang dihadapi klien dalam proses perubahannya, agar klien dapat lebih fokus dan objektif dalam melihat penolakan mereka, serta mengarahkan upaya perubahan ke arah yang lebih baik. Namun, penting untuk diingat bahwa klienlah yang bertanggung jawab atas setiap permasalahannya.

4. Mendukung efikasi diri

Dalam tahap pengembangan kepercayaan diri klien, seorang konselor bisa mendorong klien dengan menggunakan *change talk* (ungkapan yang datang dari klien yang menunjukkan bahwa mereka mempertimbangkan perubahan yang baik untuk mengatasi masalah). *Change talk* menunjukkan bahwa klien bertekad untuk berubah, sehingga klien bersedia menetapkan sasaran dan strategi serta melakukan langkah-langkah untuk mewujudkan perubahan

tersebut. Adapun teknik wawancara motivasi terdiri dari tiga bagian, ⁴⁵yaitu :

1. Collaboration adalah Kerja sama antara konselor dan klien dilakukan dengan pendekatan yang mendukung untuk menemukan dorongan.
2. Evocation adalah partisipasi konselor yang terampil atau berpengalaman dalam meningkatkan motivasi klien.
3. Autonomy adalah Menyalurkan tanggung jawab atas perubahan kepada klien dan menghargai kebebasan memilih.

Beberapa langkah dalam teknik wawancara motivasi menggambarkan bahwa seorang konselor perlu memperhatikan dan menjalani setiap tahapan tersebut untuk mendorong klien dalam proses perubahan diri serta pengembangan diri dalam aspek perilaku, pikiran, dan perasaan, agar kehidupan klien menjadi lebih baik. Seperti yang diungkapkan oleh Tahan dan Sminkey, selain membantu klien menyadari kebutuhan mereka akan perubahan, konselor juga harus memberikan klien sikap terbuka melalui umpan balik yang bersifat positif untuk mendukung perubahan perilaku yang lebih baik.

Menurut Diclemente dan Velasquez, terdapat lima fase perubahan, salah satunya adalah fase precontemplation atau saat di mana klien belum memiliki pemikiran untuk merencanakan sebuah perubahan. Fase contemplation adalah di mana klien mulai menilai diri mereka sendiri terkait keinginan untuk melakukan atau menolak perubahan. Fase determination merujuk kepada saat klien bersiap untuk melakukan perubahan dan mengambil langkah-langkah nyata. Fase action adalah saat klien mulai berkomitmen terhadap perubahan yang telah mereka pilih. Terakhir, fase maintenance di mana klien berupaya untuk mempertahankan perubahan yang telah dilakukan dalam jangka waktu yang lama secara berkelanjutan.⁴⁶

⁴⁵ Mulawarman, Mayang T, Afriwilda, *Motivational Interviewing: Konsep Dan Penerapannya* (Jakarta: Penerbit Prenada Media, 2020), Hlm.14.

⁴⁶ Ramadhani, *Implementasi Teknik Motivational Interviewing Pada Anak Bermasalah Hukum Di Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Surakarta.*

(4) Kelebihan dan Kelemahan Motivational Interviewing

Dalam studi yang dilakukan oleh Dian Septiana, mereka mengungkapkan bahwa metode ini menawarkan potensi yang nyata. Wawancara motivasi biasanya mendorong perubahan perilaku yang bertahan lama. Proses penyembuhan melalui wawancara motivasi dilakukan dalam empat langkah selama dua belas minggu.⁴⁷ Sedangkan kelemahan dari wawancara motivasi adalah bahwa konselor yang ingin menggunakan metode ini dalam sesi konseling harus menguasai teknik tersebut. Teknik wawancara motivasi juga sangat memfasilitasi kerjasama antara konselor dan klien, karena dalam proses konseling, baik konselor maupun klien tidak boleh saling menilai, sehingga sering kali konselor kesulitan untuk mengendalikan diri ketika menghadapi klien. Metode wawancara motivasi ini tidak tepat untuk berkomunikasi dengan klien yang belum siap melakukan perubahan. Mereka sebenarnya ingin berubah, tetapi belum mampu melaksanakannya karena klien belum menemukan dorongan yang dapat menjadi tujuan untuk melakukan perubahan..⁴⁸

(5) Motivational Interviewing Menurut Perspektif Islam

Wawancara motivasi adalah metode pelatihan yang berakar dari pendekatan humanistik fenomenologis yang diperkenalkan oleh Miller dan Rollnick. Teknik ini bermanfaat untuk membantu klien membangun motivasi agar dapat melakukan perubahan yang disepakati demi perbaikan. Dalam konteks Islam, hal ini juga dikenal sebagai mau'idzah hasanah, yang berarti memberikan dorongan, nasihat, petunjuk, dan peringatan. Mau'idzah hasanah merujuk pada ungkapan yang berarti bimbingan, peringatan, serta pesan positif yang dapat menjadi pedoman

⁴⁷ Ibid.,

⁴⁸ Nurjannah Rantekata, Nurul Ahwat, *Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing*, Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman 22, no. 01 (2022): 96–113.,

bagi manusia dalam mencapai keselamatan baik di dunia maupun di akhirat.

Metode mau'idzah hasanah merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pembimbing agar dapat memberikan saran yang tepat dan berguna.⁴⁹ Dalam konsep al-mau'idzah al hasanah, seorang mentor atau dikenal sebagai konselor membantu kliennya dengan mempelajari kisah hidup para nabi. Materi mau'idzah hasanah bisa diperoleh dari sumber-sumber utama dalam Islam seperti Al-Quran, As-Sunnah, serta dari hasil pemikiran para ulama Islam. Pandangan ini dapat dimanfaatkan oleh para profesional sebagai terapi eksistensial-humanistik yang dikemukakan oleh May, Maslow, dan Carl Rogers yang berfokus pada klien, serta pendekatan William Glasser terhadap realitas yang disesuaikan dengan latar belakang klien dalam prakteknya.⁵⁰

2.2 Penelitian Terdahulu

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Tinjauan	Deskripsi isi
1	Judul, Penulis, Dan Tahun	Judul Implementasi Teknik Motivational Interviewing Dalam Mengatasi Rasa Kurang Percaya Pada Klien Pecandu Narkoba di Lembaga Mutiara Lentera Mataram, Izzatul Amani, (2024)
	Tujuan	Untuk mengetahui proses implementasi dan kendala-kendala yang ditemukan dalam penerapan Teknik Motivational Interviewing dalam mengatasi rasa kurang percaya diri pada klien rehabilitasi narkoba di Lembaga Mutiara Lentera Mataram.
	Metode	Kualitatif jenis studi kasus

⁴⁹ Abi Apriyadi, *Konseling Teknik Motivational Interviewing Di MAN 4 Bantul Yogyakarta: Upaya Untuk Memperkuat Aktualisasi Diri Siswa*, *Counselle Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2022): 114–35.

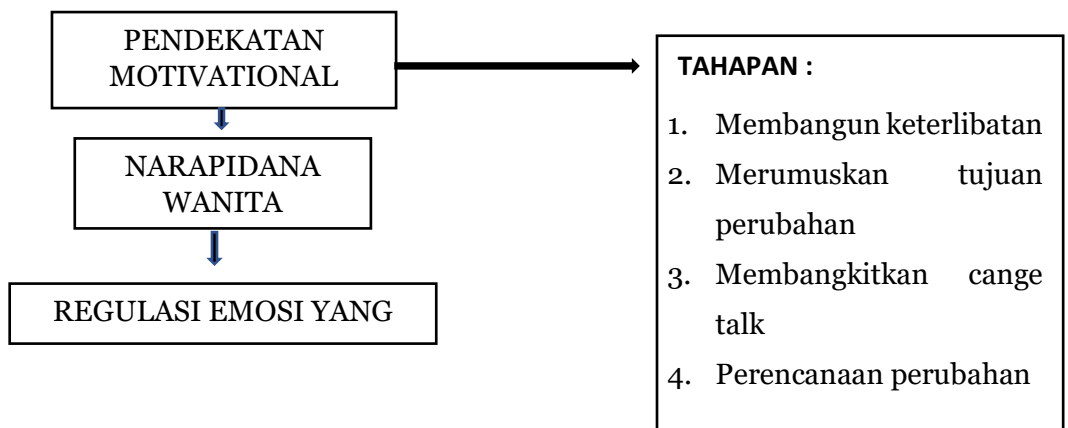
⁵⁰ Ramadhani, *Implementasi Teknik Motivational Interviewing Pada Anak Bermasalah Hukum Di Balai Pemasyarakatan Kelas 1 Surakarta*.

	Hasil	Pecandu narkoba yang baru masuk rehabilitasi mengalami kekurangan percaya diri ditandai dengan perilaku menyendiri, malu, dan minder. Proses Motivational Interviewing yang dilakukan dengan melibatkan 4 langkah terdapat berbagai kendala didalamnya meliputi keterbatasan waktu, motivasi rendah dan banyak hal lainnya.
	Perbedaan	Objeknya klien pecandu narkoba
	Persamaan	Menggunakan metode kualitatif dan menggunakan pendekatan Motivational Interviewing.
2	Judul, Penulis, Dan Tahun	Implementasi Teknik Motivational Interviewing Pada Anak Bermasalah Hukum di Balai Perumahan Kelas I Surakarta, Fissilmy Khaffah Ramadhani, (2023)
	Tujuan	Untuk mengetahui implementasi Teknik Motivational Interviewing pada anak bermasalah hukum di Balai Perumahan Kelas I Surakarta.
	Metode	Kualitatif Deskriptif
	Hasil	Teknik Motivational Interviewing dengan beberapa tahapan di dalamnya yang menunjukkan perubahan yang konsisten melalui ketrampilan berupa pertanyaan terbuka agar terjadi hubungan yang baik. Melalui afirmasi terkait perubahan positif dan motivasi positif. Agar klien dapat percaya diri dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.
	Perbedaan	Objek anak bermasalah hukum
	Persamaan	Menggunakan metode kualitatif dan menggunakan Teknik Motivational Interviewing
3	Judul, Penulis, Dan Tahun	Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'- Mallebi IAIN Parepare, Sri Dewi, (2021)
	Tujuan	Untuk mengetahui seberapa efektifnya strategi Regulasi Emosi yang digunakan Pengurus

		Dewan dan Anggota dalam mengatur masalah pada organisasi.
	Metode	Kualitatif Deskriptif
	Hasil	1. Masalah yang muncul pada organisasi yang menyebabkan konflik emosi. 2. Strategi regulasi emosi untuk menyelesaikan masalah melalui komunikasi yang baik dalam menyelesaikan masalah secara proaktif.
	Perbedaan	Objek anggota organisasi
	Persamaan	Menggunakan metode kualitatif dan menganalisis regulasi emosi objek
4	Judul, Penulis, Dan Tahun	Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Bengkulu, Misi Arsita, (2021)
	Tujuan	Untuk mengetahui bagaimana pola regulasi emosi narapidana di lapas Perempuan Bengkulu.
	Metode	Kualitatif Deskriptif
	Hasil	1. Pola regulasi emosi narapidana melalui dengan dibentuknya strategi regulasi emosi dan dimensi regulasi emosi. 2. Faktor-faktor regulasi emosi yang mempengaruhi masalah warga binaan dari dalam, seperti factor usia dan dari luar, seperti factor lingkungan, pola asuh orang tua.
	Perbedaan	Teori pendekatan yang dipakai
	Persamaan	Menggunakan metode kualitatif dan menganalisis strategi regulasi emosi pada narapidana wanita.
5	Judul, Penulis, Dan Tahun	Pengaruh Motivational Interviewing Terhadap Self-Efficacy Penyalahguna Narkoba Di Klinik Pratama Adi Pradana BNN Provinsi Sulawesi Selatan, Nurdiana F Nahdalipa Dkk,(2021)
	Tujuan	menganalisis pengaruh motivational interviewing terhadap self-efficacy penyalahguna narkoba di Klinik Pratama Adi Pradana BNNP Sulawesi Selatan

	Metode	metode Quasi Experiment
	Hasil	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Ada pengaruh pemberian intervensi konseling terhadap self-efficacy pada penyalahguna narkoba dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$); Tidak ada pengaruh pemberian brosur terhadap self efficacy pada penyalahguna narkoba dengan nilai p value 0,883 ($p > 0,05$); Tidak perbedaan self-efficacy pada penyalahguna narkoba pada kedua kelompok sebelum diberikan intervensi berupa konseling dan brosur dimana nilai p value 0,193 ($p > 0,05$), dan ada perbedaan self efficacy pada penyalahguna narkoba setelah diberikan intervensi dengan teknik konseling dimana nilai p value 0,000 ($p < 0,05$)
	Perbedaan	Menggunakan metode kuantitatif
	Persamaan	Menggunakan pendekatan motivational interviewing

2.3 Alur Pikir Penelitian



Tabel 1. 2 Alur Pikir Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan suatu model penelitian yang bersifat humanistic, dimana manusia dalam penelitian ini ditempatkan sebagai subyek utama dalam suatu peristiwa sosial. Dalam hal ini hakikat manusia sebagai subyek yang memiliki kebebasan berfikir dan menentukan pilihan atas dasar budaya dan sistem yang diyakini oleh masing-masing individu. Paradigma kualitatif meyakini bahwa dalam suatu sistem kemasyarakatan terdapat suatu ikatan yang menimbulkan keteraturan. Keteraturan ini terjadi secara alamiah, oleh karenanya tugas seorang peneliti sosial adalah mencari dan menemukan keteraturan itu.

Menurut Bogdan dan Taylor dalam Hadi dan Haryono, penelitian kualitatif adalah salah satu jenis penelitian yang proses penelitiannya menghasilkan data deskriptif dari sesuatu yang diteliti. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan metode observasi, wawancara, analisis isi, dan metode pengumpul data lainnya untuk menyajikan respon-respon dan perilaku subjek. Sementara menurut Kirk dan Miller, penelitian kualitatif adalah penelitian yang secara umum digunakan untuk meneliti tentang kehidupan masyarakat, tingkah laku, dan aktivitas sosial. Penelitian kualitatif pada dasarnya adalah satu kegiatan sistematis untuk menemukan suatu teori dalam sebuah realita sosial bukan menguji teori atau hipotesis. Sehingga, secara epistemologis paradigma kualitatif senantiasa mengakui adanya fakta empiris lapangan yang dijadikan sumber pengetahuan, akan tetapi teori yang ada tidak dijadikan sebagai tolak ukur verifikasi. Dalam penelitian kualitatif ini, proses penelitian menjadi lebih penting dari pada sekedar hasil. Oleh karena itu, proses menjadi hal yang amat harus diperhatikan, dimana peneliti sebagai pengumpul instrument harus mampu menempatkan dirinya pada posisi seobjektif mungkin sehingga data yang dikumpulkan menjadi data yang mampu untuk dipertanggungjawabkan.⁵¹

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian diartikan sebagai suatu tempat atau wilayah yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini dilakukan di Lembaga

⁵¹ Dkk Sarmini, Aminkun Imam Rafi'i, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. M.Pd.I. Dr. Siswanto, 1st ed. (yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023).

Permasyarakatan Kelas II A Banyuwangi yang beralamat di Jl. Letkol Istiqlah No.59 Kelurahan Penataban Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi, Jawa timur.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, penelitian telah melakukan beberapa kurang lebih 3 bulan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Hal tersebut untuk memenuhi Tugas Akhir berupa skripsi dengan izin yang diberi oleh instansi dan kliennya. Pertemuan berlangsung setelah kegiatan pembinaan selesai. Dilaksanakan dengan beberapa kali sesi konseling.

3.3 Kehadiran Peneliti

Dalam suatu penelitian, kehadiran peneliti memiliki peran penting yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan pengumpulan data, analisis, penafsiran data, hingga penyampaian hasil penelitian. Data dari peneliti membangun interaksi sosial yang positif dengan responden yang menyuplai informasi, sehingga data yang dikumpulkan menjadi data yang valid. Adapun hal-hal yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengadakan survei awal agar peneliti dapat menilai situasi lokasi yang sedang diteliti.
- b. Meminta izin pada pihak yang berwenang dan orang-orang yang terkait yang akan dijadikan objek penelitian.
- c. Mengadakan penelitian untuk mencari data yang terkait dengan permasalahan yang diteliti. Dalam hal ini akan dilakukan observasi, wawancara dan dokumentasi dengan subyek penelitian.
- d. Mengumpulkan data-data tersebut untuk dianalisis.

3.4 Subjek Penelitian(Informan)

Dalam penelitian ini yang akan dilaksanakan, maka subjek penelitian ini adalah :

- a. Narapidana (1 klien) : merujuk pada wanita yang sedang menjalani hukuman di Lembaga Permasyarakatan Kelas II A Banyuwangi. Mereka merupakan subjek utama dalam penelitian ini.
- b. Petugas Lapas : individu yang bekerja di Lembaga Permasyarakatan, baik yang terlibat langsung dalam pengawasan narapidana maupun dalam pembinaan mereka
- c. Orang terdekat : teman dari narapidana wanita yang sedang menjalani hukuman di Lapas.

3.5 Data Dan Sumber Data

Sumber data dalam konteks penelitian merujuk pada objek dan subjek yang dapat diakses, memberikan informasi yang jelas mengenai cara data tersebut diperoleh dan diolah. Data yang diperoleh melibatkan informasi data primer dan sekunder.

3.3.1 Sumber Data Primer

Data primer adalah sumber informasi atau dokumen yang disampaikan atau dijelaskan secara langsung oleh individu atau pihak yang ada pada saat peristiwa yang dijelaskan berlangsung. Dengan demikian, mereka dapat dianggap sebagai saksi terhadap kejadian tersebut untuk mendapatkan data. Sumber data pada data primer ini adalah narapidana blok A dan Petugas lapas kelas II A Banyuwangi.

3.3.2 Data sekunder

Data Sekunder merujuk pada informasi atau materi penelitian yang telah dikumpulkan, diproses, atau disajikan oleh orang lain atau pihak yang bukan peneliti yang melakukan pengumpulan data tersebut.⁵² Data sekunder ini meliputi dokumen dari lapas. Pada penelitian ini data sekunder yang dibutuhkan meliputi dokumen narapidana (klien) dari lapas, orang terdekat narapidana, dan beberapa data pendukung yang lain jika ditemukan untuk mendukung penelitian ini.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan informasi adalah tahap yang sangat penting dalam kegiatan riset, karena fokus utama adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode pengumpulan informasi melalui wawancara dan observasi.

a. Observasi

Pengamatan adalah aktivitas sehari-hari bagi manusia yang memanfaatkan indra penglihatan sebagai alat utama, di samping indra lainnya seperti pendengaran, penciuman, rasa, dan peraba. Pada penelitian observasi yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung. Maka dari itu, peneliti langsung terjun ke lapangan dengan menggunakan metode observasi partisipan. Peneliti langsung mengamati bagaimana strategi regulasi emosi narapidana di lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Banyuwangi.

b. Wawancara

⁵² Muhammad Rizal Pahleviannur.Dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Penerbit Pradina Pustaka, 2022), hlm,123

Wawancara adalah jenis komunikasi yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dari individu yang menjadi subyek (responden). Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara terstruktur. Wawancara dilakukan di tempat penelitian Lembaga Pemasarakatan Kelas II A di Kota Banyuwangi.

3.7 Keabsahan Data

Berdasarkan pemeriksaan data di atas, Bungin menyatakan bahwa penelitian kualitatif memiliki tantangan besar terkait validitas temuan yang diperoleh dari penelitian tersebut.⁵³ Maka perlu adanya tahapan yang tepat dalam menentukan keabsahan data yang tepat dan akurat sesuai yang peneliti butuhkan. Peneliti menggunakan triangulasi sumber ialah suatu metode untuk menguji kredibilitas informasi dengan memverifikasi data yang diperoleh dari berbagai sumber. Sesuai dengan penjelasan sebelumnya, dalam penelitian ini, peneliti memeriksa data-data hasil penelitian untuk memahami bagaimana strategi pengaturan emosi dan penerapan teknik motivational interviewing bagi narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A di Banyuwangi.

3.8 Analisis Data

Analisis informasi dalam studi kualitatif merupakan langkah terencana untuk menelusuri dan menyusun catatan lapangan yang diperoleh dari wawancara, pengamatan, dan sumber lainnya agar peneliti dapat menyampaikan hasil temuan mereka. Proses analisis data mencakup kegiatan menelusuri, mengatur, merampungkan, dan menyatukan informasi, mencari pola, serta menentukan bagian mana yang akan dilaporkan sesuai dengan fokus penelitian. Analisis data selama tahap pengumpulan informasi sangat krusial bagi peneliti untuk menjaga perhatian pada isu yang sedang diteliti. Hal ini bertujuan untuk menemukan hipotesis awal bagi peneliti.⁵⁴

Berdasarkan pandangan di atas, analisis data oleh peneliti dilakukan setelah proses pengumpulan data yang dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

a. Reduksi data

Langkah awal yang akan diambil oleh peneliti untuk menganalisis data adalah dengan menduplikasi hasil wawancara

⁵³ Muhammad Rizal Pahleviannur, Dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Fatma Sukamawati, 1st ed. (Jawa tengah: CV Pradina Pustaka, 2022).Hlm,153

⁵⁴ Ibid.,

dengan narapidana dan petugas di Lapas Kelas II A Banyuwangi. Kemudian, peneliti akan melakukan pengolahan terhadap informasi yang telah dikumpulkan dari wawancara, yang dikenal sebagai pengurangan data. Pengurangan data adalah suatu proses pemikiran yang memerlukan kepekaan, serta pengetahuan yang luas dan mendalam.⁵⁵ Reduksi data dalam studi dilakukan melalui proses pemilihan, pengabstrakan, dan perubahan data mentah yang berasal dari catatan yang dibuat di lapangan. Reduksi data bertujuan untuk meringankan data sehingga lebih mudah untuk dimengerti. Reduksi data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki bentuk analisis yang mencakup penggabungan, klasifikasi, pengarahannya, dan penghapusan data yang dianggap tidak relevan. Oleh karena itu, data yang dibahas adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi dengan dua narasumber utama saat berada di lapangan, yaitu Lapas Kelas II A Banyuwangi, terkait dengan strategi pengaturan emosi dan pelaksanaan teknik wawancara motivasional. Jadi, data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pengkajian dokumen dikumpulkan, diseleksi, dan dikelompokkan kemudian disimpulkan dengan tidak menghilangkan nilai dari data itu sendiri.

b. Penyajian Data

Tahap kedua yaitu penyajian data, penyajian data adalah sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan di akhir laporan.⁵⁶ Proses penyajian data ini mengungkapkan secara keseluruhan dari sekelompok data yang didapatkan dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti pada sumber data. Agar data yang diperoleh mudah dibaca dan dipahami. Dalam penelitian kali ini data disajikan dalam bentuk naratif. Dari data yang sudah dikumpulkan dapat menggambarkan bagaimana strategi regulasi emosi yang sedang dialami oleh narapidana selama menjalani hukuman di Lapas Kelas II A Banyuwangi. Begitu juga apa dampak yang ditimbulkan dari implementasi Teknik motivational interviewing ini, apakah pendekatan ini dapat membantu narapidana dalam membentuk strategi regulasi emosi narapidana selama di lapas kelas II A Banyuwangi.

⁵⁵ Ibid.,

⁵⁶ Pahleviannur, Dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Hlm, 138-141

c. Penarikan Kesimpulan dan verifikasi

Setelah itu, tahap yang ketiga adalah data dikelompokkan dengan cermat melalui beberapa proses, maka akan menghasilkan kesimpulan awal yang memiliki makna yang jelas. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan temuan baru yang sebelumnya pernah ada dan peneliti mencoba melakukan pembaruan penelitian yang dianggap tepat untuk dibahas dan diteliti. Pembaruan tersebut untuk mengetahui seberapa jarak temuan pada penelitian sebelumnya dan yang kita teliti saat ini. Temuan bisa berupa penjelasan atau ilustrasi tentang suatu benda yang sebelumnya tidak terlihat jelas atau bahkan tertutup, sehingga setelah dilakukan penelitian menjadi terang. Namun, kesimpulan ini hanya bersifat sementara dan berubah bila tidak ditemukan dengan bukti-bukti yang kuat serta mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Hal tersebut bertujuan menjadikan para pembaca lebih mudah memahami proses dan alur penelitian. Dimana peneliti membahas tentang bagaimana strategi regulasi emosi narapidana wanita yang kurang stabil, kemudian diberi pendekatan motivational interviewing untuk membantu narapidana dalam masa pembinaan selama menjalani hukuman di lapas Kelas II A Banyuwangi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Banyuwangi (LAPAS Banyuwangi) yang bertempat di Jl. Letkol Istiqla No. 59 Kelurahan Penataban Kecamatan Giri Kabupaten Banyuwangi. Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Banyuwangi merupakan salah satu peninggalan pemerintah kolonial sejak tahun 1917 yang bernama “Penjara Soekardja”. Terdapat adanya perubahan sistem terkait halnya pelanggaran hukum di Indonesia, istilah “Kepenjaran” berubah menjadi “Pemasyarakatan”. Dalam perkembangan, telah terjadi perubahan nomenklatur yaitu :

1. Penjara Soekardja 1927 – 1964;
2. Rumah Tahanan Negara Banyuwangi 1964 – 2004;
3. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Banyuwangi 2004 – 2020;
4. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi 2020 – Sekarang,

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi dibangun di atas luas tanah 11.560 m^2 , dimana luas tersebut dirinci atas beberapa bagian yang meliputi : blok hunian, perkantoran, taman blok, masjid, halaman blok hunian, aula, tempat olahraga, dan tempat kerja narapidana. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi memiliki kapasitas hunian sekitar 260 orang warga binaan pemasyarakatan yang terdiri dari blok laki-laki, blok wanita, dan blok anak didik pemasyarakatan. Untuk tanggal 17 september 2024, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi berpenghuni 915 orang tahanan maupun narapidana.

Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Banyuwangi sebagai salah satu unit pelaksana teknis dibawah naungan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Timur menjalankan Visi dan Misi yaitu :

a. Visi

Mewujudkan tata kehidupan yang tertib, aman, dan nyaman serta memberikan pelayanan masyarakat memperoleh kepastian hukum.

b. Misi

Adapun misi yang berangkat dari visi Lapas Banyuwangi, yakni dalam rangka mewujudkan,

1. Peraturan perundang-undangan yang berkualitas;
2. Pelayanan hukum yang berkualitas;
3. Penegakan hukum yang berkualitas;

4. Perlindungan, pemenuhan, serta penghormatan HAM;
5. Layanan administrasi dan manajemen Kemenkumham; dan
6. Aparatur Kemenkumham yang profesional dan berintegritas.

Dalam menyelenggarakan tugas pokoknya, Lembaga pemasyarakatan mempunyai fungsi :

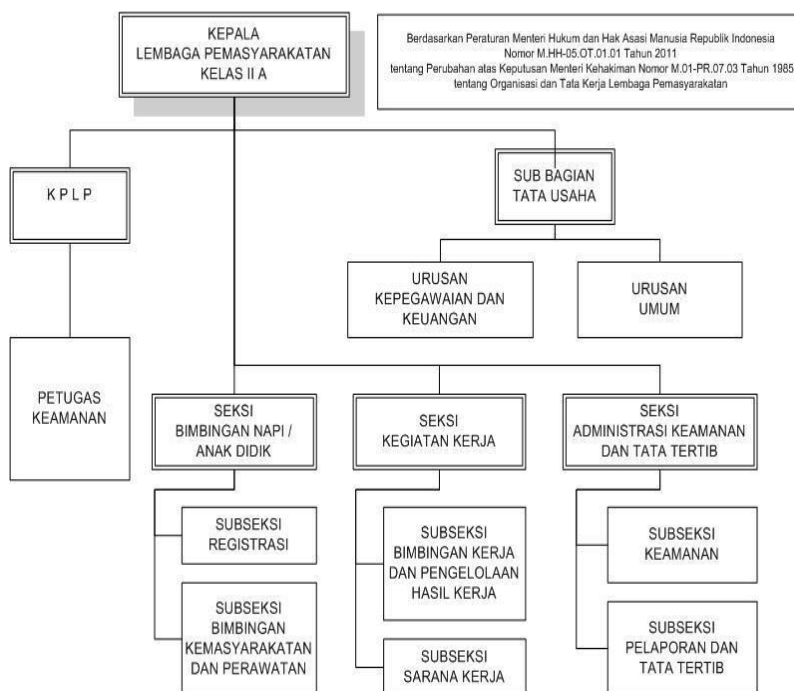
- (1) Membina narapidana dan anak didik pemasyarakatan;
- (2) Membimbing sekaligus menyiapkan sarana serta mengelola hasil kerja;
- (3) Membimbing secara sosial dan rohani para narapidana dan anak didik pemasyarakatan;
- (4) Memelihara tata tertib dan keamanan Lembaga Pemasyarakatan; dan
- (5) Mengurus Rumah tangga dan tata usaha.

Sesuai Peraturan Menteri Hukum dan HAM RI Nomor M.HH-05.OT.01.01 Tahun 2011 tentang Perubahan Keputusan Menteri Kehakiman RI Nomor : M.01.PR.07.03 Tahun 1985 tentang Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Pemasyarakatan, Lembaga Pemasyarakatan Banyuwangi termasuk dalam Kelas IIA maka terdiri kepala Lembaga Pemasyarakatan dengan 5 bagian seksi.

c. Struktur Organisasi

Ka. LAPAS	: Mochammad Mukaffi
Ka. KPLP	: Julandrak Wikjatmiko, A.Md.IP., S.H., M.H
Ka. Sub Bagian TU	: Titik Asmawati, S.H
Ka. Urusan Kepegkeu	: Dwi Erna Magdalyna, S.H., M.H
Ka. Urusan Umum	: Hari Purnawan, S.H
Ka. Seksi Binadik	: Wahyu Tetuka, A.Md.IP., S.H., M.H
Ka. Subsidi Registrasi	: I Made Ariawan, S.H
Ka. Bimkeswat	: Dhanny Dwi Suswinarko, S.H
Ka. Seksi Kegiatan Kerja	: Priyo Asmanto, S.T., M.H
Ka. Subsidi Bimkerhasja	: I Wayan Yudi, S.H
Ka. Subsidi Sarana Kerja	: Mustain, S.H
Ka. Seksi Admin Kamtib	: Ahmad Solihin, S.H
Ka. Subsidi Keamanan	: M. Khoirul Anam, S.H
Ka. Portatib	: Eko Priyo Atmojo, S.H

Struktur organisasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi sebagai berikut:



Tabel 1. 3 Struktur Organisasi Lapas Banyuwangi

Jumlah keseluruhan pegawai yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi 117 orang (Data tanggal 17 September 2024). Adapun data pegawai berdasarkan pembagian tugas dan jenjang Pendidikan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi yaitu:⁵⁷

Tabel 1. 4 Data Pegawai Berdasarkan Pembagian Tugas

NO	Bidang Tugas	Jumlah Pegawai
1	Jabatan Struktural	14
2	Registrasi	10

⁵⁷ Profil Lapas Kelas IIA Banyuwangi 2024

3	Bimbingan Kemasyarakatan dan Perawatan	8
4	JFT Kesehatan	3
5	Kepegawaian	2
6	Keuangan	2
7	Urusan Umum	6
8	Bimbingan dan Sarana Kerja	5
9	Keamanan dan Tata Tertib	6
10	Regu Pengamanan	61
Total Pegawai		117

Sumber : Data Kepegawaian Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi.⁵⁸

Tabel 1. 5 Data Pegawai Berdasarkan Jenjang Pendidikan

NO	Jenjang Pendidikan	Jumlah Pegawai
1	SMA	74
2	DIII	2
3	S1	35
4	S2	6
5	S3	0
Total Pegawai		117

Sumber : Data Kepegawaian Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi

Tugas pokok, fungsi bagian dan bagian yang di teliti di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi yaitu Kepala Seksi Bimbingan Narapidana dan Anak Didik. Dalam seksi bagian bimbingan narapidana dan anak didik memiliki tugas dengan memberikan bimbingan pemasyarakatan berdasarkan peraturan dan prosedur yang dilakukan

⁵⁸ Profil Lapas Kelas IIA Banyuwangi 2024

oleh narapidana dan anak didik. Fungsi dari bimbingan narapidana dan anak didik sendiri meliputi membuat dan meregistrasi secara statistik, mendokumentasikan sidik jari yang dimiliki narapidana dan anak didik, serta membimbing, mengurus, dan memberi pemasyarakatan, kesehatan maupun perawatan kepada narapidana dan anak didik.

Pada bagian seksi bimbingan narapidana dan anak terdapat 2 sub bagian yaitu sub seksi registrasi dan sub seksi bimbingan kemasyarakatan dan perawatan. Sub seksi registrasi yang bertugas sebagai mencatat dan menyusun secara praktis, pemberian remisi, serta mendokumentasikan sidik jari para narapidana dan anak didik. Sedangkan sub seksi bimbingan kemasyarakatan dan perawatan bertugas dalam memberikan bimbingan terutama bimbingan kepribadian, memberi cuti pelepasan dan mensejahterakan narapidana dan anak didik, serta merawat kesehatan para narapidana dan anak didik.

Dalam subseksi pembimbing kemasyarakatan dan perawatan ini diperuntukkan seluruh narapidana tanpa pandang suku, ras dan agama. Semua di berikan sesuai kebutuhan masing-masing. Tidak ada tujuan lain, selain hanya untuk menumbuhkembangkan para narapidana selama di Lembaga Pemasyarakatan. Mereka tetap bisa berkembang dan berkarya. Mereka juga diberikan kesempatan untuk pendalaman ilmu agama seperti Kristen, hindu dan islam. Mereka yang beragama Kristen mendapat pembelajaran setiap hari jum'at dan minggu. Sedangkan mereka yang beragama hindu mealkuakn ibadah di hari jum'at. Begitu juga dengan agama islam mendapatkan kajian materi terkait islam dari kemenag pada hari selasa. Subseksi pembimbing kemasyarakatan dan perawatan juga memberikan pelayanan makanan dan kesehatan bagi warga binaan pemasyarakatan. Layanan pemberian makanan bagi warga binaan diberikan 3 kali sehari dengan menu wajib yang berbeda-beda dalam 10 hari. Layanan kesehatan juga diberikan bagi warga binaan yang sakit, dapat memeriksakan dirinya di klinik yang berada di Lembaga Pemasyarakatan dan akan ditangani oleh petugas kesehatan dengan pemberian obat sesuai keluhan narapidana dan akan dirujuk ketika sudah tidak dapat ditangani.

4.2 Verifikasi data lapangan

4.2.1 Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi.

Dalam konteks narapidana yang kerap mengalami tekanan psikologis, perasaan bersalah, dan keterasingan sosial. Peneliti menemukan pendekatan berbasis spiritual Islam dapat menjadi

sumber kekuatan internal yang signifikan. Hal ini peneliti menemukan beberapa aspek Strategi regulasi emosi yang ada dalam lapas kelas IIA Banyuwangi. Hal tersebut membuat peneliti tahu bagaimana cara untuk membantu narapidana untuk mengontrol emosi mereka. Hal tersebut meliputi,

- 1) Model displacement, yaitu pengalihan ketegangan emosional kepada objek spiritual seperti dzikrullah. Dalam Islam, dzikir bukan sekadar ucapan lisan tetapi juga aktivitas hati yang menghadirkan kesadaran akan Allah. Al-Qur'an menyatakan, *"Ingatlah kepada-Ku, maka Aku akan mengingat kalian..."* (QS. Al-Baqarah: 152), yang menekankan pentingnya membangun koneksi batiniah dalam menghadapi stres emosional. Maka dari itu, konselor berusaha menanamkan dzikir dalam hidup klien. Agar klien dapat mengalihkan emosinya pada kegiatan berdzikir. Kegiatan berdzikir ini akan berpengaruh baik untuk klien. Meliputi dzikir maktubah, memperbanyak istighfar, dan beberapa amalan yang biasa dilakukan di pondok Darussalam Banyuwangi.

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti selama proses sesi konseling mingguan yang berlangsung di Musholla An nur dan Aula lapas, peneliti mengamati bahwa narapidana "SA" lebih sering menyendiri dengan lisan yang dipenuhi dzikir dan tangan yang memegang tasbeih, tampak larut dalam dzikir setelah sholat maktubah setelah beberapa hari sesi konseling berakhir.

*"Sekarang saya lagi berusaha untuk mulai menjadi makhluk tuhan seutuhnya. Tidak menjadi orang yang mudah lalai terhadap apa perintah tuhan, sholat tepat waktu, dzikir... semoga ini jadi jalan hidup saya untuk berubah menjadi orang yang lebih baik dari hubungan saya pada Allah juga pada makhluknya"*⁵⁹

Begitu pula yang disampaikan Salah satu narapidana, sebut saja "Ibu M", menyampaikan dalam percakapan informal setelah kegiatan di waktu santai sambil menunggu waktu sholat dzuhur:

"Kalau saya mulai merasa sedih dan lelah dengan keadaan ini, saya langsung sibukkan untuk berdzikir terutama istighfar dan kadang baca Al-Qur'an. Itu bikin saya tenang itu salah satu usaha saya untuk lupa dan berusaha

⁵⁹ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 21 September 2024, pertemuan ke-3, Musholla An-Nisa, oleh Konselor (Ko)

*menerima dengan apa yang sudah digariskan oleh tuhan baik ujian atau berupa nikmat*⁶⁰

Perilaku ini memperkuat indikasi bahwa dzikir menjadi media pengalihan emosi negatif, seperti amarah dan rasa bersalah, menuju aktivitas spiritual yang menenangkan.

- 2) Model cognitive adjustment, yakni pengalihan kognisi melalui prasangka positif (*husnuzzhon*). Islam sangat menekankan sikap positif terhadap sesama dan terhadap takdir Allah. QS. Al-Hujurat: 12 mengingatkan agar menghindari prasangka buruk karena sebagian prasangka adalah dosa, sekaligus mendorong umat untuk berpikir baik sebagai mekanisme menstabilkan emosi negatif. Hal tersebut juga diterapkan oleh konselor pada konseli. Karena hal tersebut akan membantu cara berfikir klien lebih positif tidak berarah negative. Maka hal tersebut akan membantu klien lebih tenang. Karena dalam pikirannya tidak terdapat kekhawatiran yang salah satunya berangkat dari pikiran yang negative atau buruk.

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti selama proses sesi konseling mingguan yang berlangsung di Musholla An nur dan Aula lapas, peneliti mengamati bahwa narapidana pada awal sesi konseling, narapidana “SA” cenderung menyalahkan keadaan. Namun setelah beberapa minggu menggunakan teknik OARS dan penanaman nilai husnuzzhon, muncul pernyataan reflektif seperti hasil wawancara berikut:

*“Saya dulu sering merasa Allah nggak adil, apalagi baru masuk ke lapas mbak, tapi seiring waktu berjalan sekarang saya mulai paham, mungkin ini memang teguran dari-Nya agar saya berubah jadi makhluk yang lebih baik.”*⁶¹

Hasil observasi ini menunjukkan transformasi pola pikir negatif menjadi lebih positif, yang selaras dengan prinsip kognitif Islam untuk menghindari prasangka buruk terhadap takdir.

- 3) Model coping spiritual seperti *ikhlas*, di mana individu menerima kenyataan hidup sebagai bentuk takdir Allah dengan penuh keikhlasan. QS. Al-Baqarah: 139 menggaris bawahi makna

⁶⁰ Hasil wawancara dengan narapidana wanita lain, wawancara dengan ibu M, Setelah sesi konseling dan menjelang waktu Dzuhur (27 September 2024), Musholla An nisa.oleh pewawancara

⁶¹ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 27 September 2024, pertemuan ke-4, Aula Lapas, oleh Konselor (Ko).

keikhlasan sebagai bentuk pengabdian murni kepada Allah yang dapat menjadi pondasi dalam meredakan konflik batin dan penyesalan.

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti selama proses sesi konseling mingguan yang berlangsung di Musholla An nur dan Aula lapas, peneliti mengamati bahwa narapidana pada sesi konseling kedua dan seerusnya, narapidana mulai lebih terbuka menerima kenyataan hukumannya. Narapidana “SA” berkata sambil menitikkan air mata:

“Saya sudah mulai belajar ikhlas sekarang, mungkin ini jalan saya untuk dekat sama Allah. Dulu saya selalu mengutamakan dunia sampai lupa akhirat, sekarang saya bisa banyak belajar.”⁶²

Pernyataan ini juga diakui oleh narapidana lainnya sebut saja ibu “R” dan menjadi indikator keberhasilan nilai keikhlasan sebagai bentuk coping emosional terhadap kenyataan hidup.

- 4) Model regresi positif, yaitu *taubat*, yang dalam konteks spiritual adalah bentuk kembali ke kondisi fitrah manusia. QS. At-Tahrim: 8 menggambarkan taubat nasuha sebagai jalan untuk menghapus dosa masa lalu dan memulai kehidupan spiritual yang lebih bersih.

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti selama proses sesi konseling mingguan yang berlangsung di Musholla An nur dan Aula lapas, peneliti mengamati bahwa narapidana pada sesi konseling kedua peneliti mencatat bahwa konseli beberapa kali mengungkapkan niat untuk memperbaiki diri secara spiritual. Salah satu narapidana mengatakan melalui hasil wawancara:

“Saya sudah mulai mengistiqomahkan sholat malam, rasanya lebih ringan. Saya juga minta maaf sama suami saat kunjungan dengan keluarga. Sering kali saya tidak bisa berkata-kata saat sudah bertemu keluarga.”⁶³

⁶² Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 27 September 2024, pertemuan ke-4, Aula Lapas, oleh Konselor (Ko)

⁶³ Ibu Shinta, wawancara oleh peneliti, 18 Maret 2025, Musholla An-Nisa, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi.

Hal ini diamati secara konsisten pada narapidana yang aktif mengikuti bimbingan keagamaan. Mereka cenderung menunjukkan penyesalan mendalam yang diikuti dengan perubahan perilaku ibadah dan moral, sebagai bentuk taubat nasuha.

Untuk mengaktualisasikan strategi-strategi ini dalam praktik konseling, digunakan pendekatan Motivational Interviewing (MI), yaitu pendekatan konseling kolaboratif yang berfokus pada penguatan motivasi internal klien. Teknik utama yang digunakan dalam MI adalah OARS: *Open-ended questions* (pertanyaan terbuka), *Affirmations* (penguatan positif), *Reflective listening* (mendengarkan reflektif), dan *Summarizing* (merangkum).

Dalam pendekatan *Motivational Interviewing*, teknik OARS menjadi pondasi utama dalam proses membangun hubungan konseling yang empatik dan memberdayakan. Ketika teknik ini dikolaborasikan dengan nilai-nilai Islam, maka proses konseling tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual klien, terutama bagi narapidana yang sedang mencari pemulihan diri secara utuh.

1) Open-ended Questions (Pertanyaan Terbuka)

Teknik ini digunakan untuk mendorong narapidana menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman hidupnya secara bebas. Konselor dapat menggunakan pertanyaan terbuka untuk mengeksplorasi perasaan bersalah, harapan, serta pengalaman spiritual.

Contoh integrasi:

“Mungkin ibu bisa ceritakan perasaan khawatir yang seperti apa yang sedang ibu rasakan?”⁶⁴

“Menurut ibu, langkah kecil apa yang bisa Ibu lakukan mulai sekarang untuk menjaga ketenangan hati dan emosi ibu selama menjalani hukuman di lapas ini?”⁶⁵

Pertanyaan ini memfasilitasi narapidana dalam mengenali strategi displacement secara Islami, yakni menyalurkan emosi melalui aktivitas dzikir atau ibadah lainnya.

2) Affirmations (Penguatan Positif)

⁶⁴ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 19 September 2024, pertemuan ke-2, dilakukan di Musholla An-Nisa, oleh Konselor (Ko)

⁶⁵ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 21 September 2024, pertemuan ke-3, Musholla An-Nisa, oleh Konselor (Ko).

Konselor memberikan penguatan terhadap nilai-nilai positif yang telah atau sedang dilakukan oleh klien, seperti usaha bertaubat, menjaga sholat, atau mencoba berpikir positif terhadap situasi hidup.

Contoh integrasi:

*“Itu sangat bagus, Bu. Ibu tidak hanya ingin berubah secara emosional, tapi juga spiritual. Dzikir dan taubat menjadi cara Ibu menata hati, ya? Ini sudah keputusan yang sangat baik dan tepat untuk ibu ambil. Teruskan dan semangat ya bu....”*⁶⁶

Pernyataan afirmatif ini memperkuat coping spiritual, seperti *ikhlas* dan *taubat*, sekaligus membangun kepercayaan diri dan nilai diri narapidana.

3) Reflective Listening (Mendengarkan Reflektif)

Konselor mencerminkan kembali apa yang diungkapkan klien agar klien merasa didengar, dipahami, dan dapat melihat kembali isi pikirannya dari sudut yang berbeda.

Contoh integrasi:

Klien: “Saya merasa semua orang menjauh dari saya. Mulai dari teman dan saudara”

Konselor: “ibu merasa di fase sekarang sedang kesepian dan ditinggalkan, tapi juga merasa ini sebagai ujian dan juga kesempatan dari Allah untuk memperbaiki diri, ya?”⁶⁷

Teknik ini membuka ruang untuk mengenali model kognitif Islam, seperti *husnuzzhon* (berprasangka baik) terhadap takdir dan respon sosial.

4) Summarizing (Merangkum)

Pada akhir sesi atau di titik-titik penting, konselor merangkum hal-hal utama yang telah dibicarakan untuk memperjelas arah konseling dan menguatkan motivasi internal klien.

Contoh integrasi:

“Jadi, hari ini ibu sudah mulai menyadari bahwa rasa marah ibu bisa dialihkan dengan dzikir, dan ibu sedang mencoba memaafkan diri sendiri dengan cara ikhlas dan taubat. Itu langkah yang besar, dan ibu memilih untuk terus berjuang memperbaiki diri secara pelan-pelan

⁶⁶ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 21 September 2024, pertemuan ke-3, Musholla An-Nisa, oleh Konselor (Ko)

⁶⁷ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 21 September 2024, pertemuan ke-3, Musholla An-Nisa, oleh Konselor (Ko)

disertai pembinaan dan bimbingan untuk lebih taqarrub ilallah”⁶⁸

Dengan menerapkan teknik OARS secara terstruktur dan bernuansa islami, proses konseling tidak hanya menjadi ruang berbagi, tetapi juga ruang tafakur dan pertumbuhan iman. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan dalam setting lapas, karena menyesuaikan dengan kebutuhan psikologis dan spiritual narapidana yang sedang mencari makna hidup dan pertobatan

Selama observasi, konselor menggunakan pertanyaan terbuka dan penguatan positif secara konsisten. Narapidana terlihat lebih terbuka, responsif, dan nyaman saat teknik Reflective Listening digunakan. Mereka tampak lebih emosional namun juga lebih lega setelah didengar. Seperti pada wawancara berikut:

Saat konselor merangkum pernyataan klien dan mengafirmasi usahanya taubat, klien tampak mengangguk sambil meneteskan air mata dan berkata,

*“makasih untuk semuanya ya mbak,,, mau mendampingi dan mendengarkan setiap keluh kesah dari saya,,,”*⁶⁹

Hal ini menunjukkan bahwa teknik OARS dalam Motivational Interviewing efektif membangun kepercayaan, meningkatkan refleksi diri, dan memperkuat motivasi internal narapidana untuk berubah. Teknik ini sangat relevan diterapkan kepada narapidana yang sedang berproses mengenali kesalahan dan menata ulang makna hidup mereka. Dalam praktiknya, konselor membangun hubungan empatik, menggali nilai-nilai keimanan, dan membantu klien menemukan kembali kekuatan spiritual mereka melalui dialog yang mendalam. Dengan memadukan pendekatan Motivational Interviewing dan strategi regulasi emosi perspektif Islam, proses konseling menjadi lebih efektif, menyentuh aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan.

Dapat disimpulkan dari hasil observasi langsung di lapangan menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi melalui pendekatan spiritual Islam, ketika dikombinasikan dengan teknik *Motivational Interviewing*,

⁶⁸ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 27 September 2024, pertemuan ke-4, Aula Lapas, oleh Konselor (Ko)

⁶⁹ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 27 September 2024, pertemuan ke-4, Aula Lapas, oleh Konselor (Ko)

memberikan dampak signifikan terhadap perubahan sikap, pola pikir, dan keseimbangan emosi narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Perubahan tersebut terlihat dari sikap religius yang meningkat, kemampuan menerima diri, serta pola komunikasi yang lebih reflektif dan positif. Temuan observasi ini memperkuat bahwa strategi yang diterapkan bukan hanya konsep teoritis, tetapi benar-benar terinternalisasi dan teraktualisasi dalam kehidupan narapidana sehari-hari.

4.2.2 Tahapan implementasi dalam *Motivational Interviewing* oleh konselor Pada Klien

Bagian ini menguraikan tahapan implementasi pendekatan *Motivational Interviewing* yang dilakukan oleh konselor terhadap klien. Penjelasan ini bertujuan untuk menggambarkan proses konseling yang terstruktur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar *Motivational Interviewing* dalam membantu regulasi emosi narapidana.

1) Mengekspresikan Empati

Selama melaksanakan proses konseling atau berupa bimbingan seorang konselor harus memiliki sikap empati yang tinggi pada klien yang sedang mengalami banyak masalah dalam dirinya. Empati ini dapat dilakukan dengan upaya yang lebih, agar lebih mudah terbangun hubungan antara klien dan konselor. Dengan usaha komunikasi yang baik dari diri yang disertai dengan sikap empati, maka ekspresi yang diberikan konselor akan terbaca oleh klien. Maka klien akan lebih mudah menerima kehadiran konselor. Klien juga akan merasa bahwa konselor memahami apa yang sedang dirasakan oleh klien. Timbulnya pemahaman dari klien ini akan menjadi hal yang baik untuk membangun hubungan yang lebih erat. Sehingga klien akan lebih terbuka dan percaya dengan konselor yang berada di depannya untuk menceritakan semua masalah yang sedang klien alami saat ini.

“Baik bu, saya paham apa yang sedang ibu rasakan saat ini. Sebagai perempuan sedikit tidaknya saya paham jika seseorang diposisi ibu. Memang berat bu, namun kehadiran saya disini bukan untuk mengusik hidup ibu atau hanya penasaran dengan keadaan ibu-ibu narapidana disini. Namun saya ingin membantu ibu-ibu bisa bangkit dari

keterpurukan. Dan dapat menjalani hukuman disini dengan hal yang lebih bermanfaat bukan terus merasakan kesedihan dan keterpurukan. Ibu harus bangkit ya”⁷⁰

Berdasarkan hasil wawancara diatas klien mulai memahami kehadiran konselor. Sesuai apa yang menjadi tujuan dari konselor yang akan diberikan pada klien. Sebagaimana yang diungkapkan oleh ibu ida salah satu narapidana wanita bahwasanya:

“motivational interviewing atau lebih sering dikenal dengan mauidzoh hasanah adalah salah satu Teknik yang digunakan untuk membangun rasa sungguh-sungguh untuk hijrah menjadi orang yang lebih baik. Karna perlu ada pendampingan yang mampu mengarahkan narapidana dari setiap kesedihan atau emosi yang sering tidak stabil. Dan sering kali bahkan setiap narapidana pasti merasakannya terlebih bagi yang baru masuk di lapas. Perasaan mereka sangat terpuak dengan keadaan saat ini Maka perlu penyembuhan melalui Teknik yang diberikan oleh pendampingan dari lapas yang dimulai dari memotivasi mereka untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat diluar waktu pembinaan.”⁷¹

Empati pada tahap sangat diperlukan bagi seorang konselor untuk membangun yang lebih baik kedepannya. Dan dari hubungan yang dibangun dengan baik akan menghasilkan komunikasi yang baik. Hal tersebut akan memudahkan konselor untuk memahami setiap perasaan yang sedang dirasakan klien. Selain itu juga dapat ditunjukkan melalui tabel hasil wawancara selama penelitian:

Tabel 1. 6 Mengespresikan Empati

Hasil	Keterangan
konselor berupaya memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman hidup konseli secara mendalam tanpa	Mengespresikan empati

⁷⁰ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 19 September 2024, pertemuan ke-2, dilakukan di Musholla An-Nisa, oleh Konselor

⁷¹ Lembar Wawancara Narapidana Wanita, wawancara dengan Ibu Ida, 27 September 2024, Musholla An-Nisa, oleh Pewawancara

menghakimi. Konselor menempatkan diri seolah-olah berada dalam posisi konseli untuk merasakan apa yang konseli rasakan. Namun, konselor tetap menjaga jarak emosional yang sehat agar dapat memberikan bantuan secara objektif. Disini konselor lebih banyak mendengar. Agar konseli benar-benar merasa didengarkan dan diperhatikan. Konselor tidak hanya mendengar isi cerita, tapi juga menangkap perasaan yang tersembunyi di balik kata-kata konseli. Melalui empati yang ditunjukkan secara verbal dan nonverbal, terbentuklah jembatan emosional antara konselor dan konseli, yang menjadi dasar untuk proses konseling selanjutnya. Konselor juga menggunakan pendekatan <i>Motivational Interviewing</i> agar konseli benar-benar merasakan kehadiran konselor dan mempercayai apa yang diarahkan nantinya. Dan hal tersebut menjadi cara konselor agar dapat memberikan sedikit demi sedikit motivasi untuk konseli. Akhirnya konseli dapat merasakan bahwa dirinya ingin berubah menjadi lebih baik lagi.	
---	--

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam tahap empati, konselor berperan penting sebagai pendengar yang aktif dan penuh penerimaan tanpa menghakimi. Konselor berupaya memahami perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli secara mendalam dengan menempatkan diri dalam posisi konseli, namun tetap menjaga jarak emosional agar dapat membantu secara objektif. Melalui komunikasi verbal dan nonverbal yang empatik, serta pendekatan *Motivational Interviewing*, konselor menciptakan hubungan emosional yang

hangat dan aman. Hal ini membangun kepercayaan konseli, sehingga membuka ruang bagi tumbuhnya motivasi dari dalam diri konseli untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

2) Mengembangkan Diskrepansi Klien

Dalam kehidupan dan suasana yang baru, sulit bagi klien untuk berproses. Terlebih dalam hal ini, keadaan klien yang begitu tertekan dengan apa yang telah menimpa dirinya. Meskipun itu adalah kesalahan dirinya, namun keadaan ini akan menimbulkan banyak emosi yang berujung pada kehidupan yang tidak stabil. Keadaan tersebut ditunjukkan dengan apa yang seorang klien ekspresikan melalui emosi dan sikap yang muncul setiap hari setelah klien masuk ke dalam lapas bahkan bukan hanya dirinya namun juga pada lingkungannya. Dan semua ini timbul dari emosi yang tidak stabil. Karena klien belum mampu menstabilkan dari stimulus baru yang ia temui saat di lapas. Sering kali keadaan dalam lapas tidak ia temui di kehidupan luar. Maka perlu adanya pendampingan binaan dari lapas seperti halnya konselor, untuk mengarahkan klien ke arah emosi yang lebih stabil dan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Melalui komunikasi, empati yang konselor berikan. Hal tersebut akan menjadi hal yang baik antara klien dan konselor. Dengan adanya hubungan yang mulai terjalin ini konselor akan lebih mudah memahami setiap keraguan yang sedang dialami klien. Hal ini akan menjadi penghalang dan bayang-bayang bagi klien yang masih ingin berusaha berubah.

Pada tahap mengembangkan diskrepansi ini konselor menggunakan pertanyaan terbuka. Agar klien lebih rileks dan santai namun tetap memasuki tahapan konseling.

“Berapa ya mbak? Kurang lebih 7-8 lah mbak. Saya itu sedih apakah apa yang sudah saya lakukan akan diampuni tuhan ya mbak?”⁷²

“Jadi begini mbak, saya masuk disini tanggal 6 juni 2024. Saat itu saya masih menyusui anak ke dua. Tapi saya masih bersyukur, karena masih diberi kesempatan bisa memberi ASI meskipun hanya berapa bulan. Setelah itu saya tinggal ke lapas, remuk rasanya mbak. Ini yang buat saya down sekali

⁷² Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 19 September 2024, pertemuan ke-2, dilakukan di Musholla An-Nisa, oleh Konselor

mbak. Karna pada kelahiran anak pertama, saya tidak merasakan nikmat menjadi seorang ibu. Setelah melahirkan jarak berapa hari saya harus bekerja lagi di BANK. Saat itu saya terus disibukkan dengan urusan kemewahan dunia. Sampai saya lupa ada anugerah berupa anak yang saya hiraukan.”⁷³

Berdasarkan hasil observasi dari konseling diatas klien” SA” mulai terbuka pada pertemuan yang kedua. Klien “SA” sudah mulai mau cerita, namun tidak seluruhnya. Konselor “KK” masih merasa ada yang ditutupi dan berat bagi klien”SA” untuk menceritakannya. Namun ini sebuah kemajuan dari sebuah tahapan konseling. Meskipun belum maksimal, dari pihak konselor “KK” semakin semangat untuk membangun rasa empati yang tinggi. Agar klien”SA” akan lebih nyaman dan mau lebih terbuka dengan konselor “KK”. Bukan hanya itu, konselor “KK” juga berusaha menyelipkan motivasi setiap tahapan konseling yang telah terlaksana. Mulai dari maqolah, ayat al-Qur’an, hadist, dan beberapa amalan sepeperti wirid, dzikir harian. Tujuan konselor “KK” agar klien” SA” bisa lebih tenang dan qonaah dengan keadaan yang sedang klien “SA” alami. Dan dari pihak klien “ SA” dapat menerima dengan baik. Klien “ SA” masih dimasa terbelenggu dengan hukuman ini. Terlebih vonis yang belum pasti, ini juga akan menjadi pemicu klien “ SA” merasakan banyak kekhawatiran. Konselor “KK” mengakui terkait emosi sering kali masih tidak stabil. Rasa tidak menerima dengan apa yang digariskan, masih melekat di hati klien “SA”. Dapat dibuktikan lewat setiap apa yang sedang disampaikan. Masih tampak banyak keamarahan yang belum selesai.

Hal ini juga dapat dilihat dalam tabel hasil yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 1. 7 Mengembangkan Diskrepansi

Hasil	Keterangan
konselor secara aktif membimbing konseli untuk menyadari adanya perbedaan antara kehidupan yang	Mengembangkan Diskrepansi

⁷³ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 19 September 2024, pertemuan ke-2, dilakukan di Musholla An-Nisa, oleh Konselor

dijalani saat ini dan kehidupan yang diharapkan. Konselor memulai proses dengan mengajukan pertanyaan terbuka yang menggali nilai dan kerinduan terdalam konseli, seperti keinginan untuk kembali berperan sebagai ibu dan menjadi pribadi yang lebih bermanfaat bagi keluarga. konselor memberikan penguatan terhadap niat baik dan potensi perubahan yang mulai muncul dari dalam diri konseli. Konselor juga menggunakan pendengaran reflektif untuk menegaskan bahwa perasaan bersalah dan penyesalan konseli merupakan bagian penting dari proses pertumbuhan. Dengan mencerminkan kembali ucapan konseli, konselor membantu konseli mengenali dan menerima emosi yang selama ini mungkin terpendam. Konselor juga menggunakan pertanyaan terbuka. Agar konseli mampu bercerita dengan santai dan nyaman bersama konselor.	
--	--

Berdasarkan hasil wawancara di atas, konselor membantu konseli menyadari perbedaan antara kondisi hidupnya sekarang dengan harapan masa depannya melalui pertanyaan terbuka, penguatan positif, mendengarkan reflektif, dan rangkuman. Dengan pendekatan ini, konselor menumbuhkan motivasi konseli untuk berubah dan memperbaiki diri.

3) Menerima Resistensi

Pada tahap resistensi atau penolakan bisa saja terjadi pada siapapun. Terlebih bagi seorang konselor yang terus berkecimpung dengan seorang klien dengan latar belakang yang bermacam-macam. Hal tersebut menjadi tugas bagi konselor

untuk meningkatkan ketrampilan dan wawasan yang lebih luas dalam memahami, mananggapi, menangani setiap klien yang sedang kita beri konseling. Sering kali juga berbeda cara berpikir konselor dan klien. Dan seorang konselor harus dengan lapang dada menanggapi diri seorang klien. Konselor terus memberikan afirmasi yang baik untuk klien. Agar sedikit demi sedikit terbuka jalan pikir klien dengan baik dan benar.

“Saya masih berusaha mengistiqomahkan sholat tahajjud, dzikir dan mengaji mbak. Saya usahakan setiap hari saya harus melakukan itu mbak.”⁷⁴

“Anak-anak saya. Mereka adalah alasan saya harus kuat. Maka jangan sampai tau anak-anak saya, kalau ibunya sedang di penjara. Saya khawatir akan hal itu mbak”⁷⁵

Tabel 1. 8 Menerima Resistensi

Hasil	Keterangan
Seorang konselor diawal-awal pertemuan dengan klien “ SA” sering kali merasakan banyak yang tidak tepat dari kehidupan dan kenyataan yang bakal klien hadapi. Setiap kali klien dilontarkan pertanyaan mengenai kehidupan yang nyata dan itu menyangkut hal yang sedang ia khawatirkan. Klien selalu berusaha menempis pertanyaan itu dengan kata “ tidak”. Dan hal tersebut menjadi salah satu bentuk resistensi seorang klien yang memiliki sisi penolakan, ketika konselor mencoba mengajak klien untuk berfikir dengan kehidupan yang nyata dan bakal akan klien “SA” hadapi. Hal tersebut sangat wajar dan seing kali terjadi pada proses konseling. Dan ini tugas seorang	Menerima Resistensi

⁷⁴ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 21 September 2024, pertemuan ke-3, Musholla An-Nisa, oleh Konselor

⁷⁵ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 19 September 2024, pertemuan ke-2, dilakukan di Musholla An-Nisa, oleh Konselor

konselor untuk tetap siap dan kreatif dalam menggali segala permasalahan klien untuk menemukan titik cara berfikir yang tepat. Agar klien mampu menghadapi segalanya dengan tenang dan lebih ikhlas.	
---	--

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses konseling dengan klien kasus korupsi yang harus meninggalkan anak-anaknya yang masih kecil, dapat disimpulkan bahwa klien “SA” tersebut menunjukkan tanda-tanda resistensi yang belum kuat di awal-awal masuk lapas, baik secara emosional, spiritual, maupun kognitif. Seperti halnya pada awal masa hukuman klien “SA” mengalami tekanan psikologis bahkan terlebih 2 bulan awal di lapas, yang berat bagi klien “SA” berupa rasa bersalah, kehilangan, dan kegagalan sebagai seorang ibu, namun seiring berjalannya waktu ia mampu mengembangkan mekanisme bertahan melalui beberapa binaan yang ada di lapas dan refleksi diri yang terus berkembang dari klien “SA”. Kegiatan pembinaan seperti kajian rohani, tausiyah, serta pembicaraan bermakna dengan petugas lapas membantu membuka kesadaran spiritualnya, sehingga ia mulai menata ulang makna hidup dan kesalahan yang pernah dilakukan. Dan bertepatan dengan kehadiran para mahasiswi bimbingan konseling islam UIMSYA dapat membantu lapas dalam membina para narapidana dalam menjalani masa hukuman dengan sesuatu yang lebih bermakna. Dan penemuan kami dari klien “SA” memang sedang mengkhawatirkan anak-anak yang menjadi salah satu pengaruh bangkit atau tidaknya klien “SA” yang sejak awal menjadi sumber rasa sedih, justru bisa konselor alihkan kemudian menjadi motivasi kuat baginya untuk bangkit dan berubah. Ia tidak hanya menunjukkan keinginan untuk memperbaiki diri, tetapi juga menumbuhkan harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini menandakan bahwa teknik pembinaan melalui motivasional interviewing sangat efektif dalam membangun daya tahan (resiliensi) narapidana dalam menghadapi masa hukuman dan mempersiapkan reintegrasi sosial yang lebih positif dengan memberikan motivasi berupa dzikir dan kajian fiqh. Pendekatan ini bisa menjadi cara untuk membangun sifat religius klien. Agar

klien lebih dekat dengan tuhan, dari sini klien akan merasakan mulai sikap menerima dengan keadaan yang sedang klien “SA” hadapi.

4) Mendukung Efikasi Diri

Pada tahap mendukung efikasi diri merupakan langkah penting untuk membantu klien membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan, membuat keputusan, dan melakukan perubahan positif. Dan konselor berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya memberikan bimbingan, tetapi juga menciptakan ruang aman bagi klien untuk mengeksplorasi potensi dirinya. Dukungan ini dapat diwujudkan melalui teknik konseling yang menekankan pada penguatan aspek positif diri klien, pengakuan terhadap kemajuan kecil yang dicapai, serta pemberian umpan balik yang konstruktif. Oleh karena itu, membangun efikasi diri bukan hanya memperkuat proses konseling, tetapi juga menjadi fondasi bagi pemulihan dan pertumbuhan jangka panjang klien.

“Saya mulai belajar menerima kenyataan... mencoba jadi lebih ikhlas. Saya juga harus paham masih punya anak-anak... Saya ingin mereka bangga.”⁷⁶

“ motivasi dan dukungan yang selalu diberikan oleh bagian pembina narapidana di lapas adalah katakan pada narapidana” bahwa mereka tidak bersalah tapi mereka sedang dibenarkan dari jalan yang kurang tepat. Dan mereka berada disana berarti memang benar-benar diberi kesempatan untuk memperbaiki diri untuk menjadi orang yang lebih baik. Dan dapat mengambil hikmah dan pelajaran dari apa yang telah terjadi sekarang ini. Seorang narapidana diajarkan untuk terus bersyukur, karena tidak semua orang salah bisa ditegur dan diberi kesempatan untuk berubah menjadi orang yang lebih baik. Dan juga selalu diajarkan selama dilapas jangan dijadikan sebuah hukuman , tapi berfikirilah ini adalah tempat untuk benar-benar bertaubat.”⁷⁷

⁷⁶ Lembar Verbatim Konseling, wawancara dengan Shinta Apriliana, 27 September 2024, pertemuan ke-4, Aula Lapas, oleh Konselor (Ko).

⁷⁷ Hasil Wawancara, wawancara dengan Kepala Lapas Kelas IIA Banyuwangi, 20 Maret 2025, pukul 10.00 WIB, di Ruang Kepala Lapas, oleh Peneliti.

Tabel 1. 9 Mendukung Efikasi Diri

Hasil	Keterangan
Seorang konselor harus siap dengan segala keadaan klien yang seperti apapun. Serta menerima dengan penuh hati dan perlu simpati yang tinggi. Disini konselor berusaha untuk mengajarkan untuk ikhlas, qonaah dan sabra dengan keadaan yang ada melalui beberapa motivasi yang bersumber dari al-Qur'an dan hadist, beberapa maqolah yang dapat membantu keberhasilan konseling Motivational Interviewing. Yang menjadi tujuan utama konselor pada klien. Bagaimana klien mampu menerima apa yang disampaikan dari konselor agar klien mau berfikir apa yang seharusnya langkah yang klien ambil untuk diri klien menjadi pribadi yang lebih baik. Yaitu dalam hal untuk bangkit dari keterpurukan diri karena masuk dalam lapas. Dan dalam hal ini juga perlu adanya dukungan dari pembina lapas. Karena mereka bisa bergaul secara intens dari pada para konselor. Dan seluruh dukungan ini perlu untuk membentuk emosional yang lebih stabil. Setelah beberapa kali konseling yang diberikan oleh para konselor berupa motivational interviewing dan beberapa dukungan dari pembina lapas beserta keluarga dekat. Adanya sikap penerimaan	Mendukung Efikasi Diri

meski tidak sepenuhnya, mungkin hanya berapa persen. Namun hal tersebut sangat berpengaruh untuk kelangsungan klien "SA" dalam menjalani hidup di lapas.	
---	--

Berdasarkan observasi terhadap sesi konseling bersama narapidana kasus korupsi, terlihat bahwa pendekatan yang berfokus pada dukungan terhadap efikasi diri memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pola pikir dan semangat narapidana dalam menjalani masa hukuman. Narapidana menunjukkan adanya proses penerimaan terhadap kesalahan masa lalu, serta mulai membangun kembali keyakinan bahwa dirinya masih memiliki nilai, potensi, dan harapan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Melalui percakapan yang menggali kekuatan masa lalu, tujuan hidup, serta langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan di dalam lapas, narapidana tampak berusaha lebih optimis, percaya diri, dan memiliki arah dalam proses pemulihan. Konselor berperan penting dalam memberikan validasi, dorongan, dan ruang aman bagi narapidana untuk mengenali kekuatan internalnya. Hal ini membuktikan bahwa mendukung efikasi diri bukan hanya membantu narapidana bertahan secara psikologis, tetapi juga menjadi fondasi kuat dalam proses reintegrasi sosial dan pembentukan pribadi yang bertanggung jawab di masa depan.

Penulis telah melakukan observasi langsung terhadap proses implementasi pendekatan *Motivational Interviewing* (MI) yang diterapkan oleh konselor kepada salah satu klien di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Observasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana klien mampu menerapkan strategi yang telah dirancang bersama dalam sesi konseling dan juga binaan sebelumnya, khususnya dalam hal regulasi emosi dan penguatan motivasi internal selama menjalani masa pidana.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan baik di lingkungan blok hunian maupun di ruang kegiatan pembinaan, tampak bahwa klien mulai

menunjukkan penerapan nyata dari strategi regulasi emosi yang telah disepakati bersama konselor melalui pendekatan *motivational interviewing*. Klien terlihat mulai mampu mengenali saat-saat dirinya mengalami tekanan emosional dan menggunakan teknik-teknik sederhana seperti menarik napas dalam, mengambil waktu menyendiri, membaca Al-qur'an serta memperbanyak dzikir sebagai bentuk usaha untuk berdamai dengan perasaan. Selain itu, klien juga rutin mengikuti kegiatan binaan sebagai salah satu cara untuk menyibukkan diri agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan.

Perubahan juga tampak pada kesadaran diri klien yang mulai meningkat. Dalam beberapa kesempatan terlebih saat sesi konseling terakhir sebelum berpisah dari klien. Klien yang kini juga tampak mulai berperan sebagai sumber dukungan bagi sesama warga binaan, seperti memberikan semangat dan mendengarkan keluhan teman satu kamar yang sedang mengalami tekanan. Terlebih kini klien menjadi ketua kamar dari salah satu kamar yang ditempati oleh para narapidana. Perubahan ini menandakan bahwa klien bukan hanya berkembang secara individu, tetapi juga mulai menunjukkan kepedulian sosial yang positif.

Berdasarkan keseluruhan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa tahap implementasi pendekatan *Motivational Interviewing* telah memberikan dampak positif terhadap perkembangan klien. Meskipun proses perubahan ini masih berlangsung dan belum sepenuhnya stabil, terdapat indikasi kuat bahwa klien telah mengalami kemajuan dalam hal pengelolaan emosi, pengambilan keputusan.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa konselor pada saat melakukan konseling di Lapas Kelas IIA Banyuwangi telah menerapkan keterampilan dasar *Motivational Interviewing* dengan baik. Pendekatan yang berfokus pada kolaborasi, empati, dan eksplorasi nilai-nilai pribadi ini terbukti efektif dalam membangun hubungan konseling yang hangat serta meningkatkan kesiapan klien untuk berubah. Penerapan keterampilan ini bukan hanya membantu klien menyusun tujuan perilaku yang lebih sehat, tetapi juga memperkuat rasa tanggung jawab dan harapan dalam proses reintegrasi sosial mereka ke masyarakat.

4.3 Hasil Dan Pembahasan

4.3.1 Strategi Regulasi Emosi Oleh Konselor Pada Klien di Lapas Kelas IIA Banyuwangi

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan dari beberapa kali melakukan wawancara dan observasi lapangan. Bagaimana strategi

regulasi yang baik melalui beberapa tahapan pendekatan yang ada pada pendekatan *Motivational Interviewing* (MI). *Motivational Interviewing* merupakan teknik konseling yang berpusat pada klien dan bertujuan untuk mengembangkan motivasi internal individu dalam melakukan perubahan positif. *Motivational Interviewing* (MI) juga merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William R. Miller dan kemudian disempurnakan bersama Stephen Rollnick pada awal tahun 1980-an. Awalnya, *Motivational Interviewing* dirancang sebagai pendekatan untuk membantu individu dengan masalah penyalahgunaan alkohol dan narkoba. Namun seiring waktu, teknik ini berkembang luas dan diadopsi dalam berbagai konteks, mulai dari kesehatan mental, pendidikan, hingga intervensi perubahan gaya hidup.⁷⁸ Begitu juga Naar King dan Suarez menambahkan, pendekatan *Motivational Interviewing* adalah cara yang sopan dan penuh penghormatan dan tidak dalam berkomunikasi dengan individu menurut, menanyakan berbagai tantangan yang mereka hadapi, termasuk masalah yang berkaitan dengan perubahan dan peluang untuk beralih ke perilaku yang lebih sehat, sesuai dengan tujuan dan nilai pribadi mereka, untuk mengoptimalkan potensi manusia.⁷⁹ Dalam penelitian ini, proses *Motivational Interviewing* diterapkan kepada narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi guna membantu mereka mengatur strategi regulasi emosi selama menjalani masa pidana. Pendekatan ini berjalan melalui empat tahapan utama, yaitu *engaging*, *focusing*, *evoking*, dan *planning*.

a. Tahap Engaging (Menjalin Hubungan)

Pada tahap ini, konselor berupaya membangun hubungan kerja yang empatik, terbuka, dan saling percaya dengan klien. Tujuannya adalah menciptakan suasana aman agar klien merasa dihargai dan tidak dihakimi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana wanita yang awalnya tertutup dan pasif mulai menunjukkan sikap terbuka setelah beberapa kali sesi konseling berlangsung. Mereka mulai mengungkapkan perasaan bersalah,

⁷⁸ Mutia Adella, Yenti Arsini, and Junita Hanum Eka Putri, "Pendekatan Konseling *Motivational Interviewing* Dengan Teknik OARSTerhadap Perubahan Perilaku Maladaptif Peserta Didik," *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 178–91,.

⁷⁹ Iin Purnamasari, *Peran Teknik Teknik *Motivational Interviewing* Dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Pecandu Narkoba Di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju Darat Palembang*, Vol. 1 No.2, Tahun 2018

marah, dan sedih secara verbal, yang sebelumnya mereka pendam. Sesuai dengan yang sudah dikatakan oleh konselor menekankan bahwa hubungan yang hangat dan empatik merupakan fondasi penting dalam membangun kolaborasi konseling berbasis Motivational Interviewing.

b. Tahap Focusing (Menentukan Arah Perubahan)

Setelah beberapa kali pertemuan baik sesi wawancara ataupun konseling. Konselor mulai merasakan hubungan terjalin dengan baik, konselor bersama klien mulai mengidentifikasi tujuan perubahan yang ingin dicapai, yaitu kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif. Pada tahap ini, konselor membantu klien menyadari pola-pola emosi negatif yang sering muncul, seperti ledakan emosi yang mengakibatkan klien seneng menyendiri dan menangis yang tidak berkesudahan, kecemasan terhadap orang sekitar terlebih keluarga, atau keputusan. Hal ini merupakan tahap focusing merupakan proses negosiasi arah yang mengacu pada nilai dan kebutuhan klien tanpa paksaan, sehingga arah konseling menjadi lebih terarah dan bermakna bagi klien.

c. Tahap Evoking (Menggali Motivasi Intrinsik)

Tahap evoking merupakan inti dari proses Motivational Interviewing (MI). Di sinilah konselor mendorong klien untuk mengeksplorasi motivasi mereka sendiri untuk berubah. Dalam konteks lapas, banyak narapidana yang mengungkapkan keinginan untuk menjadi ibu yang lebih baik, memperbaiki relasi keluarga, serta memperbaiki diri sebagai bentuk penyesalan atas masa lalu. Konselor menggunakan teknik *change talk* untuk memperkuat tekad dan komitmen perubahan. Hal tersebut tahapan di mana konselor menggali nilai personal klien dan menumbuhkan semangat perubahan dari dalam diri, bukan karena tekanan eksternal.

d. Tahap Planning (Menyusun Rencana Aksi)

Setelah klien menunjukkan kesiapan untuk berubah, tahap selanjutnya adalah menyusun rencana konkret dan realistis. Dalam penelitian ini, klien diajak menyusun langkah-langkah pengelolaan emosi seperti memperbanyak kegiatan spiritual seperti memperbanyak berdzikir ketika diam, memperbanyak baca Al Qur'an,

lebih mendisiplinkan sholat 5 waktu(sholat tepat waktu), serta membangun komunikasi positif dengan sesama warga binaan. Pada tahap planning tidak hanya menyusun strategi, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri klien bahwa perubahan itu mungkin dan dapat dicapai. Hal ini juga akan membantu menstabilkan emosi yang sedang klien rasakan selama di lapas.

Tahapan-tahapan diatas digunakan untuk membangun regulasi emosi narapidana berupa rasa sedih yang tidak berujung, rasa putus asa, stres dan kekhawatiran yang tidak menentu. Seluruh perasaan tersebut adalah salah satu bentuk emosi yang tidak stabil seorang klien. Maka perlu adanya strategi regulasi emosi berupa: (1) pengalihan ketegangan emosional kepada objek spiritual seperti dzikrullah. Dzikir bukan sekadar ucapan lisan tetapi juga aktivitas hati yang menghadirkan kesadaran akan Allah, (2) pengalihan kognisi melalui prasangka positif (*husnuzzhon*). Konselor berusaha mendampingi klien untuk selalu husnudzon dengan keadaan yang sedang klien lewati. Dengan memotivasi klien dengan bacaan ayat al qur'an yang membahas tentang prasangka positif pada Allah. Maka bagi narapidana yang belum terlalu bisa baca al-qur'an, konselor juga berusaha memberi bekal baca al qur'an melalui metode yanbu'a. (3) model coping spiritual seperti *ikhlas*, di mana individu menerima kenyataan hidup sebagai bentuk takdir Allah dengan penuh keikhlasan. Konselor mencoba melontarkan pertanyaan yang membuat klien menyadari bahwa dirinya sudah ikhlas atau belum dengan keadaan yang sedang dia jalani. Hal tersebut akan membuat klien sadar akan apa yang sedang klien rasakan dan keadaan ini menjadi peluang konselor untuk membuat planning pada klien untuk menjadi orang yang lebih baik. Ketika tahapan itu semua sudah coba terlewati, baru konselor mencoba mengajak pada taraf yang lebih tinggi yaitu taubat dari kesalahan yang sudah terlewati dengan taubat yang sesungguhnya. Dengan menggunakan tahap yang terakhir yaitu: (4) model regresi positif, yaitu *taubat*, yang dalam konteks spiritual adalah bentuk kembali ke kondisi fitrah manusia. Dan keadaan yang diharapkan oleh konselor dan seluruh orang yang sayang pada klien. Begitu juga harapan dari pihak lapas agar tidak terjadi residivisme bagi narapidana. Dan akan menjadi bekal hidup untuk selamanya. Setelah keluar dari lapas dalam menjalani kehidupannya bukan hanya saat di lapas sesaat. Dan ini juga akan menjadi bentuk keberhasilan lapas dalam membina narapidana

untuk menjadi manusia yang sesungguhnya yang taat pada peraturan baik pada tuhan nya maupun negaranya.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi lapangan, dan selama proses konseling di Lapas Kelas IIA Banyuwangi, peneliti menemukan tiga temuan utama yang mencerminkan bagaimana narapidana mengalami perubahan secara emosional dan perilaku melalui pendekatan konseling yang menggunakan teknik *Motivational Interviewing* untuk menerapkan strategi regulasi emosi yang baik dengan nilai-nilai spiritual Islam.

1. Regulasi Emosi Narapidana Diperkuat Melalui Pendekatan Spiritualitas Islam

Temuan pertama menunjukkan bahwa proses regulasi emosi narapidana wanita selama proses hukuman diperkuat melalui pendekatan spiritualitas Islam yang menjadi bagian dari program pembinaan di dalam lapas. Dalam hal ini, narapidana mengandalkan ibadah-ibadah seperti dzikir, sholat malam, membaca Al-Qur'an, dan muhasabah sebagai cara utama dalam menenangkan diri, menghadapi tekanan batin, serta menerima kenyataan hukumannya.

Spiritualitas tidak sekadar menjadi aktivitas keagamaan formal, tetapi berubah menjadi mekanisme koping yang efektif. Nilai-nilai seperti *husnudzan* (berprasangka baik kepada Allah), *ikhlas* (menerima keadaan dengan lapang dada), serta *taubat* (kesadaran untuk memperbaiki diri) secara aktif dipraktikkan oleh narapidana. Hal ini terbukti membantu mereka dalam mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sedih, serta menggantinya dengan ketenangan, kesabaran, dan harapan. Temuan ini mendukung bahwa pembinaan keagamaan yang konsisten dan bermakna dapat menjadi strategi utama dalam menata ulang kondisi psikologis narapidana.

2. Efektivitas Konseling Empatik Melalui *Motivational Interviewing* dalam Membangun Hubungan Terapeutik.

Temuan kedua mengungkap bahwa proses konseling yang dilakukan dengan pendekatan *Motivational Interviewing*

sangat efektif dalam membangun hubungan empatik antara konselor dan narapidana sebagai klien. Konselor menggunakan teknik OARS (*Open-ended questions, Affirmations, Reflective listening, dan Summarizing*) dalam setiap sesi, sehingga menciptakan interaksi yang bersifat non-menghakimi, terbuka, dan penuh penghargaan terhadap klien.

Hubungan empatik ini terbukti penting dalam menciptakan rasa aman emosional, yang kemudian membuat narapidana lebih mudah membuka diri, mengungkapkan beban batin, dan mengevaluasi kehidupan masa lalunya secara jujur. Dalam hal ini, empati bukan hanya terasa dalam kata-kata, tetapi juga dalam bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara konselor. Klien merasa dihargai sebagai manusia, bukan sebagai pelaku kejahatan, sehingga proses konseling menjadi wadah yang kondusif bagi refleksi dan pembelajaran.

Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan konseling bukan hanya tergantung pada teknik, tetapi juga pada kualitas hubungan yang dibangun antara konselor dan klien. Pendekatan *Motivational Interviewing* yang bersifat kolaboratif dan berpusat pada klien membuat narapidana lebih mudah mempercayai konselor, lebih terbuka terhadap perubahan, dan secara bertahap membentuk motivasi internal untuk memperbaiki diri.

3. Perubahan Sikap dan Perilaku Narapidana Melalui Transformasi Emosional dan Refleksi Diri

Temuan ketiga memperlihatkan adanya perubahan nyata dalam sikap dan perilaku narapidana setelah menjalani proses konseling berbasis *Motivational Interviewing* dan pembinaan spiritual. Narapidana yang semula mengalami tekanan emosional berat, seperti rasa bersalah, hingga keputusasaan, menunjukkan adanya proses transformasi ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut tampak dari keterlibatan mereka dalam kegiatan keagamaan, peningkatan kualitas ibadah, serta mulai tumbuhnya rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan sesama.

Narapidana atau klien juga bahkan mulai berperan aktif sebagai pemimpin kamar, pendamping sesama warga binaan, serta menjadi penggerak dalam kegiatan pembinaan yang ada di dalam lapas. Hal ini menunjukkan bahwa proses regulasi emosi yang berbasis refleksi diri dan spiritualitas mampu mengubah narasi hidup narapidana dari “orang yang bersalah” menjadi “manusia yang sedang bertumbuh.” Efikasi diri narapidana meningkat, mereka lebih percaya bahwa dirinya masih memiliki nilai, dan lebih siap untuk menjalani masa depan setelah masa hukuman berakhir.

Perubahan ini tidak hanya bersifat internal dalam diri narapidana, tetapi juga tercermin dalam interaksi sosial yang lebih sehat, empatik, dan mendukung. Mereka belajar untuk meminta maaf, memaafkan, dan memperbaiki hubungan keluarga yang sempat rusak akibat masa lalu mereka. Transformasi ini menunjukkan bahwa konseling berbasis *Motivational Interviewing* yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam memiliki potensi besar dalam menciptakan perubahan holistik pada narapidana wanita.

Pembahasan dalam bagian ini bertujuan untuk mengaitkan temuan penelitian dengan teori-teori yang menjadi landasan konseptual. Kesesuaian antara data empiris dan teori menjadi pijakan penting untuk memastikan bahwa strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh konselor terhadap klien di Lapas Kelas IIA Banyuwangi tidak hanya relevan secara praktis, tetapi juga sah secara ilmiah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga pendekatan teoretis utama, yaitu teori *Motivational Interviewing* (MI) dari Miller dan Rollnick, teori regulasi emosi dari James Gross, serta pendekatan spiritualitas Islam.

Motivational Interviewing merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada penguatan motivasi intrinsik individu untuk melakukan perubahan positif, melalui hubungan kolaboratif, empatik, dan tidak menghakimi. Pendekatan ini tercermin dalam cara konselor mendampingi narapidana wanita untuk mengenali konflik batin, menata ulang tujuan hidup, serta mengambil tanggung jawab secara sadar terhadap pilihan emosional mereka. Hal ini diperkuat

dengan teknik-teknik *Motivational Interviewing* seperti reflektif listening, afirmasi, dan eksplorasi nilai-nilai personal.

Teori regulasi emosi dari James Gross menekankan pentingnya strategi dalam mengelola emosi, baik melalui reinterpretasi kognitif (*cognitive reappraisal*) maupun pengendalian respons emosional (*response modulation*). Konselor dalam penelitian ini tampak memfasilitasi klien untuk mengembangkan kesadaran terhadap emosi negatif seperti rasa bersalah, marah, dan cemas, serta mendorong mereka untuk mengelola reaksi emosional secara lebih sehat dan terarah.

Selain pendekatan psikologis, konselor juga memanfaatkan pendekatan spiritualitas Islam sebagai fondasi dalam proses regulasi emosi. Nilai-nilai religius seperti sabar, tawakal, taubat, dzikir, dan kesadaran akan qada dan qadar Allah dijadikan sebagai sumber kekuatan batin bagi narapidana dalam menghadapi tekanan hidup di dalam lapas. Spiritualitas berperan sebagai mekanisme koping yang mendalam, tidak hanya meredakan emosi negatif, tetapi juga menumbuhkan harapan, ketenangan jiwa, dan orientasi hidup yang lebih positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Motivational Interviewing* (MI) memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu narapidana wanita mengelola dan meregulasi emosinya selama menjalani masa hukuman. Melalui teknik *Motivational Interviewing* yang bersifat empatik, non-menghakimi, dan kolaboratif, narapidana merasa lebih diterima, dihargai, dan memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan serta merefleksikan perjalanan hidupnya. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membangun hubungan terapeutik yang kuat antara konselor dan klien, yang menjadi dasar penting dalam proses pemulihan emosional.

Strategi regulasi emosi narapidana juga diperkuat oleh pendekatan spiritualitas Islam yang telah terintegrasi dalam pembinaan keagamaan di lapas. Praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, sholat malam, tilawah Al-Qur'an, serta

pemaknaan terhadap nilai-nilai seperti ikhlas, sabar, taubat, dan husnuzan telah membantu narapidana menghadapi tekanan psikologis dengan lebih tenang dan penuh penerimaan. Spiritualitas tidak hanya menjadi pelarian sementara, tetapi menjadi kekuatan internal yang mendorong kesadaran, refleksi diri, dan kesiapan untuk berubah.

Keseluruhan proses ini adalah terjadinya transformasi nyata dalam sikap dan perilaku narapidana. Mereka tidak lagi hanya terjebak dalam perasaan bersalah dan keterpurukan, tetapi mulai menunjukkan sikap positif, seperti bertanggung jawab terhadap diri sendiri, memperbaiki relasi sosial, dan aktif dalam kegiatan positif di lingkungan lapas. Narapidana menunjukkan peningkatan efikasi diri, mampu mengelola emosinya dengan lebih sehat, dan memiliki harapan yang lebih kuat untuk menjalani kehidupan yang lebih baik di masa depan. Dengan demikian, kombinasi antara pendekatan *Motivational Interviewing* dan pembinaan spiritual Islam terbukti menjadi metode yang efektif dan holistik dalam mendukung pemulihan emosional dan pembentukan karakter narapidana wanita.

Hal ini dapat dilihat dan dibuktikan bahwa strategi regulasi emosi yang ada pada lapas kelas IIA Banyuwangi yaitu, dengan menyibukkan narapidana untuk memperbaiki diri dan hubungannya pada Allah seperti: memperbanyak dzikir, mengistiqomahkan baca al-qur'an, dan terlebih menata hati setelah masuk ke dalam lapas. Selain itu, juga pihak lapas sudah menyediakan berbagai macam pembinaan untuk para narapidana. Dan selain kegiatan yang diberikan pihak lapas pada narapidana ini menjadi objek konselor sebagai peneliti bagaimana konselor mampu meletakkan strategi regulasi yang baik melalui menyibukkan diri pada tuhan untuk narapidana wanita di lapas. Berikut jadwal kegiatan yang konselor untuk klien/ narapidana wanita di lapas kelas IIA Banyuwangi.⁸⁰

⁸⁰ Jadwal Kegiatan pembinaan selama penelitian berlangsung di Blok Wanita

Tabel 1. 10 Jadwal Kegiatan Konselor Untuk Klien Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi

time	senin	selasa	rabu	kamis	Jum'at	Sabtu
07:30 - 08:00	Apel pagi	Apel pagi	Apel pagi	Apel pagi	Apel pagi	Apel pagi
08:00 - 08:30	Briefing	Briefing	Briefing	Briefing	Briefing	Briefing
08:30 - 09:00	Masuk blok WBP	Masuk blok WBP	Masuk blok WBP	Masuk blok WBP	Masuk blok WBP	Masuk blok WBP
09:00 - 10:00	Metodol ogi yanbu'a	Metodol ogi yanbu'a	Metodol ogi yanbu'a	Metodol ogi yanbu'a	Metodolog i yanbu'a	Metodolog i yanbu'a
10:00 -10:15	break	break	break	break	break	Break
10:15- 11:00	Kajian fiqh	Kajian fiqh	Kajian fiqh	Sholawat dibaan	Assesment dan evaluasi klien	Belajar sholawat
11:00- dst	istirahat	istirahat	istirahat	istirahat	istirahat	istirahat

Dari tabel dan tahapan diatas menjadi bukti bagaimana strategi regulasi emosi secara islami yang konselor coba terapkan melalui tahapan-tahapan diatas menunjukkan bahwa Motivational Interviewing merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu narapidana wanita mengelola emosi dan membangun kesadaran perubahan diri. Klien menunjukkan peningkatan dalam hal kesadaran emosi, keterampilan mengatasi stres, serta tumbuhnya harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.

4.3.2 Hasil Analisis Proses Implementasi Teknik Motivational Interviewing di Lembaga Permayarakatan Kelas IIA Banyuwangi

Proses implementasi teknik *Motivational Interviewing* (MI) di Lembaga Permayarakatan Kelas IIA Banyuwangi menunjukkan sejumlah dinamika yang mempengaruhi efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan regulasi emosi narapidana wanita. Secara keseluruhan, *Motivational Interviewing* diterapkan dalam beberapa tahap yang mengikuti prinsip-prinsip dasar dari pendekatan ini, yaitu membangun hubungan saling percaya, mengeksplorasi ambivalensi, serta meningkatkan motivasi untuk perubahan. Peneliti mulai dengan menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka, di mana narapidana dapat merasa dihargai dan didengar tanpa penilaian. Dalam tahap awal ini, peneliti mengupayakan pembentukan rapport yang kuat untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang mungkin muncul, mengingat lingkungan lapas yang penuh dengan tekanan.

Pada tahap berikutnya, peneliti menggunakan teknik-teknik *Motivational Interviewing* untuk menggali ambivalensi dalam diri narapidana. Narapidana sering kali menunjukkan perasaan campur aduk antara keinginan untuk berubah dan ketakutan terhadap perubahan yang akan datang. Peneliti secara hati-hati mendengarkan, mengajukan pertanyaan terbuka, serta mencerminkan kembali perasaan dan pikiran narapidana, sehingga mereka dapat lebih jelas memahami konflik internal yang mereka rasakan. Hal ini membantu narapidana menyadari bahwa perubahan adalah pilihan yang ada di tangan mereka, meskipun terkadang dibarengi dengan rasa ragu dan takut.

Namun, implementasi *Motivational Interviewing* di Lapas Kelas IIA Banyuwangi juga menghadapi beberapa tantangan. Salah satu kendala utama adalah kesiapan dan keterbukaan narapidana untuk terlibat dalam proses konseling. Beberapa narapidana wanita menunjukkan resistensi terhadap pendekatan ini, baik karena kurangnya pemahaman tentang manfaat konseling maupun ketidakpercayaan terhadap pihak luar. Selain itu, faktor eksternal seperti kondisi fisik dan psikologis yang tidak stabil, serta dinamika sosial di dalam lapas, turut mempengaruhi kesiapan narapidana untuk menjalani sesi *Motivational Interviewing* secara optimal. Meskipun demikian, melalui pendekatan yang penuh empati dan sabar, narapidana yang lebih terbuka berhasil menunjukkan perubahan positif

dalam regulasi emosi mereka, meskipun perubahan ini tidak terjadi dalam waktu singkat.

Secara keseluruhan, implementasi *Motivational Interviewing* di Lapas Kelas IIA Banyuwangi memberikan gambaran bahwa pendekatan ini memiliki potensi yang besar untuk membantu narapidana wanita dalam mengelola emosi mereka, meskipun terdapat tantangan yang perlu diatasi. Keberhasilan teknik ini sangat bergantung pada kesiapan individu untuk berubah, kualitas hubungan antara konselor dan klien, serta keterbukaan terhadap proses perubahan yang lebih dalam.

Penelitian ini menemukan bahwa proses regulasi emosi narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi mengalami transformasi positif yang signifikan melalui pendekatan konseling *Motivational Interviewing* (MI) yang berbasis nilai-nilai spiritual Islam. Tiga tema besar yang muncul dari hasil wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis naratif adalah: empati yang membangun kepercayaan, kesadaran diri melalui diskrepansi nilai dan realitas, serta peningkatan efikasi diri sebagai dasar harapan hidup baru. Ketiganya saling terkait dan membentuk fondasi perubahan emosional dan perilaku yang mendalam.

1. Empati Menumbuhkan Kepercayaan

Empati merupakan elemen kunci pertama yang ditemukan dalam proses konseling. Di dalam konteks lapas, narapidana umumnya berada dalam kondisi penuh tekanan, rasa malu, penyesalan, dan ketidakpercayaan terhadap orang luar. Oleh sebab itu, kehadiran konselor yang benar-benar empatik—tidak menghakimi, mendengar dengan penuh perhatian, dan berbicara dengan nada yang lembut—menjadi jembatan untuk menjangkau sisi terdalam emosi narapidana. Dalam kasus klien SA, pendekatan empatik berhasil membuka komunikasi dua arah yang sebelumnya tertutup rapat. Konselor menggunakan bahasa tubuh terbuka, posisi duduk yang sejajar, dan ungkapan seperti “Saya paham apa yang Ibu rasakan,” yang memberikan rasa aman bagi klien.

Hubungan empatik tersebut menciptakan suasana konseling yang akrab dan hangat. Kepercayaan tumbuh seiring waktu, dan klien pun mulai berani mengekspresikan perasaan-perasaan yang selama ini ia pendam, termasuk rasa kehilangan sebagai seorang ibu dan ketakutan akan masa depan anak-anaknya. Melalui empati ini, konselor tidak hanya menjadi fasilitator perubahan, tetapi juga menjadi pendamping yang secara emosional hadir bersama klien.

Empati menjadi pintu masuk utama dalam membantu klien membongkar “topeng” emosional yang selama ini ia pertahankan.

2. Diskrepansi Memantik Kesadaran

Tahap selanjutnya dalam proses Motivational Interviewing yang signifikan adalah ketika konselor menumbuhkan kesadaran klien melalui penggalian diskrepansi antara kondisi hidup saat ini dan nilai-nilai ideal yang diyakininya. Dalam konteks narapidana wanita, diskrepansi paling kuat muncul dari peran keibuan dan spiritualitas yang terluka akibat tindakannya di masa lalu. Klien SA menyampaikan bahwa ia merasa sangat bersalah karena tidak menyusui anak pertamanya dan harus berpisah dengan anak keduanya yang masih bayi. Pengalaman itu menimbulkan luka batin yang dalam dan membuatnya merasa gagal sebagai ibu dan istri.

Konselor menggali lebih dalam perasaan tersebut dengan teknik pertanyaan terbuka, refleksi ulang, dan validasi emosional. Ketika diskusi diarahkan pada harapan-harapan klien sebelum masuk lapas, dan dibandingkan dengan realitas yang ia hadapi sekarang, timbullah kesadaran bahwa hidup yang sedang dijalani tidak sesuai dengan nilai dan tujuan hidup yang dulu ia miliki. Di sinilah peran penting diskrepansi: ia memantik rasa ingin berubah dari dalam diri klien itu sendiri, bukan karena tekanan dari luar.

Proses ini diperkuat dengan pendekatan spiritual, seperti mengajak klien merenungi ayat Al-Qur'an, dzikir, dan pentingnya taubat. Kesadaran akan diskrepansi ini bukan hanya menyadarkan klien akan kesalahan masa lalu, tetapi juga menumbuhkan dorongan untuk memperbaiki diri sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada Allah dan keluarga. Kesadaran spiritual ini membuat klien tidak hanya ingin berubah secara perilaku, tetapi juga mengalami kebangkitan makna hidup secara lebih mendalam.

3. Efikasi Diri Memperkuat Harapan

Temuan ketiga yang sangat penting adalah bahwa melalui pendekatan Motivational interviewing dan dukungan spiritual yang intens, klien menunjukkan peningkatan efikasi diri—yaitu keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan dan mengubah keadaan. Efikasi diri ini tumbuh seiring konselor secara konsisten memberikan penguatan terhadap aspek-aspek positif dalam diri klien. Misalnya, ketika klien mulai disiplin dalam menjalankan sholat malam, berdzikir, memimpin doa bersama,

hingga akhirnya ditunjuk sebagai ketua kamar. Hal-hal ini bukan hanya bukti perubahan perilaku, tetapi juga simbol bahwa klien mulai melihat dirinya sebagai pribadi yang berarti.

Efikasi diri ini diperkuat oleh lingkungan spiritual yang mendukung dan sikap konselor yang selalu menekankan bahwa setiap langkah kecil menuju kebaikan merupakan bagian dari proses taubat. Klien tidak lagi terjebak dalam identitas negatif sebagai narapidana atau pelaku kesalahan, tetapi melihat dirinya sebagai manusia yang punya potensi untuk bangkit dan memberi manfaat bagi orang lain. Rasa percaya diri yang tumbuh ini melahirkan harapan baru yang tidak hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga mempersiapkan klien untuk menghadapi dunia luar setelah masa hukumannya selesai. Melalui penguatan efikasi diri ini, narapidana menunjukkan bahwa mereka mampu bangkit dari keterpurukan emosional dan menjalani proses reintegrasi sosial dengan kesiapan mental dan spiritual yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil analisis terhadap proses implementasi teknik *Motivational Interviewing* (MI) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi, ditemukan bahwa konselor menerapkan pendekatan ini secara bertahap dan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar yang dikembangkan oleh Miller dan Rollnick. Teknik *Motivational Interviewing* yang digunakan mencakup keterampilan utama seperti memberikan empati, menghindari argumentasi, mendukung efikasi diri, serta menggali ambivalensi klien terhadap perubahan. Temuan tersebut menunjukkan kesesuaian langsung dengan teori *Motivational Interviewing* yang berorientasi pada membangkitkan motivasi intrinsik klien dalam suasana yang aman dan tidak menghakimi.

Dalam praktiknya, konselor membangun hubungan kolaboratif dengan narapidana melalui pendekatan empatik dan reflektif, yang sejalan dengan prinsip *expressing empathy* dalam teori *Motivational Interviewing*. Konselor juga mendorong narapidana untuk mengekspresikan nilai-nilai pribadi, harapan, dan tujuan masa depan, sebagaimana dijelaskan dalam tahapan *evoking*, yang merupakan inti dari proses *Motivational Interviewing*. Teknik seperti *open-ended questions*, *affirmation*, *reflective listening*, dan *summarizing* (disingkat OARS) juga ditemukan dalam interaksi konseling yang dilakukan oleh konselor, yang menunjukkan bahwa pelaksanaan

Motivational Interviewing tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga nyata diterapkan dalam praktik.

Selain itu, hasil temuan juga menunjukkan bahwa narapidana mampu mengalami peningkatan kesadaran diri dan perubahan cara pandang terhadap kesalahan masa lalu serta harapan masa depan. Hal ini memperkuat konsep Motivational Interviewing sebagai pendekatan yang berfokus pada perubahan perilaku melalui peningkatan motivasi internal, bukan paksaan eksternal. Pendekatan ini terbukti adaptif dalam konteks lembaga pemasyarakatan, karena memberi ruang bagi narapidana untuk merumuskan makna hidup secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri.

Dengan demikian, hasil analisis lapangan menunjukkan bahwa implementasi teknik *Motivational Interviewing* di Lapas Kelas IIA Banyuwangi memiliki kesesuaian teoritis yang kuat dengan prinsip-prinsip dasar Motivational Interviewing, baik dari aspek teknik, tahapan, maupun tujuan intervensinya. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan Motivational Interviewing efektif digunakan dalam konteks pemasyarakatan sebagai strategi regulasi emosi dan perubahan perilaku yang berbasis pada kekuatan internal narapidana.

Berdasarkan ketiga temuan utama tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Motivational Interviewing* yang dilakukan secara empatik, reflektif, dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam terbukti sangat efektif dalam membantu narapidana wanita meregulasi emosinya. Empati yang diberikan konselor menjadi fondasi awal tumbuhnya kepercayaan dan keterbukaan klien dalam proses konseling. Diskrepansi antara nilai dan kenyataan hidup yang digali secara reflektif memantik kesadaran mendalam dalam diri klien akan perlunya perubahan. Sedangkan efikasi diri yang terus dikuatkan menjadi pendorong utama lahirnya harapan, ketahanan psikologis, dan kesiapan untuk menjalani hidup yang lebih baik ke depan.

Kombinasi dari temuan dan setiap penguatan teori dalam proses konseling tidak hanya bersifat terapeutik secara psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan eksistensial klien. Hal ini menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* bukan sekadar teknik konseling biasa, melainkan pendekatan transformatif yang mampu memulihkan martabat, spiritualitas, dan identitas positif narapidana wanita. Dengan penerapan yang konsisten dan sensitif terhadap nilai agama, pendekatan ini sangat potensial menjadi metode rehabilitasi yang menyeluruh dan berkelanjutan di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Secara keseluruhan, implementasi Motivational Interviewing yang dikombinasikan dengan nilai-nilai Islam memberi dampak positif yang nyata terhadap proses pemulihan emosi, pembentukan identitas diri yang baru, serta kesiapan klien untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. Pendekatan ini tidak hanya menjadi metode konseling, tetapi juga sebagai sarana rehabilitasi yang membina kembali harapan, martabat, dan spiritualitas klien.

Sebelum Dan Sesudah Diberi Konseling Menggunakan Teknik Motivational Interviewing (MI) Khususnya Dalam Aspek Regulasi Emosi:

Aspek Perubahan	Sebelum Konseling Motivational Interviewing	Sesudah Konseling Motivational Interviewing
Kesadaran Emosi (Emotional Awareness)	Kurang mampu mengenali dan menamai emosi yang dirasakan. Sering menangis, merasakan sedih berlebihan dan kekhawatiran.	Lebih mampu mengidentifikasi dan menyebutkan jenis emosi yang dialami secara spesifik.
Ekspresi Emosi	Cenderung memendam atau melampiaskan emosi secara negatif (menangis berlebihan, marah, menghindari dari keramaian).	Lebih mampu mengekspresikan emosi secara verbal dan terkendali dalam sesi maupun interaksi harian.
Pemicu Emosi Negatif	Sering merasa terpicu oleh kenangan masa lalu, rasa bersalah, atau konflik kecil di dalam lapas.	Mampu mengenali pemicu dan mulai menggunakan strategi untuk menghindari atau mengelolanya.
Strategi Regulasi Emosi	Minim strategi. Mengandalkan pelarian seperti diam berhari-hari, menghindari orang, atau menangis.	Mulai menerapkan teknik seperti pernapasan dalam, memperbanyak dzikir berdoa, mengaji dan

		menyibukkan diri dengan hal yang lebih bermanfaat.
Motivasi Perubahan Diri	Merasa putus asa, tidak yakin bisa berubah, sulit menerima masa lalu dan khawatir apakah tuhan akan memaafkannya.	Tumbuh motivasi untuk memperbaiki diri, menerima masa lalu, membangun masa depan lebih positif dan timbul sikap husnudzon (prasangka baik pada tuhan).
Respons terhadap Konselor	Canggung, tertutup, dan kurang percaya diri untuk berbicara terbuka (merasa tidak baik).	Lebih terbuka, percaya diri, aktif berdialog selama sesi dan semakin terbuka untuk sering bertanya pada konselor.
Interaksi Sosial	Cenderung menarik diri, murung dan tidak punya semangat menjalani hidup.	Mulai menjalin komunikasi yang lebih sehat dengan petugas bahkan mau menjadi pendengar keluh kesah dari narapidana lain. Kini klien menjadi ketua kamar.

Tabel 1. 11 Perbedaan Kondisi Klien (Narapidana Wanita)

Penerapan teknik *Motivational Interviewing* (MI) dalam sesi konseling terhadap narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi terbukti berhasil meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Sebelum mengikuti konseling *Motivational Interviewing*, klien menunjukkan berbagai permasalahan emosi seperti ketidakmampuan mengenali perasaan, kecenderungan meluapkan emosi secara negatif, minimnya strategi penanganan emosi, hingga rendahnya motivasi untuk berubah. Namun setelah proses konseling, terjadi perubahan positif di berbagai aspek, antara lain meningkatnya kesadaran emosional, kemampuan mengekspresikan emosi secara

sehat, pengenalan terhadap pemicu emosi negatif, serta penggunaan strategi spiritual dan kognitif untuk mengelola emosi.

Hal tersebut juga mendukung adanya motivasi untuk memperbaiki diri juga tumbuh, yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap masa lalu dan munculnya sikap positif terhadap Tuhan (*husnudzon*). Klien juga menunjukkan perkembangan dalam respons terhadap konselor, menjadi lebih terbuka dan percaya diri. Perubahan positif ini turut tercermin dalam kehidupan sosial, di mana klien mulai aktif menjalin hubungan yang sehat dan bahkan dipercaya sebagai ketua kamar. Dengan demikian, *Motivational Interviewing* terbukti efektif sebagai pendekatan konseling dalam membantu narapidana mengembangkan regulasi emosi yang sehat, memperbaiki kualitas hubungan sosial, dan menumbuhkan motivasi perubahan diri secara internal.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipahami dan diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian. Salah satu keterbatasan yang dimiliki adalah keterbatasan waktu dan sumber daya. Penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu yang terbatas, yaitu selama periode konseling dengan narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Waktu yang terbatas tersebut dapat mempengaruhi kedalaman wawancara dan pengamatan yang dilakukan. Selain itu, keterbatasan sumber daya, baik dari segi alat ukur maupun tenaga ahli, juga membatasi cakupan penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mencakup berbagai aspek yang lebih kompleks.

Keterbatasan lainnya adalah subjek penelitian yang terbatas. Penelitian ini hanya melibatkan sejumlah narapidana wanita yang terpilih berdasarkan kriteria tertentu, yang berakibat pada keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian. Karena hanya mencakup sebagian kecil dari populasi narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi, hasil penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan pengalaman dan perubahan yang dialami oleh seluruh narapidana wanita di lapas tersebut. Oleh karena itu, untuk memperoleh gambaran yang lebih luas, diperlukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan beragam.

Selain itu, penelitian ini juga memiliki potensi bias peneliti dalam proses pengamatan dan wawancara. Meskipun peneliti berusaha untuk objektif, keterlibatan aktif peneliti dalam pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi langsung tetap memungkinkan adanya bias dalam interpretasi data. Pengaruh pengalaman pribadi peneliti terhadap persepsi terhadap subjek penelitian mungkin juga menjadi faktor yang mempengaruhi objektivitas hasil penelitian.

Keterbatasan dalam implementasi pendekatan Motivational Interviewing (MI) juga menjadi faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini. Meskipun Motivational Interviewing diterapkan sesuai dengan teori dan prinsip dasarnya, keberhasilan teknik ini sangat dipengaruhi oleh keterbukaan dan kesiapan individu dalam berpartisipasi. Beberapa narapidana mungkin tidak sepenuhnya terbuka dalam sesi konseling, yang berpotensi mempengaruhi hasil perubahan dalam regulasi emosi yang diharapkan. Hal ini menjadi tantangan dalam mencapai hasil yang optimal dalam proses konseling.

Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil penelitian ini juga tidak dapat diabaikan. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan yang penuh dengan tekanan dan keterbatasan, seperti lingkungan lapas yang terkadang mempengaruhi tingkat kenyamanan klien. Selain itu, kondisi fisik dan psikologis narapidana, hubungan dengan narapidana lain, serta peraturan yang ada di lapas juga dapat mempengaruhi proses dan hasil konseling. Aspek-aspek tersebut dapat menjadi faktor penghambat dalam mencapai perubahan yang diinginkan

Meskipun demikian, keterbatasan-keterbatasan ini tidak mengurangi validitas hasil penelitian, namun justru memberikan ruang untuk penelitian lebih lanjut dengan pendekatan dan metodologi yang lebih luas. Penelitian lanjutan yang melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan waktu yang lebih panjang dapat memperkaya pemahaman mengenai efektivitas Motivational Interviewing dalam meningkatkan regulasi emosi pada narapidana wanita di berbagai lapas.

5.2 Saran

1. Bagi Lembaga Pemasyarakatan

Direkomendasikan agar pendekatan Motivational Interviewing dijadikan bagian dari program pembinaan psikologis rutin di lapas, khususnya bagi narapidana wanita. Pelatihan Motivational Interviewing bagi petugas pembinaan dan konselor dapat meningkatkan kualitas layanan psikologis yang tersedia di lingkungan lapas.

2. Bagi Konselor Dan Pendamping

Konselor disarankan untuk memahami karakteristik individu setiap klien dan menyesuaikan strategi pendekatan MI secara fleksibel. Proses konseling sebaiknya dijalankan secara konsisten agar hasilnya lebih mendalam dan berkelanjutan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan ada penelitian lanjutan yang menguji efektivitas Motivational Interviewing dengan pendekatan kuantitatif atau campuran, serta memperluas populasi subjek di lapas pria, lapas anak, atau rehabilitasi narkoba agar hasilnya dapat dibandingkan lebih luas.

4. Bagi Narapidana Wanita

Narapidana wanita diharapkan dapat terus menerapkan teknik-teknik pengelolaan emosi yang diperoleh melalui konseling Motivational Interviewing sebagai bagian dari proses refleksi dan pertumbuhan diri, serta menjadikan masa tahanan sebagai momentum memperbaiki diri dan merencanakan masa depan yang lebih baik.

5.3 Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Salah satu keterbatasan utama adalah waktu dan sumber daya yang terbatas. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat, yaitu selama periode konseling dengan narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Keterbatasan waktu tersebut dapat mempengaruhi kedalaman wawancara dan pengamatan yang dilakukan, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan perubahan jangka panjang yang dialami oleh klien. Selain itu, keterbatasan sumber daya, baik dari segi alat ukur maupun tenaga ahli, turut membatasi cakupan penelitian ini.

Keterbatasan lainnya adalah jumlah subjek penelitian yang terbatas. Penelitian ini hanya melibatkan sejumlah narapidana wanita yang terpilih berdasarkan kriteria tertentu, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Oleh karena itu, meskipun hasil penelitian ini memberikan gambaran yang berguna, perbedaan individual dan faktor situasional dapat mempengaruhi pengalaman setiap narapidana dalam proses konseling.

Selain itu, meskipun peneliti berusaha untuk objektif dalam proses pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi, kemungkinan adanya bias peneliti dalam menginterpretasi data tetap ada. Faktor-faktor seperti pengalaman pribadi peneliti dan keterlibatan emosional dalam proses penelitian dapat mempengaruhi persepsi terhadap subjek penelitian, meskipun upaya objektivitas telah diterapkan.

Selain itu, keberhasilan pendekatan *Motivational Interviewing* (MI) sangat dipengaruhi oleh tingkat keterbukaan dan kesiapan individu untuk berubah. Beberapa narapidana mungkin tidak sepenuhnya terbuka dalam sesi konseling, yang berpotensi mempengaruhi efektivitas *Motivational Interviewing* dalam mengubah regulasi emosi mereka. Faktor eksternal lainnya, seperti kondisi fisik dan psikologis narapidana, interaksi dengan narapidana lain, dan peraturan yang ada di lapas, juga dapat mempengaruhi hasil dari konseling.

Meskipun demikian, keterbatasan-keterbatasan ini tidak mengurangi validitas hasil penelitian, tetapi justru memberikan ruang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengatasi keterbatasan tersebut. Penelitian selanjutnya dengan sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih panjang akan dapat memperkaya pemahaman mengenai efektivitas *Motivational Interviewing* dalam meningkatkan regulasi emosi pada narapidana wanita di berbagai lapas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kamaluddin, Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground) (Surabaya : Penerbit Cipta Media Nusantara (Cmn), 2022), Hlm.19
- Alawiyah Jufri, Ely, And Nelly Ulfah Anisariza. "Pelaksanaan Asimilasi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Terbuka Jakarta." Jurnal Hukum 8, No. 1 (2017): 1–26.
- Anggraini, Erlina. "Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembina Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas Ii A Bulu Semarang." Jurnal Theologi 26, No. 2 (2016): 284–311.
- Anggun Malinda, Perempuan Dalam Sistem Peradilan Pidana: Tersangka, Terdakwa, Terpidana, Saksi Dan Korban (Yogyakarta: Penerbit Garudhawaca,2016),Hlm.26.
- Apriyadi, Abi. "Konseling Teknik Motivational Interviewing Di Man 4 Bantul Yogyakarta: Upaya Untuk Memperkuat Aktualisasi Diri Siswa." Counsellor| Journal Of Islamic Guidance And Counseling 2, No. 2 (2022): 114–35.
- Ardilla, Fauziya, And Ike Herdiana. "Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita." Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya 2, No. 01 (2013).
- Arsita, Misi. Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Ii B Bengkulu, 2020.
- Aulia, Syarifah, Zahwa Aulia Alfatika, Hilmi Adhim Farassadani, And Tinon Citraning Harisuci. "Promotif : Efektivitas Psychological First Aid Terhadap Pengelolaan Resiliensi Narapidana Wanita Yang Mempunyai Balita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii-A Semarang." Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 4 (2024): 107–21.
- Bradley T.Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Oleh Konselor, Ed.2 (Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar, 2015), Hlm.197.
- Buku Undang-Undang Dasar 1945 Dan Amandemen ; Tim Penerbit Litnus : 2024
- Deci Nansi & Fajar Tri Utami. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren

Qodratullah Langkan., Jurnal Psikologi Islami, Vol. 2 No. 1 (Januari, 2016), Hal. 18-19

Dewi Suyatni, Muh Mufti M Djafar. “Pemenuhan Hak-Hak Terhadap Pembinaan Narapidana Di Kota Ternate.” Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum 1, No. 1 (2019): 84–97.

Dkk, Npr Yulianti. “Implementasi Pasal 14 Ayat (1) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemsyarakatan Terkait Hak Narapidana Mendapatkan Remisi Di Lapas.” Jurnal Komunikasi Hukum (Jkh), 2016, 1–15.

Dkk, Wulandari. “Regulasi Emosi Mantan Narapidana.” Repository.Usahidsolo.Ac.Id, 2021, 10–24.

Dwi Widarna Lita Putri, Qurotul Uyun, Indahria Sulistyarini, Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang Dengan Hipoertensi Esensial, Philanthropy: Journal Of Psychology 1, No. 1 (2018): 1,

Ely Alawiyah Jufri And Nelly Ulfah Anisariza, Pelaksanaan Asimilasi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Terbuka Jakarta, Adil: Jurnal Hukum 8, No. 1 (2017): 1–26,

Encep Taufiq Titin Kartini, Dudy Imanuddin, “Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja,” Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam Volume 11, No. September (2023): 167–88.

Erlangga Alif Mufti And Ontran Sumantri Riyanto, Peran Lembaga Pemasyarakatan Dalam Upaya Rehabilitasi Narapidana Untuk Mengurangi Tingkat Residivis, Al-Manhaj: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam 5, No. 2 (2023): 2425–38,

Erlina Anggraini, Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas Ii A Bulu Semarang, Jurnal Theologia 26, No. 2 (2016): 284–311,

Farid Rizqi Ananda Rifa Tafa’ul Ula, Pemenuhan Hak Narapidana Perempuan Hamil Dan Menyusui Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Ii A Semarang, Jurnal Ilmu Hukum Prima, 2023, 242–52.

Faris Muda Et Al., Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa, Jurnal Wahana Konseling 7, No. 2 (2024): 246–55

- Fauziya Ardilla And Ike Herdiana, Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya 2, No. 01 (2013).
- Femmi Nurmalitasari, Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah, Psikologi 23, No. 2 (2015): 103–11.
- Frischa Mentari Safrin, Pemenuhan Hak Asasi Manusia Dalam Program Pembinaan Kemandirian Narapidana Perempuan Di Era Normal Baru, Jurnal Ham 12, No. 2 (2021): 285,
- Indahria Sulistyarini, Dwi Widarna Lita Putri, Qurotul Uyun,. “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang Dengan Hipertensi Esensial.” *Philanthropy: Journal Of Psychology* 1, No. 1 (2018)
- Iven Rahmawati, Pengaruh Gadget Pada Perkembangan Sosial Emosional Anak Sekolah Dasar, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020, 10–27,.
- Kamaluddin, Ahmad. Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground). Edited By M.Li Achmad Naufal Irsyadi. Surabaya: Cipta Media Nusantara (Cmn), 2022.
- Kumala Hanum, Syifana. “Pengaruh Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Dan Religiusitas Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Jabodetabek.” *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2024.
- Lovita Nurindah Sari, Analisis Sosiologis Reintegrasi Sosial Klien Pemasyarakatan, *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial* 3, No. 1 (2021): 75–92,
- Mahadiva, Tsaniya, Challista Najwa Ghinarahima, Chiatha Destalova Azzura, And Dkk. “Flashcard : Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini.” *Journal Of Social Science Research Volume 4* (2024): 14795–810.
- Markus Marselinus Soge, Rikson. “Kajian Hukum Progresif Terhadap Fungsi Pemasyarakatan Dalam Rancangan Undang-Undang Pemasyarakatan.” *Ejournal.Uinsatu.Ac.Id*, No. 4 (2022).
- Melsi Syawitri, And Yeni Karneli. “Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di Panti Asuhan.” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling* 3, No. 1 (2022): 22–29.

- Misi Arsita, Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Ii B Bengkulu, 2020.
- Muda, Faris, Syaiful Indra, Azhari Zulkifli, Universitas Islam, And Negeri Ar-Raniry Banda. "Dampak Koping Religius Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa." Jurnal Wahana Konseling 7, No. 2 (2024): 246–55.
- Mufti, Erlangga Alif, And Ontran Sumantri Riyanto. "Peran Lembaga Pemasyarakatan Dalam Upaya Rehabilitasi Narapidana Untuk Mengurangi Tingkat Residivis." Al-Manhaj: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam 5, No. 2 (2023): 2425–38.
- Mulawarman, Muslikah, Edwindha Prafitra Nugraheni, Sigit Hariyadi, And Zakki Nurul Amin. "Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Pada Masyarakat Peningkatan Keterampilan Dasar Konseling Berbasis Nilai Humanis Melalui Teknik Oars Bagi Konselor Pendidikan/ Guru Bk Di Sma Kota Salatiga." Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat 1 (2018): 164.
- Nadirah, Yahdinil Firda. "Pola Asuh Otoriter, Iklim Sekolah, Penggunaan Media Berbasis Pornografi Terhadap Kecendrungan Perilaku Kekerasan Seksual Remaja Melalui Regulasi Emosi Sebagai Mediator," 2021.
- Noviza, Neni, And Iin Purnamasari. "Peran Teknik Motivational Interviewing Pecandu Narkoba Di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju Darat." Journal Of Correctional Issues Vol.1, No. Mi (2018): 79–89.
- Nurmalitasari, Femmi. "Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah." Psikologi 23, No. 2 (2015): 103–11.
- Pahleviannur, Dkk, Muhammad Rizal. Metodologi Penelitian Kualitatif. Edited By Fatma Sukamawati. 1st Ed. Jawa Tengah: Cv Pradina Pustaka, 2022.
- Rahmatullah, Ni Putu Rai Yulianti, Dewa Gede Sudika Mangku. "Penerapan Pasal 9 Huruf (D) Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Terkait Hak Pelayanan Kesehatan." Jurnal Ilmu Hukum Sui Generis 3, No. April (2023): 126–36.
- Rahmawati, Iven. "Pengaruh Gadget Pada Perkembangan Sosial Emosional Anak Sekolah Dasar." Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 2020, 10–27.

- Ramadhani, Fissilmy Khaffah. "Implementasi Teknik Motivational Interviewing Pada Anak Bermasalah Hukum Di Balai Pemasarakatan Kelas 1 Surakarta" 13, No. 1 (2023): 104–16.
- Rantekata, Nurul Ahwat, Nurjannah. "Kritik Terhadap Metode Konseling Motivational Interviewing." *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 22, No. 01 (2022): 96–113.
- Rifa Tafa'ul Ula, Farid Rizqi Ananda. "Pemenuhan Hak Narapidana Perempuan Hamil Dan Menyusui Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas Ii A Semarang." *Jurnal Ilmu Hukum Prima*, 2023, 242–52.
- Safrin, Frischa Mentari. "Pemenuhan Hak Asasi Manusia Dalam Program Pembinaan Kemandirian Narapidana Perempuan Di Era Normal Baru." *Jurnal Ham* 12, No. 2 (2021): 285..
- Sari, Lovita Nurindah. "Analisis Sosiologis Reintegrasi Sosial Klien Pemasarakatan." *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial* 3, No. 1 (2021): 75–92.
- Sarmini, Aminkun Imam Rafi'i, Dkk. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edited by M.Pd.I. Dr. Siswanto. 1st ed. Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023.
- Syarifah Aulia Et Al., Promotif : Efektivitas Psychological First Aid Terhadap Pengelolaan Resiliensi Narapidana Wanita Yang Mempunyai Balita Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Ii-A Semarang, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4 (2024): 107–21.
- Syifana Kumala Hanum, Pengaruh Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Dan Religiusitas Terhadap Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Jabodetabek, *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2024.
- Tien Asmara Palintan, Membangun Kecerdasan Emosi Dan Sosial Anak Sejak Usia Dini (Bogor : Penerbit LINDAN Bestari, 2020), Hlm.11.
- Titin Kartini, Dudy Imanuddin, Encep Taufiq. "Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja." *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* Volume 11, No. September (2023): 167–88.
- Tsaniya Mahadiva Et Al., Flashcard : Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini, *Journal Of Social Science Research* Volume 4 (2024): 14795–810.
- Wijanarko, Wiwid. "Pidana Korupsi Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Ii A Ambarawa Berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Tentang Pemasarakatan." *Repository.Undaris.Ac.Id*, 2024.

Wulandari,Dkk, Regulasi Emosi Mantan Narapidana,
Repository.Usahidsolo.Ac.Id, 2021, 10–24.

Yahdinil Firda Nadirah, Pola Asuh Otoriter, Iklim Sekolah, Penggunaan Media Berbasis Pornografi Terhadap Kecenderungan Perilaku Kekerasan Seksual Remaja Melalui Regulasi Emosi Sebagai Mediator, 2021.

Yuliantini, Npr. “Implementasi Hak-Hak Narapidana Berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 Serta Hambatan-Hambatannya Di Lembagapemasyarakatan Kelas Ii A Kupang.” Jurnal Komunikasi Hukum 1, No. 1 (2023): 54–62.

Z.Zaitun. “Regulasi Emosi Pasca Perceraian.” Eprints.Umg.Ac.Id, 2018.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SURAT PENGANTAR PENELITIAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.42/UIMSya/FDKIC/8/1/2025
Lamp : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat
Kepala Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banyuwangi
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami

Nama : KHUSNUL KHOTIMAH
NIM : 2112211023
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : MEKAR JAYA, BETARA, JAMBI
No HP : 082142825108
Dosen Pembimbing : ABDUL KARIM, S.Sos., MA

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah :

"Strategi Regulasi Emosi Narapidana Wanita Melalui Pendekatan Motivational Interviewing Sebagai Upaya Pendampingan Kestabilan Emosi di Lapas Banyuwangi"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIDY : 3150128107201

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA BANYUWANGI
Jalan Letkol Istiqlah No 59, Kab. Banyuwangi, Jawa Timur
Laman : lapasbanyuwangi.kemendukhik.go.id, Pos-el : lapasbanyuwangi@yahoo.co.id

18 Maret 2025

Nomor : WP15.PAS.PAS.13.UM.01.01 - 14
Lampiran : -
Perihal : Surat Pemberian Izin

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi

Di- BANYUWANGI

Merujuk Surat Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi Tanggal 1 Januari 2025 Nomor : 51.2.12/041.44/UIMSYA/FDKI/C.8/I/2025 Perihal : Surat Keterangan Penelitian.

Dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin kepada mahasiswa :

Nama : KHUSNUL KHOTIMAH
NIM : 2112211023
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Mekar Jaya, Betara, Jambi
No. HP : 082142825108
Dosen Pembimbing : Abdul Karim, S.Sos., M.A

Untuk dapat melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian program tugas akhir di Lapas Kelas IIA Banyuwangi dengan ketentuan tetap mematuhi tata tertib Lapas.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

KEPALA

MOCHAMAD MUKAIFI

Tembusan :

- Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Jawa Timur Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan di - S U R A B A Y A ;
- Arsip

Lampiran 1. 2 Surat Pernyataan penelitian

CEK PLAGIASI



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor .

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Skripsi.

Nama : Khusnul Khotimah
NIM : 2112211023
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 6%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi

Banyuwangi, 14 Juni 2025

Dekan



Agus Barhaqi, S.Ag., M.I Kom

NIPY 3150128107201

PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara ke :Lapas Kelas II A Banyuwangi
2. Masalah : Regulasi emosi narapidana di lapas
3. Responden : Narapidana Wanita
4. Tanggal wawancara : 15 September 2024
5. Tempat wawancara :Aula Blok A Lapas Kelas II A
Banyuwangi
6. Pertanyaan wawancara : Terkait kehidupan dan motivasi bagi
narapidana

Identitas Responden

1. Nama Inisial : SA
2. Usia : 34 Tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Lama menjalani hukuman : 3 bulan

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan Ibu saat pertama kali mengetahui bahwa anda tertangkap karena kasus korupsi?	
2.	Bagaimana kondisi psikologis ibu setelah masuk penjara? Apakah sering merasa sedih, cemas, atau putus asa? Bagaimana cara ibu mengatasi kondisi seperti ini?	
3.	Bagaimana hubungan Ibu setelah masuk ke lapas?	

	Apakah keluarga mendukung? Bagaimana peran keluarga dalam membantu mengatasi kondisi ini?	
4.	Apa yang menjadi target dan tujuan hidup Ibu saat ini?	
5.	Apakah ada perubahan pandangan hidup setelah menjalani kehidupan di lapas?	
6.	Apa harapan terbesar ibu terkait masa depan setelah keluar dari lapas?	
7.	Bagaimana Ibu memaknai motivasi yang seharusnya didapatkan oleh para narapidana dilapas? Apakah Ibu merasa segala sesuatu beragkat dari motivasi baru kita bisa berubah dari motivasi yang kita dapatkan?	
8.	Apa yang Ibu lakukan agar tetap merasa hidup memiliki tujuan?	
9.	Jika ada kesempatan untuk berbagi cerita, apa pesan yang ingin disampaikan Ibu kepada orang yang mungkin masih diposisi yang mengalami kondisi serupa tapi belum ketahuan sampai sekarang?	

10.	Bagaimana perasaan ibu setelah merenungkan kembali hikmah hidup setelah beberapa bulan menjalani hukuman dilapas?	
11.	Menurut Ibu, apa bantuan atau dukungan yang paling dibutuhkan agar tetap memiliki semangat hidup?	
12.	Bagaimana perasaan Ibu setelah berdiskusi mengenai motivasi hidup ini?	
13.	Apakah ada pesan yang ingin Ibu sampaikan terkait pentingnya memiliki motivasi hidup dalam menjalani hukuman di lapas?	

Lampiran 1. 4 Pedoman Wawancara

7. Kesimpulan/catatan :

.....
.....
.....
.....

Blokagung,
20...

Pewawancara

(.....)

PEDOMAN OBSERVASI

Observasi ialah metode pengumpulan data yang dilakukan oleh seorang konselor untuk mendapatkan berbagai informasi atau data tentang perkembangan dan permasalahan individu melalui pengamatan menggunakan alat indra (terutama mata) dan pencatatan secara sengaja dan sistematis terhadap suatu kejadian atau gejala yang tampak pada saat kejadian itu berlangsung.

Saat melakukan kegiatan observasi pada seseorang, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan observasi:

1. Verbal :
 - a. Tulisan.
 - b. Lisan.
2. Non verbal :
 - a. Ekspresi wajah pasien terlihat cemas, sedih, atau senang
 - b. Nada suara pasien semangat atau rendah
 - c. Respons spontan terhadap pertanyaan mengenai makna hidup.
 - d. Gerak tubuh.
3. Atribut/penampilan.

Pedoman wawancara ini dapat membantu Mengidentifikasi **regulasi emosi** narapidana wanita di lapas Banyuwangi, menggali stress dan emosi lain yang bisa ditangani melalui pendekatan motivational interviewing. Menawarkan pendekatan untuk **memperkuat motivasi klien** agar lebih optimis dalam menghadapi dan menjalani hukuman di lapas Banyuwangi.

Pedoman ini bersifat terstruktur agar pewawancara dapat menggali jawaban lebih mendalam sesuai kebutuhan peneliti.

Observasi Terstruktur

Lampiran 1. 5 Pedoman Observasi

Pedoman observasi

- a. Kasus : Korupsi
b. Hari tanggal Observasi :

No	Kegiatan				
	Nama	Memperhati kan penjelasan	Menjawab pertanyaan	Bertanya setelah dijelaskan	Bersosial di lapas
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

*pertanyaan dapat diperbanyak sesuai dengan kebutuhan

d. Kesimpulan :

.....
.....
.....

Blokagung, ...,, 20.....

Pewawancara/Konselor

(.....)

VERBATIM

VERBATIM 1

1. Nama Konseli : Shinta Apriliana
2. Hari, Tanggal : 16 September 2024
3. Pertemuan Ke- : 1
4. Waktu : 45 menit
5. Tempat : di Musholla An-nisa
6. Keterangan :
Ko : konselor
Ki : Konseli

Lampiran 1. 6 Verbatim

SUBJEK	DIALOG	TAHAPAN
KO	Assalamu'alaikum ibu,,, Apa kabar hari ini bu?	Pertanyaan terbuka
KI	Wa'alaikumsalam,,, alhamdulillah cukup baik	
KO	Izinkan saya memperkenalkan diri ya bu,,Perkenalkan nama saya khusnul khotimah bisa dipanggil khusnul. Dari saya UIMSYA, disini sedang melaksanakan kegiatan magang untuk memenuhi tugas semester 6. Kalau boleh tau nama ibu siapa ya?	Memperkenalkan Diri (Engagement)
KI	Baik, nama saya Shinta Aprilia . Bisa dipanggil Shinta	
KO	Baik, dengan bu Shinta, terdengar cantik seperti orangnya	
KI	Mbak kok bisa magang disini, memang jurusannya apa ?	
KO	Iya ibu, jurusan saya BKI. Pada akhirnya nanti jadi konselor. Dan tugas konselor sendiri itu membantu seseorang untuk menemukan kesejahteraan hidup berupa kesehatan mental yang perlu dijaga dan lain sebagainya.Jadi jika ibu ingin cerita, berkeluh kesah, atau menyelesaikan masalah yang sulit ibu pecahkan. Mungkin saya akan berusaha maksimal untuk memberi jembatan untuk membantu ibu menemukan solusinya.	Fokus pada kolaborasi dan membangun kepercayaan

	Mengenai permasalahan yang ibu ceritakan, tidak perlu khawatir. Karena dalam konseling terdapat asas kerahasiaan yang harus dipegang oleh setiap konselor. Kecuali memang sudah tidak teratasi oleh saya. Maka akan dilakukan pemindahan tangan, yang akan ditangani oleh konselor yang lebih profesional.	
KI	Oalah begitu mbak,,terima kasih ya mbak	
KO	Sejauh ini apa ada yang perlu diceritakan atau ditanyakan dari ibu?	Pertanyaan terbuka
KI	Belum ada si mbak,, Cuma kira-kira disini sampai kapan ya mbak?	
KO	Insyallah mulai sekarang sampai satu bulan ke depan. Ibu bisa terus bertemu saya. Belajar, bercerita, dan masih banyak lagi.	Memberi struktur dan menetapkan harapan
KI	Sepertinya seru mbak, agar kami juga tidak jenuh selama di lapas.	
KO	Kalau saya boleh tau ibu bisa masuk kesini sebab apa ya bu?	Membangun fokus / Menggali motivasi
KI	Saya masuk kesini karena terkena pasal 603, yaitu korupsi mbak.	
KO	Mungkin ibu bisa ceritakan kronologinya sebelum masuk kesini ibu,,	
KI	Maaf mbak,, untuk hari ini saya masih belum siap untuk bercerita,,	Menerima resistensi / Menghargai otonomi klien
KO	Baik dengan bu shinta, masih belum siap untuk bercerita. Tidak apa-apa. Saya siap mendengar cerita ibu kapanpun selama masih magang. Mungkin juga bisa dilanjut setelah ibu keluar dari lapas. Sambung silaturahmi, ataupun konsultasi. Mungkin juga untuk sesi selanjutnya ibu bisa lebih terbuka dan percaya dengan saya untuk mendengarkan sebagian kisah dari perjalanan ibu sampai dititik sekarang. Oke sesi konseling hari ini,, cukup sekian. Saya selalu berharap” semoga ibu selalu berusaha menjadi orang yang lebih baik setiap harinya” dan jangan lupa Bahagia ya bu,, itu sumber kehidupan. Sampai jumpa besok ya bu...terima kasih ibu	Memberi dukungan dan menjaga hubungan (Rolling with resistance) + Memperkuat (Evoking) dan penutupan sesi

VERBATIM 2

1. Nama Konseli : Shinta Apriliana
2. Hari, Tanggal : 19 September 2024
3. Pertemuan Ke- : 2
4. Waktu : 45 menit
5. Tempat : di Musholla An-nisa
6. Keterangan :

Ko : konselor

Ki : Konseli

SUBJEK	DIALOG	TAHAPAN
KO	Assalamu'alaikum ibu,,, Apa kabar hari ini bu?	Pertanyaan terbuka
KI	Wa'alaikumsalam,,, alhamdulillah cukup baik	
KO	Izinkan saya memperkenalkan diri ya bu,,Perkenalkan nama saya khusnul khotimah bisa dipanggil khusnul. Dari saya UIMSYA, disini sedang melaksanakan kegiatan magang untuk memenuhi tugas semester 6. Kalau boleh tau nama ibu siapa ya?	Memperkenalkan Diri (Engagement)
KI	Baik, nama saya Shinta Aprilia . Bisa dipanggil Shinta	
KO	Baik, dengan bu Shinta, terdengar cantik seperti orangnya	
KI	Mbak kok bisa magang disini, memang jurusan nya apa ?	
KO	Iya ibu, jurusan saya BKI. Pada akhirnya nanti jadi konselor. Dan tugas konselor sendiri itu membantu seseorang untuk menemukan kesejahteraan hidup berupa kesehatan mental yang perlu dijaga dan lain sebagainya.Jadi jika ibu ingin cerita, berkeluh kesah, atau menyelesaikan masalah yang sulit ibu pecahkan. Mungkin saya akan berusaha maksimal untuk memberi jembatan untuk	Fokus pada kolaborasi dan membangun kepercayaan

	membantu ibu menemukan solusinya. Mengenai permasalahan yang ibu ceritakan, tidak perlu khawatir. Karena dalam konseling terdapat asas kerahasiaan yang harus dipegang oleh setiap konselor. Kecuali memang sudah tidak teratasi oleh saya. Maka akan dilakukan pemindahan tangan, yang akan ditangani oleh konselor yang lebih profesional.	
KI	Oalah begitu mbak,,terima kasih ya mbak	
KO	Sejauh ini apa ada yang perlu diceritakan atau ditanyakan dari ibu?	Pertanyaan terbuka
KI	Belum ada si mbak,, Cuma kira-kira disini sampai kapan ya mbak?	
KO	Insyallah mulai sekarang sampai satu bulan ke depan. Ibu bisa terus bertemu saya. Belajar, bercerita, dan masih banyak lagi.	Memberi struktur dan menetapkan harapan
KI	Sepertinya seru mbak, agar kami juga tidak jenuh selama di lapas.	
KO	Kalau saya boleh tau ibu bisa masuk kesini sebab apa ya bu?	Membangun fokus / Menggali motivasi
KI	Saya masuk kesini karena terkena pasal 603, yaitu korupsi mbak.	
KO	Mungkin ibu bisa ceritakan kronologinya sebelum masuk kesini ibu,,	
KI	Maaf mbak,, untuk hari ini saya masih belum siap untuk bercerita,,	Menerima resistensi / Menghargai otonomi klien
KO	Baik dengan bu shinta, masih belum siap untuk bercerita. Tidak apa-apa. Saya siap mendengar cerita ibu kapanpun selama masih magang. Mungkin juga bisa dilanjut setelah ibu keluar dari lapas. Sambung silaturahmi, ataupun konsultasi. Mungkin juga untuk sesi selanjutnya ibu bisa lebih terbuka dan percaya dengan saya untuk mendengarkan sebagian kisah dari perjalanan ibu sampai dititik sekarang. Oke sesi konseling hari ini,, cukup sekian. Saya selalu berharap” semoga ibu selalu berusaha menjadi orang yang lebih baik setiap harinya” dan jangan lupa Bahagia ya bu,,	Memberi dukungan dan menjaga hubungan (Rolling with resistance) + Menguatkan (Evoking) dan penutupan sesi

VERBATIM 3

1. Nama Konseli : Shinta Apriliana
2. Hari, Tanggal : 21 September 2024
3. Pertemuan Ke- : 3
4. Waktu : 45 menit
5. Tempat : di Musholla An-nisa
6. Keterangan :
Ko : konselor
Ki : Konseli

SUBJEK	DIALOG	TAHAPAN
KO	Siang ibu,, Apa kabar hari ini bu?	Pertanyaan terbuka
KI	Baik mbak, Alhamdulillah kemarin juga habis ketemu suami sama keluarga.	
KO	Alhamdulillah senang ya bu ,,kalau boleh tau bagaimana perasaan ibu sekarang setelah menjalani beberapa bulan disini bu?	Refleksi dan Menggali Perasaan
KI	Ya begini mbak,, Cuma yang selalu buat saya bertahan,,,ya support dari keluarga mbak	
KO	Dari keluarga support banget ya bu,,, tapi masih ada gak hal yang buat ibu gak nyangka,,sebenarnya ibu harapkan?	Eksplorasi Perbedaan dan Konflik Internal
KI	Ada mbak...teman-teman saya mbak,,,yang seharusnya mendukung saya,kasih support buat saya,,, eh di masa yang seperti ini malah menghilang dan seperti tidak mengenal. Pokok semenjak kasus saya mulai di proses oleh bagian kepolisian. Saya merasa semua orang menjauh dari saya. Mulai dari teman dan saudara mbak..	
KO	ibu merasa di fase sekarang sedang kesepian dan ditinggalkan, tapi juga merasa ini sebagai ujian dan juga kesempatan dari Allah untuk memperbaiki diri , apa benar begitu bu? Tapi hal itu cukup membuat ibu sedih banget? Atau ya	

	sudahlah. Maksud saya mereka sesuatu hal yang penting atau tidak bagi bu?	
KI	Iya sebenarnya dimana-mana teman itu penting mbak. Tapi namanya teman itu selalu ada dalam suka maupun duka. Kalau saat senang aja namanya bukan teman mbak. Sekarang saya paham mbak. Dulu yang selalu saya utamakan kumpul dan liburan bareng teman-teman. Saya liburan ke luar negeri sama teman. Masalah keluarga saya nomor duakan. Tapi saya salah, dan kini saya ditegur sama Allah,,, gak gemeng-gemeng mbak negurnya. Langsung dimasukkan ke lapas dan diambil semuanya yang buat saya happy mulai dari mobil, rumah, dan semua harta yang saya miliki, kecuali keluarga mbak.	
KO	Begitu ya bu,,,nah Kalau kita fokuskan percakapan hari ini, hal apa yang menurut Ibu paling ingin diperbaiki atau ditata kembali dari dalam diri? Setelah semua yang telah terjadi bu....	Menentukan arah konseling (Focusing)
KI	Emosi saya. Kadang saya tiba-tiba meledak, lalu menangis, atau merasa putus asa. jujur mbak belum bisa mengendalikan emosi yang timbul dari diri saya.	
KO	Ibu ingin belajar mengelola emosi yang naik turun itu agar lebih tenang dan ikhlas menjalani ini, ya? Berarti sebenarnya ibu juga Lelah dengan keadaan ibu sekarang. Tapi ibu juga bingung menyembuhkan dan mengendalikan segala emosi yang selalu muncul tiba-tiba. Apakah begitu yang ibu maksud?	Menggali motivasi dan harapan
KI	Ya mbak.. gimana ya mbak?	
KO	Coba saya ingin bertanya pada ibu...kira-kira ibu ini ingin berubah memang untuk diri ibu atau ibu termotivasi dari suatu hal yang membuat ibu tergerak untuk bangkit dari keterpurukan ini bu?	Menggali motivasi dan harapan
KI	Saya ingin berubah... untuk anak-anak. Saya juga merasa ini cara Allah menegur saya. Sekarang saya lagi berusaha untuk mulai menjadi makhluk tuhan seutuhnya. Tidak menjadi orang yang mudah lalai terhadap apa perintah tuhan,sholat tepat waktu, dzikir... semoga ini jadi jalan hidup saya untuk berubah menjadi orang yang lebih baik dari hubungan saya pada Allah juga pada makhluknya.	

KO	Itu sangat bagus, Bu. Ibu tidak hanya ingin berubah secara emosional, tapi juga spiritual. Dzikir dan taubat menjadi cara Ibu menata hati, ya? Ini sudah keputusan yang sangat baik dan tepat untuk ibu ambil. Teruskan dan semangat ya bu...	Memberi Dukungan dan Penguatan (Supporting)
KI	Iya, saya merasa Allah masih sayang, walau saya pernah salah besar. Kayak kata mbak khusnul kemarin. Kalau saya mau dekat sama Allah dan diampuni dosanya ya memang harus taubat nasuha. Sebenarnya mbak..sebelum mbak-mbak magang kesini kita disini sudah dibina untuk bangun pagi lebih awal agar bisa sholat tahajjud. Sudah melakukan,,, tapi rasanya gak semantep sekarang,,, semakin kesini saya semakin ingin lebih istiqomah. Karena mbak gak semua orang yang masuk kesini bisa dan ingin berubah menjadi orang yang lebih baik. Jadi lingkungan juga kan harus membantu untuk perubahan seseorang. Tapi lihat mbak-mbak pondok saya rasanya ingin menangis. Punya keinginan kembali muda dan tumbuh jadi orang dijalan yang baik dan benar.	
KO	Iya ibu,,,alhamdulillah. Ibu tidak ada kata terlambat untuk menjadi orang yang lebih baik. Apalagi dalam hal memperbaiki diri untuk berhubungan kepada sang pencipta. Dan seharusnya ibu bersyukur, karena tidak semua orang diberi kesempatan dan hidayah untuk bersujud pada-Nya. Maka gunakan kesempatan ini ya bu,,, jangan menyerah ibu,,,	Memberi Dukungan dan Penguatan (Supporting)
KI	Ya mbak makasih atas dukungannya. Minta doa yang baik dari mbak ya,,, saya selalu berusaha minta doa ke siapa pun mbak, karena kita tidak tau doa siapa yang akan diangkat sama Allah,,, begitu kan mbak?	
KO	Benar sekali bu,,, Menurut Ibu, langkah kecil apa yang bisa Ibu lakukan mulai sekarang untuk menjaga ketenangan hati dan emosi ibu selama menjalani hukuman di lapas ini?"	Merancang langkah perubahan (Planning)
KI	Ya untuk sementara waktu ini. Saya masih berusaha mengistiqomahkan sholat tahajjud, dzikir dan mengaji mbak. Saya usahakan setiap hari saya harus melakukan itu mbak. Doakan ya mbak saya bisa istiqomah....	

KO	Ya bu pasti saya doakan yang terbaik untuk ibu,,,terima kasih ya untuk waktunya bu,,, semoga kedepannya jadi lebih baik,, apapun yang ibu niatkan semoga bisa dilakukan secara konsisten ya bu,,,	Memberi Dukungan dan Penguatan (Supporting)
----	---	---

VERBATIM 4

1. Nama Konseli : Shinta Apriliana
2. Hari, Tanggal : 27 September 2024
3. Pertemuan Ke- : 4
4. Waktu : 45 menit
5. Tempat : di Aula Lapas
6. Keterangan :
Ko : konselor
Ki : Konseli

SUBJEK	DIALOG	TAHAPAN
KO	Siang ibu shinta.....	Sapaan
KI	Iya mbak,,,	
KO	Ibu tahu kita disini mau ngapain?	Pertanyaan Terbuka
KI	Ya mbak,, mbak mau konseling saya ya mbak?....	
KO	Iya ibu,,, setelah hampir satu bulan saya mendampingi ibu-ibu di lapas. Salah satunya ibu shinta, yang sering kali saya berinteraksi dengan ibu, ngobrol, belajar ngaji,dan lain sebagainya. Saya juga sedikit banyaknya paham apa yang sedang ibu alami. Beberapa kali juga saya berusaha menerapkan konseling pada ibu shinta... saya hanya ingin ibu lebih menerima dan ikhlas dengan apa yang sedang ibu alami. Agar masa hukuman yang ibu lewati akan lebih ringan dan tidak menjadi beban. Karena hal ini juga akan berpengaruh pada kesehatan ibu. Ketika ibu sakit juga akan berpengaruh pada orang yang masih sayang pada ibu. Ibu harus ingat itu ya,,, jadi pada sesi konseling ini sebelum saya selesai menyelesaikan tugas saya disini. Saya ingin ibu	Menentukan Arah Konseling (Focusing)

	sudah punya planning dan cara sendiri untuk lebih ikhlas dan menerima. coba kita gali bersama-sama ya,, apa yang sedang ibu shinta butuhkan saat ini,,, siap ya bu untuk perubahannya?	
KI	Iya mbak.... Saya juga ingin itu,,, saya tidak ingin melihat keluarga saya yang effort bersedih dengan keadaan saya saat ini. Saya harus lebih kuat dan tetap tersenyum saat nanti kunjungan dengan keluarga. Tapi memang masih sulit ya mbak,,, apalagi setelah saya jatuh vonis saya pada sidang ke 6 ini. Lumayan nyesek,,, tapi ya memang harus saya jalani...	
KO	Sip ibu betul sekali,,, saya akan coba bantu ibu semaksimal mungkin,,, apa yang bisa saya bantu,, saya akan terus usahakan untuk ibu untuk kesehatan ibu baik mental dan fisik dalam menghadapi situasi seperti ini. Tapi kalau boleh saya tahu, vonis ibu jadi berapa bu?	
KI	Vonis 6 tahun dan denda 2 tahun 3 bulan untuk mengganti uang sebesar 2,3 miliar. Lumayan kan mbak,,,tapi ya bagaimana lagi mbak,,,,	
KO	Jadi itu sudah vonis terakhir untuk dijalani sampai selesai bu. Iya lumayan ya bu,,, semangat ya bu,,, saya doakan yang terbaik untuk ibu.	Menentukan arah konseling (Focusing)
KI	Iya mbak,,,sebenarnya saya belum terima mbak,, dengan begitu banyaknya vonis yang dijatuhkan. Saya mencoba mencari hikmahnya dibalik ini semua. Tapi ya memang butuh proses. Andaikan ya mbak, saya gak disini saya pasti masih bekerja di BANK , pasti saya masih dijalan yang salah. Jadi, hari ini ibu sudah mulai menyadari bahwa rasa marah ibu bisa dialihkan dengan dzikir, dan ibu sedang mencoba memaafkan diri sendiri dengan cara ikhlas dan taubat. Itu langkah yang besar, dan ibu memilih untuk terus berjuang memperbaiki diri secara pelan-pelan disertai pembinaan dan bimbingan untuk lebih taqarrub ilallah	
KO	Iya ibu,,, berarti Allah itu baik ya bu,, masih mau kasih kesempatan ibu untuk berubah menjadi orang yang lebih baik.ya kan bu?	Menggali motivasi dan harapan
KI	Iya si mbak,, baik banget malahan. Setelah sekian banyaknya kesalahan yang sudah saya lakukan. Allah masih kasih nikmat yang luar biasa. Saya dulu sering merasa Allah nggak adil, apalagi baru masuk ke lapas mbak, tapi seiring waktu berjalan sekarang saya mulai paham, mungkin ini memang teguran	

	dari-Nya agar saya berubah jadi makhluk yang lebih baik.	
KO	Berarti ibu sudah percayakan bahwa Allah akan memberikan kasih sayangNya kepada hambanya meskipun pernah membuat kesalahan. Allah baik sekali ya bu,,, Kira-kira sejauh ini, kurang lebih 3 bulan yang sudah ibu lalui. Bagaimana perasaan ibu saat ini?	Menggali Motivasi dan Harapan (Evoking)
KI	Baik sekali mbak,,, tapi makhluknya yang gak bersyukur dan gak sadar. Perasaan saya masih campur aduk mbak,,, tapi setiap apa yang mbak coba kasih ke saya,. Untuk sering berdzikir, mengistiqomahkan baca al- qur'an dan sholat sunah seperti dhuha dan sholat tahajjud. Pelan-pelan sedang saya usahakan, minta doanya ya mbak yang terbaik untuk saya. Kayaknya memang saya harus belajar pelan-pelan menerima keadaan ini. Saya gak bisa terus marah dengan keadaan ini, tidak ada gunanya. Karena waktu ini terus berjalan, saya gak boleh begini terus. Jadi, hari ini ibu sudah mulai menyadari bahwa rasa marah ibu bisa dialihkan dengan dzikir, dan ibu sedang mencoba memaafkan diri sendiri dengan cara ikhlas dan taubat. Itu langkah yang besar, dan ibu memilih untuk terus berjuang memperbaiki diri secara pelan-pelan disertai pembinaan dan bimbingan untuk lebih taqarrub ilallah.	
KO	Betul ibu,,,,ibu harus bangkit,,,dan itu harus ibu yang memulainya.... Bisa ya ibu.. saya yakin ibu bisa lalui ini semuanya.	Memberikan Dukungan dan Memperkuat Komitmen (Supporting and Strengthening)
KI	Iya, saya akan coba mbak,,, ikuti setiap langkah yang mbak coba kasih tahu ke saya. Saya mulai belajar ikhlas sekarang, mungkin ini jalan saya untuk dekat sama Allah. Dulu saya selalu mengutamakan dunia sampai lupa akhirat, sekarang saya bisa banyak belajar. Saya mulai belajar menerima kenyataan... mencoba jadi lebih ikhlas. Saya juga harus paham masih punya anak-anak... Saya ingin mereka bangga. Bahwa ibunya kuat...	
KO	وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ	Menyampaikan Informasi dengan Izin

	Musibah apa pun yang menimpa kamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri dan (Allah) memaafkan banyak (kesalahanmu). Ibu Allah sudah punya janji ini,, maka sudah seharusnya juga ibu harus memaafkan segala yang terjadi. Dan harus bangkit dari ini semua. Dan pakai peluang ini dengan bertaubat dengan sebaik-baik taubat yaitu taubatannasuha.	dan Refleksi (Informing with Permission)
KI	Iya mbak,, saya malu sama Allah mbak,,	
KO	Iya saya paham yang sedang ibu sekarang rasakan. Ibu sudah percaya kalau Allah akan memaafkan. Dengan semua kesalahan yang sudah saya lakukan tapi Allah masih baik sama kita. Kita akan merasa begitu hina dan jahatnya kita. Tidak apa-apa, namun rasa itu jadikan menjadi pendorong ibu untuk bersikap dan mengabdikan diri pada Allah dengan cara yang lebih baik. Lebih tingkatkan lagi dari waktu-waktu sebelumnya. Agar tampak ketulusannya, sebenarnya Allah tidak butuh apa-apa dari kita. Tapi hanya ingin makhluknya ingat pada-Nya bisa lewat apa saja berdzikir , baca Al-qur'an dan masih banyak lagi . oke,, ibu siap untuk berubah menjadi orang yang lebih baik dan tidak untuk kembalike masa yang salah jalan. Siap ya bu?	Merancang langkah perubahan
KI	Iya mbak,, (menangis dan berpelukan)	
KO	Iya ibu tidak apa,,silahkan menangis,, Ibu untuk hari ini,, apa lebih lega,,,	Menerima Emosi dan Memperkuat Hubungan (Reflecting and Affirming)
KI	Iya mbak,, makasih untuk semuanya ya mbak,, mau mendampingi dan mendengarkan setiap keluhan kesah dari saya,,	
KO	Iya sama-sama bu,, memang sebagai sesama saudara sudah menjadi kewajiban untuk saling bantu membantu,,, saya juga berterima kasih untuk waktu satu bulan ini ya bu,, doakan saya bisa jenguk ibu lagi,, semangat terus ya bu,,,	Mengakhiri dengan Dukungan dan Harapan (Closing with Encouragement)

MODUL MOTIVATIONAL INTERVIEWING

Motivational Interviewing adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Williem R. Miller dan Stephan Rollnick. Motivational Interviewing bersifat kolaboratif, berpusat pada klien, dan berorientasi pada tujuan membantu individu untuk dapat mengeksplorasi dan menatasi ambivalensi mereka terhadap perubahan perilaku tanpa memaksa. Fokus utama pendekatan ini adalah membangkitkan motivasi intrinsik klien untuk berubah, bukan sekedar mengarahkan mereka secara langsung. Miller dan Rollnick dalam bukunya memberi penegasan bahwa fokus utama Motivational Interviewing adalah pada peningkatan motivasi klien, dan juga pada penanganan ambivalensi yang dialami oleh klien.⁸¹

Wawancara motivasi, yang juga dikenal sebagai teknik Motivational Interviewing (MI), adalah metode yang proaktif untuk mengatasi penolakan dari klien. Menurut Naar King dan Suarez, pendekatan wawancara motivasi adalah cara yang sopan dan penuh penghormatan dalam berkomunikasi dengan individu, menanyakan berbagai tantangan yang mereka hadapi, termasuk masalah yang berkaitan dengan perubahan dan peluang untuk beralih ke perilaku yang lebih sehat, sesuai dengan tujuan dan nilai pribadi mereka, untuk mengoptimalkan potensi manusia.⁸² Metode ini lebih mengutamakan pendampingan konseli dalam mengeksplorasi dan menangani keraguan yang ada dengan mengarah pada perilaku konseling yang lebih konstruktif.

Tujuan dari metode ini adalah untuk mengenali dan memperkuat dorongan klien agar dapat mewujudkan perubahan, dan klien bisa sepakat dengan proses tersebut. Unsur-unsur dalam teknik wawancara motivasional meliputi kolaborasi, evokasi, dan otonomi. Dan adapun langkah-langkah teknik Motivational Interviewing (MI) adalah: precontemplation (sebelum perenungan), contemplation (perenungan), determination (penentuan), action (tindakan), dan maintenance (pemeliharaan).⁸³ Miller dan Rollnick dalam bukunya memberi penegasan bahwa fokus utama Motivational Interviewing adalah pada peningkatan motivasi klien, dan juga pada penanganan ambivalensi yang dialami oleh klien.⁸⁴ Begitu pula, mengetahui

⁸¹ Hal Arkowitz, William R. Miller, And Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing In The Treatment Of Psychological Problems* (New York: The Guilford Press, 2015), Hlm. 11

⁸² Iin Purnamasari, *Peran Teknik Motivational Interviewing Dalam Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri Pecandu Narkoba Di Panti Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Plaju Darat Palembang*, Vol. 1 No.2, Tahun 2018

⁸³ Swastika Rizki Nareswari, Alfin Miftahul Khairi, Ahmad Nafi', *Konseling Individu Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Menangani Penyesuaian Sosial Pada Remaja Tindak Pidana Pencurian Di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar*, Vol. 4 No.1, Januari-Juni 2020

⁸⁴ Hal Arkowitz, William R. Miller, And Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing In The Treatment Of Psychological Problems* (New York: The Guilford Press, 2015), Hlm. 11

wawancara motivasi sebagai pendekatan konseling yang menitikberatkan pada individu dapat mendukung konselor dalam melakukan refleksi pribadi dan menangani ketidakpastian mereka untuk mengubah perilaku sesuai dengan aspirasi yang diinginkan. Namun, penting untuk dicatat bahwa konselor hanya berfungsi sebagai alat bagi klien untuk menemukan semangat dalam diri mereka untuk meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan pandangan tentang gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa wawancara motivasi adalah suatu pendekatan yang digunakan oleh konselor bersama klien yang fokus pada klien untuk mendapatkan dan meningkatkan motivasi diri klien, sehingga mereka memiliki tekad untuk melakukan perubahan yang sesuai dengan dorongan internal dari klien. Seseorang dianggap mengalami masalah ketika terdapat keraguan dalam diri mereka mengenai untuk melakukan perubahan. Keraguan ini adalah keadaan di mana klien merasa bingung, karena mereka menghargai perilaku yang ada, namun di sisi lain, mereka juga membenci perilaku tersebut, dan keduanya terjadi secara bersamaan.

Saat ini, Motivational Interviewing (MI) telah menjadi pendekatan berbasis bukti (evidence-based) yang diakui secara internasional, dan pelatihan Motivational Interviewing banyak digunakan di berbagai bidang, termasuk bimbingan konseling, pelayanan sosial, pelayanan kesehatan, dan bahkan sistem peradilan. Meskipun Motivational Interviewing (MI) berkembang dalam konteks yang lebih kontemporer dan terstruktur, jiwa humanistik-nya tetap menjadi roh utama yang membedakannya dari pendekatan lainnya.

Tingkat Intervensi Motivational Interviewing

Menurut Sbirt dan BMJ careers dalam SBIRT modul 2020 mengatakan ada empat proses dan tahap-tahap utama dalam Motivational Interviewing:

1. **Engaging**, yaitu membentuk hubungan kolaboratif berbasis empati, penggunaan tanya terbuka, afirmasi dan refleksi.
2. **Focusing**, yaitu menetapkan agenda perubahan Bersama klien, menciptakan arah percakapan.
3. **Evoking**, yaitu menggali *Change Talk* dari klien: keinginan, kemampuan, alasan dan kebutuhan untuk berubah.
4. **Planning**, yaitu menguatkan komitmen: merancang rencana tindakan secara spesifik.

Empat hal tersebut sebagai bentuk layanan konselor dalam memfasilitasi perubahan klien langkah demi langkah. Sedangkan jika ingin

mengembangkan Motivasi interviewing pada klien perlu adanya ketrampilan dasar berupa teknik komunikasi OARS.

Manfaat Motivational Interviewing

Meningkatkan pencapaian perubahan perilaku, membangun rasa tanggung jawab diri dan Self -efficacy. Terbukti dapat membantu seseorang yang kurang percaya diri pada pecandu obat terlarang atau narkoba seperti dalam penelitian Izzatul Amani dalam skripsinya Implementasi Teknik Motivational Interviewing Dalam Mengatasi Rasa Kurang Percaya Pada Klien Pecandu Narkoba di Lembaga Mutiara Lentera Mataram. Begitu juga efektivitas biaya dan efisiensi waktu dalam pendekatan ini unggul. Dalam pendekatan terbilang Singkat dan juga menghasilkan jangka Panjang.

Tujuan Motivational Interviewing

Pendekatan Motivational interviewing memiliki beberapa tujuansaatt diterapkan pada klien yaitu mengeksplorasi dan mengatasi ambivalensi (keraguan yang dirasakan klien/ rasa yang bertolak belakang). Dalam pendekatan ini perubahn ambivalensi yang paling utama, karena ini adalah inti dari perubahan. Begitu juga penguatan motivasi, sebelum memasuki tahap penguatan perlu adanya diskrepansi agar klien dapat menyebutkan beberapa aspek yang bertentangan dengan perilakunya. Kemudian setelah kita beri penguatan motivasi untuk menggali change talk dan tindakan ini akan diteruskan dengan penetapan tujuan, rencana dan evaluasi setelah semua dirancang dengan baik.

BASELINE

1. Rekam atau catat awal wawancara atau konseling(assessment)
2. Berikan skala angka (1-10)
3. Jadikan tolak ukur perubahan, evaluasi dan perkembangan klien

KRITERIA

1. Narapidana Wanita
2. Usia emosi stabil(21-35)
3. Pekerja

KARTU BIMBINGAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
 Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : KHUSNUL KHOTIMAH
 NIM : 2112211023
 Program Studi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 Judul Skripsi : STRATEGI REGULASI EMOSI TERAPIST WAMITA MELALUI
PENDAKATAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI UPAYA
PENDAMPINGAN KESTABILAN EMOSI DI LAPAS BANYUWANGI
 Pembimbing : ABDUL KARIM S.SOS.,MA

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Konsultasi Judul	10-12-25	f
2	Bimbingan Latar Belakang	14-11-25	f
3	Perumusan + Tujuan Masalah	17-11-25	f
4	Kajian Teori	18-11-25	f
5	Metode Penelitian	22-11-25	f
6	Data Pendukung (Data awal)	27-02-25	f
7	ACC + Persetujuan proposal	30-12-25	f
8	BAB IV	15-05-25	f
9	Tabel Hasil wawancara	22-05-25	f
10	Keperluan	27-05-25	f
11	Rujukan Hasil wawancara	10-06-25	f
12	ACC + Persetujuan	16-06-25	f

Blokagung.....2025

Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
 NIP. 3152304039301

DOKUMENTASI



Gambar 1. 2 wawancara Bersama petugas lapas bagian blok A (blok wanita)



Gambar 1. 1 sesi konseling dengan klien shinta di musholla an-nisa



Gambar 1. 3 Wawancara pada salah satu narapidana di lapas kelas IIA Banyuwangi



Gambar 1. 4 mengajarkan baca Al-Qur'an dengan metode Yanbu'a



Gambar 1. 5 mengajarkan kajian fiqh untuk bekal beribadah para narapidana di Lapas Kelas IIA Banyuwangi



Gambar 1. 6 wawancara Bersama kalapas (wakil kalapas)



Gambar 1. 7 kegiatan konseling massal dalam rangka penguatan pendekatan yang diberikan pada klien



Gambar 1. 8 kegiatan belajar sholawat dan pujian Bersama narapidana untuk mengisi waktu kosong narapidana

Lampiran 1. 7 Dokumentasi

BIODATA PENULIS



Nama : Khusnul Khotimah
Nim : 2112211023
TTL : Jambi, 17 November 2001
Gender : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
No Hp : 082142825108
Alamat : Kuala Tungkal, Jambi

Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Tahun masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah	Bidang Studi
SD + MI	2008	2013	SD N 60 Parit Panglong + MI	
MTS	2013	2016	MTS Irsyadul 'Ibad	
SMK	2016	2020	SMK Nahdlatuth Thalabah	Multimedia
S1	2021	2025	Universitas KH. Mukhtar Syafa'at	BKI

