



TAHUN
2025

Biblioterapi dan Stres:
**STUDY KASUS
PASCA VONIS
NARAPIDANA WANITA**

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOKAGUNG, BANYUWANGI

Disusun Oleh:

LUTVIA WIBIANTI

NIM : 2212211001

Pembimbing:

AHMAD SYAMSUL M., S.Sos., M.A



ARTIKEL

**BIBLIOTERAPI DAN STRES : STUDY KASUS PASCA VONIS
NARAPIDANA WANITA**



Oleh :

LUTVIA WIBIANTI

NIM : 2112211001

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

ARTIKEL

**BIBLIOTERAPI DAN STRES : STUDY KASUS PASCA VONIS
NARAPIDANA WANITA**



Oleh :

LUTVIA WIBIANTI

NIM : 2112211001

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



PRASYARAT GELAR

BIBLIOTERAPI DAN STRES : STUDY KASUS PASCA VONIS NARAPIDANA WANITA

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

LUTVIA WIBIAN TI

NIM : 2112211001

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan Judul:

BIBLIOTERAPI DAN STRES: STUDY KASUS PASCA VONIS NARAPIDANA WANITA

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqosyah

Pada tanggal: 10 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Prodi



Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog.
NIPY. 3152304039301

Pembimbing

A large, stylized handwritten signature in black ink, belonging to Ahmad Syamsul Muarif.

Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A
NIPY. 3152123069701

PENGESAHAN PENGUJI

Artikel saudara Lutvia Wibianti Telah di Munaqosyah Kepada Dewan
Penguji Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada
tanggal:

16 Juni 2025

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

Tim Penguji:

Ketua

AHMAD SYAMSUL MUARIF, S. Sos., MA.

NIPY. 3152123069701

Penguji 1

Penguji 2

HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A.
NIPY. 3151301019001

MASNIDA, M.Ag.
NIPY. 3151706068901

Dekan



AGUS DAHAQI, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY. 3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

(الإنشراح : ٧-٨)

"Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap."

(Q.S. Al Insyirah : 7-8)

“Orang yang kuat tidak memamerkan harapannya, orang yang kuat adalah mereka yang terus berusaha untuk mewujudkan harapannya”

Persembahan:

Dengan menyebut nama Allah SWT, Dzat Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji dan syukur tercurah ke hadirat-Nya atas limpahan rahmat, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan yang tak henti-hentinya mengiringi setiap langkah saya. Atas izin dan kasih-Nya, Artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh kerendahan hati dan cinta, artikel ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Misiran dan Ibu Sumani, yang dengan tulus mencurahkan kasih sayang, doa tanpa jeda, dan perjuangan yang tak pernah mengharap balas. Terima kasih atas setiap peluh yang jatuh, setiap doa yang terlantun dalam diam, dan cinta yang menjadi pondasi langkah ini. Juga untuk seluruh keluarga besar yang senantiasa memberi dukungan moral maupun spiritual, terima kasih telah menjadi bagian dari proses panjang ini. Untuk para pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, doa dan ilmu yang kalian tanamkan menjadi cahaya dalam setiap perjalanan ilmu ini semoga menjadi amal jariyah yang tidak terputus.

Ucapan terima kasih yang setulusnya saya sampaikan kepada Bapak Ahmad Syamsul M., S.Sos., M.A. selaku dosen pembimbing, atas bimbingan yang sabar dan tulus dalam mengarahkan saya menyelesaikan artikel ini. Juga kepada Ibu Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi, yang dengan penuh perhatian dan motivasi senantiasa mengingatkan kami untuk terus berjuang hingga akhir. Kepada Bapak Husam, Bapak Dhani, Bapak Yulian, Bapak Alfian, dan Bapak Adi terima kasih atas arahan, waktu, dan ilmu selama masa magang di Lapas Kelas II A Banyuwangi. Untuk Echa, Dhewi, dan Kholil terima kasih atas tawa, air mata, semangat, dan pelukan dalam sunyi saat kita hampir menyerah. Kalian adalah bagian dari keberhasilan ini. Juga kepada teman seperjuangan: Yuyun, Indana, dan seluruh

teman-teman BKI 2021 terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan persahabatan yang menumbuhkan kekuatan selama empat tahun ini. Untuk Ibu YT yang telah bersedia menjadi konseli, terima kasih atas keterbukaan dan waktu yang sangat berharga. Dan terakhir, untuk diriku sendiri: terima kasih karena telah bertahan dalam sepi dan terus melangkah dalam diam, meski lelah dan ragu sempat menghantui. Semua ini bukan akhir, tetapi awal dari doa-doa yang perlahan menjadi nyata. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai setiap langkah kita, dan menjadikannya bagian dari amal kebaikan yang tak terputus.

PERNYATAAN KEASLIAN
ARTIKEL

الْحَمْدُ لِلَّهِ بِمَنِّهِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Lutvia Wibianti
NIM : 2112211001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Sambungrejo, RT. 03, RW. 01 Desa Bayu
Kecamatan Songgon Kabupaten
Banyuwangi Provinsi Jawa
Timur

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

Banyuwangi, 16 Juni 2025
Yang Menyatakan,



Lutvia Wibianti
NIM : 2112211001

ABSTRAK

Narapidana wanita sering mengalami tekanan psikologis pasca-vonis yang dipengaruhi oleh stigma sosial, tanggung jawab keluarga, serta trauma masa lalu. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental dan menghambat proses reintegrasi sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran biblioterapi dalam membantu meredakan stres pada narapidana wanita pasca-vonis, dengan mengeksplorasi dampak terapi bacaan terhadap proses pemulihan psikologis mereka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas II A Banyuwangi, fokus pada narapidana wanita stres pasca vonis dengan kasus human trafficking. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada konseli dan petugas lembaga pemasyarakatan, observasi yang dilakukan dilingkungan Lapas, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari Konseling berbasis ajaran Islam dengan teknik biblioterapi bacaan al-qur'an dapat meningkatkan kekuatan spiritual konseli, membantu menerima ujian hidup dengan sabar dan tawakal melalui rutinitas spiritual yang konsisten, yang berperan sebagai terapi emosional, dan membentuk karakter lebih matang, serta mempersiapkan masa depan dengan jiwa yang tenang dan konstruktif.

Kata Kunci: Biblioterapi, Stres, Narapidana Wanita

ABSTRACT

Female prisoners often experience post-sentence psychological distress influenced by social stigma, family responsibilities, and past trauma. This condition can worsen their mental health and hinder their social reintegration process. This study aims to analyze the role of bibliotherapy in helping to relieve stress in post-conviction women prisoners, by exploring the impact of reading therapy on their psychological recovery process. The research used a qualitative approach with a case study design. The research was conducted at Class II A Banyuwangi Correctional Facility, focusing on post-conviction stressed female prisoners with human trafficking cases. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews with counselees and correctional institution officers, observations made in the prison environment, and documentation. The data analysis technique in this study uses the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of Islamic teachings-based counseling with al-qur'an reading bibliotherapy techniques can increase the spiritual strength of the counselee, help accept life trials with patience and tawakal through consistent spiritual routines, which act as emotional therapy, and form a more mature character, and prepare for the future with a calm and constructive soul.

Keywords: *Bibliotherapy, Stress, Female Prisoners*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah atas Rahmat dan Karunia-Nya yang dilimpahkan kepada kita semua, terutama kepada penulis. Berkat-Nya, penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “Biblioterapi dan Stres : Study Kasus Pasca Vonis Narapidana Wanita” dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya, yang telah membimbing umat manusia dari kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan.

Selama pelaksanaan penelitian dan penyelesaian penulis artikel ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. H. Ahmad Munib Syafa'at Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas Islam KH Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.
3. Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.KOM. Selaku Dekan Fakultas dan komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M. Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
5. Ahmad Syamsul M., S.Sos., M.A . Selaku Dosen pembimbing Skripsi yang tiada Lelah dalam membimbing.
6. Segenap Bapak dan Ibu dosen serta staf karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIMSYA Blokagung Banyuwangi.
7. Seluruh Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi
8. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Misiran dan Ibu Sumani, serta kakak saya, adek dan nenek tercinta, yang senantiasa selalu memberikan do'a, dukungan, dan semangat demi kelancaran penyelesaian artikel ini.
9. Teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021
10. Dan semua pihak, baik secara langsung atau tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terlaksananya penulisan skripsi ini

Tidak ada balas jasa yang dapat di berikan oleh penulis kecuali hanya doa kepada Allah yang maha pemurah lagi maha pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga, skripsi ini , tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang

konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada *Allah Azza Wajala*, penulis kembalikan segala sesuatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat, *Amin Ya Robbal 'Alamin*.

Blokagung, 20 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lutvia Wibianti', with a stylized flourish at the end.

LUTVIA WIBIANTI

NIM : 2112211001

DAFTAR ISI

COVER SAMPUL LUAR

COVER SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	viii
<i>ABSTRACT</i> (Bahasa Inggris).....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	
DAFTAR LAMPIRAN.....	
PENDAHULUAN	3
METODE PENELITIAN	6
HASIL DAN PEMBAHASAN	7
Bertambahnya kekuatan spiritual	7
Perubahan pola pikir ke arah optimisme.....	10
Kesimpulan	12
DAFTAR PUSTAKA	14

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. LOA
2. Surat Keterangan Penelitian
3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
4. Pernyataan Keaslian Tulisan
5. Plagiasi
6. Dokumentasi
7. Verbatim
8. Pedoman wawancara
9. Pedoman Observasi
10. Kartu Bimbingan
11. Modul
12. Biodata Penulis

BIBLIOTERAPI DAN STRES : STUDY KASUS PASCA VONIS NARAPIDANA WANITA

Lutvia Wibianti ¹

Ahmad Syamsul Muarif ²

Universitas KH. Mukhtar Syafa'at, Banyuwangi, Indonesia^{1 2}

lutviwibia@gmail.com

ABSTRAK

Narapidana wanita sering mengalami tekanan psikologis pasca-vonis yang dipengaruhi oleh stigma sosial, tanggung jawab keluarga, serta trauma masa lalu. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental dan menghambat proses reintegrasi sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran biblioterapi dalam membantu meredakan stres pada narapidana wanita pasca-vonis, dengan mengeksplorasi dampak terapi bacaan terhadap proses pemulihan psikologis mereka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas II A Banyuwangi, fokus pada narapidana wanita stres pasca vonis dengan kasus human trafficking. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada konseli dan petugas lembaga pelayan masyarakat, observasi yang dilakukan di lingkungan Lapas, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari Konseling berbasis ajaran Islam dengan teknik biblioterapi bacaan al-qur'an dapat meningkatkan kekuatan spiritual konseli, membantu menerima ujian hidup dengan sabar dan tawakal melalui rutinitas spiritual yang konsisten, yang berperan sebagai terapi emosional, dan membentuk karakter lebih matang, serta mempersiapkan masa depan dengan jiwa yang tenang dan konstruktif.

Kata Kunci: Biblioterapi, Stres, Narapidana Wanita

ABSTRACT

Female prisoners often experience post-sentence psychological distress influenced by social stigma, family responsibilities, and past trauma. This condition can worsen their mental health and hinder their social reintegration process. This study aims to analyze the role of bibliotherapy in helping to relieve stress in post-conviction women prisoners, by exploring the impact of reading therapy on their psychological recovery process. The research used a qualitative approach with a case study design. The research was conducted at Class II A Banyuwangi Correctional Facility, focusing on post-conviction stressed female prisoners with human trafficking cases. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews with counselees and correctional institution officers, observations made in the prison environment, and documentation. The data analysis technique in this study uses the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of Islamic teachings-based counseling with al-qur'an reading bibliotherapy techniques can increase the spiritual strength of the counselee, help accept life trials with patience and tawakal through consistent spiritual routines, which act as emotional therapy, and form a more mature character, and prepare for the future with a calm and constructive soul.

Keywords: *Bibliotherapy, Stress, Female Prisoners*

PENDAHULUAN

Tindakan berperilaku memiliki peranan penting bagi individu dalam kehidupan bermasyarakat. Beranekaragamnya tindakan individu dengan menghalalkan segala perlakuan tanpa memikirkan konsekuensi dengan tujuan untuk memenuhi keinginan maupun kebutuhannya, dapat menjerumuskan diri dan ditetapkan menjadi narapidana. Perlakuan ini termasuk dalam perilaku maladaptif yang hanya menguntungkan pada satu pihak, dan menjadi sampah masyarakat (Frinda Dewi Pertiwi et al., 2024). menjadi sampah masyarakat. Narapidana merupakan individu baik laki-laki maupun perempuan yang divonis bersalah, dikarenakan telah melanggar peraturan undang-undang negara dan diwajibkan untuk menjalankan hukuman yang telah ditetapkan. Individu memiliki label sebagai narapidana, tentu perlu adaptasi kembali dengan lingkungan sekitar dengan baik. Namun faktanya, tidak semua mampu melakukan dengan semestinya (Faiq Sinatriya, 2020), (Misbah & Iman, 2021). Adanya berbagai peraturan ketat yang wajib dilaksanakan, sehingga munculnya stres berkepanjangan yang menjadi akar permasalahan baru narapidana. Perempuan lebih rentan mengalami stressor daripada lelaki (Javaid et al., 2024). Narapidana wanita juga sering kali mengalami stres yang berlebih setelah mendapatkan putusan hakim (Oiladang & Kristianingsih, 2022).

Menurut Falsetti M dalam Lina NH, stres merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan disertai dengan adanya perubahan secara fisiologis dan perubahan perilaku (Nur & Mugi, 2021). Hal ini sesuai dengan pemikiran Abi yang mengatakan stres adalah krisis kesehatan yang berhubungan dengan penyakit, kecemasan, dan depresi (Bunjamin, 2021). Stres muncul karena faktor-faktor tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum dari masing-masing individu meliputi faktor internal dan faktor eksternal (Seto et al., 2020).

Faktor internal dapat terlihat dengan ketidakmampuannya narapidana dalam beradaptasi di lingkungan baru yang mengakibatkan terganggunya kesehatan fisik dan mental narapidana wanita selama menjalani masa hukuman (Friestad et al., 2023). Sedangkan pada faktor eksternal, dipicu karena munculnya seterotipe masyarakat, terputusnya tanggung jawab keluarga yang diemban, bahkan riwayat trauma yang mereka miliki (Khan et al., 2024). Selain itu, narapidana juga kehilangan kemerdekaan dalam bergerak bebas, minimnya mendapatkan hak yang dimiliki, serta hilangnya kesempatan dalam kebutuhan seks suami istri (Pardede et al., 2021).

Seperti halnya penelitian dari Institute for Criminal Policy Research mengungkapkan bahwa narapidana wanita lebih rentan mengalami stigma sosial karena ekspektasi masyarakat yang cenderung menempatkan wanita pada peran sebagai pengasuh atau "penjaga kehormatan" keluarga membuat vonis hukum mereka dianggap sebagai kegagalan sosial yang lebih besar (Subroto & Witdodo, 2024). Dengan demikian, label ini dapat menyebabkan narapidana wanita merasa

terasing dan mendapat perlakuan diskriminatif saat mereka kembali ke masyarakat. Istilah tersebut biasanya dinamakan stigma sosial atau pandangan masyarakat. Seterotipe masyarakat menyebabkan kecemasan yang berkepanjangan pada narapidana, sehingga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental yang dialami, seperti gangguan kecemasan, stres yang berlebih, bahkan sampai depresi berat (Anggit et al., 2017). Stigma sosial yang melekat pada narapidana sering kali memengaruhi proses reintegrasi mereka ke dalam masyarakat, menciptakan hambatan psikologis yang efektif (Subroto et al., 2024). Narapidana yang merasa dihakimi atau dikucilkan sering kali mengalami perasaan rendah diri, isolasi sosial, dan kehilangan harapan, yang memperburuk kondisi mental mereka.

Kondisi ini dapat menghambat mereka untuk membangun kembali hubungan sosial, mendapatkan pekerjaan, atau bahkan menjalani kehidupan sehari-hari dengan percaya diri. Selain itu, tidak seluruh individu dapat mengelola dan mengontrol stres yang dialami sehingga berdampak pada fisik dan psikologis. Oleh karena itu, perlunya penawaran preventif untuk mereduksi stres narapidana di Lapas dengan menerapkan teknik konseling biblioterapy.

Biblioterapi merupakan teknik konseling atau terapi yang menggunakan bahan bacaan tertentu untuk membantu individu dalam memahami, mengevaluasi, dan menyelesaikan masalah emosional atau psikologis (Bradley, T. 2020). Biblioterapi juga diartikan sebagai jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca buku sebagai alat media untuk membantu mengatasi masalah individu (Amalia et al., 2022). Hal ini diperjelas Berry bahwa Biblioterapi adalah kegiatan dengan media bahan bacaan yang bertujuan untuk mengurangi atau menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh seseorang (Agustin & Rahmah, 2018). Dalam aplikasinya, teknik ini mempunyai macam-macam jenis konteks bahasannya salah satunya yakni biblioterapi dalam Konseling Islam (Hasfera, 2018)s. Teknik tekonseling islam menggunakan ranah berbasis bacaan Al-Qur'an dan dzikir yang berperan sebagai pendekatan yang potensial dalam pengelolaan stres bagi narapidana wanita pasca vonis karena memadukan terapi dengan aspek spiritual (Hidayat et al., 2023).

Bacaan Al-Qur'an dan dzikir bukan hanya memberikan dampak kenyamanan dalam ritme dan intonasi yang menenangkan, akan tetapi menguatkan aspek spiritual narapidana sehingga dapat membantu mereka dalam menerima kondisi setelah vonis yang dijatuhkan. Selain itu, Al-Qur'an dan dzikir juga memberikan dampak inspiratif yang dapat memotivasi dan optimisme, sehingga membuat pendekatan ini bersifat komprehensif dalam pengelolaan stres bagi narapidana (Suteja & Setiawan, 2024).

Teknik biblioterapy merupakan salah satu teknik terapi konseling dengan basis islami yang telah terbukti dapat mereduksi berbagai permasalahan termasuk permasalahan dalam narapidana. Terbukti (Anggit et al., 2017), melalui proses penerimaan diri, pemahaman emosional, dan motivasi positif yang dapat diperoleh dari membaca Al-Qur'an dan dzikir (S. Muarif et al., 2022). Penelitian ini sudah

dilakukan oleh (Dewi et al., 2020) dengan judul "*Pengaruh Terapi Baca Al-Qur'an Sebagai Biblioterapi Islam terhadap Kesehatan Mental Narapidana Lesbian*", metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi literatur, hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa Biblioterapi dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif bagi kelompok lesbian untuk meningkatkan kesehatan mentalnya. Selanjutnya studi penelitian yang dilakukan oleh (Made et al., 2021) dengan judul "*Pengaruh Biblioterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Anak yang Menjalani Hospitalisasi DI RS Bhayangkara Denpasar*", metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa biblioterapi sangat efektif sebagai teknik penurunan kecemasan anak yang menjalani hospitalisasi di Rs Bhayangkara tahun 2021.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Anggit et al., 2017) dengan judul "*Tingkat Stres dan Harga Diri Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor*", Metode yang digunakan adalah metode *quasi eksperimen time series design* Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* dengan mengambil semua anggota populasi sebagai sampel, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana wanita mengalami penurunan stres. Menurut (Suwanto, 2020) pada penelitiannya yang berjudul "*Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok*", metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain *study literature*, hasilnya menunjukkan bahwa Bibliotherapy sebagai sebuah teknik dalam kegiatan layanan konseling kelompok menjadi salah satu alternatif kebutuhan menangani permasalahan perkembangan individual dalam kehidupan bermasyarakat. Adapun persamaan dan perbedaan pada penelitian terdahulu persamaannya adalah terletak pada penggunaan teknik Biblioterapi. Sedangkan perbedaannya terletak pada belum adanya pengaplikasian nilai-nilai islam dalam proses teknik biblioterapi.

Berdasarkan hasil tinjauan dari fenomena penelitian yang dilaksanakan, dapat dijabarkan secara singkat bahwa terdapat narapidana di Lapas Kelas II A Banyuwangi yang memiliki gangguan secara fisik dan psikis sehingga mengakibatkan stres berkepanjangan dan tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi saat ini. Minimnya simpati dan empati dari rekan narapidana lainnya menambah stressor yang dialami.

Adanya permasalahan sekaligus munculnya inkonsistensi dalam penemuan penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk menelusuri secara mendalam fenomena yang ada dengan menerapkan teknik biblioterapy kepada narapidana yang memiliki gangguan stres. Selain itu, tujuan memperdalam penelitian ini untuk melihat hasil regulasi informan dalam permasalahan yang dihadapi sekaligus menjadi pembaharuan dalam kepenulisan karya tulis pada dunia kancan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu metode kualitatif yang mengeksplorasi suatu kejadian secara mendalam dan terperinci (Sugiyono, 2020). Dengan menggunakan jenis penelitian ini, diharapkan peneliti dapat memperoleh informasi mendalam tentang peristiwa, lingkungan, dan situasi tertentu yang memungkinkan untuk memahami atau mengungkapkan suatu hal secara lebih detil (Fadli, 2017). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang penanganan stres pasca vonis narapidana wanita dengan teknik biblioterapi.

Penelitian ini bertempat di Lapas Kelas II A Banyuwangi dengan satu narapidana sebagai informan. Kriteria dalam pengambilan informan: 1) narapidana perempuan, 2) berusia 20-40th, 3) memiliki gangguan stres berkepanjangan. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan informan. Jenis wawancara menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Tujuan untuk mendapatkan hasil terkait hasil penerapan biblioterapi dalam mengatasi stres pasca vonis pada narapidana wanita. Setelah melakukan pengumpulan data, tahap selanjutnya melakukan analisis data. Analisis data adalah upaya menguraikan serta memilah data untuk dikelola sesuai dengan prosedur atau langkah yang telah digunakan (Samiaji Sarosa, 2021). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan model Miles and Huberman: 1) reduksi data, 2) penyajian data, dan 3) penarikan kesimpulan.

Reduksi data berkonsentrasi pada informasi penting dari narapidana yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi. Penyajian data dilakukan untuk memudahkan mengidentifikasi pola dan hubungan data, sementara penarikan kesimpulan menghasilkan tema utama dan narasi mendalam tentang efektivitas konseling. Lembaga pasyarakatan ini dipilih karena memiliki karakteristik relevan dengan fokus penelitian, yaitu rehabilitasi narapidana melalui program pembinaan yang selaras dengan pendekatan konseling Islami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bertambahnya Kekuatan Spritual

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti terkait penerapan biblioterapi untuk Menangani stres pasca vonis pada narapidana. Biblioterapi merupakan sebuah terapi yang menggunakan bahan bacaan yang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh penderita, serta disesuaikan dengan usia penderita (Hulyatuzzahroh & Musafiri, 2023). Penulis menerapkan biblioterapi yang menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Menggunakan teknik biblioterapi dengan pendekatan konseling berbasis ajaran Islam dapat memperkuat mentalnya, mendorongnya menerima keadaan dan tetap bersyukur meski dalam kesulitan, sehingga kekuatan spiritual ini berfungsi sebagai mekanisme coping yang positif dalam menghadapi tantangan hidup (Munthe et al., 2022). Melalui konseling dan pembinaan spiritual, konseli

menyadari bahwa setiap ujian, termasuk vonis tersebut, adalah bagian dari rencana Allah yang mengandung hikmah. Nilai-nilai sabar dan tawakal yang diinternalisasi membantunya merelakan masa lalu dan fokus pada perbaikan diri (Vasconcelos, 2021). bertambahnya kekuatan spiritual Dalam proses konseling, konseli belajar untuk tidak terjebak dalam perasaan negatif dan emosional yang berkaitan dengan masa lalunya. Sikap tawakalnya terlihat dari kemampuannya untuk melepaskan beban emosional dan menerima situasi dengan lapang dada. Narapidana dapat merasakan transisi pikiran dari kondisi yang menekan, sekaligus memupuk pola pikir yang lebih konstruktif dalam menghadapi masa tahanan.

Peningkatan kekuatan spiritual konseli merupakan hasil dari proses konseling dan pembinaan spiritual yang membantunya memahami dan menerima vonis yang dijalani sebagai bagian dari rencana Allah dengan hikmah tertentu. Melalui internalisasi nilai-nilai sabar dan tawakal. Perubahan sikap dan perilaku yang ditunjukkan setelah menjalani sesi konseling mengindikasikan penerimaan yang lebih baik terhadap keadaan, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sulit (Nadila & Lubis, 2024). Dukungan konseling yang berbasis pada ajaran Islam memberikan kerangka yang kuat untuk pertumbuhan spiritualnya, yang sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa penguatan aspek spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dengan demikian, pengalaman konseli menggaris bawahi pentingnya pendekatan spiritual dalam proses rehabilitasi dan pemulihan bagi narapidana. Bertambahnya kekuatan spiritual si konseli dengan mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas. Melalui kegiatan seperti shalat berjamaah, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan introspeksi diri (Wati, 2019). Hal tersebut dikuatkan dengan data wawancara sebagai berikut:

“Sholat berjamaah dan membaca Al-Qur'an, Dek. Saya merasa lebih tenang setelah itu, seperti ada kekuatan untuk menerima keadaan saya sekarang. Alhamdulillah, saya merasa lebih tenang setelah membaca ayat-ayat yang adek berikan ini. Saya akan mencoba lebih fokus pada ibadah untuk menenangkan hati”.

Berdasarkan data wawancara diatas bahwa sholat berjamaah dan membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh positif terhadap ketenangan batin konseli. Konseli merasakan peningkatan kedamaian dan kekuatan emosional setelah melaksanakan ibadah tersebut, yang membantu dalam menerima keadaan yang sedang dijalani. Dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang diberikan oleh konselor, konseli merasa lebih tenang dan bertekad untuk lebih fokus pada ibadah sebagai cara untuk menenangkan hati dan menghadapi tantangan hidup. Adapun salah satu bukti dari kegiatan tersebut disajikan dalam gambar sebagai berikut :

Gambar 1. Kegiatan Membaca Alqur'an



Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan gambar di atas, bahwa kegiatan membaca Al-Qur'an dilakukan setiap hari. Kegiatan ini berlangsung di *Musholla An-Nisa* dan menjadi salah satu rutinitas spiritual yang diterapkan oleh konselor secara konsisten. Selain meningkatkan kemampuan membaca Al-Qur'an dengan tajwid yang benar, rutinitas ibadah ini juga berfungsi sebagai terapi emosional (Insiyah, 2022) (Ismail et al., 2023). Teknik ini dapat dilakukan melalui pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan dzikir yang dipilih secara cermat seperti QS. Al-Ra'd:28 menerangkan tentang ketenangan (Indriani et al., 2024), selanjutnya QS. Al-Baqarah: 286 yang menerangkan tentang kesabaran, QS. Al-Baqarah: 155-157 yang menjelaskan tentang ujian hidup, dan yang terakhir membaca QS. Al-Insyirah ayat yang berbicara tentang kesulitan yang selalu diiringi kemudahan. Kegiatan spiritual tersebut membantu konseli menemukan ketenangan jiwa, meredakan kecemasan, stres, dan memperbaiki kondisi emosionalnya selama masa tahanan. Proses pembinaan ini tidak hanya berfokus pada ritual, tetapi juga membentuk mental dan karakter yang lebih sabar dan ikhlas. Dengan demikian, konseli mampu memaknai setiap tantangan dalam hidupnya sebagai bagian dari takdir yang harus diterima dengan penuh kepercayaan kepada Allah. Masa tahanan pun dimanfaatkannya sebagai waktu untuk introspeksi, memperbaiki diri, dan memperdalam spiritualitas, sehingga ia semakin siap menghadapi masa depan dengan hati yang lapang dan jiwa yang lebih tenang.

Peningkatan kekuatan konseli spiritual merupakan hasil dari konseling dan pelatihan berbasis ajaran Islam yang membantu konseli memahami dan menerima vonis sebagai bagian dari rencana Allah dengan hikmah tertentu. Melalui internalisasi nilai kesabaran, tawakal, serta praktik ibadah seperti shalat berjamaah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, konseli merasakan ketenangan batin, penguatan emosional, serta kemampuan menghadapi tantangan hidup. Aktivitas spiritual ini

tidak hanya meredakan stres dan kecemasan, tetapi juga membentuk karakter yang lebih sabar dan ikhlas, memanfaatkan masa tahanan untuk introspeksi dan perbaikan diri. Pendekatan ini menunjukkan bahwa integrasi ajaran agama dalam rehabilitasi efektif meningkatkan kesehatan mental dan membangun kesiapan konseli untuk menjalani masa depan dengan jiwa

Perubahan Pola Pikir ke Arah Optimisme

Perubahan pola pikir ke arah optimisme membuat konseli beralih dari perasaan putus asa menuju harapan akan masa depan yang lebih baik (Matuza et al., 2023) (Cassella et al., 2024). Perubahan pola pikir ke arah optimisme terjadi karena konseling membantu konseli melihat ujian hidup sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri, bukan sebagai hukuman permanen (Hauser, 2009). Konseli didorong untuk fokus pada peluang masa depan dan mengubah cara pandang terhadap masa lalu sebagai pengalaman berharga. Dimana konseli menuangkan pikiran negatifnya dalam bentuk tulisan yang kemudian akan dievaluasi oleh konselor. Dari sana konselor dapat menyimpulkan bahwasannya konseli dapat mengubah pola pikirnya yang sebelumnya negatif menjadi lebih optimis. Proses ini membantunya dalam mengatasi tekanan emosional yang dialaminya, meningkatkan kepercayaan diri, serta memberikan harapan untuk masa depannya setelah menjalani hukuman. Selain itu, dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan konselor menciptakan rasa aman dan motivasi untuk berubah. Pola pikir optimis ini memperkuat mental mereka, sehingga konseli lebih siap menghadapi tantangan di masa kini dan masa depan. Adapun indikator dalam Perubahan Pola Pikir ke Arah Optimisme disajikan dalam bagan berikut :

Gambar 2. Indikator Perubahan Pola Pikir ke Arah Optimisme



Sumber : Olahan Peneliti

Berdasarkan bagan diatas menunjukkan bahwa indikator Perubahan Pola Pikir ke Arah Optimisme diantaranya Sikap positif terhadap tantangan, Kemampuan mengelola stres, Harapan terhadap masa depan, Dukungan social dan Pemecahan Masalah. Sikap positif terhadap tantangan yaitu kunci untuk menghadapi kesulitan dalam hidup dengan cara yang konstruktif. Dengan mengembangkan sikap ini, individu dapat meningkatkan kualitas hidup, mengatasi stres, dan mencapai tujuan yang lebih besar. Sedangkan Kemampuan mengelola stres adalah keterampilan penting yang dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih

efektif (A. S. Muarif & Munir, 2019). Dengan menerapkan strategi yang tepat, individu dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka, serta mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Mengelola stres bukan hanya tentang mengurangi tekanan, tetapi juga tentang membangun ketahanan dan kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit. selanjutnya Harapan terhadap masa depan adalah aspek penting dalam kehidupan individu yang memberikan makna, motivasi, dan ketahanan. Dengan mengembangkan dan mempertahankan harapan, individu dapat mengatasi rintangan, mengejar tujuan, dan meraih kehidupan yang lebih memuaskan. Harapan bukan hanya tentang memikirkan masa depan, tetapi juga tentang mengambil langkah konkret untuk menciptakan masa depan yang diinginkan. Dukungan sosial sebagai komponen penting dalam kesejahteraan individu (Gabriel et al., 2022). Memberikan berbagai manfaat baik untuk kesehatan mental maupun fisik, serta membantu individu mengatasi stres dan tantangan hidup. Dengan membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif, individu dapat meningkatkan ketahanan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Yang terakhir Pemecahan masalah adalah sebagai keterampilan yang sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan pribadi maupun profesional. Dengan mengikuti langkah-langkah yang sistematis dan menggunakan berbagai metode yang sesuai, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan menemukan solusi yang efektif. Seperti halnya diungkapkan dalam wawancara warga binaan yang bernama ibu yeti Sebagai berikut:

“Awalnya memang berat, Tapi saya sudah mulai menerima kenyataan dan belajar tidak bergantung pada penilaian orang lain. Saya yakin selama saya berusaha memperbaiki diri, Allah pasti membantu saya. Saya sudah membuat rencana untuk tinggal sementara dengan keluarga, membantu usaha kecil-kecilan di rumah, dan aktif di kegiatan keagamaan di masjid setempat. Ini supaya saya tetap produktif dan terhubung dengan lingkungan positif. Awalnya memang ada rasa takut, Bu. Tapi sekarang saya lebih percaya diri. Saya sadar bahwa saya punya kesempatan kedua, dan itu adalah anugerah besar. Alhamdulillah, keluarga saya sangat mendukung. Saya merasa lebih kuat karena mereka menerima saya tanpa syarat. Ini membuat saya lebih optimis.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa Konseli awalnya merasa berat menerima kenyataan, tetapi kini ia telah belajar untuk tidak bergantung pada penilaian orang lain dan fokus memperbaiki diri dengan keyakinan bahwa Allah akan membantunya. Konseli telah membuat rencana untuk tinggal bersama keluarga sementara waktu, terlibat dalam usaha kecil di rumah, dan aktif dalam kegiatan keagamaan di masjid agar tetap produktif dan berada di lingkungan positif. Meskipun awalnya ada ketakutan, kini ia merasa lebih percaya diri dan melihat kesempatan kedua sebagai anugerah. Dukungan keluarga yang tulus tanpa syarat membuatnya merasa lebih kuat dan optimis dalam menghadapi masa depan.

Konseli mengalami perubahan pola pikir dari perasaan putus asa menjadi optimisme, berkat konseling dan dukungan sosial. Ia mulai melihat ujian hidup sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri, bukan hukuman, dengan berfokus pada masa depan dan mengambil hikmah dari pengalaman masa lalu. Selain itu, konseli lebih terbuka dan aktif dalam merencanakan masa depan, seperti terlibat dalam usaha dan kegiatan keagamaan, serta memperbaiki hubungan sosial. Perubahan ini juga terlihat dari meningkatnya rasa percaya diri dan berkurangnya stres. Dukungan tanpa syarat dari keluarga dan interaksi positif dengan lingkungan membantu konseli mengembangkan ketahanan dan kemampuan menghadapi tantangan dengan lebih baik

SIMPULAN

Stres adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan, sehingga cara menghadapi stres hanya bisa dilakukan dengan pengelolaan yang tepat agar stres tidak berdampak negative. Pengelolaan stres dengan teknik biblioterapi menggunakan al-Qur'an tidak hanya mencegah dampak negatif stres tetapi juga meningkatkan kualitas hidup individu. Negative stressor narapidana pasca vonis dapat berangsur membaik dengan menerapkan teknik konseling biblioterapi. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami konseli dengan bertambahnya tingkat sepiritual dan berubahnya pola pikir yang lebih optimis. Penerapan biblioterapi dengan menerapkan bacaan alqur`an dan juga amalan istigfar kepada informan mendapatkan hasil sikap lebih tenang, tidak panik, dan mampu memberdayakan diri dengan bertahap.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah pengamatan dalam bentuk penelitian perpsektif dampak lain yang disebabkan pascavonis dan saran pada penelitian diharapkan peneliti selanjutnya meneliti dan mengulas tentang stressor dengan menerapkan teknik biblioterapi dengan menambah variabel yang relevan, menambah jumlah informan dengan metode kuantitatif agar hasil lebih akurat.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, M. T., & Rahmah, E. (2018). Biblioterapi sebagai Pengembang Layanan di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang. *Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan*, 7(1), 355–364. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/iipk/article/view/101016>
- Amalia, R., Khumas, A., & Ridfah, A. (2022). Efektivitas Bibliotherapy Dalam Meningkatkan Makna Hidup Narapidana Pada Lapas Kelas II B Takalar. *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia*, 2(1), 62–69.
- Anggit, F., Ni, A., Anggit, F., & Ni, A. (2017). Tingkat Stres dan Harga Diri Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor Stress Level and Self-Esteem of Female Prisoners at Class II A Prison in Bogor City. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 26–33. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/288/47>
- Bradley, T. (2020). 40 teknik yang harus diketahui setiap konselor. Yogyakarta : PUSTAKA PELAJAR
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Cassella, S., Dim, C., & Karimli, T. (2024). *Optimism Shifting * Optimism Shifting This version : March , 2024*.
- Dewi, I. P., Suryadi, R. A., & Fitri, S. U. R. (2020). Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur'an (TBQ) sebagai Biblioterapi Islami pada Kesehatan Mental Narapidana Lesbian. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 104–112. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>
- Fadli, F. (2017). Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.8>
- Faiq Sinatriya, M. (2020). Adaptasi Lingkungan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. *Komunika*, 7(2), 122–129. <https://doi.org/10.22236/komunika.v7i2.6334>
- Friestad, C., Haukvik, U. K., Johnsen, B., & Vatnar, S. K. (2023). Prevalence and characteristics of mental and physical disorders among female prisoners: a mixed-methods systematic review. *International Journal of Prisoner Health*, 19(4), 599–627. <https://doi.org/10.1108/IJPH-12-2022-0080>

- Frinda Dewi Pertiwi, Mutiara Cahya Noviani, & Erika Setyanti Kusuma Putri. (2024). Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Perilaku Maladaptif Siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1796–1806. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4519>
- Gabriel, A. S., Arena, D. F., Calderwood, C., Campbell, J. T., Chawla, N., Corwin, E. S., Ezerins, M. E., Jones, K. P., Klotz, A. C., Larson, J. D., Leigh, A., MacGowan, R. L., Moran, C. M., Nag, D., Rogers, K. M., Rosen, C. C., Sawyer, K. B., Shockley, K. M., Simon, L. S., & Zipay, K. P. (2022). Building Thriving Workforces from the Top Down: A Call and Research Agenda for Organizations to Proactively Support Employee Well-Being*. In M. R. Buckley, A. R. Wheeler, J. E. Baur, & J. R. B. Halbesleben (Eds.), *Research in Personnel and Human Resources Management* (Vol. 40, pp. 205–272). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S0742-730120220000040007>
- Hasfera, D. (2018). Bibliotherapy: Layanan bimbingan konseling di perpustakaan. *Shaut Al-Maktabah : Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 10(1), 39–55. <https://doi.org/10.15548/shaut.v10i1.3>
- Hauser, M. a. (2009). *the Role of Optimism and Working Alliance and Its Utility in Predicting Therapeutic Outcomes in Counseling Relationships*. <https://doi.org/10.25777/94m7-8f86>
- Hidayat, B., Rahman, A. A., Nugroho, S., Leybina, A. V, Muliadi, R., Listyani, N., & Lubis, L. T. (2023). Al-Qur'an and Dzikir: Are They Effective To Overcome Anxiety Caused By Covid-19 As a Pandemic Condition? *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 61–76. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.16634>
- Hulyatuzzahroh, R., & Musafiri, M. R. Al. (2023). Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 20–32.
- Indriani, T., Jarkawi, J., & Ridhani, A. R. (2024). Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra'd Verse 28. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(2), 562. <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.477>
- Insiyah, C. (2022). Penerapan Metode Umami Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Bacaan Al Qur'an. *Communaautaire: Journal of Community Service*, 1(1), 40–48. <https://doi.org/10.61987/communaautaire.v1i1.9>
- Ismail, S., Reza, M. F., Jusoh, M. H., Wan Awang, W. S., & Juahir, H. (2023). Psychospiritual Healing from al-Quran: Internal Aesthetic Factor of Quranic Sound and Its Effects in Activating Greater Brain Regions. *Malaysian Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 19(4), 583–606. <https://doi.org/10.11113/mjfas.v19n4.2969>

- Javaid, Z. K., Chen, Z., & Ramzan, M. (2024). Assessing stress causing factors and language related challenges among first year students in higher institutions in Pakistan. *Acta Psychologica*, 248(June), 104356. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104356>
- Khan, A. A. R., Stevens, G. J., Georgeou, N., Bolton, D., & Landells, T. (2024). Culture and Development: The Trauma of the Trafficked Seeking Remittances. In D. Crowther & S. Seifi (Eds.), *Society and Sustainability* (Vol. 24, pp. 123–151). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S2043-052320240000024006>
- Made, N., Wati, D. A., Made, I., Susila, D. P., Komang, N., Stikes, P., & Usada Bali, B. (2021). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Rs Bhayangkara Denpasar. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(2), 59–64.
- Matuza, T., Shikh, A., Sullivan, S. R., Wheeler, A., & Miranda, R. (2023). Induced optimism to lessen hopelessness-related cognitions among young adults at risk for suicidal thoughts and behavior. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(August), 100670. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100670>
- Misbah, A. N., & Iman, S. (2021). Faktor yang dapat Mempengaruhi Depresi pada Narapidana di Lapas. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1483–1490.
- Muarif, A. S., & Munir, M. (2019). Tawaran: Layanan Konseling Berbasis Meditasi dalam Mengurangi Stres pada Generasi Millennial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 68–90. <https://doi.org/10.29080/jbki.2019.9.1.68-90>
- Muarif, S., Hidayati, A., & Halimah, H. (2022). Makna Qiraat Al-Qur'an Dan Kaidah Sistem Qiraat Yang Benar. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 2(2), 211–217. <https://doi.org/10.54443/mushaf.v2i2.35>
- Munthe, N., Santika, W., Andini, R. D., Daulay, A. A., & Yanti, F. (2022). Strategi Coping Stress Pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika Di Bnnp Sumatera Utara. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 143. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.9033>
- Nadila, O. R., & Lubis, S. A. (2024). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modelling dalam menangani perilaku maladaptif siswa madrasah aliyah negeri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 417. <https://doi.org/10.29210/1202424457>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi.

- Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Oiladang, N. A. F., & Kristianingsih, S. . (2022). Stres pada Narapidana Perempuan Pelaku Pembunuhan Berencana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Semarang. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1301.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36293>
- Pardede, J. A., Sinaga, T. R., & Sinuhaji, N. (2021). Dukungan keluarga dengan tingkat stres narapidana. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 04(01), 98–108.
- Samiaji Sarosa. (2021). *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (p. 78).
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Subroto, M., Aliyandra, M. S., & Pemasyarakatan, P. I. (2024). *Peran Masyarakat Dalam Mencegah Dampak Buruk Stigma Sosial Terhadap Anak Binaan Pemasyarakatan Politeknik Ilmu Pemasyarakatan , Indonesia menjalani proses pidana . Setiap terpidana selalu menyembunyikan identitasnya sebagai*. 2(November), 49–58.
- Subroto, M., & Witdodo, S. (2024). Vol. 7 No. 1 Edisi 1 2024 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> *Ensiklopedia Of Journal*. 7(1), 15–20.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Suteja, J., & Setiawan, B. (2024). Da'wah Based Spiritual Counseling: The Urgency of Spirituality Development for Correctional Inmates in Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cirebon. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 17(2), 445–464. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v17i2.25067>
- Suwanto, I. (2020). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1), 7–8. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i1.479>
- Vasconcelos, A. F. (2021). Individual spiritual capital: meaning, a conceptual framework and implications. *Journal of Work-Applied Management*, 13(1), 117–141. <https://doi.org/10.1108/JWAM-08-2020-0038>
- Wati, I. A. (2019). Bimbingan Spiritual Berbasis Terapi Lingkungan Pondok Tetirah Dzikir. *Hisbah*, 16(2), 180–195



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM) INSTITUT
UMMUL QURO AL-ISLAMI BOGOR (IUQI)

Jln. Moh Noh Nur No. 112 Leuwiliang-Bogor (0857-1620-3613)

Letter of Acceptance (LoA)

No. 239/E2/CONS-IEDU/LOA-J/II/2025

Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan oleh tim redaksi **JURNAL CONS-IEDU ISSN**

2798-5040 E-ISSN 2798-3218), dengan ini kami menyatakan bahwa:

Penulis : Lutvia Wibianti, AhmadSyamsul Muarif

Email : lutviwibia@gmail.com

Instansi : Universitas KH. Mukhtar Syafa'at,

Judul : BIBLIOTERAPI DAN STRES : STUDY KASUS PASCA VONIS NARAPIDANA
WANITA

Keputusan : **DITERIMA**

Tanggal : 10 Februari 2024

Artikel dengan judul di atas akan dipublikasikan dalam Jurnal Cons-Iedu Volume 5
Nomor 1, Juni 2025.

Demikian surat penerimaan ini disampaikan, dan atas perhatiannya diucapkan
terima kasih.

Hormat kami,

Ketua Harian Redaksi Pengelola Jurnal

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
(LPPM) Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor (IUQI)

Indexing By:





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 : 51.2.12/041.25/UIMSYA/FDKI/C.8/XI/2024
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Lembaga Pemasyarakatan 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 : LUTVIA WIBIANI
NIM : 2112211001
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Alamat : Bayu - Songgon - Banyuwangi
No HP : 081946342587
Dosen Pembimbing : Coach. AHMAD SYAMSUL MUARIF, S.Sos., M.A., CHt., CN.NLP

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

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Biblioterapi Dan Stres : Study Kasus Pasca Vonis Narapidana Wanita"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 25 November 2024



Kons. Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIP. 3150128107201



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II A BANYUWANGI

Jln Letkol Iatqilah No: 59 Kode Pos: 68422
Telp: 0333-424737- Fax: 421596 Email: lapasbanyuangi@yahoo.co.id

27 November 2024

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 Institut Agama Islam Darussalam
Blokagung Banyuwangi Tanggal 1 Januari 2025 Nomor : 51.2.12/041.25/UIMSYA/FDKI/C.8/I/2024
Perihal : Surat Keterangan Penelitian.

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

Nama : LUTVIA WIBIANTI
NIM : 2112211001
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dsn Sambungrejo, rt/rw 03/01, Bayu, Songgon, Banyuwangi
No. HP : +62 819-4634-2587
Dosen Pembimbing : Coach. AHMAD SYAMSUL MUARIF, S.Sos., M.A., CHT., CN.NLP

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.



Tembusan :

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



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 : 51.2.12/059:/UIMSya/FDKI/B.4/IV/2025

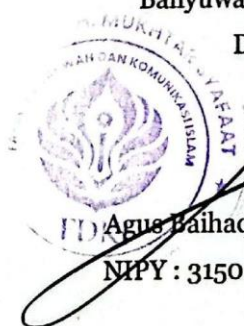
Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Lutvia Wibianti
NIM : 2112211001
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 17%

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

Banyuwangi, 24 April 2025

Dekan



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

NIPY : 3150128107201

Penjelasan ayat-ayat alqur'an



Sesi Konseling Dan Pemberian Treatment



Kunjungan Dosen



Penutupan dan Perpisahan



Mapenaling Lapas Kelas II A Banyuwangi



Nama Konseli : Ibu Yeti Shofiyah

Hari Tanggal : Sabtu, 14 September 2024

Pertemuan Ke : 1

Waktu : 10.00 – 11.30 WIB

Tempat : Mushlla An Nisa, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Pertemuan pertama dengan fokus pada pengenalan konselor dan eksplorasi awal masalah yang dihadapi oleh konseli, terutama terkait stres pasca vonis.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Ibu Yeti. Saya Lutvia, konselor yang akan mendampingi Ibu. Bagaimana keadaan Ibu hari ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam. Terima kasih, Dek. Saya masih merasa cemas dan berat dengan keadaan ini, terutama setelah vonis kemarin.	Rapport
Ko	Saya paham, Bu Yeti. Bisa Ibu ceritakan lebih detail tentang apa yang Ibu rasakan saat ini?	Eksplorasi Masalah
Ki	Saya merasa sangat bersalah atas apa yang sudah terjadi. Saya khawatir dengan masa depan saya, apakah saya bisa diterima lagi oleh masyarakat dan keluarga saya setelah bebas. Rasanya seperti tidak ada harapan.	Eksplorasi Masalah
Ko	Rasa cemas dan takut tentang masa depan memang wajar dirasakan dalam situasi seperti ini, Bu. Tapi, kita akan coba hadapi bersama, langkah demi langkah. Mungkin kita bisa mulai dengan mencoba menerima keadaan yang ada, sebagai bagian dari ujian hidup yang diberikan Allah. Apa Ibu pernah mendengar tentang sabar dan tawakal dalam Islam?	Identifikasi Masalah & Intervensi Awal
Ki	Iya, Dek. Saya tahu tentang sabar dan tawakal, tapi sulit rasanya untuk menerapkannya saat hati ini gelisah.	Identifikasi Masalah & Intervensi Awal
Ko	Itu wajar, Bu Yeti. Kita akan belajar bersama bagaimana memperkuat iman dan menerima keadaan ini dengan lebih ikhlas. Salah satu cara yang bisa membantu adalah dengan meningkatkan ibadah, seperti sholat berjamaah dan dzikir. Apa Ibu terbiasa melakukan sholat berjamaah di sini?	Intervensi Awal
Ki	Ya, saya sering ikut sholat berjamaah di Lapas, Dek. Tapi hati ini masih belum sepenuhnya tenang.	Intervensi Awal
Ko	Alhamdulillah, itu sudah langkah yang baik, Bu. Sholat berjamaah bisa menjadi salah satu cara untuk menenangkan hati dan memperkuat keimanan. Kita akan lanjutkan sesi ini	Intervensi Awal

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	dengan fokus pada bagaimana meningkatkan tawakal Ibu kepada Allah. InsyaAllah, langkah ini akan membantu Ibu merasa lebih tenang.	
Ki	Terima kasih, Dek. Saya berharap bisa lebih tenang dan kuat menjalani semua ini.	Penutupan & Motivasi
Ko	Sama-sama, Bu Yeti. Allah selalu bersama orang yang sabar. Saya akan mendampingi Ibu dalam proses ini. Sampai bertemu di sesi berikutnya, ya.	Penutupan & Motivasi

Evaluasi & Follow-up

Pada pertemuan pertama, Ibu Yeti tampak sangat cemas dan masih kesulitan menerima vonis yang dijatuhkan. Ia merasa tertekan dengan perasaan bersalah dan ketakutan akan masa depan. Sesi ini berhasil membangun hubungan awal yang positif antara konselor dan konseli, serta memberikan landasan untuk pendekatan berbasis spiritual dengan penguatan sabar dan tawakal melalui ibadah. Pertemuan berikutnya akan mengeksplorasi lebih dalam mengenai kecemasan dan proses penerimaan diri.

Nama Konseli : Ibu Yeti Shofiyah

Hari Tanggal : Kamis, 19 September 2024

Pertemuan Ke : 2

Waktu : 12.00 – 12.30 WIB

Tempat : Musholla An Nisa, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Sesi ini berfokus pada pendalaman masalah kecemasan pasca vonis dan penguatan aspek spiritual melalui sholat berjamaah dan dzikir.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Ibu Yeti. Bagaimana perasaan Ibu setelah pertemuan kita yang minggu kemaren?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Dek. Saya merasa sedikit lebih tenang setelah ikut sholat berjamaah dan dzikir, tapi kecemasan tentang masa depan masih sering muncul.	Rapport
Ko	Alhamdulillah, Bu Yeti sudah mulai merasakan sedikit ketenangan. Apa yang biasanya memicu kecemasan itu muncul?	Eksplorasi Masalah
Ki	Saya khawatir tentang bagaimana saya akan diterima oleh masyarakat dan keluarga saya setelah bebas nanti. Bagaimana kalau mereka tidak mau menerima saya kembali?	Eksplorasi Masalah
Ko	Ketakutan seperti itu sering kali muncul ketika kita merasa tidak pasti tentang masa depan, Bu. Kita akan bekerja sama untuk memperkuat keyakinan Ibu dan tawakal kepada Allah. Ingat bahwa Allah adalah sebaik-baik penolong. Apakah Ibu sudah merasa lebih dekat dengan Allah melalui ibadah?	Identifikasi Masalah
Ki	Ya, Dek. Saya merasa lebih tenang setelah dzikir dan membaca Al-Qur'an. Saya berharap bisa terus merasa seperti ini, tapi kadang rasa takut itu kembali lagi.	Identifikasi Masalah
Ko	Itu wajar, Bu Yeti. Kadang ketenangan bisa hilang sejenak, tapi dengan terus berusaha mendekatkan diri pada Allah, hati kita akan semakin kuat. Kita akan teruskan dengan penguatan spiritual melalui introspeksi dan tawakal. Saya ingin mengajak Ibu untuk memperbanyak istighfar dan doa. Bagaimana pendapat Ibu?	Intervensi/Treatment
Ki	Baik, Dek. Saya akan mencoba lebih banyak	Intervensi/Treatment

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	istighfar dan introspeksi. Saya ingin lebih ikhlas dengan keadaan ini.	
Ko	Bagus sekali, Bu Yeti. Kita bisa mulai dengan dzikir bersama sekarang. InsyaAllah, ini akan membantu Ibu semakin mendekat pada Allah dan menemukan ketenangan dalam hati.	Intervensi/Treatment
(Sesi dzikir bersama dimulai)	-	Intervensi/Treatment
Ki	Terima kasih, Dek. Setelah dzikir ini, saya merasa lebih tenang dan lebih yakin. Saya berharap bisa terus istiqamah dalam menjalani ibadah ini.	Proses Refleksi
Ko	Alhamdulillah, Bu Yeti. InsyaAllah dengan istiqamah dan tawakal, Allah akan memberikan jalan. Kita akan bertemu lagi minggu depan untuk membahas lebih lanjut bagaimana Ibu bisa mempersiapkan diri menghadapi masa depan.	Penutupan & Prognosa
Ki	Terima kasih, Dek. Saya akan terus mencoba memperbaiki diri dan memperbanyak ibadah.	Penutupan & Prognosa
Ko	Sama-sama, Bu. Sampai bertemu di pertemuan berikutnya. Tetap semangat dan jangan berhenti berdoa.	Penutupan

Evaluasi & Follow-up

Ibu Yeti menunjukkan kemajuan dalam hal ketenangan batin dan penerimaan vonis melalui pendekatan spiritual. Ia merasa lebih dekat dengan Allah melalui sholat berjamaah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, meskipun kecemasan tentang masa depan masih muncul. Sesi ini berhasil memperdalam aspek spiritual dalam konseling, dan follow-up akan dilakukan untuk memantau kemajuan Ibu Yeti dalam menjalani ibadah dan mengelola kecemasannya.

Nama Konseli : Ibu Yeti Shofiyah

Hari Tanggal : Selasa, 24 September 2024

Pertemuan Ke : 3

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Tempat : Ruang Aula, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Sesi ini fokus pada penerimaan vonis dan penguatan spiritual melalui ibadah yang konsisten, serta diskusi tentang kesiapan mental menghadapi masa depan.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Ibu Yeti. Bagaimana perasaan Ibu setelah sesi konseling sebelumnya?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Dek. Saya merasa lebih tenang sekarang, meskipun masih ada kekhawatiran tentang masa depan saya setelah bebas. Tapi, saya mulai lebih bisa menerima vonis ini.	Rapport
Ko	Alhamdulillah, itu kemajuan yang baik, Bu Yeti. Setiap proses butuh waktu, dan yang penting Ibu sudah mulai bisa menerima. Apa yang paling membantu Ibu selama ini?	Eksplorasi Masalah
Ki	Sholat berjamaah dan membaca Al-Qur'an, Dek. Saya merasa lebih tenang setelah itu, seperti ada kekuatan untuk menerima keadaan saya sekarang.	Eksplorasi Masalah
Ko	Bagus sekali, Bu Yeti. Sholat berjamaah memang bisa menjadi sarana terapi spiritual yang kuat. Ibu sudah merasakan manfaatnya, dan ini juga bisa membantu mengurangi stres dan kecemasan. Apakah Ibu sudah mulai memikirkan langkah-langkah untuk masa depan setelah bebas nanti?	Identifikasi Masalah
Ki	Iya, saya sudah mulai berpikir, tapi masih belum yakin apa yang akan saya lakukan. Saya khawatir bagaimana saya akan diterima oleh masyarakat.	Identifikasi Masalah
Ko	Itu wajar, Bu Yeti. Kebebasan kadang bisa terasa menakutkan karena ketidakpastian, tapi mari kita fokus pada apa yang bisa Ibu lakukan sekarang untuk mempersiapkan diri secara spiritual dan mental. Bagaimana kalau kita	Intervensi/Treatment

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	teruskan dengan dzikir dan introspeksi untuk memperkuat tawakal Ibu?	
Ki	Saya setuju, Dek. Saya juga ingin lebih mendekatkan diri pada Allah, agar saya bisa lebih ikhlas dengan semua ini.	Intervensi/Treatment
Ko	Baik, mari kita mulai dengan dzikir bersama. InsyaAllah, ini akan membantu Ibu menemukan ketenangan dan keberanian untuk menghadapi masa depan. Ibu juga bisa mulai berdoa untuk memohon kekuatan dalam menghadapi cobaan ini.	Intervensi/Treatment
(Sesi dzikir dan introspeksi dimulai)	-	Intervensi/Treatment
Ki	Alhamdulillah, saya merasa lebih tenang setelah dzikir ini. Saya akan mencoba lebih fokus pada ibadah untuk menenangkan hati saya.	Proses Refleksi
Ko	Alhamdulillah. Ingat, Bu Yeti, setiap cobaan yang Allah berikan pasti ada hikmahnya. Dengan sabar dan tawakal, insyaAllah Ibu akan bisa melewati semua ini. Kita akan terus memantau perkembangan Ibu, dan kita akan bertemu lagi minggu depan untuk sesi selanjutnya.	Prognosa dan Evaluasi
Ki	Terima kasih banyak, Bu. Saya akan berusaha lebih sabar dan terus meningkatkan ibadah saya.	Prognosa dan Evaluasi
Ko	Sama-sama, Bu Yeti. Allah bersama orang-orang yang sabar. Sampai jumpa di sesi berikutnya.	Penutupan

Evaluasi & Follow-up

Setelah 16 bulan menjalani hukuman, Ibu Yeti menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal ketenangan batin. Ia lebih menerima vonis yang diberikan dan aktif dalam kegiatan ibadah di Lapas, termasuk membaca Al-Qur'an dan berdoa untuk masa depannya. Sesi follow-up dilakukan secara berkala untuk memastikan perubahan positif tersebut berkelanjutan.

Nama Konseli : Ibu Yeti Shofiyah

Hari Tanggal : Senin, 30 September 2024

Pertemuan Ke : 4

Waktu : 10.00 – 11.30 WIB

Tempat : Musholla An nisa, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Sesi terakhir fokus pada kesiapan mental Ibu Yeti menghadapi kehidupan di luar lapas dan menerima dirinya sepenuhnya. Konseli menunjukkan kemajuan signifikan dalam pengelolaan emosi dan spiritualitas.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Ibu Yeti. Bagaimana kabarnya hari ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Dek. Alhamdulillah, saya merasa lebih tenang dan percaya diri sekarang.	Rapport
Ko	Alhamdulillah. Saya senang mendengarnya, Bu Yeti. Di pertemuan sebelumnya, kita membahas tentang kekhawatiran Ibu terhadap penerimaan masyarakat setelah bebas nanti. Bagaimana perasaan Ibu sekarang tentang itu?	Eksplorasi Masalah
Ki	Awalnya memang berat, Dek. Tapi saya sudah mulai menerima kenyataan dan belajar tidak bergantung pada penilaian orang lain. Saya yakin selama saya berusaha memperbaiki diri, Allah pasti membantu saya.	Proses Refleksi
Ko	Itu pemikiran yang luar biasa, Bu Yeti. Keyakinan dan penerimaan itu penting dalam menghadapi perubahan. Apakah ada hal konkret yang sudah Ibu siapkan untuk menjalani kehidupan setelah bebas?	Eksplorasi Masalah
Ki	Ya, Dek. Saya sudah membuat rencana untuk tinggal sementara dengan keluarga, membantu usaha kecil-kecilan di rumah, dan aktif di kegiatan keagamaan di masjid setempat. Ini supaya saya tetap produktif dan terhubung dengan lingkungan positif.	Eksplorasi dan Solusi
Ko	Luar biasa! Langkah itu sangat tepat untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas dan spiritualitas. Apakah Ibu masih merasa takut atau khawatir tentang bagaimana	Eksplorasi Masalah

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	lingkungan akan menerima Ibu?	
Ki	Sedikit, Dek. Tapi sekarang saya lebih bisa mengendalikan perasaan itu. Saya paham bahwa saya tidak bisa mengubah semua orang, tapi saya bisa mengubah diri sendiri. Yang terpenting adalah saya sudah memaafkan diri sendiri dan yakin pada rahmat Allah.	Proses Refleksi dan Solusi
Ko	Tepat sekali, Bu Yeti. Memaafkan diri sendiri adalah langkah besar. Ibu sudah menunjukkan kemajuan luar biasa. Ingat, penerimaan dari Allah dan Ibu sendiri jauh lebih penting daripada penilaian orang lain.	Motivasi dan Penguatan
Ki	Iya, Dek. Saya merasa jauh lebih ringan sekarang. Terima kasih banyak atas bimbingannya selama ini.	Motivasi dan Penegasan
Ko	Sama-sama, Bu Yeti. Saya bangga dengan perjalanan Ibu sejauh ini. Ibu sudah siap menghadapi kehidupan di luar dengan keyakinan dan ketenangan. Apakah ada pesan khusus yang Ibu ingin sampaikan kepada diri sendiri untuk tetap semangat di masa depan?	Proses Refleksi
Ki	Ya, Dek. Saya akan selalu ingat bahwa setiap cobaan adalah kesempatan untuk lebih dekat dengan Allah. Saya harus kuat dan istiqamah, tidak peduli apa pun yang terjadi.	Motivasi Diri
Ko	MasyaAllah, Bu Yeti. Itu adalah pesan yang sangat mendalam. Saya yakin Ibu akan menjalani masa depan dengan baik. Saya akan selalu mendoakan Ibu, dan jika Ibu butuh bantuan kapan saja, saya ada di sini.	Penutup
Ki	Terima kasih, Dek. Saya tidak akan lupa pelajaran berharga ini. InsyaAllah saya siap menghadapi apa pun di luar sana dengan sabar dan tawakal.	Penutup dan Motivasi

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Alhamdulillah. Semoga Allah selalu memberikan kemudahan dan kekuatan untuk Ibu. Sampai bertemu lagi, dan tetap semangat ya, Bu!	Penutup dan Doa

Evaluasi & Follow-up

Ibu Yeti menunjukkan kesiapan mental dan spiritual yang matang untuk menghadapi kehidupan setelah bebas. Ia sudah menerima dirinya, memiliki rencana konkret untuk masa depan, dan tidak lagi terlalu khawatir dengan penilaian masyarakat. Dengan keyakinan dan ketenangan yang kuat, konseli diproyeksikan akan mampu menjalani kehidupan di luar lapas dengan baik. Follow-up akan dilakukan melalui komunikasi terbuka agar Ibu Yeti tetap merasa didukung dalam perjalanan berikutnya.

Nama Konseli : Ibu Yeti Shofiyah

Hari Tanggal : Kamis, 03 Oktober 2024

Pertemuan Ke : 5 (Pertemuan Terakhir)

Waktu : 09.00 – 10.30 WIB

Tempat : Taman Blok Wanita, Lapas Banyuwangi

Keterangan : Fokus sesi ini adalah menguatkan kesiapan mental dan emosional Ibu Yeti untuk menghadapi tantangan setelah bebas. Konseli diharapkan bisa memantapkan penerimaan diri dan merasa lebih optimis menghadapi masa depan.

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
Ko	Assalamu'alaikum, Ibu Yeti. Ini pertemuan kita yang terakhir. Bagaimana perasaannya hari ini?	Rapport
Ki	Wa'alaikumsalam, Dek. Saya merasa lebih siap dan lega. Terima kasih karena selama ini selalu mendampingi saya.	Rapport
Ko	Alhamdulillah. Saya senang mendengar Ibu merasa siap. Di pertemuan ini, saya ingin memastikan Ibu benar-benar siap menghadapi kehidupan di luar sana dan segala kemungkinan tantangan. Bagaimana perasaan Ibu ketika memikirkan hari kebebasan itu?	Eksplorasi Emosi
Ki	Awalnya memang ada rasa takut, Dek. Tapi sekarang saya lebih percaya diri. Saya sadar bahwa saya punya kesempatan kedua, dan itu adalah anugerah besar.	Refleksi dan Pemaknaan
Ko	Luar biasa, Bu Yeti. Mengubah rasa takut menjadi rasa syukur adalah langkah besar. Apa strategi yang sudah Ibu siapkan untuk menjaga emosi tetap stabil jika suatu saat masyarakat memberikan penilaian negatif?	Eksplorasi Solusi
Ki	Saya akan fokus pada apa yang bisa saya kontrol, yaitu sikap dan perbuatan saya sendiri. Kalau ada yang menilai buruk, saya akan menghadapinya dengan sabar dan tetap berbuat baik.	Strategi Menghadapi Tantangan
Ko	MasyaAllah, itu adalah respons yang sangat bijak. Bagaimana dengan dukungan keluarga? Apakah Ibu merasa cukup	Eksplorasi Dukungan

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	mendapat dukungan mereka?	Sosial
Ki	Alhamdulillah, keluarga saya sangat mendukung. Saya merasa lebih kuat karena mereka menerima saya tanpa syarat. Ini membuat saya lebih optimis.	Penguatan Dukungan Sosial
Ko	Dukungan seperti itu sangat berharga, Bu Yeti. Saya yakin itu akan menjadi salah satu sumber kekuatan Ibu. Apakah ada pesan tertentu yang ingin Ibu sampaikan kepada diri sendiri saat menghadapi masa depan?	Motivasi dan Refleksi
Ki	Ya, saya akan selalu mengingat bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Saya harus terus bersabar dan berusaha, karena Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya.	Penguatan Keyakinan Diri
Ko	Luar biasa, Bu. Pesan itu akan menjadi pegangan kuat bagi Ibu di masa depan. Ibu sudah menunjukkan perkembangan yang luar biasa. Saya percaya Ibu mampu menjalani kehidupan dengan sabar dan optimis.	Motivasi dan Apresiasi
Ki	Terima kasih, Dek. Semua ini tidak lepas dari bimbingan Adek juga. Saya merasa lebih percaya diri dan siap menjalani kehidupan di luar sana.	Ucapan Terima Kasih
Ko	Sama-sama, Bu Yeti. Saya hanya membantu, tapi kesuksesan ini adalah hasil kerja keras dan keteguhan hati Ibu sendiri. Semoga Allah selalu memudahkan langkah Ibu. Jika ada yang ingin disampaikan atau dibutuhkan, saya akan selalu ada untuk membantu.	Penutup dan Doa
Ki	InsyaAllah, Dek. Terima kasih banyak. Saya akan ingat semua pelajaran ini dan tetap istiqamah dalam kebaikan.	Penutup dan Motivasi
Ko	Amin. Semoga Allah meridai semua ikhtiar Ibu. Semoga perjalanan hidup setelah ini penuh berkah dan ketenangan.	Penutup dan Doa

Ko/Ki	Dialog	Tahapan
	Tetap semangat dan jangan ragu meminta bantuan kapan saja.	

Evaluasi & Follow-up

Ibu Yeti menunjukkan kesiapan emosional dan mental yang matang. Ia mampu mengubah rasa takut menjadi rasa syukur, fokus pada perbaikan diri, dan siap menghadapi tantangan sosial dengan sabar dan bijak. Dukungan keluarga juga menjadi sumber kekuatan penting baginya. Sesi ini menegaskan kesiapan Ibu Yeti untuk kembali ke masyarakat dengan semangat dan keyakinan baru. Follow-up akan dilakukan secara berkala untuk memastikan ia tetap merasa didukung dan terhubung dengan lingkungan positif.

PEDOMAN WAWANCARA

Waktu Wawancara : 26 November 2024, 09.00 WIB
Masalah : Stres Pasca Vonis Hukuman
Responden : Ibu Yeti Shofiyah
Jalannya Wawancara : Wawancara dilakukan di ruang pembinaan Lapas Banyuwangi. Responden terlihat tenang namun beberapa kali tampak emosional saat mengingat peristiwa masa lalu. Wawancara berlangsung selama 45 menit.

NO	PERTANYAAN
1	Bagaimana perasaan Anda setelah menerima vonis hukuman?
2	Apa kesulitan terbesar yang Anda rasakan selama ini?
3	Bagaimana Anda memandang masa depan setelah bebas nanti?
4	Apa yang membuat Anda merasa cemas atau takut?
5	Apakah ada dukungan yang Anda rasakan dari keluarga?
6	Bagaimana membaca al-qur'an memengaruhi perasaan Anda?
7	Apa yang Anda lakukan untuk mengelola stres dan kecemasan?
8	Apa rencana Anda setelah bebas nanti untuk mendukung pemulihan diri?

PEDOMAN OBSERVASI

Waktu Observasi : 26 November 2024, 09.00 WIB

Lokasi : Musholla AN-NISA

Masalah : Stres Pasca Vonis Hukuman

Responden : Ibu Yeti Shofiyah

Tujuan Observasi : Mengamati perilaku, ekspresi emosional, dan respons verbal/nonverbal responden terhadap stres pasca-vonis hukuman.

NO	ASPEK YANG DI OBSERVASI	HASIL OBSERVASI
1	Ekspresi wajah	
2	Bahasa tubuh	
3	Nada suara	
4	Respon emosional terhadap pertanyaan tertentu	
5	Keaktifan kegiatan lapas wanita	
6	Sikap terhadap masalah dan masa depan	
7	Motivasi setelah bebas	



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 : Lulvia Wibianh
NIM : 2112211001
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Biblioterapi Dan Stres : Study Kasus Pasca Vonis
Harapidana Wanita
Pembimbing : Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Setor Judul		
2	Acc Judul		
3	Pendahuluan		
4	Pendahuluan		
5	Pendahuluan		
6	Referensi		
7	metode		
8	metode, Referensi		
9	Hasil		
10	Pembahasan		
11	Pembahasan, Referensi		
12			

Blokagung, 30 April 2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

MODUL PEMBELAJARAN

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan, tuntutan, atau situasi sulit yang tidak mampu diatasi dengan segera. Bagi narapidana wanita, vonis yang dijatuhkan dapat menjadi pemicu stres berat akibat perasaan bersalah, kehilangan kebebasan, dan tekanan sosial.

Pendekatan biblioterapi, yang memanfaatkan bahan bacaan terpilih, dapat membantu mengelola stres melalui refleksi, pemahaman diri, dan pencerahan batin. Biblioterapi dengan pendekatan Islam melalui bacaan Al-Qur'an, dzikir dan hadits, dan karya keagamaan relevan berperan signifikan dalam membantu narapidana wanita memaknai vonis sebagai bagian dari takdir Allah, meredakan kecemasan, dan membentuk mekanisme coping yang positif.

B. Tujuan Modul

1. Memahami konsep stres dan dampaknya pada narapidana wanita pasca vonis.
2. Menjelaskan peran biblioterapi dalam meredakan stres.
3. Mengimplementasikan biblioterapi berbasis ajaran Islam sebagai strategi mengatasi stres.
4. Mengidentifikasi studi kasus penerapan biblioterapi pada narapidana wanita.

C. Manfaat Modul

- **Bagi Narapidana:** Membantu mengelola stres, meningkatkan kesehatan mental, dan membentuk pola pikir yang konstruktif.
- **Bagi Konselor:** Memberikan metode praktis dalam konseling untuk narapidana wanita pasca vonis.
- **Bagi Akademisi:** Sebagai referensi penelitian lanjutan terkait biblioterapi dan manajemen stres.

II. KONSEP DASAR

A. Pengertian Stres

Stres adalah reaksi emosional dan fisik terhadap tekanan atau situasi yang dianggap mengancam. Lazarus & Folkman (1984) (Siegrist et al., 2018) menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu merasa tuntutan situasi melebihi sumber daya yang dimilikinya.

Dampak Stres pada Narapidana Wanita:

1. Gangguan tidur
2. Depresi dan kecemasan
3. Menurunnya kesehatan fisik
4. Perasaan bersalah dan putus asa
5. Isolasi sosial

B. Biblioterapi

Biblioterapi adalah metode terapi yang menggunakan bahan bacaan terpilih untuk membantu individu memahami masalah, mengurangi stres, dan mencapai pemulihan emosional.

Tahapan Biblioterapi:

1. **Identifikasi Masalah** : Konselor memahami masalah klien.
2. **Pemilihan Bahan Bacaan** : Pemilihan buku atau teks yang relevan.
3. **Refleksi dan Diskusi** : Membahas isi bacaan untuk menemukan makna dan solusi.
4. **Penerapan Pemahaman** : Klien menerapkan nilai yang diperoleh dari bacaan dalam kehidupan.
5. **Biblioterapi Berbasis Islam** : Pemanfaatan Al-Qur'an, dzikir dan hadits, dan karya keagamaan untuk membantu individu mendapatkan ketenangan batin, memahami takdir, dan meningkatkan keimanan.

III. IMPLEMENTASI BIBLIOTERAPI DALAM MENGELOLA STRES PASCA VONIS

A. Langkah-Langkah Penerapan Biblioterapi

1. Identifikasi Kondisi Konseli

- Observasi dan wawancara untuk memahami tingkat stres narapidana.
- Menentukan aspek spiritualitas dan emosional yang perlu ditingkatkan.

2. Pemilihan Materi Bacaan

- **Bacaan Utama:** Al-Qur'an (ayat-ayat terkait sabar, tawakal, ujian hidup, dan ketenangan hati).
 - QS. Al-Baqarah: 286 (Kesabaran)
 - QS. Al-Ra'd: 28 (Ketenangan hati)
 - QS. Al-Insyirah: 5-6 (Kesulitan yang diiringi kemudahan)
 - QS. Al-Baqarah: 155-157 (Ujian hidup)
- **Bacaan Tambahan:** Karya ulama atau buku motivasi berbasis Islam.

3. Proses Konseling

- a. **Pembacaan dan Pemaknaan Ayat:** Konselor membimbing konseli membaca ayat Al-Qur'an dengan tajwid yang benar.
- b. **Refleksi:** Konseli diajak untuk memahami makna ayat dalam konteks hidupnya.
- c. **Diskusi:** Menggali perasaan konseli setelah membaca ayat dan membimbingnya untuk menemukan hikmah.
- d. **Penguatan Spiritual:** Menanamkan nilai sabar, tawakal, dan penerimaan terhadap takdir Allah.

4. Rutinitas Spiritual

- Shalat berjamaah
- Dzikir dan doa
- Membaca Al-Qur'an harian

B. Studi Kasus: Narapidana Wanita Pasca Vonis

Kondisi Awal:

- Mengalami stres berat setelah divonis 3 tahun 2 bulan penjara.
- Perasaan bersalah, cemas, dan putus asa.

Intervensi Biblioterapi:

1. Konselor membimbing konseli membaca QS. Al-Insyirah: 5-6 dan QS. Al-Ra'd: 28 setiap pagi dan setiap ba'dha maghrib.
2. Konseli diminta menuliskan refleksi tentang hikmah dari vonis yang dijalannya.
3. Aktivitas tambahan berupa dzikir dan shalat berjamaah.

Hasil:

- Konseli merasa lebih tenang dan mampu menerima keadaan.
- Berkurangnya kecemasan dan meningkatnya kepercayaan kepada Allah.
- Fokus pada perbaikan diri selama masa tahanan.

IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Tahap	Aktivitas
1	Identifikasi Masalah	Wawancara kondisi emosional konseli.
2	Pemilihan Bacaan	Membimbing konseli membaca dan memahami ayat-ayat Al-Qur'an.
3	Refleksi	Diskusi dan refleksi tentang makna bacaan dalam konteks kehidupan.
4	Penguatan Spiritual	Membaca Al-qur'an, Dzikir, doa, shalat berjamaah, dan menulis refleksi harian.
5	Evaluasi	Mengukur perubahan kondisi emosional dan tingkat stres konseli.

V. PENUTUP

Pendekatan biblioterapi berbasis Islam terbukti efektif dalam membantu narapidana wanita mengatasi stres pasca vonis. Melalui pemahaman ayat Al-Qur'an, dzikir, dan aktivitas spiritual lainnya, konseli dapat menemukan ketenangan hati, mengurangi kecemasan, dan membentuk karakter yang lebih sabar dan tawakal.

Harapan: Modul ini diharapkan menjadi panduan bagi konselor dalam menerapkan biblioterapi untuk mendampingi narapidana wanita dalam proses rehabilitasi mental dan spiritual.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Lutvia Wibianti
NIM : 2112211001
TTL : Banyuwangi, 03
Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan
Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan
Komunikasi Telp :
081946342587
Alamat : Dsn. Sambungrejo, RT. 03/Rw. 01
Desa Bayu Kecamatan Songgon
Kabupaten Banyuwangi

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Perguruan Tinggi	Bidang Studi
PAUD/TK	2006	2009	PAUD/TK SAYU WIWIT	
SD	2009	2015	SDN 05 BAYU	
MTS	2015	2018	MTS AL AMIRIYYAH	
SMA	2018	2021	SMA DARUSALAM	IPA
S1	2021	2025	Universitas KH. Mukhtar Syafaat	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ Lembaga Pendidikan	Bidang Studi
Ula	2015	2018	MADIN Al- Amiriyah	
Wustho	2018	2020	MADIN Al- Amiriyah	
Ulya	2020	2022	MADIN Al- Amiriyah	

Pengalaman Organisasi

1. Anggota KSR PMI UNIT UIMSYA Tahun 2021-2023
2. Bendahara HMPS BKI 2022 - 2023
3. DEMA FDKI 2023 – 2024
4. Lembaga Bimbingan AL-Qur'an PP. Darussalam
5. IPPNU PP. Putri Utara
6. Ketua kamar masa abdi 2021 – 2023

Prestasi akademik

1. Indeks Prestasi Tertinggi Semester 5 Prodi BKI Angkatan 2021
2. Indeks Prestasi Tertinggi Semester 7 Prodi BKI Angkatan 2021

Banyuwangi, 16 Juni 2025

TTD



Lutvia Wibianti
NIM : 2112211001

BIOGRAFI PENULIS



Lutvia Wibianti, yang akrab disapa Kak Lut/Lutvi, lahir di Banyuwangi pada bulan Juli 2002. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, putri dari pasangan Bapak Misiran dan Ibu Sumani. Saat ini, penulis menempuh pendidikan sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam di Universitas KH. Mukhtar Syafa'at. penulis juga aktif sebagai santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Keterlibatannya dalam dunia pesantren dan akademik membentuk semangat penulis dalam mengembangkan dirinya.

Kini penulis bisa di hubungi melalui

Ig : @lutviwibia

Gmail : lutviwibia@gmail.com

