



2025

# SKRIPSI

**REBT dan Kepercayaan Diri: Studi Kasus  
Narapidana Wanita Dalam Menghadapi  
Stigma Sosial Pasca Pembebasan**

Disusun oleh:

**SITI NUR KHALIMAH**  
**2112211015**

Pembimbing:

**Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A**  
**3150928108401**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**



# **SKRIPSI**

## **REBT DAN KEPERCAYAAN DIRI: STUDI KASUS NARAPIDANA WANTA DALAM MENGHADAPI STIGMA SOSIAL PASCA PEMBEBASAN**



Oleh:  
**SITI NUR KHALIMAH**  
NIM: 2112211015

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

# **SKRIPSI**

## **REBT DAN KEPERCAYAAN DIRI: STUDI KASUS NARAPIDANA WANITA DALAM MENGHADAPI STIGMA SOSIAL PASCA PEMBEBASAN**



Oleh:  
**SITI NUR KHALIMAH**  
NIM: 2112211015

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



## **PRASYARAT GELAR**

### **REBT DAN KEPERCAYAAN DIRI: STUDI KASUS NARAPIDANA WANITA DALAM MENGHADAPI STIGMA SOSIAL PASCA PEMBEBASAN**

### **SKRIPSI**

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:

**Siti Nur Khalimah**

NIM: 2112211015

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



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

### REBT DAN KEPERCAYAAN DIRI: STUDI KASUS NARAPIDANA WANTA DALAM MENGHADAPI STIGMA SOSIAL PASCA PEMBEBASAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian Skripsi

Pada tanggal: 19 Juni 2025

Mengetahui,

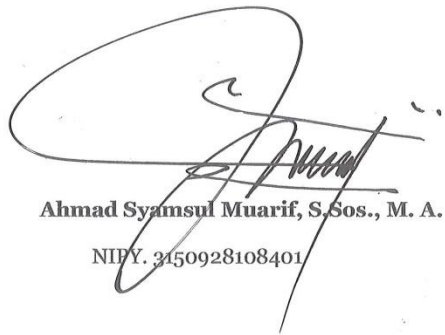
Ketua Prodi

Pembimbing



Nur H Baroroh, M.Psi., Psikolog.

NIPY. 3152304039301



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

NIPY. 3150928108401

## PENGESAHAN PENGUJI

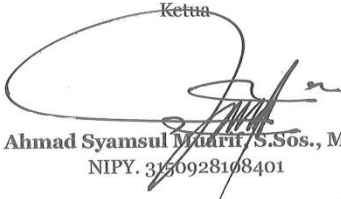
Skripsi Saudari Siti Nur Khalimah Telah Di Munaqosahkan Kepada  
Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam  
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi

Pada Tanggal:  
24 Juli 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., M.A**  
NIPY. 3150928108401

Penguji I



**Abdul Karim, S.Sos., M.A**  
NIPY. 3152211069701

Penguji II



**Ahmad Ainun Najib, S.Pd., M.Ag.**  
NIPY. 3152127029101

Dekan



  
**Agus Raihaqi, S.Ag., M.I.Kom**  
NIPY. 3150128107201

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

وَلَا يَتَّخِذُوا مِنْ رَحْمَةٍ اللَّهِ {٨٧} صلى

"Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah." (Q.S. Yusuf: 87)

### **Persembahan:**

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Segala rasa syukur yang tucurahkan atas Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kenikmatan, kemudahan serta karuniaNYA, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Peneliti mempersembahkan Skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, almarhum Ayah Zaenudin dan Ibu Siti Masruroh. Di setiap napas doa yang kalian panjatkan, di setiap tetes peluh yang tak terhitung, tersimpan cinta yang tak lekang oleh waktu. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan kasih sayang yang kalian curahkan tanpa pernah meminta imbalan. Ayah, meski raga kita kini terpisah oleh jarak dan waktu, doa dan nasihatmu tetap hidup dalam setiap langkahku. Ibu, senyummu adalah cahaya yang menuntunku melewati gelapnya perjuangan ini. Kalian adalah alasan saya mampu berdiri teguh dan menyelesaikan perjalanan ini. Semoga karya sederhana ini menjadi persembahan kecil yang kelak menjadi pahala yang terus mengalir, sebagai wujud bakti seorang anak kepada kedua orang tua tercintanya.
2. Kakak saya Siti Qoimatus. Terima kasih telah menjadi sosok panutan yang bijaksana, sahabat yang setia, sekaligus tempatku bersandar di setiap langkah perjuangan ini. Dukungan tulus, semangat yang tak pernah padam, serta perhatian yang tanpa lelah engkau berikan telah menjadi penguat yang tak ternilai dalam proses panjang penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu bukan hanya menguatkan di saat lemah, tetapi juga memberi arah ketika langkah ini mulai goyah. Semoga segala kebaikan dan ketulusanmu dibalas

dengan limpahan rahmat, kesehatan, dan kebahagiaan dari Allah SWT.

3. Seluruh keluarga atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang menjadi sumber kekuatan di setiap langkah, serta semangat yang mengingatkan bahwa perjuangan ini adalah kebanggaan bersama.
4. Dewan Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Atas bimbingan spiritual, ilmu, dan teladan yang menjadi fondasi dalam membentuk pribadi berakhlak, sabar, dan teguh menghadapi ujian kehidupan.
5. Bapak Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A., selaku Dosen Pembimbing. Atas kesabaran, arahan, dan bimbingan yang teliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi. Atas dorongan, perhatian, dan dukungan yang memotivasi untuk terus belajar dan berkembang.
7. Yuyun, Norma, dan Indana. Atas persahabatan, motivasi, dan bantuan yang mewarnai perjalanan akademik ini.
8. Teman-teman satu bimbingan atas kebersamaan, dukungan, dan saling menguatkan selama proses penyusunan skripsi.
9. Warga kamar AB 04 atas tawa, cerita, dan dukungan yang menjadikan masa-masa penuh tekanan tetap hangat dan menyenangkan.
10. Teman-teman BKI angkatan 21 atas persaudaraan, kebersamaan, dan kenangan berharga selama menempuh pendidikan bersama.
11. Ibu Febriana selaku konseli penelitian atas kesediaan, keterbukaan, dan kepercayaan yang membantu kelancaran penelitian ini.
12. Untuk orang terkasih terima kasih sudah menjadi kekuatan di lelahku, ketenangan di gelisahku, dan alasan di setiap langkahku. Terima kasih atas doa, kesabaran yang tak pernah putus selama aku menempuh perjalanan ini, dan cinta yang tak pernah pudar.

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Siti Nur Khalimah  
NIM : 21112211015  
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Alamat : Sambirejo, RT. 001, RW. 004 Desa Sambimulyo  
Lengkap : Kecamatan Bangorejo Kabupaten Banyuwangi  
Provinsi Jawa Timur

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

Banyuwangi, 24 Juli 2025

Yang Menyatakan,



**Siti Nur Khalimah**  
NIM : 2112211015

## ABSTRAK

Khalimah, Siti Nur. 2025. REBT dan Kepercayaan Diri: Studi Kasus Narapidana Wanita Dalam Menghadapi Stigma Sosial Pasca Pembebasan. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing: Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A.

**Kata Kunci:** REBT, kepercayaan diri, stigma sosial, narapidana wanita.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah suatu pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang menekankan pentingnya mengubah pola pikir irasional menjadi pemikiran yang rasional dan realistis. Pendekatan ini berpijak pada asumsi bahwa gangguan emosi dan perilaku negatif bukan disebabkan langsung oleh peristiwa, melainkan oleh keyakinan atau cara pandang yang keliru terhadap peristiwa tersebut. Melalui proses identifikasi, disputasi, dan restrukturisasi kognitif, REBT membantu individu membentuk cara berpikir yang lebih sehat agar mampu menghadapi berbagai tekanan hidup secara lebih positif dan adaptif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita dalam menghadapi stigma sosial pasca-pembebasan. Fokus utama penelitian adalah mengidentifikasi pola pikir irasional dan dampaknya terhadap kepercayaan diri, proses penerapan terapi REBT, serta bentuk perubahan psikologis yang dialami subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, di mana subjek utama adalah seorang narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas II A Banyuwangi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan/verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki pola pikir irasional berupa ketakutan terhadap stigma sosial, perasaan tidak layak, dan harapan negatif terhadap masa depan. Proses terapi

REBT secara bertahap berhasil menantang dan mengganti keyakinan negatif tersebut dengan cara berpikir yang lebih rasional dan konstruktif. Perubahan positif yang diamati meliputi peningkatan rasa percaya diri, keberanian dalam menghadapi tantangan sosial, serta kesiapan mental untuk menjalani kehidupan pasca pembebasan. Terapi REBT terbukti efektif sebagai pendekatan konseling dalam membangun kembali kepercayaan diri narapidana wanita dan membantu mereka mengatasi tekanan psikososial dari lingkungan.



## **ABSTRACT**

Khalimah, Siti Nur. 2025. REBT and Self-Confidence: Case Study of Female Prisoners in Facing Social Stigma after Release. Undergraduate Thesis. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Islamic Da'wah and Communication. University of KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Advisor: Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A.

**Keywords:** REBT, self-confidence, social stigma, female prisoners.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a cognitive therapy approach developed by Albert Ellis, which emphasizes the importance of changing irrational thought patterns into rational and realistic thinking. This approach rests on the assumption that emotional disturbances and negative behaviors are not caused directly by events, but rather by erroneous beliefs or perspectives on these events. Through a process of identification, disputation, and cognitive restructuring, REBT helps individuals form healthier ways of thinking in order to be able to deal with various life pressures more positively and adaptively.

This study aims to reveal the application of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in increasing the self-confidence of female prisoners in facing post-release social stigma. The main focus of the research is to identify irrational thought patterns and their impact on self-confidence, the process of applying REBT therapy, and the forms of psychological change experienced by the research subjects. The method used is qualitative with a case study approach, where the main subject is a female inmate at Class II A Banyuwangi Women's Prison. Data collection techniques include participatory observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis uses the interactive model of Miles, Huberman, and Saldana which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing/verification.

The results showed that the subject had an irrational mindset in the form of fear of social stigma, feelings of unworthiness, and negative expectations for the future. The REBT therapy process gradually succeeded in challenging and replacing these negative

beliefs with more rational and constructive ways of thinking. Positive changes observed include increased self-confidence, courage in facing social challenges, and mental readiness to live a post-release life. REBT therapy proved to be effective as a counseling approach in rebuilding the self-confidence of female prisoners and helping them cope with psychosocial pressures from the environment.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas 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
5. Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A. selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
7. Dengan penuh rasa syukur dan cinta untuk almarhum ayah yang selalu hidup dalam doa dan kenangan, serta ibu tercinta yang dengan kasih dan kesabarannya menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah.
8. Terima kasih juga kepada seseorang yang begitu dekat di hati, yang telah hadir memberi semangat dan ketenangan di setiap proses ini.
9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang-orang terdekat yang selalu setia mendampingi, memberikan semangat, dan menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka. Dukungan moril, perhatian, dan kehadiran kalian sangat berarti dalam perjalanan ini.

10. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta menjadi amal ilmu yang diridhai oleh Allah SWT.

Banyuwangi, 24 Juli 2025

Siti Nur Khalimah

## DAFTAR ISI

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| Halaman Sampul Luar                             |           |
| Halaman Sampul Dalam .....                      | i         |
| Halaman Prasyarat Gelar .....                   | ii        |
| Halaman Persetujuan Pembimbing .....            | iii       |
| Halaman Pengesahan Penguji.....                 | iv        |
| Halaman Motto dan Persembahan .....             | v         |
| Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi .....       | vi        |
| Halaman Abstrak.....                            | vii       |
| Halaman Abstract.....                           | viii      |
| Halaman Kata Pengantar .....                    | ix        |
| Halaman Daftar Isi.....                         | x         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                  | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                         | 1         |
| 1.2 Fokus Penelitian .....                      | 7         |
| 1.3 Tujuan penelitian .....                     | 7         |
| 1.4 Manfaat Penelitian (Teoritis, Praktis)..... | 7         |
| 1.1 Definisi Istilah .....                      | 9         |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>              | <b>13</b> |
| 2.1 Kajian Teori .....                          | 13        |
| 2.2 Penelitian Terdahulu .....                  | 23        |
| 2.3 Alur Pikir Penelitian .....                 | 27        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>          | <b>28</b> |
| 3.1 Jenis Penelitian .....                      | 28        |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....            | 30        |
| 3.3 Kehadiran Peneliti .....                    | 30        |
| 3.4 Subjek Penelitian (informan) .....          | 31        |
| 3.5 Data dan Sumber Data .....                  | 32        |
| 3.6 Prosedur Pengumpulan Data .....             | 32        |

|                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.7 Keabsahan Data.....                                                                                                         | 34        |
| 3.8 Analisis Data.....                                                                                                          | 34        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                                                        | <b>39</b> |
| 4.1 Gambaran Data Lapangan .....                                                                                                | 39        |
| A. Gambaran Umum Lapangan Pemasyaratan<br>(Lapas) Kelas II A Banyuwangi .....                                                   | 39        |
| B. Karakteristik Responden .....                                                                                                | 42        |
| 4.2 Verifikasi Data Lapangan .....                                                                                              | 43        |
| 1. Pola Pikir Irasional dan Dampaknya terhadap<br>Kepercayaan Diri Narapidana Wanita .....                                      | 43        |
| 2. Proses Penenrapan Rational Emotif Behaviour<br>Theraphy (REBT) dalam Mengubah Keyakinan<br>Irasional.....                    | 48        |
| 3. Bentuk Perubahan Kepercayaan Diri Narapidana<br>Wanita Setelah Mengikuti Terapi REBT dalam<br>Menghadapi Stigma Sosial ..... | 53        |
| 4.3 Pembahasan .....                                                                                                            | 57        |
| A. Pola Pikir Irasional dan Dampaknya teradap<br>Kepercayaan Diri Narapidana Wanita .....                                       | 57        |
| B. Proses Penerapan Rational Emotif Behaviour<br>Therapy (REBT) dalam Mengubah Keyakinan<br>Irasional.....                      | 64        |
| C. Bentuk Perubahan Kepercayaan Diri Narapidana<br>Wanita Setelah Mengikuti Terapi REBT dalam<br>Menghadapi Stigma Sosial ..... | 70        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                                                                                                      | <b>79</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                                                                                             | 79        |
| 5.2 Implikasi Penelitian.....                                                                                                   | 79        |
| 1. Implikasi Teoritis .....                                                                                                     | 79        |
| 2. Implikasi Praktis .....                                                                                                      | 80        |
| 5.3 Keterbatasan Penelitian .....                                                                                               | 80        |
| 5.4 Saran.....                                                                                                                  | 80        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                     | <b>81</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                                                               | <b>86</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                                                                                                  | <b>88</b> |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masyarakat pada hakikatnya senantiasa berada dalam kondisi yang terus berubah, mengalami transformasi seiring berjalannya waktu, kemajuan teknologi, serta pengaruh dari aspek sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Perubahan tersebut bisa berlangsung secara perlahan maupun cepat, tergantung pada interaksi antar individu, perkembangan ilmu pengetahuan, serta tanggapan terhadap tantangan dan kebutuhan yang terus berkembang. Dalam proses perubahan ini, masyarakat menyesuaikan diri, menciptakan berbagai inovasi, dan membentuk gaya hidup baru yang relevan dengan kondisi sosial yang ada.<sup>1</sup> Kehidupan bermasyarakat idealnya dilandasi oleh semangat kebersamaan, kerja sama, dan saling menghargai, karena adanya nilai dan norma yang telah disepakati bersama. Pelanggaran terhadap norma-norma tersebut biasanya akan dikenai sanksi sosial. Salah satu institusi yang menjalankan peran pembinaan terhadap individu yang melanggar norma adalah Lembaga Pemasyarakatan (Lapas), yang menjadi tempat pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), termasuk narapidana, anak didik, serta klien pemasyarakatan lainnya.<sup>2</sup>

Lembaga Pemasyarakatan memiliki peran penting sebagai tempat pembinaan bagi narapidana, dengan tujuan utama mendukung proses rehabilitasi dan integrasi mereka kembali ke dalam masyarakat. Melalui berbagai program seperti pelatihan keahlian, pendidikan, serta layanan konseling dan bimbingan, para narapidana diarahkan untuk mengembangkan sikap dan kepribadian yang lebih positif serta membangun. Upaya pembinaan ini bertujuan membantu mereka mengatasi berbagai hambatan psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempersiapkan kondisi

---

<sup>1</sup> Muthiah Rahmi, Heri Tahir, and Abdul Rahman A Sakka, "*Stigma Masyarakat Terhadap Mantan Narapidana*," *Phinisi Integration Review* 4, no. 2 (2021): 1.

<sup>2</sup> Chairunnisa Chairunnisa et al., "*Urgensi Layanan Konseling Terhadap Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan*," *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, no. 02 (2022): 144–48.

mental dan sosial agar siap menjalani kehidupan yang produktif setelah masa pidana berakhir.<sup>3</sup>

Kepercayaan diri merujuk pada bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, termasuk persepsi, keyakinan, dan perasaan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sikap percaya diri dapat ditumbuhkan dengan menanamkan karakteristik kepercayaan diri melalui pembelajaran dan penyesuaian perilaku baru. Proses ini bisa dilakukan dengan mengamati cara orang lain menunjukkan kepercayaan diri dalam berbagai situasi, lalu secara aktif mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui latihan yang berkesinambungan serta pengalaman langsung, seseorang akan menjadi lebih terbiasa dan nyaman menunjukkan kepercayaan diri dalam beragam keadaan.<sup>4</sup>

Dalam Islam, kepercayaan diri juga erat kaitannya dengan keyakinan kepada Allah dan rahmat-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam Surah **Al-Hijr ayat 56**:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّي إِلَّا الضَّالُّونَ

“ibrahim berkata; Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang-orang yang sesat.”<sup>5</sup>

Ayat ini mengajarkan bahwa seseorang tidak boleh berputus asa dalam menghadapi kesulitan, termasuk dalam membangun kepercayaan diri. Dengan keyakinan kepada Allah dan usaha yang sungguh-sungguh, individu dapat mengatasi rasa takut dan keraguan dalam dirinya serta menghadapi tantangan hidup lebih percaya diri. Percaya diri merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, karena dengan kepercayaan diri, seseorang dapat mengoptimalkan setiap kemampuannya serta menjalani dan menyelesaikan berbagai

---

<sup>3</sup> jufriadi. Dharma, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang,” *Psyche* 165 Journal 12, no. 1 (2019): 93–102, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>.

<sup>4</sup> Tina Afiatin and Sri Mulyani Martaniah, “Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (1998), <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.

<sup>5</sup> Al-Qur'an, Surah Al-Hijr, Ayat:56.



aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Kepercayaan diri juga berperan dalam kehidupan bermasyarakat, baik dalam aspek intelektual, spiritual, emosional, maupun interaksi sosial.<sup>6</sup>

Salah satu metode yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang bertujuan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih logis dan sehat. Dengan pendekatan ini, individu dibantu untuk membangun pola pikir yang lebih positif dan realistis, sehingga mampu menghadapi berbagai situasi dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi serta sikap yang lebih fleksibel.<sup>7</sup> REBT menekankan pada pemecahan masalah melalui perubahan cara berpikir, penilaian diri secara objektif, dan pengambilan keputusan yang masuk akal. Terapi ini bersifat direktif, dengan fokus utama pada pembenahan pola pikir irasional dan pengembangan perilaku yang lebih konstruktif, tanpa terlalu banyak menggali sisi emosional. Melalui REBT, individu diharapkan dapat lebih percaya diri dan mampu berpikir jernih dalam menyelesaikan persoalan hidup.<sup>8</sup>

Pendekatan ini didasarkan pada keyakinan bahwa perilaku bermasalah tidak semata-mata disebabkan oleh pengaruh lingkungan luar, melainkan lebih banyak bersumber dari pola pikir yang tidak rasional dalam diri seseorang.<sup>9</sup> Pemikiran irasional tersebut sering kali memunculkan keyakinan negatif yang berlebihan, ketakutan tanpa dasar, kecemasan berlebihan, dan reaksi emosional yang tidak sehat, yang pada akhirnya menghambat individu untuk hidup lebih baik. Kondisi ini juga dialami oleh narapidana wanita yang

---

<sup>6</sup> Bunga Nurrisika Fitri, Ikke Ratna Sari, and Yenita Putri, “Penerapan Konseling Kelompok REBT Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri” 1, no. 2 (2024): 131–38.

<sup>7</sup> Nusuki, “Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di SMAN 2 Aikmel,” Jurnal Educati O 9, no. 1 (2014): 99–124.

<sup>8</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), 7.

<sup>9</sup> Makmur Jaya Nur. Suriati, Mulkiyan, *Teori Dan Teknik Bimbingan Dan Konseling, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11, 2019.

harus menghadapi stigma sosial setelah bebas dari penjara.<sup>10</sup> Masyarakat sering kali beranggapan bahwa mantan narapidana cenderung mengulangi kesalahan di masa lalu. Stigma ini membentuk persepsi bahwa mereka tetap berpotensi melakukan pelanggaran, walaupun kenyataannya tidak selalu demikian. Padahal, banyak dari mereka yang telah menyesali perbuatannya dan berusaha memperbaiki diri. Namun, pandangan negatif masyarakat menyebabkan mereka sulit diterima dan menghadapi hambatan besar untuk berubah, terutama karena rendahnya rasa percaya diri.

Dalam hal ini, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berperan penting dalam membantu narapidana wanita meningkatkan kepercayaan dirinya. Terapi ini membantu mereka mengatasi pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membentuk cara berpikir yang lebih sehat dan membangun. Melalui REBT, mereka diajak mengenali dan menantang pemikiran irasional yang selama ini melemahkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, konseli didorong untuk mengeksplorasi serta mengembangkan potensi pribadi, memperkuat keyakinan akan kemampuan diri, dan membentuk pola pikir yang lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.<sup>11</sup> REBT terbukti efektif dalam menumbuhkan rasa percaya diri dengan cara membimbing individu untuk mengenali, mengkritisi, dan mengganti pemikiran yang tidak rasional dengan pemikiran yang lebih masuk akal, positif, dan realistis. Melalui teknik seperti disputasi kognitif, analisis logis, dan latihan mandiri, individu dilatih untuk memperkuat keyakinan terhadap dirinya sendiri dan menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih optimis dan sehat.

Melalui proses pendampingan konselor dalam sesi konseling, REBT telah menunjukkan kontribusi nyata dalam membantu narapidana wanita membangun kembali kepercayaan diri serta menghadapi stigma sosial pasca-

---

<sup>10</sup> Haikal Bintang Rohman, Rd Naura, and Maulida Komara, “*Stigma Negatif Mantan Narapidana Dalam Persepsi Masyarakat*” 3, no. 1 (2024): 41–50.

<sup>11</sup> Halek Mu'min and Wyhardes, “*Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik ABCD (Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa) The Implementation of Individual Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy*”, JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara 1, no. 1 (2024): 127–41.

pembebasan. Hubungan yang erat antara konselor dan narapidana menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana yang mendukung perubahan positif. Pendekatan ini memberikan arah yang jelas dalam proses konseling, di mana setiap elemen saling mendukung dan memperkuat, sehingga menghasilkan solusi yang menyeluruh dan berkelanjutan bagi penyesuaian sosial para narapidana. Tujuan utama REBT adalah membantu mereka mengenali serta menggantikan pola pikir irasional dengan cara berpikir yang lebih logis, positif, dan sesuai dengan nilai-nilai sosial. Meskipun teknik utama dalam REBT lebih menekankan pada restrukturisasi kognitif, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif antara konselor dan narapidana mempercepat pemulihan kondisi psikologis mereka dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi kehidupan setelah bebas dari hukuman.

REBT memiliki peran penting dalam membangun kerja sama yang efektif guna menemukan solusi terbaik dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan. Pendekatan ini menitikberatkan pada peningkatan kesadaran diri dan pengendalian emosi, yang kerap menjadi hambatan dalam proses penyesuaian sosial pasca-tahanan. Salah satu persoalan utama yang dihadapi oleh narapidana wanita adalah kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu dan menjalankan tanggung jawab, yang berakibat pada kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan cara berpikir sering kali membuat mereka menunda perubahan, merasa tidak nyaman dalam lingkungan sosial, serta mengalami kesulitan dalam membangun kembali kehidupan setelah dibebaskan. Selain itu, rendahnya pemahaman terhadap dampak perilaku terhadap diri sendiri dan orang lain turut memengaruhi minimnya motivasi untuk berkembang serta meningkatkan risiko pelanggaran norma sosial, yang menjadi tantangan dalam upaya menumbuhkan disiplin dan kemandirian.

Sebagai bagian dari solusi atas tantangan yang dihadapi narapidana wanita setelah keluar dari tahanan, lembaga pemasyarakatan menerapkan pendekatan berbasis pemulihan psikologis dan sosial, tanpa menggunakan

hukuman fisik dalam proses pembinaan. Sebagai gantinya, metode psikologis dan edukatif lebih diutamakan untuk menumbuhkan kembali kepercayaan diri serta mempersiapkan mereka menghadapi stigma dari lingkungan sekitar.<sup>12</sup> Dalam hal ini, konselor pelayan masyarakat memainkan peran sentral sebagai pendamping dalam proses pemulihan mental dan emosional para narapidana. REBT dijalankan secara berkelanjutan dalam program rehabilitasi, dengan tujuan untuk membantu mereka mengembangkan cara berpikir yang positif, memperkuat penerimaan terhadap diri sendiri, serta menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan sosial di luar penjara. Evaluasi rutin terhadap keberhasilan pendekatan ini menjadi penting untuk menjamin hasil yang maksimal, baik dalam hal peningkatan kepercayaan diri, kesiapan berinteraksi secara sosial, maupun dalam menumbuhkan sikap mandiri setelah masa tahanan berakhir.

Penelitian ini memiliki urgensi dalam mengungkap berbagai faktor yang menyebabkan rendahnya rasa percaya diri narapidana wanita dalam menghadapi stigma setelah pembebasan, sekaligus menyusun strategi untuk membantu mereka membangun pola pikir yang lebih sehat dan konstruktif. Berdasarkan hasil wawancara dengan narapidana yang telah mengikuti sesi konseling, mereka merasa lebih mampu percaya diri, dapat mengambil keputusan dengan lebih bijak, serta memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih kuat. Pendekatan REBT membantu mereka memahami permasalahan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan penyesuaian sosial, yang seringkali bersumber dari pola pikir irasional seperti merasa tidak berharga atau takut ditolak. Selama proses terapi, mereka dibimbing untuk mengganti pemikiran negatif tersebut dengan pandangan yang lebih masuk akal dan membangun. Konselor juga berperan dalam merancang tujuan yang terarah dan realistis bersama narapidana, guna mengembangkan

---

<sup>12</sup> Mitro Subroto, Muhammad Saddam Aliyandra, and Politeknik Ilmu Pelayan Masyarakat, "*Peran Masyarakat Dalam Mencegah Dampak Buruk Stigma Sosial Terhadap Anak Binaan Pelayan Masyarakat Politeknik Ilmu Pelayan Masyarakat*".2, no. November (2024): 49–58, <https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS/article/view/974/755>.

kepercayaan diri, mengelola emosi, dan meningkatkan kesiapan mereka menghadapi realitas sosial setelah bebas. Melalui proses ini, REBT diharapkan mampu membantu mereka membangun kehidupan baru dengan semangat dan keyakinan diri yang lebih besar.

Tujuan utama dari penerapan metode REBT adalah untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat (irasional) menjadi pola pikir yang lebih rasional dan membangun, sehingga individu mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan siap menghadapi kehidupan sosial setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. Melalui teknik REBT, diharapkan narapidana wanita dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi stigma dari masyarakat, mengurangi rasa cemas yang berlebihan, dan memperkuat kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru. Oleh karena itu, untuk mendalami lebih jauh efektivitas pendekatan ini, peneliti mengangkat tema penelitian berjudul *"REBT dan Kepercayaan Diri: Studi Kasus Narapidana Wanita dalam Menghadapi Stigma Sosial Pasca Pembebasan."*

### **1.2 Fokus Penelitian**

- a) Apa Pola Pikir Irasional dan Dampaknya terhadap Kepercayaan Diri Narapidana Wanita?
- b) Apa saja Proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengubah Keyakinan Irasional?
- c) Bagaimana Bentuk Perubahan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita Setelah Mengikuti Terapi REBT dalam Menghadapi Stigma Sosial?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

- a) Untuk Mengetahui Pola Pikir Irasional dan Dampaknya terhadap Kepercayaan Diri Narapidana Wanita.
- b) Untuk Mengetahui Proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengubah Keyakinan Irasional
- c) Untuk Mengetahui Bentuk Perubahan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita Setelah Mengikuti Terapi REBT dalam Menghadapi Stigma Sosial

### **1.4 Manfaat Penelitian**

- a) Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi konseling, khususnya dalam penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap peningkatan kepercayaan diri individu yang mengalami tekanan sosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi teoritis bagi pengembangan pendekatan konseling berbasis kognitif dalam konteks rehabilitasi sosial bagi mantan narapidana.
  - 2) Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para akademisi dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam menerapkan pendekatan REBT untuk menangani masalah psikososial yang dihadapi oleh mantan narapidana dalam proses reintegrasi sosial.
- b) Manfaat praktis
- Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi manfaat yang berarti bagi narapidana wanita, Lapas, dan peneliti.
- 1) Manfaat bagi Narapidana Wanita dapat membantu narapidana wanita dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka setelah menjalani masa hukuman, terutama dalam menghadapi stigma sosial yang ada. Dengan penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), mereka dapat mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan positif, sehingga lebih siap dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial pasca-pembebasan
  - 2) Manfaat bagi Lapas dapat menjadi referensi bagi Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dalam menyusun program pembinaan psikologis bagi narapidana wanita, khususnya dalam membantu mereka mengatasi masalah psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan ketakutan terhadap stigma sosial. Selain itu, pendekatan REBT dapat dijadikan strategi efektif dalam mendukung rehabilitasi dan reintegrasi sosial para narapidana.
  - 3) Manfaat bagi Peneliti ini untuk memperdalam pemahaman tentang penerapan REBT dalam

meningkatkan kepercayaan diri, khususnya pada narapidana wanita pasca pembebasan dalam menghadapi stigma sosial.

### 1.5 Definisi Istilah

Dalam penelitian ini, beberapa istilah kunci yang digunakan akan didefinisikan berdasarkan fokus dan rumusan masalah yang diangkat adalah sebagai berikut:

a. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) merupakan suatu pendekatan terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang menekankan pada upaya mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih logis dan adaptif.<sup>13</sup> Dalam penelitian ini, REBT dimanfaatkan sebagai bentuk intervensi psikologis untuk membantu perempuan narapidana membangun kembali rasa percaya diri mereka setelah menjalani masa hukuman dan menghadapi stigma sosial dari masyarakat.

Melalui sesi konseling, klien diajak untuk memahami bahwa kepercayaan diri tidak ditentukan oleh masa lalu atau pandangan negatif dari orang lain, melainkan oleh cara mereka memaknai pengalaman hidupnya. Dalam proses terapi, mereka dibimbing untuk mengidentifikasi keyakinan irasional yang menghambat kepercayaan diri—misalnya perasaan rendah diri atau ketakutan akan penolakan sosial.<sup>14</sup> Dengan bantuan konselor, klien belajar mengganti pola pikir negatif tersebut dengan pemikiran yang lebih sehat dan membangun, sehingga mampu memandang diri secara lebih positif. Selain itu, REBT juga mendorong pengembangan strategi penanggulangan (coping) yang lebih efektif, memperkuat ketahanan psikologis, serta

---

<sup>13</sup> Najwa Aulia, Yenti Arsini, and Dwi Amalia Susilo, “Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli,” *Journal of Global and Multidisciplinary* 2, no. 1 (2024): 890–98, <https://journal.institercomedu.org/index.php/multiple>

<sup>14</sup> Bakhrudin All Habsy et al., “Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” *Istifkar* 4, no. 1 (2024): 58–78, <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i1.113>.

meningkatkan keberanian dalam menghadapi dinamika sosial dengan sikap penuh keyakinan.

b. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri dalam konteks penelitian ini didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kapasitas, nilai, dan harga dirinya sendiri—yang menjadi elemen penting dalam proses penyesuaian kembali ke masyarakat pasca pembebasan. Para narapidana wanita umumnya mengalami penurunan kepercayaan diri akibat pengalaman tidak menyenangkan selama di lapas dan adanya stigma dari lingkungan sosial.<sup>15</sup> Oleh sebab itu, pendekatan REBT dirancang untuk membantu mereka membentuk cara berpikir yang lebih positif dan konstruktif terhadap diri sendiri serta terhadap interaksi sosial mereka.

Sebagai contoh, seorang mantan narapidana wanita mungkin merasa enggan untuk kembali bekerja atau bersosialisasi karena takut ditolak oleh lingkungan sekitarnya. Pengalaman diskriminatif dan perlakuan yang merendahkan selama menjalani hukuman bisa menyebabkan rasa tidak berharga dan hilangnya kepercayaan diri. Melalui intervensi REBT, individu seperti ini akan dibantu untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran irasional, seperti keyakinan bahwa ia tidak layak diterima kembali di masyarakat. Dengan proses tersebut, ia akan mampu membentuk pandangan yang lebih positif terhadap dirinya, menerima masa lalu dengan bijak, dan menghadapi kehidupan sosial tanpa dominasi rasa takut atau keraguan yang berlebihan.

c. Stigma sosial

Stigma sosial dalam konteks penelitian ini merujuk pada sikap negatif dan perlakuan tidak adil yang sering diterima oleh narapidana wanita setelah mereka menyelesaikan masa hukumannya. Stigma tersebut bisa datang dari berbagai pihak, termasuk masyarakat umum, keluarga, maupun lingkungan kerja, dan sering kali

---

<sup>15</sup> Mitro Subroto and Sucipto Witdodo, “Dampak Stigma Sosial Terhadap Rehabilitasi Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Mitro” 7, no. 1 (2024): 15–20.



menjadi hambatan dalam proses adaptasi serta pencapaian kemandirian hidup mereka. Melalui penerapan terapi REBT, diharapkan individu mampu memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi stigma serta mengembangkan cara berpikir dan pengelolaan emosi yang lebih sehat agar dapat menjalani kehidupan yang lebih positif dan bermakna setelah bebas.<sup>16</sup>

Konsekuensi dari stigma sosial terhadap narapidana wanita pasca-pembebasan sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan proses mereka untuk kembali menyesuaikan diri dalam kehidupan masyarakat.<sup>17</sup> Penilaian negatif dan perlakuan diskriminatif dapat memicu munculnya perasaan rendah diri, rasa cemas yang berlebihan, hingga gangguan emosional seperti depresi. Hal ini kemudian menjadi penghalang bagi mereka untuk membangun kehidupan baru, seperti memperoleh pekerjaan, menjalin relasi sosial yang sehat, atau sekadar mendapatkan penerimaan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Meski demikian, melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, narapidana wanita diajak untuk mengubah persepsi mereka terhadap stigma yang dihadapi. Terapi ini membantu mereka dalam memperkuat daya tahan psikologis agar tidak mudah terpengaruh oleh pandangan negatif orang lain.<sup>18</sup> Di samping itu, dengan membangun strategi berpikir yang lebih rasional serta keterampilan emosional yang adaptif, mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri dan semangat untuk menghadapi tantangan sosial, serta lebih termotivasi untuk

---

<sup>16</sup> Mumtaz Afridah et al., “Penerapan Konseling Rebt Untuk Meningkatkan Hardiness Penyintas Hiv/Aids,” *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 4, no. 2 (2022): 245–57,

<https://www.jurnal.syekhnurjati.ac.id/index.php/equalita/article/view/12933>.

<sup>17</sup> Ni Made and Sintya Noviana, “Pengaruh Stigma Sosial Terhadap Psychological Well-Being Penyintas Covid-19 The Effect of Social Stigma on the Psychological Well-Being of Covid-19 Survivors” 4, no. 3 (2023): 415–20.

<sup>18</sup> Mehdi Shomali Ahmadabadi, Yaser Rezapour Mirsaleh, and Zahra Yousefi, “Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners,” *Iranian Journal of Psychiatry* 19, no. 2 (2024): 182–92, <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15104>.

menciptakan kehidupan yang lebih baik dan berarti setelah masa tahanan berakhir.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **A. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

###### **1. Pengertian REBT**

REBT merupakan pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi pemikiran yang lebih logis dan realistis. Pendekatan ini menekankan keterkaitan antara cara berpikir, perasaan, dan tindakan seseorang, serta mendorong pembentukan pola pikir yang lebih sehat. Melalui penggunaan berbagai teknik dari aspek kognitif, emosional, dan perilaku, REBT membantu individu mengatasi permasalahan emosional seperti rasa cemas, marah, dan bersalah, sekaligus membekali mereka dengan kemampuan untuk menjalani hidup secara lebih rasional dan penuh kepercayaan diri.<sup>19</sup>

Sebagai metode psikoterapi, REBT berfungsi untuk membantu individu memahami dampak keyakinan terhadap emosi dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Karena fokusnya pada hubungan antara pola pikir dan kondisi emosional, REBT diklasifikasikan sebagai terapi kognitif. Tujuannya adalah membebaskan individu dari pola pikir yang tidak masuk akal dan menggantinya dengan pandangan yang lebih masuk akal dan realistis. Pendekatan ini menggabungkan strategi kognitif, emosional, dan perilaku untuk mengatasi pikiran irasional yang dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan menyebabkan respons yang kurang adaptif.<sup>20</sup>

REBT berpijak pada keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk berpikir dan merasakan

---

<sup>19</sup> Feida Noor et al., *"Implementasi Teknik RET Dan REBT Dalam Teori Psikologi Di SMAN 5 Tasikmalaya,"* 2025.

<sup>20</sup> S. Alang, H, M, *"Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif,"* Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam Vol. 6, no. No. 2 (2019): 15–26.

secara bersamaan, dan bahwa perilaku mereka terbentuk dari interaksi antara keduanya. Terapi ini menyatakan bahwa berbagai perilaku bermasalah sering kali berakar pada pola pikir yang tidak rasional. Oleh karena itu, REBT berupaya mengubah pola pikir tersebut. Dalam proses terapi, individu dilatih untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif dengan cara berpikir yang lebih sehat dan realistis. Pendekatan ini diterapkan secara individual untuk membantu menangani permasalahan seperti rendahnya rasa percaya diri, kecemasan sosial, dan ketakutan dalam menghadapi situasi tertentu.<sup>21</sup>

Inti dari REBT adalah keyakinan bahwa gangguan emosional, seperti kecemasan, timbul dari pola pikir yang keliru atau tidak rasional. Terapi ini bertujuan untuk membantu individu menyadari, mengkritisi, dan mengganti pikiran negatif tersebut dengan pemikiran yang lebih objektif. Dalam praktiknya, REBT menggunakan teknik seperti disputing (menentang pikiran irasional) serta berbagai pendekatan dari ranah kognitif, emosional, dan perilaku untuk membantu mengatasi gangguan emosional serta memperkuat rasa percaya diri.<sup>22</sup>

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa REBT adalah pendekatan dalam bidang konseling dan psikoterapi yang menekankan pentingnya hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Terapi ini menganggap bahwa gangguan emosional seperti kemarahan dan kecemasan berawal dari pola pikir yang irasional. Oleh karena itu, REBT bertujuan untuk membantu individu dalam mengenali, menguji, dan mengubah keyakinan yang keliru menjadi

---

<sup>21</sup> Frengky Soreh et al., “Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9, no. 3 (2023): 1540–44, <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5186>.

<sup>22</sup> Dhian Riskiana Putri and Puji Prihwanto, “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir 1 St E-Proceeding SENRIABDI 2021,” *E-Proceeding SENRIABDI*, 1, no. 1 (2021): 19–36.

lebih rasional dan fungsional. Dengan kombinasi teknik dari berbagai aspek, REBT membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih sehat, memperkuat kepercayaan diri, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi persoalan hidup dengan sikap yang lebih dewasa dan realistis.

## **2. Teori tentang A-B-C tentang Kepribadian**

Teori A-B-C tentang Kepribadian menurut Albert Ellis terdiri dari tiga pilar utama yang membentuk tingkah laku individu, yaitu:

- a) Activating Event (A) Peristiwa atau kejadian yang dialami individu, baik berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain yang menjadi pemicu reaksi emosional.
- b) Belief (B) Keyakinan atau cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Keyakinan ini bisa rasional (rB), yaitu logis dan membantu, atau irasional (iB), yaitu tidak logis dan merugikan.
- c) Emotional Consequence (C) Konsekuensi emosional yang muncul sebagai akibat dari keyakinan individu terhadap peristiwa yang dialami, seperti perasaan senang, marah, cemas, atau stres.

Teori ini menjelaskan bahwa konsekuensi emosional (C) bukan berasal langsung dari peristiwa (A), tetapi dari bagaimana individu menafsirkan atau mempercayai peristiwa tersebut (B). Oleh karena itu, dalam pendekatan REBT, perubahan utama yang dilakukan adalah pada aspek Belief (B) agar individu dapat membangun pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Salah satu cara untuk menerapkan Teori A-B-C tentang Kepribadian adalah dengan menggunakan model A-B-C-D-E, yang terdiri dari langkah-langkah berikut:

- 1) A (Activating Event) Mengidentifikasi peristiwa yang memicu reaksi emosional individu.
- 2) B (Belief) Menentukan keyakinan atau cara pandang individu terhadap peristiwa tersebut.

- 3) C (Consequence) Mengamati konsekuensi emosional yang muncul sebagai hasil dari keyakinan tersebut.
- 4) D (Disputation) Menantang dan mengganti keyakinan irasional dengan pemikiran yang lebih logis dan rasional.
- 5) E (Effect) Mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan filosofis untuk mencapai kepuasan hidup yang lebih besar.

Melalui pendekatan ini, REBT membantu individu dalam memahami hubungan antara pemikiran dan emosi serta membimbing mereka menuju perubahan yang lebih positif.

## **B. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

Penerapan REBT untuk membantu individu dalam mengatasi pola pikir dan perilaku yang tidak rasional, yang kerap menjadi penyebab gangguan emosi dan kesulitan dalam bertindak. Fokus utamanya adalah menggantikan pikiran negatif dengan sudut pandang yang lebih logis dan realistis, sehingga individu dapat mencapai kesejahteraan emosional dan menjalani hidup yang lebih bermakna. Selain itu, REBT juga mendorong sikap menerima diri sendiri, memahami orang lain, serta bersikap lebih fleksibel terhadap lingkungan. Terapi ini juga membekali individu dengan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian, membangun keberanian dalam mengambil risiko, dan membentuk harapan yang lebih sesuai dengan kenyataan.<sup>23</sup>

REBT memiliki tujuan utama untuk mengganti keyakinan yang tidak rasional, yang memengaruhi emosi dan perilaku, dengan cara berpikir yang lebih masuk akal. Terapi ini diarahkan untuk memperbaiki pandangan hidup, sikap, dan persepsi individu agar mereka dapat

---

<sup>23</sup> Andi Thahir and Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rasional Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 197–206, <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>.

berkembang secara maksimal.<sup>24</sup> Selain itu, REBT berfungsi sebagai alat bantu dalam meredakan masalah emosional seperti ketakutan, kecemasan, dan kemarahan yang disebabkan oleh cara berpikir yang keliru. Dengan memanfaatkan teknik-teknik kognitif dan perilaku, terapi ini melatih individu agar dapat menghadapi realitas dengan cara yang lebih logis dan meningkatkan rasa percaya serta penghargaan terhadap diri sendiri.<sup>25</sup>

Salah satu sasaran lain dari REBT adalah membantu individu mengganti pola pikir maupun perilaku yang merugikan menjadi lebih konstruktif. Terapi ini mengajarkan individu untuk mengenali dan menantang pemikiran irasional, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih sehat dan adaptif.<sup>26</sup> Proses ini memungkinkan individu menjadi lebih menerima terhadap kelemahan diri dan kekurangan orang lain, serta lebih mampu meraih tujuan hidup secara efektif dan produktif.

### **C. Kepercayaan Diri**

#### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Percaya diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan potensinya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik secara pribadi, sosial, maupun profesional. Konsep ini mencerminkan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, termasuk seberapa besar keyakinannya dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, dan menghadapi tekanan dengan sikap positif. Orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya bersikap optimis, mandiri, dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari orang lain.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> All Habsy et al., "Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa."

<sup>25</sup> Silalahi, "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri," *Journal of Chemical Information and Modeling* Vol. 8, no. No. 9 (2017): h. 1-58.

<sup>26</sup> Noor et al., "Implementasi Teknik RET Dan REBT Dalam Teori Psikologis Di SMAN 5 Tasikmalaya."

<sup>27</sup> A. U. Deni and Ifdil., "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri," *Amandha* 2, no. 2 (2016): 43–52, <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>.

Selain itu, kepercayaan diri juga mempengaruhi kualitas interaksi sosial, mendorong komunikasi yang efektif, kemampuan mengekspresikan pendapat, serta adaptasi yang baik terhadap berbagai situasi.

Dalam proses konseling, individu tidak hanya diposisikan sebagai penerima bantuan secara pasif, tetapi sebagai pribadi yang memiliki kesadaran diri, mampu mengenali kekuatan dan kelemahannya, serta aktif terlibat dalam proses pemecahan masalah. Keterlibatan aktif ini memungkinkan individu untuk mengambil peran penting dalam proses perubahan, mengeksplorasi solusi yang sesuai, dan mengembangkan dirinya untuk meraih kesejahteraan psikologis serta kehidupan yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa konseling adalah proses yang interaktif dan kolaboratif, yang bertujuan mendorong pertumbuhan dan kemandirian individu.<sup>28</sup>

Percaya diri merupakan suatu sikap mental yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sikap ini memungkinkan individu untuk bersikap tegas, membuat keputusan dengan percaya diri, serta tidak mudah goyah oleh tekanan atau keraguan dari lingkungan.<sup>29</sup> Rasa percaya diri yang kuat membantu seseorang melewati rintangan, memanfaatkan peluang yang ada, serta mengembangkan potensi dan keterampilan untuk meraih tujuan hidup secara maksimal<sup>30</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap potensi, nilai, dan kemampuan dirinya dalam

---

<sup>28</sup> Ika Amalia Cut Buleuen, Safuwani, "Eksplorasi Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Keluarga Miskin Dalam Melanjutkan Pendidikan" 1, no. 4 (2023): 675–85.

<sup>29</sup> Esti Hayu. dkk Purnamaningsih, "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta," Jurnal Psikologi 2, no. 2 (2003): 67–71.

<sup>30</sup> Muhammad Riswan Rais, "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja," Al-Irsyad 12, no. 1 (2022): 40, <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>.



menghadapi situasi hidup dan berbagai tantangan. Sikap ini memungkinkan individu bertindak dengan percaya diri, membuat keputusan tanpa ragu, dan tetap kuat menghadapi tekanan eksternal. Selain itu, kepercayaan diri mendorong pola pikir yang positif, keterlibatan aktif dalam perubahan diri, serta kemampuan mengatasi hambatan demi mencapai tujuan hidup dan keseimbangan psikologis. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mampu mengembangkan potensi, keterampilan, dan kompetensinya dalam berbagai aspek kehidupan, baik pribadi, sosial, maupun profesional.

## **2. Aspek-aspek Percaya Diri**

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya.<sup>31</sup> Beberapa aspek yang membentuk kepercayaan diri Menurut Lautser (2003) aspek kepercayaan diri yang meliputi:

- a) Rasa aman  
Perasaan aman adalah terbebas dari perasaan takut dan ragu-ragu terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya.
- b) Yakin pada kemampuan diri sendiri  
Perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri adalah merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- c) Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran  
Aspek kepercayaan diri yang tidak mementingkan diri sendiri dan toleran adalah mengerti kekurangan yang ada pada dirinya serta dapat menerima pandangan dari orang lain.
- d) Ambisi normal  
Ambisi yang normal adalah ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan, tidak ada kompensasi dari ambisi yang berlebihan, dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan bertanggung jawab.

---

<sup>31</sup> Eliyana Agustina, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Dewasa Muda Pengguna Napza Pada Masa Rehabilitasi*, 2019.

- e) Mandiri  
Mandiri adalah tidak bergantung pada orang lain dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain untuk memerlukan sesuatu.
- f) Optimis Optimis adalah memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.

Berdasarkan sebagai uraian sebelumnya dapat disimpulkan kepercayaan diri mempunyai aspek-aspek yang meliputi: memiliki rasa aman, yakin pada kemampuan diri sendiri, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, ambisi normal, mandiri, dan optimis.

### **3. Ciri-ciri Orang yang Percaya Diri**

Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa orang yang percaya diri cenderung memiliki keseimbangan yang baik antara menerima diri mereka sendiri dan menghadapi dunia luar dengan sikap positif dan mandiri. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi biasanya menunjukkan beberapa ciri-ciri berikut:

- a) Percaya pada Kemampuan Diri: Mereka yakin dengan kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tantangan atau masalah yang muncul dalam hidup. Mereka merasa mampu mencapai tujuan yang mereka tetapkan.
- b) Positif dan Optimis: Orang yang percaya diri cenderung berpikir positif tentang diri mereka sendiri dan masa depan. Mereka melihat peluang, bukan hambatan, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan.
- c) Tidak Mudah Terpengaruh oleh Pendapat Negatif: Mereka tidak terlalu memperhatikan atau terpengaruh oleh kritik atau pendapat negatif dari orang lain. Mereka tahu siapa diri mereka dan tetap fokus pada tujuan mereka.
- d) Berani Mengambil Keputusan: Mereka tidak takut membuat keputusan, bahkan dalam situasi yang penuh ketidakpastian. Mereka percaya pada proses

pengambilan keputusan mereka dan siap menghadapi konsekuensinya.

- e) **Komunikasi yang Jelas dan Tegas:** Orang yang percaya diri mampu menyampaikan pendapat dan ide-ide mereka dengan jelas, tanpa rasa takut atau ragu. Mereka bisa berbicara dengan percaya diri dalam berbagai situasi sosial dan profesional.
- f) **Menerima Kelemahan dan Keterbatasan Diri:** Meskipun percaya diri, mereka juga menyadari bahwa mereka memiliki kekurangan dan kelemahan. Mereka tidak merasa malu untuk mengakui ini, dan berusaha untuk terus berkembang.
- g) **Mandiri:** Mereka tidak terlalu bergantung pada orang lain untuk mendapatkan validasi atau dukungan. Mereka merasa cukup untuk berdiri sendiri dan membuat keputusan yang memengaruhi hidup mereka.
- h) **Mudah Berinteraksi dengan Orang Lain:** Kepercayaan diri membantu mereka merasa nyaman berinteraksi dengan berbagai macam orang. Mereka tidak merasa cemas atau terintimidasi dalam situasi sosial atau profesional.
- i) **Teguh pada Prinsip:** Orang yang percaya diri memiliki nilai dan prinsip yang jelas dan tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat atau tekanan eksternal. Mereka teguh dalam mempertahankan apa yang mereka yakini.
- j) **Menghadapi Ketakutan dan Kegagalan dengan Sikap Positif:** Mereka tidak takut gagal dan melihat kegagalan sebagai pelajaran yang membantu mereka berkembang. Mereka berani mengambil risiko dan terus mencoba.

## **D. Stigma Sosial**

### **1. Pengertian Stigma Sosial**

Stigma sosial merupakan cap atau pandangan negatif yang dilekatkan oleh masyarakat terhadap individu atau kelompok yang dianggap menyimpang dari nilai dan norma sosial yang umum diterima.

Dampaknya sering kali terlihat dalam bentuk perlakuan diskriminatif, pengucilan, atau ketidakadilan yang dialami oleh pihak yang terkena stigma. Kehadiran stigma ini dapat menghambat kemampuan individu untuk berperan secara optimal di masyarakat, karena mereka merasa tersisih dan diperlakukan secara tidak setara.<sup>32</sup>

Menurut Erving Goffman, stigma merupakan suatu kondisi di mana seseorang dikeluarkan, dijauhkan, atau tidak diakui dalam lingkungan sosialnya karena dianggap memiliki ciri yang tidak sesuai dengan standar sosial. Dari sudut pandang sosiologi, stigma lahir dari dinamika interaksi sosial, di mana masyarakat membentuk dan menanamkan label negatif kepada individu. Dalam kasus perempuan yang pernah menjalani hukuman pidana, stigma sosial menjadi kendala besar dalam proses mereka kembali ke masyarakat, khususnya dalam mendapatkan pekerjaan. Banyak perusahaan cenderung menolak mereka hanya karena status masa lalu, tanpa mempertimbangkan kemampuan atau pengalaman mereka. Selain hambatan ekonomi, para mantan narapidana perempuan ini juga menghadapi beban psikologis akibat trauma, kekerasan, dan penolakan sosial yang terus berlanjut.<sup>33</sup> Stigma merupakan bentuk reaksi sosial dari masyarakat atas perilaku yang telah dilakukan oleh individu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa stigma sosial adalah penilaian negatif dari masyarakat terhadap individu atau kelompok yang dinilai berbeda dari kebiasaan sosial yang berlaku. Konsep ini, sebagaimana dijelaskan oleh Goffman, menyebabkan seseorang mengalami penolakan, pengucilan, atau kehilangan status sosial. Stigma bisa berkaitan dengan berbagai faktor, seperti kondisi

---

<sup>32</sup> dwi ayu Kurniawati, “*Stigma Sebagai Suatu Ketidakadilan Pada Mantan Narapidana Perempuan Di Masyarakat Surabaya*” 4, no. June (2016): 2016.

<sup>33</sup> Mitro Subroto and Refi Rahman, “*Stigma Sosial Terhadap Perempuan Eks Narapidana Dan Dampaknya Pada Peluang Kerja*”. 7, no. 1 (2024): 1–7.

kesehatan mental, latar belakang sosial, keyakinan agama, maupun penyakit tertentu. Interaksi sosial menjadi sarana munculnya stigma, yang pada akhirnya membuat individu menerima label tersebut dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial, sehingga merasa terasing dan kurang berdaya.

## **2.2 Penelitian Terdahulu**

Di dalam penelitian ini, dibahas tentang REBT dan percayaan diri: Narapidana wanita dalam menghadapi stigma sosial pasca-pembebasan. Sumber dari penelitian yang akan dilakukan penulis adalah kepustakaan yaitu berasal dari beberapa referensi, dimana referensi tersebut dijadikan sebagai acuan yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Dari hasil penelusuran terdahulu, diperoleh masalah yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sondi Silalahi dengan judul *“Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza Direhabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat, 2018”*.<sup>34</sup> Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Persamaannya terletak pada penggunaan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, serta teknik pengumpulan data yang meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun perbedaannya, penelitian sebelumnya berfokus pada upaya mengembangkan kepercayaan diri pada korban penyalahgunaan napza. Sedangkan penelitian ini lebih menitik beratkan pada peningkatan kepercayaan diri narapidana wanita, khususnya dalam menghadapi stigma sosial pasca-pembebasan.

---

<sup>34</sup> Silalahi, *“Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri.”*

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alfina Damayanti dengan judul *“Penerapan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Metode Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian, 2024”*.<sup>35</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, kesamaan lainnya terletak pada fokus penelitian yang membahas upaya meningkatkan kepercayaan diri.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni dengan judul *“Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang, 2024”*.<sup>36</sup> Penelitian terdahulu memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya terletak pada penggunaan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri. Namun, terdapat perbedaan dalam fokus penelitian. Penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan kepercayaan diri peserta didik, sedangkan penelitian ini berfokus pada peningkatan kepercayaan diri narapidana wanita pasca-pembebasan.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Eva Anita Sari dengan judul *“Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Studi Kasus Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandar Lampung, 2020”*.<sup>37</sup> Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Persamaannya

---

<sup>35</sup> Alfina Damayanti, *“Penerapan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian”*. 2024.

<sup>36</sup> Isnaeni, *“Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang”* *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

<sup>37</sup> Eva Anita Sari, *“Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Studi Kasus Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandar Lampung),”* *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3, no. April (2015): 49–58.

terletak pada penggunaan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, serta teknik pengumpulan data yang meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun perbedaannya, penelitian sebelumnya menggunakan metode Konseling Individual untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan. Sementara itu, penelitian ini menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita, khususnya dalam menghadapi stigma sosial pasca-pembebasan.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Riska dengan judul *“Penerapan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMPN 1 Mekakau Ilir Oku Selatan, 2023”*.<sup>38</sup> Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada penggunaan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Namun, perbedaan utamanya terletak pada fokus permasalahan yang dikaji. Penelitian sebelumnya berfokus pada upaya meminimalisir perilaku bullying, sedangkan penelitian ini menitik beratkan pada peningkatan kepercayaan diri narapidana wanita, khususnya dalam menghadapi stigma sosial pasca-pembebasan.

### **Novelty (kebaruan penelitian)**

Penelitian ini mengkaji hubungan antara penggunaan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan peningkatan kepercayaan diri pada narapidana wanita setelah pembebasan mereka, dengan fokus pada bagaimana mereka mengatasi stigma sosial yang muncul pasca-hukuman. Berbeda dengan banyak studi sebelumnya yang hanya fokus pada terapi psikologis secara umum, penelitian ini secara

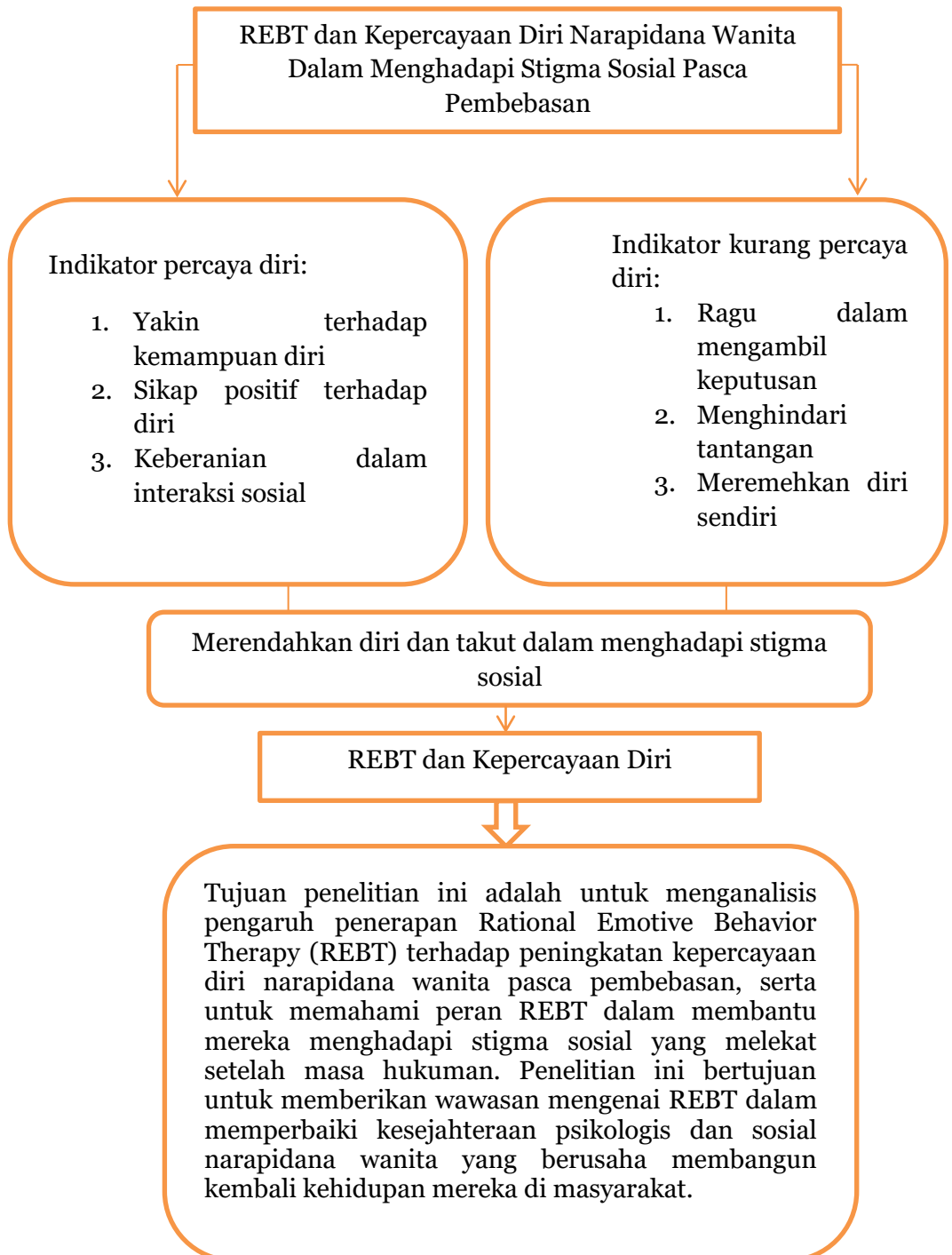
---

<sup>38</sup> Riska, “PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MEMINIMALISIR PRILAKU BULLIYING DI SMPN 1 MEKAKAU ILIR OKU SELATAN Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.Sos Oleh: RISKANPM : 19,” 2023.

spesifik menyelidiki dampak REBT, yang berfokus pada penataan pikiran dan perasaan individu, dalam meningkatkan kemampuan narapidana wanita untuk mengatasi tekanan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri mereka di masyarakat pasca-pembebasan. Penelitian ini juga menyoroti tantangan unik yang dihadapi oleh narapidana wanita, yang sering kali lebih terstigma karena stereotip gender dan peran sosial, serta bagaimana REBT dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu mereka membangun kembali identitas positif dan rasa percaya diri setelah berinteraksi dengan masyarakat yang mungkin menganggap mereka sebagai "stigma sosial."



## 2.3 Alur Pikir Penelitian



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan ini adalah kualitatif. Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses yang dilakukan untuk memecahkan suatu masalah. Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam karya ilmiah ini adalah jenis penelitian kualitatif.<sup>39</sup> Metode penelitian kualitatif digunakan peneliti pada kondisi objek yang alamiah. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>40</sup> Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya, kualitatif menekankan pada analisis proses dari proses berpikir secara induktif yang berkaitan dengan dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dan senantiasa menggunakan logika ilmiah.<sup>41</sup> Jadi penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan sebagainya dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa.

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu jenis pendekatan deskriptif, penelitiannya dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam terhadap suatu organisme (individu), lembaga atau gejala tertentu dengan daerah atau subyek yang sempit.<sup>42</sup> Penelitian studi kasus merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok satu organisasi, satu program

---

<sup>39</sup> Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Hlm. 140.

<sup>40</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 36th ed. (Bandung, 2017).

<sup>41</sup> Imam gunawan. *Metode Penelitian Kulitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta : Bumi Aksara. 2013.

<sup>42</sup> Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. 2010

kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu. Penelitian ini dibatasi oleh waktu, tempat, dan kasus yang dipelajari berupa program, peristiwa, aktivitas, individu. Fokus dari studi kasus ini melekat pada paradigma yang bersifat naturalistik, holistik, kebudayaan, dan fenomenologi. Studi kasus diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, memperoleh pemahaman dari kasus tersebut. kasus sama sekali tidak mewakili populasi dan tidak dimaksudkan untuk memperoleh kesimpulan dari populasi.<sup>43</sup>

Penelitian studi kasus merupakan eksplorasi mendalam terhadap sistem tertentu yang didasarkan pada pengumpulan data yang luas. Studi kasus melibatkan penyelidikan terhadap kasus yang dapat didefinisikan sebagai entitas atau objek penelitian yang memiliki batasan dalam hal waktu, tempat, atau batas fisik.<sup>44</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama periode waktu tertentu, serta membantu konseli dalam menentukan prioritas yang sesuai bagi dirinya. Oleh karena itu dalam melakukan penelitian ini, peneliti datang langsung kelapangan yaitu di Lapas Kelas II A Banyuwangi.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap narapidana wanita yang menghadapi berbagai permasalahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran yang utuh, mendalam, serta komprehensif mengenai pengalaman, tantangan, dan dinamika psikologis yang dialami oleh narapidana dalam konteks tertentu.<sup>45</sup> Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memahami secara lebih rinci faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikososial mereka, serta mengeksplorasi strategi atau intervensi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan rasa percaya diri

---

<sup>43</sup> Danu Eko Agustinova. *Memahami Teori & Praktik*. 2015. Hlm. 2

<sup>44</sup> Mudjia Rahardjo. *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Dasarnya*. (2017). Hlm. 6

<sup>45</sup> Syifaul Adhimah. *Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo)*. Hlm. 59.

narapidana wanita, khususnya dalam menghadapi tantangan pasca-pembebasan.

### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di LAPAS kelas II A, yang terletak pada Lingkungan Mojoroto R, Mojopanggung, Kec. Giri, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Waktu yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang relevan adalah ketika peneliti bertepatan melaksanakan magang intergratif, dengan menangani langsung kasus yang diteliti sekaligus sebagai pengamat dari penerapan konseling kognitif islami pada lapas tersebut. Peneliti mulai melakukan pengamatan kasus sejak pelaksanaan magang, yaitu dalam rentang waktu 16 September hingga 24 September, sehingga memperoleh informasi yang relevan untuk penelitian. Peneliti memilih LAPAS kelas II A sebagai lokasi untuk penelitian dengan pertimbangan tertentu:

- a) Telah ditemukan permasalahan bahwa seorang narapidana merasa takut untuk kembali menjalani kehidupan di tengah masyarakat karena khawatir akan stigma dan penolakan, sehingga hal ini menimbulkan kurangnya rasa percaya diri serta rendahnya penerimaan diri.
- b) Di Lapas Kelas II A Banyuwangi, peneliti menemukan berbagai aspek positif yang layak untuk diteliti lebih lanjut, baik dalam hal pembinaan narapidana, program rehabilitasi, maupun dinamika sosial yang terjadi di dalam lembaga pemasyarakatan.

### **3.3 Kehadiran Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses penelitian. Artinya, peneliti terlibat langsung dalam setiap tahap penelitian, termasuk dalam mengajukan pertanyaan, melakukan observasi, memahami konteks, menelusuri informasi, dan menyusun abstraksi dari temuan yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita dalam menghadapi stigma sosial.

Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti telah menjalin hubungan baik dengan narapidana yang menjadi

subjek penelitian melalui program magang. Selama program tersebut, peneliti terbiasa mendampingi pamong saat memasuki sel dan berdiskusi mengenai berbagai permasalahan yang dihadapi para narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas).

Gagasan penelitian ini muncul selama pelaksanaan program magang, yang melibatkan berbagai kegiatan di dalam Lapas, seperti kajian fiqh dan pembelajaran membaca Al-Qur'an. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, petugas Lapas berperan dalam mengondisikan narapidana wanita, sementara peneliti berperan sebagai pengamat. Kolaborasi antara peneliti dan petugas Lapas berlangsung secara berkesinambungan hingga seluruh rangkaian penelitian selesai. Kemampuan observasi dan keterlibatan langsung ini menjadi aspek penting yang tidak dapat digantikan dengan metode lain. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan pengalaman selama program magang untuk menyusun tugas akhir, yang berfokus pada permasalahan di Lapas Kelas II A, Mojoroto R, Mojopanggung, Kecamatan Giri, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur.

### **3.4 Subjek Penelitian (informan)**

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan beberapa subjek sebagai sumber informasi utama. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang berhubungan dengan proses pendampingan bimbingan konseling Islam dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri klien dengan metode yang telah disediakan.

Subjek penelitian atau informan berperan dalam memberikan pemahaman terhadap makna perilaku dengan menafsirkan tindakan yang dilakukan individu, serta menjadi sumber utama dalam memperoleh data atau keterangan yang relevan. Sumber data dalam penelitian ini adalah individu yang dapat memberikan informasi mengenai objek penelitian. Dalam hal ini, subjek utama penelitian adalah narapidana wanita yang menghadapi stigma sosial setelah menjalani masa pembebasan.

### **3.5 Data dan Sumber Data**

Data penelitian berdasarkan sumbernya dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder:

- a Data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari sumber aslinya. Data ini sering disebut sebagai data asli atau data baru karena bersifat up to date. Untuk mengumpulkan data primer, peneliti harus memperoleh informasi secara langsung melalui berbagai metode, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, data primer digunakan untuk mendapatkan informasi langsung mengenai penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita dalam menghadapi stigma sosial setelah pembebasan.
- b Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang telah tersedia sebelumnya, sehingga peneliti bertindak sebagai pihak kedua dalam mengakses informasi tersebut. Data sekunder biasanya diperoleh dari berbagai referensi, seperti jurnal ilmiah, buku, serta dokumen-dokumen penting yang mendukung penelitian.<sup>46</sup>

### **3.6 Prosedur Pengumpulan Data**

Peneliti dapat mengumpulkan data melalui pengamatan langsung, di mana mereka mengamati perilaku, interaksi, dan situasi dalam lingkungan alami tanpa melakukan intervensi. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menangkap informasi secara objektif sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Selain itu, keterbukaan partisipan dalam berbagi pengalaman memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai persepsi, emosi, dan pengalaman mereka, sehingga memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap fenomena yang diteliti. Keterbukaan ini juga membantu mengungkap makna subjektif yang mungkin tidak dapat diamati secara langsung, sehingga memperkaya dan memperdalam analisis penelitian.

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan secara mendalam guna memperoleh pemahaman

---

<sup>46</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), 70.

yang komprehensif terhadap fenomena yang dikaji. Metode yang digunakan mencakup wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Adapun metode yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi:

a Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan sesi tanya jawab langsung dengan subjek yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini, digunakan wawancara tidak terstruktur, yakni wawancara yang bersifat fleksibel tanpa mengikuti panduan yang telah tersusun secara sistematis. Peneliti hanya menggunakan garis besar topik sebagai pedoman diskusi. Metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan maksimal.<sup>47</sup>

b Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik utama dalam penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti mengamati serta mencatat fenomena yang muncul pada objek penelitian secara sistematis. Observasi dapat dilakukan secara langsung, di mana peneliti terjun ke lapangan untuk mengamati dan mencatat data secara langsung, maupun tidak langsung, di mana pengamatan dilakukan tanpa keterlibatan langsung dengan objek penelitian.<sup>48</sup> Dalam penelitian ini, digunakan observasi berpartisipasi (*participation observation*), yaitu metode di mana peneliti secara aktif terlibat dalam kegiatan dan kehidupan subjek penelitian. Tujuan observasi ini adalah untuk memahami proses peningkatan kepercayaan diri narapidana wanita serta segala aspek yang berkaitan dengan penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam membantu mereka menghadapi stigma sosial.

c Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pencatatan data yang berkaitan dengan peristiwa atau informasi dari masa lalu.

---

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 233.

<sup>48</sup> Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Cet. VII; Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), h. 158-159.

Teknik ini digunakan sebagai sumber pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara. Studi dokumen melengkapi metode pengumpulan data lainnya dalam penelitian kualitatif. Dokumen yang digunakan dapat berupa gambar, tulisan, atau berkas-berkas yang berkaitan dengan subjek penelitian, yang dapat memberikan wawasan tambahan dalam analisis penelitian.<sup>49</sup>

### **3.7 Keabsahan Data**

Pada tahap memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber data. Triangulasi merupakan strategi evaluasi data yang melibatkan penggabungan berbagai metode pengumpulan data dan sumber data yang beragam. Triangulasi Sumber yang bertujuan untuk memeriksa kredibilitas data dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Peneliti mengambil data dari beberapa sumber yang berbeda, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam subjek penelitian dan sumber data lainnya.

### **3.8 Analisis Data**

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilaksanakan sebelum peneliti terjun ke lapangan, selama peneliti mengadakan penelitian di lapangan, sampai dengan pelaporan hasil penelitian. Analisis data dimulai sejak peneliti menentukan fokus penelitian sampai dengan pembuatan laporan penelitian selesai. Jadi teknik analisis data dilaksanakan sejak merencanakan penelitian sampai penelitian selesai.

Setelah proses pengumpulan data dilakukan, proses selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data ini merupakan proses mencari dan menyusun atur secara sistematis catatan temuan penelitian melalui pengamatan, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang fokus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan untuk orang lain, mengedit, mengklarifikasi, mereduksi dan menyajikannya.<sup>50</sup> Analisis data dilakukan

---

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 240.

<sup>50</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2016), h. 25



secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data atau informasi baru.<sup>51</sup>

Dalam penelitian ini peneliti berupaya mengumpulkan data selama mungkin dan bermaksud akan menganalisis setelah meninggalkan lapangan. Cara tersebut untuk penelitian kualitatif salah, karena banyak situasi atau konteks yang tak terekam dan peneliti lupa penghayatan situasinya, sehingga berbagai hal yang terkait dapat berubah menjadi fragmen-fragmen tak berarti. Sehingga pekerjaan pengumpulan data bagi peneliti kualitatif harus langsung diikuti dengan pekerjaan menuliskan, mengedit, mengklarifikasikan, mereduksi, dan menyajikan yang selanjutnya analisis data kualitatif model “Miles dan Huberman” terdapat 3 tahap:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan bukan sesuatu yang terpisah dari analisis. Ia merupakan bagian dari analisis Data yang diperoleh di lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pengurangan data, namun dalam arti yang lebih luas adalah proses penyempurnaan data, baik pengurangan terhadap data yang kurang perlu dan relevan, maupun penambahan terhadap data yang dirasa masih kurang. Mereduksi data juga berarti proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyerdehanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

Sejumlah langkah analisis selama pengumpulan data menurut Miles dan Huberman adalah:

*Pertama*, Membuat ringkasan; data kontak langsung dengan orang, kejadian dan situasi di lokasi

---

<sup>51</sup> Danu eko agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*. (Candi gebang I No. 23 Yogyakarta 55283), 2015. H. 63.

penelitian. Pada langkah pertama ini termasuk pula memilih dan meringkas dokumen yang relevan.

*Kedua*, Mengkode. Pengodean hendaknya memperhatikan setidaknya-tidaknya empat hal:

- 1) Digunakan simbol atau ringkasan.
- 2) Kode dibangun dalam suatu struktur tertentu.
- 3) Kode dibangun dengan tingkat rinci tertentu.
- 4) Keseluruhannya dibangun dalam suatu sistem yang integratif.

*Ketiga*, dalam analisis selama pengumpulan data adalah pembuatan catatan obyektif. Peneliti perlu mencatat sekaligus mengklarifikasikan dan mengedit jawaban atau situasi sebagaimana adanya, faktual atau obyektif-deskriptif.

*Keempat*, Membuat catatan reflektif. Menuliskan apa yang terangan dan terfikir oleh peneliti dalam sangkut paut dengan catatan obyektif tersebut diatas. Harus dipisahkan antara catatan obyektif dan catatan reflektif

*Kelima*, Membuat partisi. Miles dan Huberman memisahkan komentar penelitian substansi dan metodologinya. Komentar substansialnya merupakan catatan marginal.

*Keenam*, Penyimpanan data. Untuk menyimpan data setidaknya-tidaknya ada tiga hal yang perlu diperhatikan:

- 1) Pemberian label
- 2) Mempunyai format yang uniform dan normalisasi tertentu
- 3) Menggunakan angka indeks dengan sistem terorganisasi baik.

*Ketujuh*, Analisis data selama pengumpulan data merupakan pembuatan memo.

*Kedelapan*, Analisis antarlokasi. Ada kemungkinan bahwa studi dilakukan pada lebih dari satu lokasi atau oleh lebih satu staf peneliti.

*Kesembilan*, Pembuatan ringkasan sementara antar lokasi. Isinya lebih bersifat matriks tentang ada tidaknya data yang dicari pada setiap lokasi.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah berikutnya adalah menyajik data. Penyajian data adalah proses pengumpulan informasi yang disusun berdasarkan kategori atau pengelompokan-pengelompokan yang diperlukan. Penyajian data dalam penelitian kualitatif bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchat dan sebagainya. Miles dan Huberman (1984) menyatakan: “the most frequent form of display data for qualitative research data in the pas has been narative tex” artinya: Miles dan Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Selain dalam bentuk naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, network dan chart. Untukmengecek apakah peneliti telah memahami apa yang disajikan, maka perlu dijawab pertanyaan berikut, apakah anda tahu isi ayang disajikan.

c. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat, padat, dan mudah difahami, serta dilakukan dengan cara berulangkali melakukan peninjauan mengenai kebenaran dari penyimpulan itu, khususnya berkaitan dengan relevansi dan konsistensinya terhadap judul, tujuan dan perumusan masalah. Kesimpulan ditawarkan sebagai tujuan dan arahan untuk penelitian deskriptif. Semua data lapangan yang dikumpulkan untuk penelitian ini, termasuk data observasi, wawancara, dan dokumentasi, harus memiliki dokumentasi pendukung yang dapat diverifikasi dan akurat sehingga analisis data peneliti bebas dari kesalahan. Penelitian analisis kualitatif peneliti terhadap Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita dalam

menghadapi stigma sosial pasca-pembebasan berjalan dengan baik dan lancar karena adanya kerjasama antara pembimbing Lapas dengan peneliti dalam penelitian ini.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Data Lapangan**

##### **A. Gambaran umum Lembaga Permasyarakatan (Lapas) Kelas II A Banyuwangi.**

Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Banyuwangi merupakan salah satu institusi pemasyarakatan yang berada di bawah naungan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Lembaga ini berlokasi di Jalan Letkol Istiqlal No. 59, Lingkungan Mojoroto R, Kelurahan Penataban, Kecamatan Giri, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur, dengan kode pos 68422. Lembaga Pemasyarakatan ini didirikan pada tahun 1917 dan berdiri di atas lahan seluas 11.560 m<sup>2</sup>. Secara geografis, Lapas Banyuwangi berbatasan dengan Jalan Raya Letkol Istiqlal di sebelah utara, Asrama Polres di sebelah timur, perumahan pribadi petugas Lapas di sebelah selatan, serta perumahan warga di sebelah barat. Fasilitas Lapas terdiri dari ruang administrasi perkantoran (belum bertingkat) dan blok hunian dengan kapasitas maksimal 260 orang. Lapas ini telah memiliki sertifikat resmi dengan Nomor 5285 tertanggal 17 Januari 1982.

Lapas Kelas II A Banyuwangi memiliki tugas pokok yang sangat penting dalam sistem pemasyarakatan, yaitu melaksanakan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan dengan pendekatan yang holistik, meliputi pengembangan kepribadian serta peningkatan kemandirian. Pembinaan ini bertujuan untuk membentuk pribadi yang lebih baik, bertanggung jawab, dan siap kembali berperan aktif di tengah masyarakat. Selain itu, Lapas ini juga menyelenggarakan berbagai program pemasyarakatan yang mencakup pembinaan spiritual untuk memperkuat nilai-nilai keagamaan dan moral, pendidikan formal maupun nonformal untuk meningkatkan pengetahuan, pelatihan keterampilan sebagai bekal bekerja pasca-pembebasan, serta program reintegrasi sosial guna mempersiapkan warga binaan kembali ke lingkungan sosialnya secara positif dan

produktif. Tidak kalah penting, Lapas Kelas II A Banyuwangi juga bertanggung jawab menjaga keamanan dan ketertiban di dalam lingkungan lapas, demi menciptakan suasana yang kondusif bagi proses pembinaan yang berkelanjutan.

Lapas Kelas II A Banyuwangi menyediakan berbagai fasilitas dan program pembinaan yang dirancang untuk mendukung proses rehabilitasi dan pemberdayaan warga binaan. Program pembinaan tersebut meliputi pembinaan keagamaan, yang diwujudkan melalui kegiatan pengajian rutin, ceramah, dan berbagai aktivitas ibadah guna memperkuat spiritualitas dan moral warga binaan. Selain itu, terdapat juga pembinaan keterampilan seperti pelatihan pertukangan, menjahit, membatik, pertanian, dan kerajinan tangan, yang bertujuan membekali warga binaan dengan keahlian praktis sebagai modal untuk mandiri setelah menjalani masa hukuman. Program pendidikan dan kegiatan literasi pun diselenggarakan dengan menggandeng instansi pendidikan atau lembaga mitra, guna meningkatkan pengetahuan dan wawasan. Tak kalah penting, Lapas ini juga menyediakan layanan bimbingan konseling serta program reintegrasi sosial, yang membantu warga binaan dalam mempersiapkan diri kembali ke tengah masyarakat secara sehat dan bertanggung jawab.

Lapas Kelas IIA Banyuwangi menjalin kerja sama yang erat dan berkesinambungan dengan berbagai pihak, baik dari unsur pemerintah, lembaga swadaya masyarakat (LSM), tokoh agama, lembaga pendidikan, dunia usaha, maupun komunitas lokal, sebagai bagian dari upaya strategis dalam mendukung dan memperkuat program pembinaan bagi warga binaan. Kerja sama ini mencakup berbagai aspek pembinaan yang saling melengkapi, mulai dari pembinaan spiritual yang bertujuan membentuk karakter warga binaan agar lebih religius, berakhlak mulia, dan memiliki kesadaran moral yang tinggi, hingga pembinaan psikologis yang difokuskan pada penguatan mental, pengelolaan emosi, serta peningkatan kesehatan jiwa agar mereka lebih siap menghadapi tantangan hidup

pasca-pembebasan. Di samping itu, pelatihan keterampilan kerja juga menjadi bagian penting dari kerja sama ini, dengan menyediakan akses bagi warga binaan untuk belajar keterampilan praktis dan produktif, seperti pertanian, menjahit, pertukangan, dan kewirausahaan. Semua program ini dirancang agar warga binaan tidak hanya mampu mandiri secara ekonomi setelah menjalani masa hukuman, tetapi juga dapat diterima kembali oleh masyarakat secara positif. Kolaborasi yang melibatkan berbagai elemen masyarakat ini menjadi pilar penting dalam menciptakan lingkungan pembinaan yang holistik, manusiawi, dan berorientasi pada reintegrasi sosial yang berkelanjutan.

Sebagai salah satu lembaga pemasyarakatan yang aktif dan progresif dalam menerapkan pembinaan berbasis masyarakat dan keagamaan, Lapas Kelas II A Banyuwangi memiliki ciri khas tersendiri dalam pendekatan pembinaan yang dilaksanakannya. Pendekatan ini mencerminkan komitmen Lapas untuk menciptakan lingkungan pemasyarakatan yang bukan hanya bersifat represif, tetapi juga edukatif, rehabilitatif, dan transformatif. Beberapa program unggulan yang telah berhasil dijalankan antara lain pelatihan berbasis keislaman, seperti pembelajaran Al-Qur'an, kajian keagamaan, dan pembinaan akhlak, yang bertujuan memperkuat nilai spiritual dan moral warga binaan. Selain itu, layanan konseling, baik secara individu maupun kelompok, disediakan untuk membantu proses pemulihan psikologis serta pembentukan kesadaran diri dan tanggung jawab sosial. Tak kalah penting, pelatihan wirausaha kecil juga menjadi salah satu program yang sangat berdampak, karena membekali warga binaan dengan keterampilan praktis dan jiwa kewirausahaan agar mampu mandiri secara ekonomi setelah bebas. Berbagai capaian ini menunjukkan bahwa Lapas Kelas II A Banyuwangi terus berupaya menjadi institusi pemasyarakatan yang humanis, inovatif, dan berorientasi pada pemulihan serta pemberdayaan warga binaan.

## **B. Karakteristik Responden**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap satu orang responden yang merupakan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Perempuan Kelas II A Banyuwangi. Profil responden disusun untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang sosial, kasus hukum, serta kehidupan selama menjalani masa pembinaan.

Responden berinisial N, merupakan seorang perempuan berusia 34 tahun yang berasal dari Lampung, Sumatra. Ia menjalani masa pidana di Lapas Perempuan Kelas II A Banyuwangi atas kasus Tindak Pidana Perdagangan Orang (TPPO) atau Human Trafficking. Berdasarkan putusan pengadilan, responden dijatuhi hukuman selama 3 tahun penjara, dengan subsidi 2 bulan kurungan apabila tidak mampu membayar kerugian negara yang dibebankan.

Dalam kehidupan pribadinya, responden merupakan istri dari suami kedua dan memiliki dua orang anak. Sebelum ditahan, ia tinggal bersama keluarga dan bekerja secara informal di daerah asalnya. Ini merupakan pengalaman pertama bagi responden menjalani proses hukum dan penahanan di lembaga pemasyarakatan.

Selama menjalani masa hukuman, responden aktif mengikuti kegiatan pembinaan yang diselenggarakan oleh pihak lapas, terutama di bidang keagamaan. Ia menyampaikan bahwa ia mulai belajar mengaji meskipun secara perlahan, dan berusaha memperbaiki kualitas ibadah shalatnya. Perubahan dalam aspek spiritual ini menjadi bagian penting dalam proses introspeksi dan pembentukan sikap selama berada di dalam lapas.

Profil ini memberikan dasar penting untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis, sosial, dan religius yang dialami oleh responden. Melalui pemahaman ini, peneliti dapat menelusuri latar belakang kehidupan, pengalaman pribadi, serta proses adaptasi responden selama menjalani masa hukuman. Selain itu, profil ini menjadi pijakan awal yang krusial dalam



mengidentifikasi serta menganalisis tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara dan observasi, sehingga interpretasi data dapat dilakukan secara holistik dan kontekstual sesuai dengan realitas kehidupan responden.

#### 4.2 Verifikasi Data Lapangan

Peneliti menyajikan dan menganalisis data wawancara, observasi, dan dokumentasi terkait warga binaan perempuan kasus TPPO di Lapas Perempuan Kelas II A Banyuwangi. Data disusun berdasarkan Fokus Penelitian dan dianalisis secara kualitatif untuk mengungkap proses pembinaan dan perubahan responden selama masa hukuman, sebagai dasar menjawab pertanyaan penelitian secara sistematis. Dalam proses verifikasi data peneliti menggunakan 3 point yang diambil dari fokus penelitian yaitu:

1. Pola Pikir Irasional dan Dampaknya terhadap Kepercayaan Diri Narapidana Wanita

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan responden (Narapidana wanita), ditemukan sejumlah pola pikir irasional yang cukup dominan memengaruhi kondisi psikologis dan tingkat kepercayaan dirinya selama menjalani masa hukuman. Responden mengungkapkan:

*“Saya ini sudah dipandang buruk oleh masyarakat, saya merasa hidup ini tidak ada gunanya. Siapa juga yang mau terima saya setelah keluar nanti?”<sup>52</sup>*

Pernyataan ini mencerminkan pola pikir irasional berupa generalisasi berlebihan dan meremehkan diri sendiri. Responden menilai dirinya secara utuh sebagai *"orang yang paling buruk"*, sebuah bentuk penilaian yang sangat berlebihan dan hanya berlandaskan pada pengalaman kriminal di masa lalunya. Ia tidak mempertimbangkan adanya peluang untuk bertobat, memperbaiki diri, maupun melakukan perubahan positif dalam kehidupannya. Cara pandang seperti ini

---

<sup>52</sup> Wawancara narapidana wanita (senin, 16 September 2024)

menunjukkan adanya pola pikir irasional yang menjadikan satu kesalahan di masa lampau sebagai gambaran menyeluruh atas jati dirinya, tanpa memberi ruang bagi harapan, proses pemulihan, atau penghargaan terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang mendukung kesempatan kedua. Akibatnya, ia dipenuhi oleh rasa bersalah dan perasaan rendah diri yang kuat, yang pada akhirnya menghambat tumbuhnya rasa percaya diri dan proses penyembuhan psikologis yang sebenarnya sangat penting untuk ia jalani.

Dalam pola pikir negatif yang membuatnya merasa tidak pantas untuk dihargai, dicintai, atau diberikan peluang untuk memperbaiki diri. Persepsi diri yang seperti ini secara perlahan-lahan meruntuhkan kepercayaan dirinya dan menjadi hambatan besar dalam proses pemulihan psikologis yang sebenarnya sangat penting bagi dirinya. Daripada menjadikan masa lalunya sebagai pembelajaran atau pijakan untuk berubah, ia justru menganggap kesalahan tersebut sebagai bagian tetap dari identitas dirinya. Pandangan ini memperkuat kepercayaan irasional bahwa dirinya tidak mungkin berubah, sehingga ia menjadi tertutup terhadap bantuan, dorongan, maupun dukungan dari orang lain maupun dari program rehabilitasi yang tersedia. Jika terus dibiarkan, kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak berdaya yang berkepanjangan dan menghambat kualitas hidup serta proses penyesuaian sosial setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

Perasaan tidak berdaya yang dialami dapat berkembang menjadi keputusasaan yang mendalam, yang pada gilirannya memperburuk kondisi kesehatan mental dan melemahkan dorongan untuk berubah ke arah yang lebih positif. Hal ini berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup secara menyeluruh, baik dari sisi emosional, hubungan sosial, maupun kehidupan spiritual. Ketika individu kembali ke masyarakat setelah menjalani masa hukuman, proses penyesuaian diri menjadi jauh lebih sulit akibat rasa keterasingan, kehilangan tujuan hidup, serta keraguan terhadap kemampuan dirinya untuk

menata masa depan. Tanpa adanya dukungan yang cukup secara emosional dan sosial, kemungkinan kegagalan dalam proses reintegrasi sosial semakin besar, dan hal ini berpotensi membuatnya terjerumus kembali ke dalam perilaku menyimpang atau tindakan kriminal di masa mendatang (residivisme).

Dukungan emosional memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi luka psikologis, trauma masa lalu, dan rasa bersalah yang masih melekat, sedangkan dukungan sosial diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, bebas dari stigma, dan memberikan ruang bagi individu untuk memulai kembali. Ketika kedua bentuk dukungan ini tidak tersedia, peluang kegagalan dalam proses penyesuaian kembali ke masyarakat menjadi semakin besar. Individu cenderung merasa tersisih, tidak diterima, dan kehilangan arah dalam menjalani hidupnya. Dalam kondisi seperti ini, beban hidup yang berat dan ketiadaan sistem pendukung yang kuat dapat mendorongnya untuk kembali pada perilaku negatif yang pernah dilakukan, bahkan hingga mengulangi tindak kriminal. Dengan demikian, risiko terjadinya residivisme semakin tinggi, karena individu tidak memiliki kekuatan dari dalam diri maupun dari luar untuk bertahan dan membangun kehidupan yang lebih baik setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.

Tidak adanya faktor-faktor pendukung tersebut membuat individu mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup setelah bebas, seperti stigma negatif dari masyarakat, tekanan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi, serta kerentanan terhadap pengaruh lingkungan yang buruk. Tanpa fondasi yang kokoh untuk bertahan dan berkembang, individu berisiko besar kembali terjerumus ke dalam perilaku menyimpang sebagai bentuk pelampiasan atau strategi bertahan hidup, meskipun tindakan tersebut dapat menyeretnya kembali ke dalam sistem hukum pidana. Oleh sebab itu, proses pemulihan mental dan reintegrasi sosial yang berhasil memerlukan pendekatan yang holistik dan berkesinambungan, yang melibatkan kekuatan dari

dalam diri individu sekaligus dukungan dari sistem dan lingkungan sosial di sekitarnya.

Dampak dari pola pikir ini terlihat jelas terhadap kepercayaan diri responden, yang mengalami penurunan signifikan. Responden merasa tidak layak untuk diterima kembali di masyarakat, bahkan oleh keluarganya sendiri. Ketika ditanya tentang rencana setelah bebas, ia menjawab:

*“Saya nggak berani mikir terlalu jauh. Takut kecewa, takut harapan saya nggak sesuai. Mendingan pasrah aja sama nasib.”<sup>53</sup>*

Hal ini mencerminkan adanya ketakutan mendalam terhadap kemungkinan gagal dalam menjalani kehidupan di masa depan, serta keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kendali atau pengaruh atas arah hidup yang akan ditempuh. Keyakinan negatif ini merupakan ciri khas dari rendahnya self-efficacy, yaitu kepercayaan diri terhadap kemampuan untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Kondisi ini umumnya dipicu oleh pola pikir irasional yang mengakar kuat, seperti meyakini bahwa satu kesalahan di masa lalu menentukan seluruh nasib hidupnya, atau bahwa dirinya tidak layak untuk sukses dan berubah. Ketika individu meyakini bahwa segala usaha akan sia-sia, ia menjadi pasif, mudah menyerah, dan enggan mengambil langkah untuk memperbaiki keadaan, sehingga memperparah rasa putus asa dan memperkuat siklus kegagalan yang terus berulang.

Narapidana tersebut perlahan kehilangan semangat untuk melakukan perubahan, bahkan terhadap hal-hal kecil yang sebenarnya berpotensi membawa kemajuan dalam hidupnya. Ketidakmauan untuk mengambil tindakan nyata dalam memperbaiki diri dan situasi yang dihadapinya justru memperkuat rasa putus asa, sehingga ia semakin tenggelam dalam pola kegagalan yang terus berulang. Setiap pengalaman gagal atau ditolak makin

---

<sup>53</sup> Wawancara narapidana wanita (Senin, 16 September 2024)

memperkuat keyakinan irasional bahwa dirinya tidak mampu atau tidak pantas untuk sukses. Akibatnya, ia cenderung menghindari tantangan dan menjauh dari berbagai kesempatan yang bisa membantunya berkembang. Pola ini pun semakin mengakar dan sulit dihentikan, yang pada akhirnya berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, dan arah masa depan hidupnya secara menyeluruh.

Semakin lama pola ini berlangsung, semakin besar pula dampak buruk yang ditimbulkannya, terutama terhadap kesehatan mental individu, seperti meningkatnya rasa cemas, munculnya gejala depresi, dan perasaan rendah diri yang mendalam. Di sisi lain, kualitas interaksi sosial juga mengalami penurunan, karena individu cenderung menutup diri, kesulitan untuk membangun kepercayaan terhadap orang lain, serta merasa tidak layak untuk diterima atau dihargai di lingkungan sosialnya. Dalam jangka panjang, pola ini dapat menyebabkan individu kehilangan arah hidup, kehilangan harapan akan masa depan yang lebih baik, dan mengalami hambatan serius dalam proses reintegrasi sosial serta pencapaian tujuan hidup yang berarti. Tanpa dukungan yang konsisten dan strategi pemulihan yang menyeluruh, individu berpotensi terus terjerumus dalam lingkaran keterpurukan yang sulit dihentikan.

Ketiadaan pendampingan yang berkesinambungan, baik berupa layanan konseling, pembinaan spiritual, pelatihan keterampilan, maupun dukungan sosial dari lingkungan sekitar menyebabkan individu kehilangan landasan yang kokoh untuk bangkit dari kondisi psikologis dan emosional yang lemah. Hal ini memperburuk perasaan putus asa, rendah diri, serta ketidakberdayaan, yang pada akhirnya mengikis semangat untuk berjuang dan meningkatkan risiko kembali terjebak dalam pola hidup yang destruktif. Dalam situasi seperti ini, keterlibatan aktif dari berbagai pihak menjadi sangat krusial, agar individu tidak hanya dapat melepaskan diri dari siklus negatif tersebut, tetapi juga mampu membangun kembali kepercayaan diri, menyusun masa

depan yang lebih baik, serta menjalani proses reintegrasi sosial dengan lebih bermakna dan berkelanjutan.

2. Proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengubah Keyakinan Irasional. Dalam pelaksanaannya melalui beberapa tahapan diantaranya:
  - a. Identifikasi Masalah (A-Menggali peristiwa atau pengalaman yang memicu perasaan negatif dan rendah diri pada narapidana).

*“Pada sesi pertama, konselor membuka percakapan dengan menanyakan perasaan yang dialami konseli hari itu. Konseli menjawab bahwa ia merasa baik, namun diiringi dengan kekhawatiran. Ia menyatakan takut akan bagaimana pandangan masyarakat terhadap dirinya setelah keluar dari penjara. Pernyataan ini mengindikasikan adanya peristiwa pemicu berupa rasa cemas terhadap stigma sosial yang mungkin akan ia hadapi setelah masa hukumannya selesai.”<sup>54</sup>*

- b. Pengungkapan Keyakinan (B-Menelusuri keyakinan irasional atau pikiran negatif yang memengaruhi cara pandang narapidana terhadap diri sendiri).

*“Dalam sesi yang sama, konseli mengungkapkan keyakinan irasionalnya mengenai persepsi orang lain. Ia mengatakan bahwa ia tetap takut dengan apa yang akan dipikirkan orang lain. Hal ini memperlihatkan adanya pikiran negatif berlebihan yang menjadi hambatan utama dalam upayanya membangun kepercayaan diri.”<sup>55</sup>*

- c. Analisis Dampak Emosional (C-Mengamati dampak emosional dan perilaku yang muncul akibat keyakinan tersebut, seperti rasa takut, ragu, atau menutup diri).

---

<sup>54</sup> Wawancara narapidana wanita (senin, 16 September 2024).

<sup>55</sup> Wawancara narapidana wanita (senin, 16 September 2024).

*“Sebagai dampak dari keyakinan irasional tersebut, konseli mengakui bahwa ia merasa belum siap secara mental untuk menghadapi masyarakat setelah keluar. Perasaan ini memperkuat adanya reaksi emosional berupa kecemasan dan rasa rendah diri yang cukup dominan.”<sup>56</sup>*

- d. Penyanggahan Keyakinan Irasional (D-Membantu konseli menantang dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih logis dan positif).

*“Pada sesi kedua, konselor mulai menantang dan menyanggah pikiran negatif konseli dengan pendekatan yang rasional dan juga spiritual. Konselor mengajak konseli untuk menyadari bahwa kita tidak bisa mengontrol pikiran orang lain, namun dapat mengendalikan tindakan diri sendiri. Konseli kemudian menyatakan kesadaran bahwa ia perlu mulai fokus memperbaiki diri, bukan memikirkan pandangan orang lain. Hal ini menandai pergeseran pola pikir ke arah yang lebih logis.”<sup>57</sup>*

- e. Pembentukan Pola Pikir Baru (E-Mengembangkan pola pikir dan sikap yang lebih rasional, adaptif, dan membangun kepercayaan diri).

*“Pada sesi ketiga dengan seiring berjalannya proses, konseli mulai membangun keyakinan baru yang lebih sehat dan positif. Ia menyatakan keinginan untuk membuktikan bahwa dirinya sudah berubah. Ungkapan ini menunjukkan terbentuknya kepercayaan diri*

---

<sup>56</sup> Wawancara narapidana wanita (Senin, 16 September 2024).

<sup>57</sup> Wawancara narapidana wanita (Sabtu, 21 September 2024).

*yang lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi masa depan.”<sup>58</sup>*

- f. Tindak Lanjut dan Evaluasi (Memberikan tugas mandiri serta melakukan evaluasi berkala terhadap perubahan sikap dan tingkat kepercayaan diri narapidana).

*“Pada sesi keempat, konselor mengarahkan konseli untuk membuat rencana konkret pasca pembebasan. Konseli menyampaikan keinginannya untuk mencari pekerjaan sesuai kemampuan dan memperbanyak ibadah. Langkah ini merupakan bagian dari strategi praktis untuk menjaga kepercayaan diri dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan kehidupan di masyarakat.”<sup>59</sup>*

Memang pada pelaksanaan proses terapi REBT ini ada tahapannya yang sistematis dan saling berkaitan, dimulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi dan tindak lanjut. Setiap tahap dirancang untuk membantu narapidana wanita mengenali dan menantang keyakinan irasional yang menghambat perkembangan dirinya, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan konstruktif. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya berfokus pada perubahan kognitif, tetapi juga mendukung pemulihan emosional dan pembentukan sikap positif yang dapat memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi kehidupan pasca pembebasan.

Penerapan REBT ini didasari pada tujuan untuk membantu narapidana wanita mengatasi pikiran dan keyakinan irasional yang menjadi sumber dari perasaan negatif seperti rendah diri, cemas, dan takut akan penolakan sosial. Pikiran-pikiran irasional tersebut seringkali muncul dari pengalaman masa lalu, rasa bersalah atas kesalahan yang telah diperbuat, serta

---

<sup>58</sup> Wawancara narapidana wanita (Selasa, 24 September 2024).

<sup>59</sup> Wawancara narapidana wanita (Selasa, 24 September 2024).



kekhawatiran terhadap stigma masyarakat setelah mereka bebas dari masa hukuman. Melalui pendekatan REBT, konselor berupaya mengajak konseli untuk menyadari, mengevaluasi, dan menggantikan pola pikir yang keliru dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan konstruktif. Tujuan utamanya adalah membentuk pola pikir yang sehat dan adaptif sehingga konseli dapat menerima dirinya secara positif, meningkatkan kepercayaan diri, dan tidak lagi terjebak dalam penyesalan maupun ketakutan terhadap masa depan. Dengan kepercayaan diri yang mulai tumbuh, konseli diharapkan mampu membangun kembali harapan dan semangat hidup, serta mempersiapkan diri secara mental dan emosional dalam menghadapi tantangan sosial, seperti beradaptasi dengan lingkungan, menjalin relasi yang sehat, dan mencari aktivitas produktif pasca pemyarakatan. Dengan demikian, REBT tidak hanya berperan dalam pemulihan psikologis, tetapi juga mendukung proses reintegrasi sosial yang lebih efektif bagi narapidana wanita.

Begitu pula, REBT menerapkan teknik-teknik kognitif, emosional, dan perilaku secara terintegrasi agar konseli bisa mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang menghambat perkembangan dirinya. Melalui proses ini, konseli dibimbing untuk membangun pola pikir yang lebih logis dan sehat, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta mengembangkan perilaku yang mendukung kepercayaan diri dan tanggung jawab pribadi. Dengan pendekatan tersebut, konseli tidak hanya memahami sumber masalahnya, tetapi juga mampu mengubah cara pandang terhadap diri sendiri dan situasi yang dihadapi, sehingga lebih siap menghadapi kehidupan di luar lembaga pemyarakatan dengan sikap yang positif dan mental yang kuat.

Jadi, dengan adanya sesi konseling yang menggunakan terapi REBT, narapidana wanita diberikan ruang dan kesempatan untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan keyakinan yang selama ini menjadi sumber tekanan psikologis dan rendahnya kepercayaan diri.

Melalui tahapan-tahapan yang sistematis, konseli dibantu untuk menyadari pola pikir irasional yang dimilikinya, memahami dampak negatif dari keyakinan tersebut, serta diarahkan untuk membentuk cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan memberdayakan. Proses ini tidak hanya memberikan pemahaman baru tentang diri dan situasi yang dihadapi, tetapi juga membekali konseli dengan strategi praktis dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Dengan demikian, terapi REBT berperan penting dalam membangun kembali kepercayaan diri, memperkuat kesiapan mental, dan mendukung proses reintegrasi sosial bagi narapidana wanita secara lebih efektif.

Menurut observasi yang dilakukan peneliti, penerapan terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam membantu narapidana wanita membangun kembali kepercayaan dirinya. Setiap tahapan dalam proses terapi, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi dan tindak lanjut, dilaksanakan secara sistematis dan disesuaikan dengan kondisi psikologis serta kebutuhan individu konseli. Peneliti mengamati bahwa konseli mulai menunjukkan perubahan pola pikir yang lebih rasional dan realistis setelah diberikan intervensi konseling berbasis REBT. Keyakinan irasional yang sebelumnya mengakar, seperti ketakutan berlebihan terhadap penolakan sosial, secara perlahan dapat ditantang dan digantikan dengan pemahaman yang lebih adaptif. Hal ini tercermin dari adanya peningkatan kesadaran diri, keberanian untuk merencanakan masa depan, serta tumbuhnya sikap optimis dan tanggung jawab pribadi. Observasi juga mencatat bahwa pendekatan REBT yang menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara terpadu mampu menciptakan ruang reflektif bagi konseli untuk mengevaluasi keyakinan yang tidak rasional dan mengembangkan respon yang lebih sehat terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, terapi REBT tidak hanya menjadi sarana pemulihan psikologis, tetapi juga menjadi media pembentukan kepercayaan diri yang

kuat sebagai bekal menghadapi proses reintegrasi sosial pasca pemasyarakatan.

3. Bentuk Perubahan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita Setelah Mengikuti Terapi REBT dalam Menghadapi Stigma Sosial.

Berdasarkan hasil wawancara, narapidana wanita yang mengikuti terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menunjukkan berbagai perubahan positif yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Perubahan-perubahan ini mencerminkan adanya perkembangan dalam cara berpikir, cara mengelola emosi, serta peningkatan kepercayaan diri yang berdampak pada semangat memperbaiki diri.

Perubahan pertama tampak pada aspek kognitif, yakni pola pikir narapidana mulai mengalami pergeseran. Setelah mengikuti beberapa sesi terapi, narapidana menunjukkan kemampuan untuk mengenali pola pikir irasional yang sebelumnya diyakini, seperti perasaan tidak berharga, keyakinan bahwa dirinya tidak dapat berubah, dan anggapan bahwa masa lalu menentukan masa depannya. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan responden:

*"Dulu saya selalu mikir, saya ini orang gagal, enggak pantas berubah. Tapi setelah ikut konseling, saya mulai paham, enggak semua pikiran itu benar. Saya bisa milih untuk mikir yang lebih baik."<sup>60</sup>*

Selain itu, terdapat peningkatan signifikan dalam hal kepercayaan diri. Responden mulai menunjukkan keberanian untuk berbicara, mengikuti kegiatan pembinaan di dalam lapas, serta memiliki semangat untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam wawancara, responden mengungkapkan:

*"Saya sekarang lebih percaya diri. Kalau dulu disuruh ngomong di depan orang aja gemetaran."*

---

<sup>60</sup> Wawancara narapidana wanita (Selasa, 18 Maret 2024)

*Tapi sekarang saya berani nyoba. Saya juga mulai yakin kalau saya masih punya masa depan."*

Aspek emosional juga mengalami perbaikan. Sebelum mengikuti terapi, narapidana cenderung meluapkan emosi melalui kemarahan atau menarik diri dari lingkungan sosial. Namun, setelah menjalani terapi REBT, ia mulai mampu mengenali emosi yang muncul dan meresponsnya secara lebih tenang dan rasional. Responden menyampaikan:

*"Dulu saya gampang marah. Tapi saya belajar, marah itu muncul dari pikiran saya sendiri. Sekarang saya coba lebih tenang, tarik napas dulu sebelum bereaksi."<sup>61</sup>*

Perubahan terakhir terlihat pada munculnya harapan dan motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah masa hukuman berakhir. Narapidana mulai merancang rencana konkret untuk masa depannya, seperti bekerja secara halal atau membuka usaha kecil. Ia menyatakan:

*"Saya pengen kerja halal, mulai usaha kecil-kecilan. Enggak mau balik lagi ke dunia lama. Saya tahu saya salah, tapi saya juga tahu saya masih bisa berubah."<sup>62</sup>*

Secara keseluruhan, penerapan terapi REBT menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita. Terapi ini membantu mereka mengubah cara berpikir yang irasional, mengelola emosi dengan lebih sehat, serta menumbuhkan harapan dan motivasi untuk masa depan. Meskipun perubahan tidak terjadi secara instan, proses konseling yang dilakukan secara berkelanjutan serta dukungan

---

<sup>61</sup> Wawancara narapidana wanita (Selasa, 18 Maret 2024)

<sup>62</sup> Wawancara narapidana (Selasa, 18 Maret 2024)

lingkungan yang kondusif sangat berperan dalam keberhasilan terapi.

### Temuan Penelitian

Temuan penelitian ini disusun berdasarkan pola, tema, kecenderungan, dan motif dari data hasil wawancara narapidana wanita setelah mengikuti terapi REBT. Penyajian ini juga mencakup kategori, klasifikasi, dan tipologi.

Tabel 4.2 Pola, Tema, dan Kecenderungan

| <b>Tema Utama</b>                 | <b>Pola/Kecenderungan</b>                                                             | <b>Motif yang Muncul</b>                                              |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Perubahan Pola Pikir              | Mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional.                               | Ingin mengubah cara pandang terhadap diri dan masa lalu.              |
| Peningkatan Kepercayaan Diri      | Tampil lebih berani dalam kegiatan, mulai percaya diri untuk berubah.                 | Ingin diterima oleh masyarakat dan memperbaiki hidup.                 |
| Pengelolaan Emosi yang Lebih Baik | Emosi negatif seperti marah dan takut lebih bisa dikendalikan secara rasional.        | Ingin menjadi pribadi yang lebih stabil dan tidak mudah terpancing.   |
| Harapan dan Motivasi Masa Depan   | Muncul semangat untuk bekerja secara halal dan tidak kembali ke kehidupan lama.       | Ingin hidup mandiri dan tidak mengulangi kesalahan yang sama.         |
| Respons terhadap Terapi REBT      | Merasa terbantu dengan pendekatan rasional dan spiritual yang diberikan oleh konselor | Ingin memahami diri dan mengubah masa depan melalui proses konseling. |

Tabel 4.2 Kategori dan Sistem Klasifikasi Temuan

| <b>Kategori</b> | <b>Subkategori</b>              | <b>Indikator Temuan</b>                                                               |
|-----------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kognitif        | Pola pikir irasional → rasional | Mengakui bahwa pikiran negatif dapat diubah; menyadari tidak semua pikiran itu benar. |

|                           |                                                   |                                                                                      |
|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Emosional                 | Pengendalian emosi                                | Mulai mampu menahan amarah, cemas berkurang, lebih tenang dalam menghadapi masalah.  |
| Perilaku                  | Respons terhadap situasi                          | Berani bicara, mengikuti kegiatan, aktif dalam pembinaan.                            |
| Spiritualitas dan Harapan | Rencana masa depan dan keinginan memperbaiki diri | Bertekad mencari kerja halal, meningkatkan ibadah, dan menghindari masa lalu kelam.  |
| Terapeutik                | Hasil terapi REBT                                 | Merasa dipahami, terbantu dalam mengelola pikiran dan perasaan, mengalami perubahan. |

Tabel 4.2 Tipologi Perubahan Pasca Terapi REBT

| <b>Tipologi Narapidana Pasca Terapi</b> | <b>Ciri-Ciri</b>                                                                               |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Narapidana Reflektif                    | Menyadari kesalahan masa lalu dan berusaha mengubah diri melalui pola pikir yang lebih sehat.  |
| Narapidana Adaptif                      | Dapat mengelola emosi, menerima situasi, dan merespons lingkungan dengan tenang dan realistis. |
| Narapidana Progresif                    | Aktif menyusun rencana masa depan, menunjukkan motivasi dan keberanian untuk maju.             |
| Narapidana Responsif Terapi             | Memberikan respons positif terhadap proses konseling dan menunjukkan perubahan konkret.        |

### **4.3 Pembahasan**

#### **A. Pola Pikir Irasional dan Dampaknya terhadap Kepercayaan Diri Narapidana Wanita**

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap subjek penelitian, ditemukan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam aspek (misalnya: kepercayaan diri, pola pikir, atau perilaku) setelah mengikuti intervensi atau melalui pengalaman tertentu. Perubahan ini tampak dari:

1. Pola pikir yang lebih realistis, ditandai dengan kemampuan subjek untuk mengevaluasi situasi secara objektif.
2. Peningkatan kepercayaan diri, terlihat dari kemauan untuk bersosial dengan lingkungan, mengambil keputusan, dan menghadapi tantangan sosial.
3. Penurunan gejala emosional negatif, seperti rasa bersalah berlebihan, ketakutan sosial, dan rasa tidak berharga.

Menurunnya intensitas emosi negatif, seperti perasaan bersalah yang berlebihan, kecemasan dalam menjalin relasi sosial, serta persepsi diri yang rendah, mencerminkan adanya perbaikan kondisi psikologis individu. Reaksi emosional semacam ini kerap kali berakar dari pengalaman hidup yang penuh tekanan atau traumatis, seperti masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Melalui penerapan terapi yang terencana secara sistematis, individu dibimbing untuk mengenali sumber utama gangguan emosional, menggantikan pola pikir yang tidak rasional dengan pemahaman yang lebih sehat, serta membangun cara pandang yang lebih realistis terhadap diri sendiri. Proses ini tidak hanya berdampak pada berkurangnya gejala negatif, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, penguatan harga diri, serta keterampilan sosial yang lebih adaptif dan produktif.

Terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tidak hanya berdampak pada penurunan gejala emosional negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan perasaan tidak berharga, tetapi juga berperan dalam meningkatkan

kemampuan individu dalam mengatur emosi secara lebih adaptif. Ellis (1994) menyatakan bahwa melalui proses disputing terhadap keyakinan irasional, individu belajar mengembangkan respons emosional yang lebih sehat dan realistis terhadap berbagai situasi. Selain itu, REBT turut memperkuat harga diri sebagai bagian dari restrukturisasi kognitif, di mana individu mulai menilai dirinya secara lebih positif dan objektif. Dalam konteks sosial, terapi ini juga membantu individu mengembangkan keterampilan interpersonal yang lebih fungsional, seperti kemampuan berkomunikasi secara efektif, menjalin hubungan yang sehat, serta menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan sosial. Dengan demikian, individu yang menjalani terapi REBT cenderung menunjukkan peningkatan dalam keseimbangan emosional, kemandirian psikologis, serta resiliensi dalam menghadapi tekanan sosial dan tantangan kehidupan.

Oleh karena itu, individu yang mengikuti terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) umumnya menunjukkan kemajuan signifikan dalam menjaga kestabilan emosi, di mana mereka mampu menghadapi situasi yang menekan dengan respons yang lebih rasional dan terkontrol. Kemandirian dalam aspek psikologis juga meningkat, tercermin dari kemampuan individu dalam membuat keputusan secara otonom, mengelola konflik batin, serta tidak lagi bergantung pada penilaian atau penerimaan dari lingkungan sekitar. Selain itu, REBT turut membentuk ketangguhan mental (resiliensi), yang memungkinkan individu tetap bertahan dan berpikir positif dalam menghadapi tekanan sosial, stigma negatif, maupun berbagai rintangan kehidupan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa REBT tidak hanya efektif dalam meredakan gangguan emosional, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat kapasitas individu untuk berkembang secara adaptif dan mandiri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tidak hanya berperan dalam meredakan berbagai bentuk gangguan emosional, seperti kecemasan, perasaan bersalah, dan



rendahnya harga diri, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kapasitas individu untuk tumbuh secara mandiri dan adaptif. Melalui proses pengubahan pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional, individu dilatih untuk menghadapi berbagai tekanan hidup dengan cara pandang yang lebih sehat dan realistis. Di samping itu, REBT turut mendorong pengembangan keterampilan dalam pengambilan keputusan, pengelolaan stres, serta penguatan kepercayaan diri, yang semuanya berperan penting dalam membentuk kemandirian psikologis. Oleh karena itu, REBT tidak hanya berfungsi sebagai metode untuk pemulihan emosi, melainkan juga sebagai pendekatan strategis yang mendukung proses pengembangan diri dan ketahanan psikologis dalam jangka panjang.

Pola pikir irasional memiliki pengaruh yang besar terhadap aspek psikologis, perilaku, dan sosial individu. Dalam kerangka Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), berpikir irasional dicirikan oleh keyakinan yang tidak rasional, kaku, dan merugikan diri, seperti tuntutan untuk selalu berhasil, keharusan mendapat penerimaan dari semua orang, atau larangan mutlak untuk mengalami kegagalan. Pola pikir semacam ini dapat memicu munculnya gangguan emosional, antara lain kecemasan berlebih, rasa bersalah yang tidak proporsional, kemarahan yang tidak terkendali, hingga depresi. Selain itu, individu yang memegang keyakinan irasional sering kali mengalami penurunan rasa percaya diri dan harga diri, karena terus-menerus mempertanyakan nilai serta kemampuannya sendiri. Dalam perilaku, hal ini tercermin dalam respons-respons yang tidak adaptif, seperti menarik diri, menghindari situasi yang menantang, menunjukkan sikap impulsif, atau bersikap agresif terhadap lingkungan sekitar.

Dalam konteks sosial, berpikir irasional dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalin relasi, karena ekspektasi yang tidak realistis terhadap orang lain menimbulkan kekecewaan, konflik, dan perasaan terasing. Lebih jauh, pola pikir ini juga menghambat kemampuan

individu dalam menyelesaikan masalah secara efektif karena cara pandang yang sempit dan tidak fleksibel. Dampak keseluruhan dari kondisi ini adalah terhambatnya perkembangan pribadi dan ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri secara optimal terhadap tuntutan kehidupan.

Hasil temuan ini sejalan dengan prinsip dasar dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini menitikberatkan pada transformasi keyakinan yang tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih logis dan sehat secara emosional. Dalam kerangka REBT, perubahan pada pola pikir individu akan berpengaruh langsung terhadap perbaikan kondisi emosional dan perilaku. Ellis menegaskan bahwa akar utama dari gangguan emosional terletak pada keyakinan irasional, seperti pemikiran bahwa *“saya harus disukai semua orang”* atau *“kegagalan menandakan bahwa saya tidak berharga.”* Melalui proses penyadaran dan pembantahan terhadap pemikiran tersebut, individu mengalami restrukturisasi kognitif yang mendukung proses pemulihan psikologis secara menyeluruh.

Dengan menyadari dan menolak keyakinan yang tidak rasional, individu mulai mengembangkan pola pikir yang lebih logis dan sejalan dengan kenyataan. Proses ini, yang dikenal sebagai restrukturisasi kognitif, memungkinkan individu untuk tidak hanya mengenali pola pikir yang keliru, tetapi juga menggantinya dengan pandangan yang lebih positif dan adaptif. Restrukturisasi ini berkontribusi dalam mengurangi gejala emosi negatif seperti rasa cemas, perasaan bersalah yang berlebihan, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Selain itu, proses ini juga membantu memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan, sehingga secara keseluruhan mendukung pemulihan psikologis dan peningkatan kualitas fungsi sosial maupun personal.

Individu yang mengalami pergeseran pola pikir melalui proses kognitif cenderung menunjukkan

peningkatan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Mereka menjadi lebih terampil dalam mengatur emosi, sehingga mampu merespons tekanan secara lebih tenang dan rasional. Perubahan ini memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan untuk mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada pihak lain, menjalin hubungan sosial yang suportif, serta beradaptasi secara efektif dengan situasi dan lingkungan yang terus berubah. Oleh sebab itu, transformasi kognitif melalui pendekatan REBT tidak hanya berkontribusi terhadap proses pemulihan psikologis, tetapi juga secara nyata mendorong peningkatan fungsi individu dalam kehidupan personal maupun sosial secara keseluruhan dan berkesinambungan.

Perubahan pola pikir yang difasilitasi melalui terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tidak hanya memperkuat proses penyembuhan kondisi psikologis individu, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan fungsi individu dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Dalam ranah personal, individu menunjukkan kemajuan dalam hal rasa percaya diri, kemandirian dalam membuat keputusan, serta kemampuan untuk mengelola tekanan emosional secara lebih sehat. Sementara itu, dalam aspek sosial, REBT mendorong kemampuan individu untuk membina hubungan yang harmonis, berinteraksi secara efektif, serta berpartisipasi secara aktif di tengah masyarakat tanpa terbebani oleh rasa takut atau stigma sosial. Oleh karena itu, REBT tidak hanya berperan sebagai sarana pemulihan psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan strategis dalam mendukung pertumbuhan dan penyesuaian diri yang lebih optimal.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk membantu pemulihan kondisi psikologis, tetapi juga menjadi pendekatan yang efektif dalam mendorong proses perkembangan diri serta kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara lebih optimal. Melalui mekanisme perubahan pola pikir

dari irasional menjadi rasional, terapi ini memungkinkan individu membangun sikap mental yang lebih sehat, meningkatkan daya tahan terhadap tekanan, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial. REBT berperan penting tidak hanya dalam mengatasi gangguan emosional, tetapi juga dalam memperkuat kapasitas adaptif individu dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari.

Dengan memperkenalkan cara berpikir yang lebih rasional melalui proses identifikasi dan perbaikan terhadap keyakinan yang keliru, individu menjadi lebih terarah dan konstruktif dalam merespons berbagai situasi kehidupan. Proses ini tidak hanya menguatkan ketahanan emosional, tetapi juga mendorong perkembangan sikap yang lebih lentur, kemampuan menyelesaikan masalah secara efektif, serta kesiapan mental dalam menghadapi tekanan dan perubahan hidup. REBT berfungsi tidak semata sebagai intervensi untuk mengurangi gangguan emosional, melainkan juga sebagai pendekatan pengembangan diri yang membantu individu menjadi lebih mandiri, stabil secara psikologis, dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana dan adaptif.

Penelitian lain menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang baik berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih adaptif terhadap lingkungan sosial. Individu yang memiliki pemahaman realistis dan rasional terhadap diri dan lingkungannya sebagaimana ditanamkan melalui pendekatan REBT cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis. Sebaliknya, individu yang berpikir secara irasional, terlalu cemas, atau menilai dirinya secara negatif, lebih rentan mengalami stres dan kesulitan dalam beradaptasi. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir yang adaptif menjadi kunci dalam menurunkan tingkat stres dan membangun ketahanan psikologis.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Fitri, Sari, and Putri, “Penerapan Konseling Kelompok REBT Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri.” 2024.

Penelitian ini didukung oleh sejumlah temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola pikir masyarakat dan stigma sosial turut memengaruhi kondisi psikologis narapidana wanita. Sebagian besar mantan narapidana mengalami konsep diri yang negatif, bukan semata-mata karena tekanan internal, melainkan juga akibat pandangan masyarakat yang terus melekatkan label negatif kepada mereka. Stigma seperti anggapan bahwa mereka akan mengulangi kesalahan masa lalu, dianggap tidak layak diterima kembali dalam masyarakat, atau dianggap sebagai ancaman sosial, memperburuk persepsi diri para mantan narapidana. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri yang terganggu sering kali dipicu oleh penilaian sosial yang tidak adil dan pelabelan negatif yang terus-menerus, meskipun individu tersebut telah menjalani hukuman dan berupaya memperbaiki diri.<sup>64</sup>

Dari penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya aspek kognitif dalam membentuk konsep diri dan mengelola stres pada narapidana wanita. Namun demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan menerapkan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) secara spesifik pada narapidana perempuan setelah masa pembebasan. Peneliti meyakini bahwa keberadaan pola pikir irasional tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis selama masa penahanan, tetapi juga menjadi hambatan dalam proses adaptasi sosial setelah bebas, terutama ketika harus menghadapi stigma yang berasal dari masyarakat. Dalam konteks ini, REBT dipandang sebagai metode yang tepat untuk membantu individu menyadari, mengevaluasi, dan mengganti keyakinan negatif yang menghambat proses pemulihan dan penyesuaian sosial, seperti keyakinan bahwa mereka tidak layak diterima kembali di masyarakat atau bahwa masa depan mereka telah tertutup akibat masa lalu.

---

<sup>64</sup> Rohman, Naura, and Komara, "Stigma Negatif Mantan Narapidana Dalam Persepsi Masyarakat." 2024.

Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dengan penelitian terdahulu yang cenderung menitikberatkan pada kondisi psikologis selama masa pemasyarakatan. Penelitian ini justru menekankan pentingnya pendekatan kognitif yang tidak hanya berfungsi sebagai alat terapi, tetapi juga dirancang secara kontekstual sesuai dengan pengalaman traumatis dan tekanan sosial yang dialami oleh narapidana wanita. Penerapan REBT yang berbasis pada pendekatan humanistik dan memperhatikan latar belakang individu diyakini dapat memperkuat rasa percaya diri, membangun ketahanan psikologis, dan mendukung proses reintegrasi sosial yang lebih utuh, adaptif, dan bermakna bagi para mantan narapidana.

#### **B. Proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Mengubah Keyakinan Irasional.**

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap responden, penerapan REBT dilakukan secara bertahap melalui sesi konseling individu yang terstruktur. Proses ini melibatkan identifikasi pikiran irasional, pembuktian pikiran-pikiran tersebut melalui dialog sokratik, serta penggantian dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Dalam tahap awal, responden menunjukkan pola pikir irasional seperti *"saya tidak pantas dihargai karena masa lalu saya,"* atau *"hidup saya sudah hancur dan tidak bisa diperbaiki"*. Keyakinan ini berkaitan erat dengan perasaan malu, rendah diri, dan keputusasaan dalam menghadapi stigma sosial.

Berdasarkan temuan lapangan, penelitian ini mendukung hasil-hasil sebelumnya bahwa REBT efektif dalam mengintervensi pikiran-pikiran irasional yang mendasari masalah psikologis seperti rendah diri dan ketakutan akan penolakan. Namun, penelitian ini menambahkan perspektif kontekstual dari narapidana perempuan dewasa yang menghadapi stigma sosial dalam ruang tahanan. Dalam konteks ini, REBT tidak hanya berfungsi sebagai metode terapi, tetapi juga sebagai alat refleksi yang membangkitkan makna baru dalam hidup klien.

Peneliti berpendapat bahwa dalam lingkungan dengan tekanan sosial yang kuat seperti lapas, REBT menjadi relevan karena mampu memberikan struktur berpikir yang objektif dan logis, yang sering kali terpinggirkan oleh tekanan emosional dan sosial. Proses mengubah keyakinan irasional melalui REBT juga menjadi pintu masuk bagi pemulihan identitas diri yang lebih positif.

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri narapidana, mengingat mereka kerap menghadapi tekanan psikologis yang berat akibat stigma sosial, rasa bersalah mendalam, perasaan tidak berdaya, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. REBT membantu individu untuk mengenali dan mengoreksi pola pikir irasional yang menjadi akar dari rendahnya kepercayaan diri, seperti anggapan bahwa diri mereka adalah sosok yang gagal, tidak pantas dimaafkan, atau tidak memiliki masa depan. Melalui proses ini, pikiran negatif digantikan dengan keyakinan yang lebih logis dan membangun, sehingga narapidana dapat mulai menerima diri mereka apa adanya, menyadari potensi yang dimiliki, serta memiliki harapan untuk memperbaiki masa depan. Selain itu, REBT juga mendorong pengembangan ketangguhan dalam menghadapi kenyataan hidup dan menjalani masa hukuman, sekaligus mempersiapkan diri untuk kembali ke tengah masyarakat. Terapi ini efektif dalam meredam emosi negatif yang merugikan, seperti rasa malu yang berlebihan, kecemasan, depresi, serta keputusasaan emosi-emosi yang seringkali menjadi hambatan dalam proses pemulihan psikologis dan reintegrasi sosial.

Dengan demikian, penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak hanya berorientasi pada penyembuhan emosional semata, tetapi juga berperan sebagai fondasi yang kokoh dalam proses rekonstruksi harga diri dan penguatan kepercayaan diri narapidana. Kedua aspek ini menjadi elemen krusial dalam mendukung keberhasilan transformasi perilaku, membentuk pola pikir

yang lebih adaptif, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab atas pilihan hidup ke depan. Ketika narapidana mampu memandang diri mereka secara lebih rasional dan positif, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan setelah masa hukuman berakhir, menjalin kembali relasi sosial, serta mengambil peran yang lebih bermakna di tengah masyarakat. Oleh karena itu, REBT tidak hanya menjadi alat terapi, tetapi juga menjadi jembatan menuju pemulihan identitas diri yang utuh dan kehidupan yang lebih produktif, bermartabat, serta bebas dari siklus pelanggaran hukum

Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam membangun kepercayaan diri narapidana wanita dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Setiap tahap bertujuan untuk mengidentifikasi dan merekonstruksi pikiran-pikiran irasional yang selama ini memengaruhi emosi dan perilaku klien secara negatif. Adapun tahapan-tahapan tersebut meliputi:

- a Tahap Identifikasi Masalah dan Pikiran Irasional.  
Pada tahap awal, konselor membantu narapidana mengenali permasalahan utama yang berkaitan dengan kepercayaan diri, termasuk pengalaman masa lalu, stigma, penolakan, serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Klien diarahkan untuk menyadari keyakinan irasional seperti *“Saya tidak berharga”*, *“Saya tidak pantas diterima masyarakat”*, atau *“Saya pasti gagal di luar nanti”*.
- b Tahap Konfrontasi dan Evaluasi Keyakinan.  
Setelah keyakinan irasional diidentifikasi, konselor membantu klien mengevaluasi dan menguji kebenaran dari keyakinan tersebut. Pendekatan sokratik digunakan untuk menantang pikiran yang tidak logis dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, misalnya dengan membandingkan keyakinan tersebut dengan fakta dan pengalaman nyata.
- c Tahap Restrukturisasi Kognitif.



Klien diajak untuk membangun kembali pola pikirnya dengan menyusun keyakinan baru yang lebih rasional dan fungsional. Contohnya, mengganti pikiran *“Saya tidak mampu beradaptasi”* menjadi *“Saya memiliki kemampuan untuk belajar dan berkembang, meskipun tidak mudah”*.

d Tahap Penguatan Emosi Positif.

Dalam tahap ini, klien dilatih untuk mengenali emosi-emosi positif seperti rasa syukur, harapan, dan kebanggaan atas kemajuan kecil. Penguatan emosi positif dapat meningkatkan semangat narapidana untuk berubah dan mempertahankan kepercayaan dirinya.

e Tahap Perilaku Baru dan Latihan Sosial.

Setelah memiliki pola pikir baru yang lebih sehat, klien didorong untuk mempraktikkan perilaku baru, seperti berbicara dengan percaya diri, menyampaikan pendapat, atau mengikuti kegiatan sosial di dalam lapas. Latihan sosial ini menjadi sarana uji coba bagi klien dalam menerapkan pola pikir rasional ke dalam situasi nyata.

f Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut.

Di tahap akhir, konselor bersama klien melakukan evaluasi terhadap perubahan yang terjadi, hambatan yang dihadapi, dan kemajuan yang telah dicapai. Klien juga dibekali strategi untuk menghadapi tekanan atau stigma sosial setelah keluar dari lapas, sehingga kepercayaan dirinya tetap terjaga.

*“Pada tahap tindak lanjut, klien dibekali strategi penguatan diri melalui self-talk positif, teknik relaksasi, dan manajemen emosi, keterampilan sosial untuk berkomunikasi asertif dan merespons komentar negatif secara positif, penguatan dukungan sosial dengan mempererat hubungan dengan pihak yang mendukung dan bergabung*

*dalam komunitas positif, perencanaan hidup pasca bebas dengan menetapkan tujuan dan menyusun jadwal kegiatan, serta pendekatan spiritual untuk memperkuat ibadah dan memaknai pengalaman sebagai pelajaran hidup”*

Melalui beberapa sesi REBT, konselor membantu responden menyadari bahwa keyakinan tersebut adalah bentuk pemikiran yang tidak berdasar. Misalnya, dengan menantang asumsi bahwa satu kesalahan di masa lalu menentukan nilai seseorang secara keseluruhan. Responden kemudian dibimbing untuk membentuk pemikiran yang lebih realistis seperti, *“Saya pernah salah, tapi saya masih punya nilai dan kesempatan untuk berubah.”* Proses ini tidak hanya mengubah pola pikir, tetapi juga berdampak pada perbaikan kondisi emosional dan peningkatan perilaku produktif, seperti keterlibatan dalam kegiatan positif di dalam lapas.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam psikoterapi kognitif yang menekankan pada pengidentifikasian dan pengubahan pikiran-pikiran irasional yang dapat menimbulkan emosi negatif dan perilaku disfungsional. Dalam konteks narapidana wanita, REBT diterapkan untuk membongkar keyakinan-keyakinan negatif tentang diri sendiri yang terbentuk akibat masa lalu, pengalaman traumatis, atau stigma sosial sebagai seorang warga binaan. Melalui proses konseling berbasis REBT, narapidana diajak untuk mengenali keyakinan yang tidak rasional, menantangnya secara logis, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan memberdayakan.

Adapun beberapa dampak yang ditimbulkan dari penerapan REBT dalam membangun kepercayaan diri narapidana wanita antara lain:

1. Meningkatnya kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi masalah, di mana klien mampu membedakan antara pikiran yang logis dan

irasional, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh prasangka atau stigma yang diberikan orang lain

2. Berkurangnya pikiran negatif terhadap diri sendiri, yang tercermin dari menurunnya perasaan minder, rasa bersalah berlebihan, dan penilaian diri yang merendahkan
3. Munculnya sikap optimis terhadap masa depan, yang ditunjukkan dengan adanya harapan, perencanaan, dan motivasi untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas
4. Meningkatnya keterampilan dalam mengelola emosi, seperti kemampuan mengendalikan kemarahan, mengurangi kecemasan, dan mengembangkan ketenangan batin
5. Bertambahnya keberanian untuk berinteraksi dan berpartisipasi di lingkungan sosial, baik di dalam lingkungan lapas maupun di luar lapas, sehingga klien tidak lagi menghindari pergaulan dan mampu membangun relasi yang positif.

Secara keseluruhan, penerapan REBT memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan pola pikir sehat, penguatan kepercayaan diri, dan kesiapan klien dalam menghadapi kehidupan pasca pembebasan.

Di dalam lapas sendiri, program rehabilitasi tidak hanya bersifat fisik dan sosial, tetapi juga mencakup aspek psikologis melalui kegiatan pembinaan kepribadian, konseling, dan pelatihan keterampilan. Kegiatan-kegiatan ini mendukung proses REBT karena memberi ruang bagi narapidana untuk merefleksikan diri, mengevaluasi sistem kepercayaan yang mereka miliki, serta membangun kembali konsep diri yang positif. Melalui bimbingan konselor atau petugas lapas yang terlatih, narapidana diajak untuk menyadari bahwa rasa malu, rendah diri, dan rasa bersalah bukanlah sesuatu yang abadi, dan mereka memiliki kemampuan untuk berubah serta memperbaiki hidupnya.

Penelitian ini didukung oleh beberapa studi terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif digunakan

untuk meningkatkan kepercayaan diri, terutama dalam konteks siswa yang mengalami masalah sosial seperti minder, kesulitan berinteraksi, dan korban bullying. Berbagai hasil menunjukkan bahwa teknik REBT mampu membantu individu mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, sehingga membentuk sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih terbatas pada konteks pendidikan formal dan belum banyak menyentuh individu dengan latar belakang permasalahan psikososial yang lebih kompleks.<sup>65</sup>

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berargumen bahwa penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menerapkan REBT dalam konteks rehabilitasi sosial, khususnya pada korban penyalahgunaan NAPZA. Melalui pendekatan yang lebih menyeluruh dan sistematis, REBT terbukti tidak hanya membantu mengatasi keyakinan irasional yang melekat akibat pengalaman traumatis dan stigma sosial, tetapi juga mampu mendorong peningkatan kepercayaan diri, keberanian dalam bersosialisasi, serta pemulihan citra diri secara bertahap. Penelitian ini menjadi relevan karena menunjukkan bahwa REBT dapat diadaptasi pada kondisi individu yang lebih kompleks dan rentan secara psikologis, serta dapat dijadikan dasar intervensi dalam lingkungan rehabilitasi berbasis masyarakat.

#### **C. Bentuk Perubahan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita Setelah Mengikuti Terapi REBT dalam Menghadapi Stigma Sosial.**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap subjek penelitian, ditemukan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam kepercayaan diri narapidana wanita setelah mengikuti sesi terapi REBT. Awalnya, subjek menunjukkan tanda-tanda rendah diri, merasa tidak berharga, takut akan penolakan sosial, dan memandang dirinya secara negatif karena status sebagai

---

<sup>65</sup> Sondi Silalahi et al., "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Pendahuluan," n.d.

mantan narapidana kasus narkoba. Namun, setelah melalui proses terapi yang terstruktur, subjek mulai menunjukkan sikap lebih terbuka, menerima masa lalu, dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri serta masa depannya. Perubahan tersebut tampak dalam beberapa aspek berikut:

1. Penerimaan Diri: Subjek mulai menerima kenyataan bahwa masa lalunya adalah bagian dari hidup, bukan penentu seluruh hidupnya.
2. Peningkatan Keyakinan akan Kemampuan: Subjek menunjukkan keberanian untuk merancang masa depan, termasuk keinginan untuk bekerja atau berwirausaha pasca pembebasan.
3. Resistensi terhadap Stigma: Subjek tidak lagi terlalu khawatir terhadap penilaian negatif masyarakat. Ia lebih fokus pada upaya memperbaiki diri.
4. Penurunan Pikiran Irasional: Keyakinan tidak rasional seperti "*saya pasti akan gagal*" atau "*semua orang akan membenci saya*" mulai tergantikan oleh pemikiran realistis dan fungsional.

Dalam teori Albert Ellis (Corey, 2013) menjelaskan bahwa tujuan utama dari Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah membantu individu mengganti pola pikir yang irasional dengan cara berpikir yang lebih rasional dan realistis, sehingga mereka dapat merespons berbagai persoalan hidup secara lebih sehat dan konstruktif. Dalam kaitannya dengan kepercayaan diri, pendekatan ini sangat efektif karena banyak perasaan rendah diri atau ketidakmampuan yang sebenarnya bersumber dari keyakinan negatif yang tidak berdasar terhadap diri sendiri. Ketika individu mampu mengenali dan menantang pikiran-pikiran seperti "*saya tidak layak*," "*saya pasti gagal*," atau "*semua orang membenci saya*," mereka mulai membangun cara pandang yang lebih positif dan seimbang. Hal ini berpengaruh besar terhadap stabilitas emosi, meningkatkan rasa percaya terhadap kemampuan diri, serta memperkuat motivasi untuk menghadapi tantangan tanpa diliputi rasa takut atau ragu.

Dengan demikian, kepercayaan diri yang tumbuh merupakan hasil dari kemampuan berpikir secara lebih rasional, yang membebaskan individu dari dominasi pikiran negatif yang selama ini membatasi pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis mereka.

Perubahan kepercayaan diri yang tampak pada subjek menjadi bukti bahwa terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mampu meredakan konflik emosional yang kompleks akibat pengalaman masa lalu yang berkaitan dengan tindakan kriminal. Terapi ini tidak hanya membantu meruntuhkan pola pikir negatif dan irasional yang terbentuk dari rasa bersalah serta tekanan sosial, tetapi juga mendorong munculnya harapan baru dan semangat untuk menjalani hidup yang lebih berarti. Dengan demikian, REBT tidak sebatas mengoreksi cara berpikir yang keliru, melainkan turut membentuk ulang pandangan individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya. Pendekatan ini memberi ruang bagi pemulihan secara menyeluruh, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun sosial, sehingga individu dapat membangun kembali jati diri dan arah hidupnya secara lebih sehat dan optimis.

Pendekatan REBT tidak semata-mata berfokus pada perubahan pola pikir yang keliru menjadi lebih rasional, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk cara individu memahami dan menilai dirinya sendiri serta dunia sosial di sekitarnya. Melalui proses pembongkaran keyakinan negatif yang tidak realistis, individu dibantu untuk melihat potensi dan harga dirinya secara lebih jernih, menerima keadaan diri dengan penuh kesadaran, serta mengembangkan perspektif yang lebih positif dan seimbang dalam menghadapi lingkungan sosial. Dengan demikian, REBT berperan dalam memperbaiki bukan hanya aspek kognitif, tetapi juga kondisi emosional, perilaku, dan hubungan sosial individu secara holistik.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kepercayaan diri narapidana wanita, terutama dalam menghadapi

tekanan sosial berupa stigma yang sering melekat setelah mereka bebas dari masa tahanan. Perubahan yang terjadi tidak hanya menyentuh ranah internal, seperti bagaimana mereka memandang dan menghargai diri sendiri, tetapi juga tampak dalam perilaku dan cara mereka merespons lingkungan sosial. Narapidana mulai mampu berpikir lebih logis, menerima diri secara lebih realistis, dan terbebas dari pola pikir negatif yang sebelumnya membuat mereka merasa tidak layak atau ditolak. Hal ini tercermin dari meningkatnya keberanian untuk berinteraksi, keterbukaan dalam menjalin hubungan sosial, serta semangat untuk memperbaiki kualitas hidup. Dengan demikian, REBT tidak hanya berperan dalam pemulihan psikologis, tetapi juga memfasilitasi narapidana dalam membangun kembali kehidupan sosial yang lebih sehat dan bermakna.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Albert Ellis (1962), pencetus REBT, yang menyatakan bahwa perubahan emosi dan perilaku dapat dicapai melalui restrukturisasi kognitif, yaitu dengan menggantikan pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Dalam konteks ini, REBT terbukti membantu narapidana wanita menyadari bahwa mereka bukanlah korban keadaan semata, melainkan individu yang masih memiliki kontrol atas hidup dan pilihan-pilihan mereka ke depan.

Bentuk perubahan dalam kepercayaan diri narapidana setelah menjalani terapi REBT tercermin dari meningkatnya kemampuan untuk menerima diri sendiri, di mana mereka mulai menyadari bahwa kesalahan di masa lalu tidak sepenuhnya mencerminkan jati diri mereka saat ini. Pola pikir yang sebelumnya dipenuhi oleh keyakinan negatif, seperti merasa tidak layak untuk dimaafkan atau meyakini bahwa hidupnya telah rusak tanpa masa depan, secara perlahan mulai terkikis. Bersamaan dengan itu, tumbuh rasa optimis dan keyakinan akan masa depan yang lebih baik, disertai tekad untuk menjalani kehidupan yang lebih bertanggung jawab dan bermakna. Mereka juga menunjukkan kemajuan

dalam mengendalikan emosi-emosi negatif seperti malu, rendah diri, dan ketakutan terhadap penolakan sosial, yang sebelumnya menjadi penghambat utama dalam proses pemulihan. Selain itu, tampak adanya keberanian untuk kembali menjalin hubungan dengan orang-orang terdekat, serta kesiapan mental untuk berbaur kembali di tengah masyarakat setelah masa tahanan berakhir.

Terlihat adanya peningkatan keberanian dari narapidana untuk membangun kembali hubungan dengan orang-orang terdekat, yang sebelumnya mungkin terganggu karena perasaan bersalah, rasa malu, atau kekhawatiran akan penolakan. Melalui proses terapi, mereka mulai mendapatkan kembali keyakinan diri untuk menjalin komunikasi dengan keluarga dan orang-orang yang pernah memiliki peran penting dalam kehidupan mereka. Selain itu, mereka menunjukkan kesiapan psikologis yang lebih matang untuk kembali terlibat dalam kehidupan sosial secara luas. Kesiapan ini tercermin dari semangat untuk memulai hidup baru yang lebih positif, keinginan untuk memberikan kontribusi di tengah masyarakat, serta kemampuan dalam menghadapi potensi stigma atau penolakan dengan sikap yang lebih tenang dan logis. Hal ini mengindikasikan bahwa pemulihan kepercayaan diri tidak hanya berdampak pada aspek internal individu, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam membangun kembali relasi sosial sebagai bagian dari proses reintegrasi yang sehat dan berkelanjutan.

Dengan rasa percaya diri yang tumbuh, individu menjadi lebih siap untuk menjalin komunikasi, lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki motivasi yang lebih kuat untuk kembali berperan aktif dalam kehidupan sosial. Kemampuan ini menjadi bagian penting dari proses reintegrasi ke dalam masyarakat, di mana individu tidak hanya dipulihkan dari sisi kejiwaan, tetapi juga dibekali kesiapan untuk diterima dan diakui kembali dalam lingkungannya. Reintegrasi yang berlangsung dengan baik dan berkesinambungan ini turut berperan dalam mencegah terulangnya perilaku



bermasalah, memperkuat niat untuk berubah, serta meningkatkan kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang tidak hanya efektif dalam aspek terapi psikologis, tetapi juga memberikan peran penting dalam memperlancar proses reintegrasi sosial bagi narapidana perempuan. Pendekatan ini membantu mereka melepaskan diri dari beban pikiran irasional serta tekanan emosional yang selama ini menghambat pemulihan diri. Perubahan positif dalam kepercayaan diri yang mereka alami menjadi bekal berharga untuk menghadapi kehidupan setelah bebas dari masa tahanan, dengan kesiapan mental yang lebih matang, sikap yang lebih bertanggung jawab, serta pandangan hidup yang lebih bermakna. Selain itu, kepercayaan diri yang tumbuh juga mendukung kemampuan mereka dalam membangun kembali hubungan sosial, mengambil peran dalam masyarakat, dan menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Oleh karena itu, REBT memiliki potensi besar untuk dijadikan salah satu pendekatan utama dalam program rehabilitasi dan pembinaan narapidana menjelang reintegrasi ke dalam masyarakat.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa narapidana, khususnya perempuan, kerap mengalami kecemasan yang tinggi menjelang dan setelah masa pembebasan akibat tekanan sosial dan stigma negatif yang melekat pada status mereka sebagai mantan pelaku tindak pidana.<sup>66</sup> Kecemasan ini sering kali muncul dalam bentuk ketakutan akan penolakan dari lingkungan, rasa malu, dan keraguan terhadap kemampuan diri untuk kembali menjalankan peran sosial secara utuh. Selain itu, tekanan batin ini juga memengaruhi kondisi emosional dan fisik narapidana, seperti gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, serta munculnya pikiran-pikiran negatif

---

<sup>66</sup> Kiki Adya Putrie, "Kecemasan Terhadap Stigma Sosial Untuk Kembali Ke Masyarakat Pada Mantan Narapidana Perempuan Tindak Pidana Penipuan," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021): 131–42, <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.33852>.

yang berulang. Sejalan dengan itu, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) telah digunakan sebagai metode intervensi yang terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi kecemasan, dengan cara mengenali dan menggantikan keyakinan irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan realistis. Proses terapi REBT memberikan ruang bagi individu untuk membangun kembali cara pandang terhadap diri dan kehidupannya, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih tenang dan terarah.<sup>67</sup>

Atas dasar pertimbangan tersebut, peneliti menilai bahwa penggunaan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menangani narapidana perempuan yang mengalami stigma sosial sangat penting sebagai langkah strategis dalam mendukung pemulihan kondisi psikologis mereka. Stigma yang melekat setelah masa tahanan kerap menjadi penghalang dalam proses pemulihan diri dan reintegrasi ke masyarakat, karena menimbulkan perasaan rendah diri, rasa tidak layak, serta ketakutan untuk kembali menjalani peran sosial. Melalui REBT, narapidana diajak untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih realistis dan konstruktif, sehingga dapat mengurangi beban emosi negatif dan memperbaiki cara mereka menyikapi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Terapi ini juga berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri, memperkuat kontrol diri, serta mendorong perilaku sosial yang lebih sehat dan adaptif. Oleh karena itu, penerapan REBT tidak hanya ditujukan untuk mengatasi kecemasan dan tekanan batin, tetapi juga sebagai bentuk persiapan menyeluruh agar para narapidana perempuan mampu menjalani proses kembali ke masyarakat secara bertahap, mandiri, dan berkelanjutan, serta memiliki peluang yang lebih besar untuk diterima dan berperan aktif di lingkungan sosialnya.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

---

<sup>67</sup> Ratih Mussanita, “*Rational Emotive Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Narapidana Menjelang Kebebasan*,” *Procedia* 5, no. 1 (2017): 19–24.

merupakan pendekatan konseling yang efektif dalam mengatasi permasalahan kepercayaan diri, khususnya pada siswa yang menghadapi tekanan sosial seperti perundungan, rasa minder, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Pendekatan ini bekerja dengan cara menggantikan pola pikir yang tidak rasional dengan pemahaman yang lebih logis dan sehat, sehingga individu dapat membangun citra diri yang lebih positif. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada lingkungan pendidikan dan belum banyak menyentuh individu dengan latar belakang permasalahan psikologis yang lebih kompleks. Oleh karena itu, peneliti memandang pentingnya penelitian ini sebagai kontribusi baru dalam menerapkan REBT pada korban Kriminal, yang selain menghadapi tekanan batin juga harus berhadapan dengan stigma negatif dari masyarakat. Dengan penerapan REBT secara menyeluruh melalui tahapan seperti observasi awal, pembentukan hubungan konseling yang suportif, identifikasi dan pembantahan pikiran irasional, hingga tahap evaluasi dan tindak lanjut, terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri, keberanian untuk bersosialisasi, serta membantu individu membentuk kembali citra dirinya secara positif.

Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki potensi yang kuat untuk diimplementasikan dalam ranah rehabilitasi sosial, terutama bagi individu yang tengah menghadapi permasalahan psikososial yang kompleks, seperti mantan kriminal atau mereka yang mengalami tekanan mental akibat trauma sosial. REBT terbukti tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir irasional, tetapi juga mencakup aspek emosional dan perilaku yang sangat penting dalam proses pemulihan secara menyeluruh. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berorientasi pada restrukturisasi keyakinan yang tidak sehat, REBT membantu individu membangun cara berpikir yang lebih logis, memperkuat ketahanan psikologis, serta mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan kehidupan setelah masa rehabilitasi. Oleh sebab itu, REBT sangat relevan untuk

dijadikan sebagai bagian dari strategi intervensi dalam program rehabilitasi sosial, karena mampu mendukung pemulihan harga diri, pembentukan identitas positif, serta mendorong proses reintegrasi sosial yang lebih stabil dan berkelanjutan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkap bahwa narapidana perempuan yang telah menyelesaikan masa hukuman kerap mengalami kesulitan dalam proses kembali ke masyarakat, terutama akibat tekanan sosial berupa stigma yang berdampak pada penurunan rasa percaya diri. Melalui penerapan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, konseli dibantu untuk mengidentifikasi serta menggantikan pola pikir negatif dan tidak rasional dengan cara berpikir yang lebih sehat, realistis, dan membangun.

Tahapan REBT mulai dari mengenali peristiwa pemicu (A), keyakinan yang menyertainya (B), akibat emosional yang ditimbulkan (C), proses penyanggahan terhadap pikiran irasional (D), hingga perubahan pola pikir dan sikap yang lebih rasional (E) mampu menciptakan perubahan positif. Hasil akhir menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal keyakinan diri, kesiapan sosial, serta sikap yang lebih optimis terhadap masa depan.

Dukungan konselor dalam sesi konseling turut berperan besar dalam proses pemulihan mental konseli, sehingga terapi REBT menjadi strategi yang efektif dalam membangun kembali kepercayaan diri narapidana perempuan dalam menghadapi tantangan hidup pasca pembebasan.

#### **5.2 Implikasi Penelitian**

##### **1. Implikasi Teoritis**

Temuan dari penelitian ini memperkuat landasan teoritis mengenai efektivitas pendekatan REBT dalam konteks pemulihan psikologis, terutama dalam menangani tekanan sosial seperti stigma. Hasil ini juga menambah literatur ilmiah tentang konseling kognitif di lingkungan pemasyarakatan, dengan menekankan pentingnya restrukturisasi pikiran sebagai bagian dari proses peningkatan kepercayaan diri.

##### **2. Implikasi Praktis**

Secara aplikatif, penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pihak lembaga pemasyarakatan dalam menyusun program pembinaan mental berbasis REBT. Bagi narapidana, penerapan terapi ini menjadi alternatif yang strategis dalam membantu mereka mengembangkan pola pikir positif, mengelola emosi, dan mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah keluar dari tahanan. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan pemahaman kepada keluarga, masyarakat, dan pemangku kebijakan mengenai pentingnya peran dukungan sosial dalam proses reintegrasi mantan narapidana.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain subjek yang hanya satu orang sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasi. Selain itu, waktu pelaksanaan konseling relatif singkat, sehingga efek jangka panjang dari penerapan REBT belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Aspek eksternal, seperti dinamika keluarga dan lingkungan sosial setelah pembebasan, juga belum dieksplorasi secara mendalam.

### **5.4 Saran**

Untuk Peneliti Selanjutnya: Disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan lebih banyak partisipan dan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.

1. Untuk Lapas: Lembaga Pemasyarakatan diharapkan dapat memasukkan pendekatan REBT secara terstruktur dalam program rehabilitasi psikologis bagi warga binaan, khususnya perempuan.
2. Untuk Konselor: Diperlukan pelatihan mendalam bagi konselor agar dapat menerapkan REBT secara tepat dan responsif terhadap kebutuhan psikologis narapidana.
3. Untuk Masyarakat: Masyarakat perlu didorong untuk lebih terbuka dan mendukung proses reintegrasi sosial narapidana dengan mengurangi sikap diskriminatif serta memberikan kesempatan kedua secara adil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, Tina, and Sri Mulyani Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 3, no. 6 (1998). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6>.
- Afridah, Mumtaz, Iain Syekh, Nurjati Cirebon, Dhiya Hisanah Riady, Muayyadul Fikri, and Nuraisyah Suryaningrat. "Penerapan Konseling Rebt Untuk Meningkatkan Hardiness Penyintas Hiv/Aids." *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 4, no. 2 (2022): 245–57. <https://www.jurnal.syekhnurjati.ac.id/index.php/equalita/article/view/12933>.
- Agustina, Eliyana. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Dewasa Muda Pengguna Napza Pada Masa Rehabilitasi*, 2019.
- Ahmadabadi, Mehdi Shomali, Yaser Rezapour Mirsaleh, and Zahra Yousefi. "Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Control and Impulsivity in Male Prisoners." *Iranian Journal of Psychiatry* 19, no. 2 (2024): 182–92. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i2.15104>.
- Alang, H, M, S. "Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* Vol. 6, no. No. 2 (2019): 15–26.
- All Habsy, Bakhrudin, Ach. Tegas Tri Cahyo, Rania Surya Jelita, and Intan Nur Fadhillah. "Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *Istifkar* 4, no. 1 (2024): 58–78. <https://doi.org/10.62509/jpai.v4i1.113>.
- Aulia, Najwa, Yenti Arsini, and Dwi Amalia Susilo. "Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli." *Journal of Global and Multidisciplinary* 2, no. 1 (2024): 890–98. <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multipleINSTITERCOMPUBLISHERhttps://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple>.
- Chairunnisa, Chairunnisa, DIta SepAhira Amalia, M. Alwana Al-Afifi,

- Rizka Fitriani, Deylant Januar E, and Affan Yusra. "Urgensi Layanan Konseling Terhadap Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan." *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1, no. 02 (2022): 144–48.
- Cut Buleuen, Safuwani, Ika Amalia. "Eksplorasi Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Keluarga Miskin Dalam Melanjutkan Pendidikan" 1, no. 4 (2023): 675–85.
- Damayanti, Alfina. "Penerapan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian," 2024.
- Darma, jufriadi. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang." *Psyche 165 Journal* 12, no. 1 (2019): 93–102. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>.
- Deni, A. U., and Ildil. "Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri." *Amandha* 2, no. 2 (2016): 43–52. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>.
- Fitri, Bunga Nurriska, Ikke Ratna Sari, and Yenita Putri. "Penerapan Konseling Kelompok REBT Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri" 1, no. 2 (2024): 131–38.
- ISNAENI. "KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 4 PINRANG." *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Kurniawati, dwi ayu. "Stigma Sebagai Suatu Ketidakadilan Pada Mantan Narapidana Perempuan Di Masyarakat Surabaya" 4, no. June (2016): 2016.
- Made, Ni, and Sintya Noviana. "Pengaruh Stigma Sosial Terhadap Psychological Well-Being Penyintas Covid-19 The Effect of Social Stigma on the Psychological Well-Being of Covid-19 Survivors" 4, no. 3 (2023): 415–20.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 36th ed. Bandung, 2017.
- Mu'min, Halek, and Wyhardes. "Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) Dengan Teknik ABCD ( Studi Kasus Rasa Kurang Percaya



- Diri Pada Siswa ) The Implementation of Individual Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy (." *JICN: Jurnal Inteltek Dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 127–41.
- Mussanita, Ratih. "Rational Emotive Therapy Untuk Mereduksi Kecemasan Narapidana Menjelang Kebebasan." *Procedia* 5, no. 1 (2017): 19–24.
- Noor, Feida, Laila Isti, Refa Muthia Bilqisthi, and Tiara Anindya. "Implementasi Teknik RET Dan REBT Dalam Teori Psikologis Di SMAN 5 Tasikmalaya," 2025.
- Nusuki. "Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotiv Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di SMAN 2 Aikmel." *Jurnal EducatiO* 9, no. 1 (2014): 99–124.
- Purnamaningsih, Esti Hayu. dkk. "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta." *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2003): 67–71.
- Putri, Dhian Riskiana, and Puji Prihwanto. "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir 1 St E-Proceeding SENRIABDI 2021." *E-Proceeding SENRIABDI* , 1, no. 1 (2021): 19–36.
- Putrie, Kiki Adya. "Kecemasan Terhadap Stigma Sosial Untuk Kembali Ke Masyarakat Pada Mantan Narapidana Perempuan Tindak Pidana Penipuan." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021): 131–42.  
<https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.33852>.
- Rahmi, Muthiah, Heri Tahir, and Abdul Rahman A Sakka. "Stigma Masyarakat Terhadap Mantan Narapidana." *Phinisi Integration Rewview* 4, no. 2 (2021).
- Rais, Muhammad Riswan. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Al-Irsyad* 12, no. 1 (2022): 40.  
<https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>.
- Riska. "PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MEMINIMALISIR PRILAKU BULLIYING DI SMPN 1 MEKAKAU ILIR OKU SELATAN Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.Sos Oleh: RISKANPM : 19," 2023.

- Rohman, Haikal Bintang, Rd Naura, and Maulida Komara. "Stigma Negatif Mantan Narapidana Dalam Persepsi Masyarakat" 3, no. 1 (2024): 41–50.
- Sari, Eva Anita. "Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Studi Kasus Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandar Lampung)." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3, no. April (2015): 49–58.
- Silalahi. "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri." *Journal of Chemical Information and Modeling* Vol. 8, no. No. 9 (2017): h. 1-58.
- Silalahi, Sondi, Muhammad Luthfi, Tantan Hermansah, and Muhammad Fanshoby. "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( Rebt ) Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Pendahuluan," n.d.
- Soreh, Frengky, Melky Mambu, Clara Ginting, Eugenia Sahabat, Injilia Pontoh, Meyvi Dongkilat, Rinna Yunita Kasenda, and Mario Erick Wantah. "Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9, no. 3 (2023): 1540–44. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5186>.
- Subroto, Mitro, Muhammad Saddam Aliyandra, and Politeknik Ilmu Pemasyarakatan. "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, no. November (2024): 49–58. <https://jurnal.alimspublishing.co.id/index.php/JIKAS/article/view/974/755>.
- Subroto, Mitro, and Refi Rahman. "STIGMA SOSIAL TERHADAP PEREMPUAN EKS NARAPIDANA DAN DAMPAKNYA PADA PELUANG KERJA" 7, no. 1 (2024): 1–7.
- Subroto, Mitro, and Sucipto Witdodo. "DAMPAK STIGMA SOSIAL TERHADAP REHABILITASI NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN MITRO" 7, no. 1 (2024): 15–20.

Suriati, Mulkiyan, Makmur Jaya Nur. *Teori Dan Teknik Bimbingan Dan Konseling. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11, 2019.

Thahir, Andi, and Dede Rizkiyani. "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Nur Khalimah  
NIM : 2112211015  
TTL : Banyuwangi, 5 Februari 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Telp : 085749928278  
Alamat : Dsn. Sambirejo, RT.001/Rw 004 Desa Sambimulyo  
Kecamatan Bangorejo Kabupaten Banyuwangi

### Riwayat Pendidikan Formal

| Jenjang Pendidikan | Tahun Masuk | Tahun Lulus | Nama Sekolah/Perguruan Tinggi | Bidang Studi                  |
|--------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|
| TK                 | 2007        | 2009        | TK Khadijah                   |                               |
| MI                 | 2009        | 2015        | MI- Miftahul Huda I           |                               |
| MTs                | 2015        | 2018        | MTs Al-Amiriyyah Blokagung    |                               |
| SMA                | 2018        | 2021        | SMA Darussalam Blokagung      | Mipa                          |
| S1                 | 2021        | 2025        | UIMSYA Blokagung              | Bimbingan dan Konseling Islam |

## Riwayat Pendidikan Non Formal

| <b>Jenjang Pendidikan</b> | <b>Tahun Masuk</b> | <b>Tahun Lulus</b> | <b>Nama Sekolah/Lemba ga Pendidikan</b> | <b>Bidang Studi</b> |
|---------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------------------|---------------------|
| Ula                       | 2015               | 2019               | PP. Darussalam Blokagung                |                     |
| Wustho                    | 2019               | 2021               | PP. Darussalam Blokagung                |                     |
| Ulya                      | 2021               | 2023               | PP. Darussala m Blokagung               |                     |

### Pengalaman Organisasi :

1. ....(jika ada)
2. ....(jika ada)

### Prestasi Akademik :

1. ....(jika ada)
2. ....(jika ada)

### Prestasi Non Akademik :

1. ....(jika ada)
2. ....(jika ada)



***Dok. sesi konseling REBT di Aula lapas***



***Dok. Kajian fiqih dasar bersama para napi wanita***



**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 : 51.2.12/041.36/UIMSYA/FDKI/C.8/I/2025  
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:

N a m a : SITI NUR KHALIMAH  
NIM : 2112211015  
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Sambirejo, Sambimulyo, Bangorejo, Banyuwangi, Jawa Timur  
No HP : 085749928278  
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:

***"Konseling REBT untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Narapidana Wanita dalam Menghadapi Stigma Sosial Pasca Pembebasan"***

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan

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

NTY : 3150128107201





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.kemenkumham.go.id](mailto:lapasbanyuwangi.kemenkumham.go.id), Pos-el : [lapasbanyuwangi@yahoo.co.id](mailto:lapasbanyuwangi@yahoo.co.id)

21 April 2025

Nomor : WP15.PAS.PAS.13.UM.01.01 -  
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 : 51.2.12/041.36/UIMSYA/FDKI/C.8/1/2025 Perihal : Surat Keterangan Penelitian.

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

Nama : SITI NUR KHALIMAH  
NIM : 2112211015  
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Sambirejo, Sambimulyo, Bangorejo, Banyuwangi, Jawa Timur  
No. HP : 085749928278  
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.



Kepala Lembaga Pemasyarakatan

*Dr. Mochamad Mukaffi*

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/CSJ.36/UIMSya/FD/BA/VI/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 Skripsi:

Nama : Siti Nur Khalimah  
NIM : 2112211015  
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 Skripsi

Banyuwangi, 26 Juni 2025  
Dekan  
  
Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.  
NIPY : 3150128107201



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 : Siti Nur Khalimah  
NIM : 2112211015  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : REFI DAN KEPERCAYAAN DIRI : STUDI KASUS HARAPIDANA WANITA  
DALAM MENGHADAPI STIGMA SOSIAL PASCA PEMBEBAHAN  
Pembimbing : Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A.

| No. | Topik Pembahasan          | Tanggal | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|---------------------------|---------|-------------------------|
| 1   | Pengajuan judul skripsi   |         |                         |
| 2   | Masuk bab 1 pendahuluan   |         |                         |
| 3   | Bab II kajian pustaka     |         |                         |
| 4   | Bab III metode penelitian |         |                         |
| 5   | Acc proposal skripsi      |         |                         |
| 6   | Revisi                    |         |                         |
| 7   | metode penelitian         |         |                         |
| 8   | Bab IV Hasil              |         |                         |
| 9   | verifikasi data lapangan  |         |                         |
| 10  | Pembahasan bab IV         |         |                         |
| 11  | Penutup & Abstrak         |         |                         |
| 12  | Acc munaqsyah skripsi     |         |                         |

Blokagung, 24 10 2025  
Ketua Prodi  
Bimbingan dan Konseling Islam  
TDM  
Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog  
NIP. 3152304039301



**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

**FORMULIR PENDAFTARAN SIDANG MUNAQOSYAH**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT BLOKAGUNG BANYUWANGI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, mohon untuk di daftar sebagai peserta sidang munaqosyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIMSYA Blokagung Tahun 2025, dengan keterangan sebagai berikut :

- |                           |                                                                                                                             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Nama                   | : Siti Nur Khalimah                                                                                                         |
| 2. NIM                    | : 211221019                                                                                                                 |
| 3. NIS                    | : 190384                                                                                                                    |
| 4. Tempat & Tanggal Lahir | : Banyuwangi, 09 Februari 2003                                                                                              |
| 5. Jurusan / Prodi        | : Bimbingan Konseling Islam                                                                                                 |
| 6. Alamat Asal            | : Jl.<br>Rt. 001 Rv. 004 Ds. Sambimulyo<br>Kab. Banyuwangi Prop. Jawa Timur<br>HP. 089749 928 278 (harap di isi yang aktif) |
| 6. Alamat Domisili        | : Al-Haudloh                                                                                                                |

Sanggup memenuhi semua persyaratan yang telah ditetapkan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIMSYA Blokagung, serta sanggup mentaati segala peraturan yang ditetapkan panitia.

Bukti kelengkapan persyaratan:

1. Lunas semua biaya perkuliahan dan tanggungan lainnya sampai bulan Juni 2025. (Kepada BAUK)

Paraf

Stempel



Demikian, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.



Hun Barotok, TN. 901, Psikolog

Blokagung, 24/06/2025

Peserta Sidang

(Siti Nur Khalimah)

## PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara ke : 1
2. Masalah : Menggali Perasaan dan Keyakinan Awal
3. Responden : Narapidana wanita
4. Nama responden : Febriana Mayasari
5. Tanggal wawancara : Senin, 16 September 2024
6. Tempat wawancara : Musholla lapas blok wanita
7. Pertanyaan wawancara :

| No | Pertanyaan                                                                       | Jawaban                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Bagaimana perasaan ibu saat ini?                                                 | Sebenarnya saya merasa baik, tapi masih ada rasa khawatir... Saya belum bisa sepenuhnya tenang, apalagi kalau memikirkan nanti setelah keluar dari sini.                                                              |
| 2. | Apa yang menjadi kekhawatiran terbesar ibu saat ini?                             | Saya takut nanti masyarakat menolak saya. Takut dipandang buruk karena masa lalu saya. Saya enggak tahu apakah orang bisa benar-benar menerima saya kembali.                                                          |
| 3. | Bagaimana anda membayangkan reaksi masyarakat setelah bebas nanti?               | Saya membayangkan mereka akan mencibir, membicarakan saya di belakang, mungkin menjauh. Kadang saya merasa mereka pasti masih menganggap saya orang jahat, meskipun saya sudah menyesal.                              |
| 4. | Apa yang membuat ibu merasa takut terhadap pandangan orang lain?                 | Karena saya merasa sudah dicap jelek sejak awal. Saya takut dianggap gagal jadi perempuan, ibu, atau manusia. Padahal saya ingin berubah, tapi takut mereka enggak melihat itu.                                       |
| 5. | Menurut ibu, seberapa besar pengaruh pendapat orang lain terhadap kehidupan ibu? | Besar sekali. Saya sering mikir apa kata orang, bahkan sebelum saya melakukan sesuatu. Itu yang bikin saya jadi ragu dan minder. Kadang saya merasa, untuk apa berubah kalau orang tetap menilai saya dari masa lalu. |

8. Kesimpulan/catatan:

Wawancara menunjukkan bahwa meskipun konseli merasa cukup baik, ia tetap dihantui kecemasan, terutama terkait penilaian masyarakat setelah bebas. Ia takut mengalami penolakan dan stigma negatif, yang mencerminkan keyakinan irasional bahwa harga dirinya bergantung pada pandangan orang lain. Akibatnya, ia merasa rendah diri dan kesulitan membangun kepercayaan diri. Pandangan negatif ini menjadi hambatan dalam pemulihan mental dan sosialnya, sehingga diperlukan konseling untuk membantu mengubah pola pikirnya menjadi lebih rasional dan positif.

## PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara ke : 2
2. Masalah : Mengidentifikasi dan Menantang Pikiran Irasional
3. Responden : Narapidana wanita
4. Nama Responden : Febriana Mayasari
5. Tanggal wawancara : Sabtu, 21 September 2024
6. Tempat wawancara : Musholla lapas blok wanita
7. Pertanyaan wawancara :

| No | Pertanyaan                                                                                     | Jawaban                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Apakah Anda merasa dapat mengontrol apa yang dipikirkan orang lain tentang Anda? Mengapa?      | Tidak. Saya sadar bahwa saya tidak bisa mengontrol pikiran orang lain. Mereka bebas menilai saya seperti apa pun, meskipun saya sudah berusaha berubah. Tapi saya juga mulai mengerti bahwa yang penting adalah bagaimana saya menjalani hidup saya sendiri. |
| 2. | Apa yang biasanya Anda pikirkan saat membayangkan bertemu kembali dengan masyarakat?           | Saya membayangkan akan merasa gugup, takut dinilai, takut ditolak. Kadang muncul bayangan orang-orang memandang saya dengan curiga atau menghindar. Itu bikin saya ragu untuk kembali bersosialisasi                                                         |
| 3. | Bagaimana jika kita mencoba melihat situasi ini dari sudut pandang yang lebih rasional?        | Kalau dipikir-pikir, enggak semua orang akan menolak saya. Mungkin akan ada yang bisa melihat niat baik saya untuk berubah. Saya juga enggak bisa memaksa semua orang suka, tapi saya bisa membuktikan lewat sikap saya kalau saya sudah berubah.            |
| 4. | Apakah Anda percaya bahwa Anda memiliki kendali atas tindakan dan perubahan diri Anda sendiri? | Iya, saya mulai percaya. Saya yang menentukan apakah saya mau tetap seperti dulu atau berubah jadi lebih baik. Masa lalu memang enggak bisa diubah, tapi masa depan masih bisa saya perjuangkan.                                                             |
|    | Apa makna memperbaiki                                                                          | Buat saya, memperbaiki diri itu artinya                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                              |                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | diri bagi Anda secara pribadi dan spiritual? | menata kembali hidup, belajar dari kesalahan, dan tidak mengulangi hal yang sama. Secara spiritual, saya ingin lebih dekat sama Allah, memperbanyak ibadah, dan minta kekuatan supaya bisa tetap istiqomah. |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 8. Kesimpulan/catatan:

Hasil wawancara mengindikasikan bahwa konseli mulai menunjukkan pergeseran pola pikir yang lebih logis. Ia mulai memahami bahwa persepsi orang lain berada di luar kendalinya, namun ia memiliki kuasa atas sikap dan perubahan dalam dirinya. Konseli pun mulai menumbuhkan kepercayaan diri dengan berfokus pada proses perbaikan diri, baik dari aspek pribadi maupun spiritual. Ini mencerminkan munculnya sikap yang lebih siap dan positif dalam menghadapi stigma sosial setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan.



## PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara ke : 3
2. Masalah : Mendorong Terbentuknya Keyakinan Baru
3. Responden : Narapidana wanita
4. Nama Responden : Febriana Mayasari
5. Tanggal wawancara : Selasa, 24 September 2024
6. Tempat wawancara : Aula lapas
7. Pertanyaan wawancara :

| No | Pertanyaan                                                                                           | Jawaban                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Apa saja perubahan positif yang sudah Anda lakukan selama di dalam lapas?                            | Selama di dalam lapas, saya mulai memperbaiki ibadah, ikut pelatihan keterampilan, dan belajar lebih sabar. Saya juga lebih introspeksi, menyadari kesalahan saya, dan berusaha tidak mengulangi lagi. Saya merasa lebih tenang dan berpikir lebih jernih sekarang. |
| 2. | Bagaimana Anda ingin membuktikan bahwa Anda telah berubah?                                           | Saya ingin membuktikannya lewat sikap dan perbuatan, bukan hanya kata-kata. Saya akan jaga sikap, cari pekerjaan halal, dan hidup dengan jujur. Saya juga tidak ingin kembali ke lingkungan yang dulu membuat saya jatuh.                                           |
| 3. | Seandainya Anda memiliki kesempatan kedua, hal baik apa yang ingin Anda tunjukkan kepada orang lain? | Saya ingin menunjukkan bahwa saya bisa jadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat. Saya ingin membantu orang lain yang pernah mengalami hal serupa agar tidak jatuh ke jalan yang sama. Saya ingin hidup lebih berarti, tidak lagi jadi beban orang lain.          |
| 4. | Menurut Anda, bagaimana cara membangun rasa percaya diri yang sehat dalam menghadapi masa depan?     | Dengan fokus memperbaiki diri, tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain, dan tetap dekat dengan Tuhan. Saya juga harus percaya pada proses, bahwa setiap orang punya kesempatan untuk berubah. Yang penting saya                                               |

|  |  |                                            |
|--|--|--------------------------------------------|
|  |  | jujur sama diri sendiri dan terus belajar. |
|--|--|--------------------------------------------|

#### 8. Kesimpulan/catatan:

Wawancara menunjukkan bahwa konseli telah mengalami perubahan positif selama di lapas, seperti memperbaiki ibadah, mengikuti pelatihan, dan introspeksi diri. Ia bertekad membuktikan perubahan itu lewat hidup jujur, menjauhi lingkungan buruk, dan menjadi pribadi yang berguna. Konseli juga memahami pentingnya membangun kepercayaan diri melalui pengembangan diri dan kedekatan spiritual, yang mencerminkan kesiapan mentalnya dalam menghadapi masa depan secara lebih sehat.

## PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara ke : 4
2. Masalah : Merancang Strategi Pasca  
Pembebasan
3. Responden : Narapidana wanita
4. Nama Responden : Febriana Mayasari
5. Tanggal wawancara : Selasa, 24 September 2024
6. Tempat wawancara : Aula lapas
7. Pertanyaan wawancara :

| No | Pertanyaan                                                                                      | Jawaban                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Jenis pekerjaan seperti apa yang ingin Anda coba? Mengapa?                                      | Saya ingin mencoba pekerjaan yang sesuai dengan keterampilan yang saya pelajari di dalam lapas, seperti menjahit atau usaha kecil-kecilan. Karena selain realistis, saya juga ingin mandiri dan tidak merepotkan orang lain.                         |
| 2. | Bagaimana peran ibadah dan spiritualitas dalam menjaga semangat dan kepercayaan diri Anda?      | Ibadah sangat membantu saya untuk tetap kuat dan tenang. Saat saya merasa putus asa, saya kembali mengingat Allah, itu memberi saya harapan dan rasa yakin bahwa saya masih punya kesempatan untuk jadi lebih baik.                                  |
| 3. | Hambatan apa yang mungkin Anda hadapi di luar nanti, dan bagaimana Anda berencana mengatasinya? | Mungkin saya akan menghadapi penolakan atau pandangan negatif dari orang-orang. Tapi saya akan menghadapinya dengan sabar, tetap fokus memperbaiki diri, dan membuktikan bahwa saya sudah berubah. Saya juga akan mencari lingkungan yang mendukung. |
| 4. | Dukungan seperti apa yang Anda harapkan dari orang lain atau lingkungan?                        | Saya berharap orang bisa menerima saya dengan lapang, tidak langsung menghakimi. Saya ingin diberi kesempatan untuk membuktikan diri dan butuh dukungan moral agar saya bisa terus semangat menjalani hidup                                          |

|  |  |       |
|--|--|-------|
|  |  | baru. |
|--|--|-------|

8. Kesimpulan/catatan:

Wawancara mengungkapkan bahwa konseli telah merancang langkah hidup yang realistis pasca pembebasan, seperti mencari pekerjaan yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki untuk mencapai kemandirian. Ia menyadari bahwa ibadah dan spiritualitas memiliki peran penting dalam memperkuat semangat dan menjaga rasa percaya diri. Konseli juga memahami bahwa tantangan berupa stigma dan penolakan dari masyarakat mungkin akan muncul, namun ia bertekad menghadapinya dengan kesabaran dan terus memperbaiki diri. Ia juga mengharapkan dukungan moral dari lingkungan sekitar agar proses kembalinya ke kehidupan sosial dapat berjalan dengan lebih baik. Hal ini menunjukkan kesiapan mental dan arah perencanaan yang matang dalam menyambut kehidupan setelah masa hukuman berakhir.





**UIMSYA**  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT  
BLOKAGUNG - BANYUWANGI