

Peningkatan Resiliensi Diri Warga Binaan Dengan konseling

Beni Azwar^{1*}, Abdurrahman²

¹Institut Agama Islam Negeri Curup, Curup, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Medan, Indonesia

*Korespondensi: beniazwar1967@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
Kata Kunci: Resiliensi Diri, Warga Binaan, Konseling	Tujuan Penelitian: Reintegrasi sosial yang menjadi dasar filosofis munculnya Sistem Pemasyarakatan dengan tujuan utama aspek pengembalian Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) ke masyarakat, sehingga Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) tempat WBP menjalani hukuman merupakan rehabilitasi sebelum mereka Kembali kemasyarakat. Berbagai permasalahan selama di Lapas muncul, baik yang berasal dari diri WBP maupun dari luar dirinya. Dari diri WBP adalah penyesalan masa lalu karena berbuat kesalahan yang melanggar hukum, masalah sekarang berkenaan dengan perasaan bersalah dan betapa malunya keluarganya, kehidupan keluarga yang kacau, serta masalah kecemasan labelling dan penoolakan dari masyarakat setelah bebas. Tulisan ini bertujuan untuk melihat peran konseling dalam meningkatkan resiliensi diri WBP. Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan library research dengan pemaparan data secara deskriptif. Dalam hal ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif untuk lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada dengan mengandalkan teori-teori dan konsep-konsep yang ada untuk diinterpretasikan berdasarkan tulisan-tulisan yang mengarah pada pembahasan. Hasil Penelitian: Hasil penelitian bahwa resiliensi sangat penting bagi WBP untuk dapat bangkit beradaptasi dengan kondisi yang ada. Konseling akan mendinamisasi kondisi WBP kapan harusnya succumbing (mengalah), survival(bertahan), recovery (pemulihan) dan Thtiving (berkembang dengan pesat). Untuk mewujudkan kondisi tersebut diperlukan kematangan emosi, Pengendalian diri, Optimisme, Analisa hubungan kausalitas, Empati, Self efficacy, dan pencapaian. Resiliensi diri sangat penting selama WBP menjalani hukuman dan persiapan diri setelah bebas.

PENDAHULUAN

Di Indonesia hukum memegang kekuasaan tertinggi, setiap orang yang melanggar hukum akan ada konsekuensinya sesuai dengan aturan yang berlaku. Orang yang ditetapkan bersalah dan sudah diputuskan secara hukum akan menjalani hukuman tersebut di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) dengan lama waktu yang ditentukan dengan sebutan mereka sebagai warga binaan pemasyarakatan (WBP). Adapun tujuan hukuman untuk: mencegah orang melakukan kejahatan dengan menakut-nakuti orang banyak (pencegahan umum) atau dengan menakut-nakuti individu tertentu yang telah melakukan kejahatan sehingga. (Nazaryadi, Adwani, 2017)

Hak Asasi Manusia (HAM) merupakan karunia Allah yang sudah dijamin sejak lahir, WBP juga dijamin hak-haknya selama menjalani hukuman, seperti mendapatkan pembinaan dan pendidikan. Salah satu pembinaan dengan rehabilitasi konselling dengan tujuan untuk hidup tenang, normal dan nyaman selama menjalani hukuman dan setelah bebas. Permasalahan WBP selama menjalani hukuman lemahnya konsep diri, depresi dan tertekan, merasa bersalah dan kecemasan setelah bebas dan labeling masyarakat. semua permasalahan terjadi karena WBP tidak memiliki resiliensi diri yang baik. Resiliensi sangat penting agar mampu bangkit dan pulih Ketika fakta tidak sesuai dengan harapan.

Untuk mewujudkan resliensi diri salah satunya dibutuhkan bantuan konseling, terutama dalam menguatkan resiliensi diri, terutama konsep diri dan kepercayaan diri untuk bangkit dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada, sehingga warga binaan bisa hidup nyaman dan efektif selama menjalani masa hukuman. berdasarkan paparan diatas maka penulis mengangkat judul Peningkatan Resiliensi Diri Warga Binaan Dengan konseling



KAJIAN TEORETIS

Konseling

Menurut Rogers (1942) bahwa; “*Counseling is a series of direct contacts with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitude and behavior*” (Corey, 2012), konseling pertemuan antara konselor dan klien untuk membantu klien merubah perilaku yang bermasalah. Seperti firman Allah dalam surat Al Maidah ayat 2:

..... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

Ayat diatas menjelaskan penting tolong menolong untuk kebaikan dan Allah melarang tolong menolong untuk kemudharatan. Konseling merupakan bentuk bantuan penyelesaian masalah bagi WBP yang bermasalah. Konselor sebagai orang yang professional harus dapat mengkondisikan tingkah laku baru dengan tersistematis, logis dan terukur, sehingga dapat membantu pemecahan masalah-masalah psikologis yang dihadapi klien (Hallen, 2009). Agar proses konseling dapat berjalan dengan baik diperlukan teknik-teknik konseling untuk membantu pemecahan masalah klien, diantara teknik tersebut;

“*Pertama*; Teknik umum; penerimaan terhadap klien, sikap dan jarak duduk, Kontak mata (*konmat*), tiga M (mendengar dengan baik, memahami secara tepat, serta merespon secara tepat dan positif) (*Tiga M*), kontak psikologis, penstrukturan, ajakan untuk berbicara, pertanyaan terbuka, refleksi, keruntutan, penyimpulan, Penafsiran, konfrontasi, ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain, peneguhan hasrat, “penfrustasian” klien, strategi “tidak memanfaatkan” klien, suasana diam, tranferensi dan kontra-tranferensi, Teknik eksperimental, Interpretasi pengalaman masa lampau, Asosiasi bebas. Sentuhan jasmaniah, Penilaian (*lai*), penyusunan laporan. *Kedua*; Teknik khusus; pemberian informasi, pemberian contoh, pemberian contoh pribadi, perumusan tujuan, latihan penenangan: sederhana dan penuh, kesadaran tubuh, disensitisasi dan sensitisasi, kursi kosong, permainan peran dan permainan dialog, latihan keluguan, latihan seksual, latihan transaksional, analisis gaya hidup, Kontrak,, pemberian nasihat” (Prayitno & Amti, 2005).

Perbedaan pemakaian teknik umum dan teknik khusus adalah kalau teknik umum dipakai hampir untuk semua permasalahan klien, mulai dari penerimaan, penjajagan, penafsiran, pembinaan sampai evaluasi dan tindak lanjut, sedangkan teknik khusus hanya untuk masalah-masalah tertentu.

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP)

Tujuan konseling adalah memandirikan WBP dengan mengurangi tekanan dan kecemasan, memperbaiki perilaku salah suai, menetapkan tujuan hidup, mengembangkan minat sosial, dan meningkatkan aktivitas, memperbaiki gaya hidup yang menyebabkan terjadinya masalah. WBP adalah orang yang sudah mendapatkan kepastian hukum dan menjalani hukuman sesuai dengan putusan sidang pengadilan. Selama menjalani hukuman hak kebebasan WBP dibatasi dan aktivitasnya diatur oleh pihak Lapas, sehingga WBP tidak leluasa dan tidak dapat berbuat banyak, tetapi hak-hak tertentu harus diberikan, seperti mendapatkan Pendidikan dan pengajaran, hak pembinaan, hak kunjungan keluarga dan mendapatkan remisi.

Semua hak dan kewajiban melekat pada WBP harus dilaksanakan. Untuk hak sesuatu yang harus diterima, sedangkan kewajiban sesuatu yang harus dilakukan seseorang untuk memenuhi kehidupan sehari-harinya. hak dapat dibagi, yaitu; 1) hak yang sudah disepakati. 2) hak berkaitan kepribadian, pertalian darah, dan tentang material. Atau hak juga dibagi menjadi empat bagian penting. 1) seseorang mendapatkan haknya bila memenuhi kewajibannya, 2) dapat menggunakan haknya jika tidak mengganggu hak orang lain, 3) mendapatkan haknya melalui kekuasaan, status serta jalur hukum lainnya, dan 4) seseorang punya hak memutuskan hubungannya. Sebagai individu, WBP juga memiliki hak yang harus ditunaikan selama menjalani hukuman di Lapas. Keterbatasan Kehilangan kemerdekaan seharusnya menjadi satusatunya penderitaan yang diderita narapidana. Ketika kita memiliki hak seseorang termasuk narapidana, maka dengan sendirinya kita melakukan kesalahan dan menimbulkan rasa sakit bagi orang lain.

Hak narapidana tercantum dalam Pasal 14 Undang-undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan sebagai berikut: a. melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya, b. mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani c. mendapatkan pendidikan dan pengajaran d. mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak e. menyampaikan keluhan f. mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang g. mendapatkan upah atau

premi atas pekerjaan yang dilakukan h. menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentulainnya i. mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi), mendapatkan cuti menjelang bebas, dan mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (*Undang-Undang No. 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan*, t.t.).

Self Resilience

Resiliensi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatasi masalah kembali pada kondisi awal sebelum terjadi masalah (Sautelle, Eleanor., Bowles, Terry., Hattie, Jhon., and Arifin, 2005). Atau resiliensi juga sifat, proses, hasil yang dapat berubah dari waktu ke waktu sebagai fungsi dari pembangunan dan interaksi seseorang dengan lingkungan (Southwick, Steven. M., Bonanno, George A., t.t.). Dengan demikian resiliensi merupakan reintegrasi diri seseorang yang berusaha secara sadar untuk melangkah maju berwawasan luas positif yang terintegral dari hasil pembelajaran yang dipetik dari pengalaman buruk (Hendriani, 2018).

Ada empat level ketika seseorang mengalami situasi cukup tertekan, yaitu; *succumbing* (mengalah), *survival* (bertahan), *recovery* (pemulihan), *Thriving* (berkembang dengan pesat).

1) *Succumbing* (mengalah)

Succumbing, merupakan istilah untuk menggambarkan kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah dengan keadaan karena suatu ancaman atau kondisi yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. Penampakan (*outcomes*) dari individu yang berada pada kondisi ini berpotensi mengalami depresi dan biasanya penggunaan narkoba sebagai pelarian, dan pada tataran ekstrim dapat menyebabkan individu bunuh diri

2) *Survival* (bertahan)

pada level ini individu tidak mampu meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang positif setelah saat menghadapi tekanan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar (*recovery*), dan berkurang pada beberapa aspek. Individu pada kondisi ini dapat mengalami perasaan, perilaku, dan kognitif berkepanjangan seperti, menarik diri, berkurangnya kepuasan kerja dan depresi.

3) *Recovery* (pemulihan)

merupakan kondisi ketika individu mampu pulih kembali (*bounce back*) pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar, dan dapat beradaptasi terhadap kondisi yang menekan, meskipun masih menyisakan efek dari perasaan yang negatif. Individu dapat kembali beraktivitas dalam kehidupan sehari-harinya, menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien

4) *Thriving* (berkembang dengan pesat)

pada kondisi ini individu tidak hanya mampu kembali pada level fungsi sebelumnya setelah mengalami kondisi yang menekan, namun mereka mampu minimal melampaui level ini pada beberapa aspek. Proses pengalaman menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan dan menantang hidup mendatangkan kemampuan baru yang membuat individu menjadi lebih baik. Hal ini termanifestasi pada perilaku, emosi, dan kognitif seperti, *sense of purpose of in life*, kejelasan visi, lebih menghargai hidup, dan keinginan akan melakukan interaksi atau hubungan sosial yang positif.

Adapun aspek resiliensi terdiri dari 7 kemampuan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Regulasi emosi (pengelolaan emosi)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengendalikan emosi, perhatian, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja, dan mempertahankan kesehatan fisik.

2) Control Impuls (Pengendalian suara hati/intuisi)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Kemampuan individu untuk mengendalikan suara hati sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Jika pengendalian suara hati rendah, maka akan selalu percaya berada disituasi yang benar dan akan bertindak sesuai dengan keinginan hati. Seringkali hal ini menghasilkan konsekuensi negatif yang bisa menghambat resilience.

Namun dengan menggunakan pengendalian impuls akan menghasilkan pemikiran yang lebih akurat, hal ini dapat menghantarkan pengendalian emosi yang lebih baik dan menghasilkan pertahanan perilaku yang tepat.

3) Optimisme

Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan yang cerah. Individu yang resiliensi adalah individu yang optimis, mereka mempunyai harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengendalikan hal-hal di kehidupan. Jika dibandingkan dengan orang yang pesimis, orang yang optimis secara fisik lebih sehat, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi. Optimis dan self efficacy berjalan secara beriringan. Karena memotivasi seseorang untuk mencari solusi dan terus bekerja keras memperbaiki situasi yang dihadapi.

4) Analisis kausal

Analisis kausal mengacu pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Orang yang resilient memiliki pemikiran yang fleksibel dan dapat mengidentifikasi semua penyebab secara akurat dari kesulitan yang dihadapi tanpa terjebak dalam gaya penjelasan yang sepadan. Seperti orang yang merasa perlu memperbaiki pengendalian impuls dan optimis, maka penting juga untuk memperbaiki analisis kausal dengan menantang keyakinan mungkin itu menjadi keterampilan yang paling membantu.

5) Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa- bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Dalam proses konseling terlebih dahulu konselor yang harus empati terlebih dahulu, karena Konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami klien sehingga konselor dapat memasuki dunia klien dan memahami permasalahan klien (Amalia, 2019).

6) Self efficacy

Self efficacy merupakan perasaan yang dimiliki individu untuk hidup secara efektif. Hal ini mewakili keyakinan diri dapat memecahkan masalah yang mungkin akan terjadi dan yakin pada kemampuan diri berhasil menghadapinya. Orang yang memiliki efficacy diri tinggi tetap berkomitmen untuk memecahkan masalah mereka dan tidak mudah menyerah meskipun solusi yang mereka temukan tidak terlaksana dengan baik. Orang yang memiliki efikasi diri akan dapat mempertanggungjawabkan kemampuannya di hadapan orang lain sesuai dengan bakat atau kemampuannya. Dapat dipastikan orang yang memiliki efikasi diri biasanya sebagai orang yang percaya diri, optimis dan dapat mencapai sesuatu dengan baik. Sesungguhnya efikasi diri berkaitan dengan konsep diri, harga diri, dan *locus of control* (Rustika, 2012). Dan bahkan efikasi diri merupakan prediktor yang paling dominan berhubungan dengan resiliensi keluarga klien skizofrenia (Iklima dkk., 2021).

7) Reaching out (pencapaian)

Reaching out (pencapaian) merupakan kombinasi antara keinginan dan keterampilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba hal baru. Individu yang reaching out (pencapaian) menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan ancaman. Seseorang yang reaching out (pencapaian) dapat hidup lebih kaya akan makna, hubungan dengan orang lain lebih dekat dan dunia menjadi lebih luas, karena memiliki komitmen untuk mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Seseorang reaching out juga membutuhkan pertolongan orang lain untuk kenyamanan yang ingin dicapai seperti berbagi pemikiran dan perasaannya tentang trauma dalam hidup. Ada juga yang mengatakan aspek-aspek resiliensi diri terdiri dari; *tenacity* (kegigihan),

strength (kekuatan), *optimism* (optimisme) (Yu, P., Zhu, J., Zhang, Z., & Han, 2019). Kegigihan adalah gambaran ketenangan hati, ketetapan waktu, ketekunan dan kemampuan mengontrol diri ketika menghadapi suasana yang sulit dan menantang, kekuatan merupakan kondisi WBP untuk kembali menjadi kuat yang sebelumnya mengalami kemunduran, sedangkan optimisme merupakan sikap percaya dan yakin mampu menghadapi situasi yang sulit.

Resiliensi membentengi seseorang. Keterampilan resiliensi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menilai resiko dan merencanakan masalah besar. Individu tersebut memperdalam kesadaran emosinya dan kemampuan interpersonalnya. Individu juga bisa meningkatkan kemampuannya untuk tetap fokus dan menemukan makna hidup. Dengan tujuh keterampilan resiliensi di atas individu dapat mencapai keberhasilan jika menginginkannya.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan library research dengan pemaparan data secara deskripti. Teknik pengumpulan data dengan menganalisis buku-buku, jurnal yang berkaitan dengan konseling dan resiliensi diri. Teknik analisis data menggunakan metode analisa isi (Mirzaqon. T, 2017). Analisis isi focus pada telaah konten actual dan fitur media (Fraenkel, 2007), dengan analisis isi dimungkinkan analisis isi memungkinkan peneliti bekerja secara objektif dan sistematis untuk mendeskripsikan isi bahan komunikasi melalui pendekatan kuantitatif (Arikunto, 2000). Diantara bahan analisis adalah buku yang berkaitan dengan konseling, resiliensi diri, serta regulasi tentang hak dan kewajiban WBP di Lapas.

HASIL

Resiliensi Warga Binaan

1) *Succumbing* (mengalah)

Menjadi warga binaan adalah masa perbaikan dan pembenahan diri dan mental dalam rangka persiapan untuk hidup normal, disamping itu juga untuk keamanan WBP dengan kasus-kasus tertentu dari balas dendam dari pihak korban, dll. Berkenaan dengan itu proses adaptasi dengan lingkungan Lapas butuh usaha dan upaya keras, karena kondisi yang berbeda dengan lingkungan masyarakat luas dan ada intimidasi sesama WBP yang merasa kuat dari fisik dan pengaruh. Hal ini menimbulkan tekanan fisik dan psikis, seperti; merasa bersalah, Penyesalan, Sedih, Ingin menjadi Lebih Baik, kecewa, dan makna pengalaman hidup (Yuningsih, Aneng, M. Arip Hidayat, 2019). Selama menjalani hukuman WBP lebih banyak mengalah dengan tujuan rehabilitasi perilaku, mereka melaksanakan program-program rehabilitasi dengan baik. Empati social sesama WBP sangat kuat, mereka merasa senasib sepenanggungan, kebersamaan secara kualitatif mendominasi, seperti; bertukar pikiran dan saling menasehati, rokok sebatang dihisap bergantian, dll. Lembaga pemasyarakatan menjadi sarana memperbaiki kualitas empati seseorang melalui kegiatan makan dan ibadah bersama, sehingga antarnapidana dapat bertukar pikiran dan memberikan dampak positif bagi yang lain. Lembaga pemasyarakatan menjadi sarana memperbaiki kualitas empati seseorang melalui kegiatan makan dan ibadah bersama, sehingga antarnapidana dapat bertukar pikiran dan memberikan dampak positif bagi yang lain. kemampuan napi untuk menghasilkan empati bagi napi lain tidak tergantung pada usia dan usia, kemampuan napi untuk menjalin komunikasi dengan persuasi yang baik, menjadi contoh bagi napi lain, harus ada koleksi buku atau lainnya. materi yang tidak dicetak tentang hal-hal empiris dan sugestif, serta penjara adalah contoh cara meningkatkan kualitas empati seseorang (Pramudibyanto, 2019). Empati akan muncul karena pikiran positif bahwa efek manipulasi empati terhadap sebuah prasangka, dapat disebabkan oleh adanya hubungan jangka panjang antara empati dan perkembangan prasangka, arah efek, dan efek relatif dari aspek kognitif dan afektif empati (Miklikowska, 2017). Dalam proses ini WBP lebih banyak mengalah tidak mau cari masalah, karena setiap masalah akan berkonsekuensi pada pelanggaran dan bisa kehilangan hak remisi dan bisa ditempatkan di blok isolasi.

2) *Survival* (bertahan)

Kemampuan WBP untuk bertahan dalam menghadapi stress dan kecemasan dengan meningkatkan Kesehatan mental disebut dengan resiliensi. Kecemasan dapat bersumber dari lama

hukuman yang dijalani, apalagi bagi mereka yang berulang kali dihukum, disamping hukuman tambah berat juga proses mendapatkan remisi juga susah, dan hak pembebasan bersyarat bisa dicabut karena melakukan keresahan dimasyarakat, tidak melapor selama 3 X berturut-turut dan melakukan pelanggaran hukum dengan pengulangan perbuatan criminal. Ini dialami oleh mereka yang menjalani hukuman di atas 3 tahun dan WBP yang sisa hukuman kurang dari 1 tahun menjelang bebas, karena kemungkinan penolakan dari masyarakat (Salim dkk., 2016). Kondisi ini ditandai dengan kebingungan, mudah marah dan distorsi penurunan konsentrasi, berlangsung relative lama yang menyebabkan kelelahan bahkan kematian (Stuart, G, 2012). Kekecewaan terhadap diri sendiri karena ketidakmampuan mengendalikan diri dan tidak memiliki konsep diri yang kuat, sehingga mudah terjerumus oleh pengaruh yang tidak baik, demikian juga terhadap keluarga dan lingkungan. Keluarga yang terlalu memberikan kebebasan dan bebas nilai, serta keluarga yang otoriter, serta keluarga yang broken home menyebabkan munculnya tingkah laku salah suai dalam bentuk penyimpangan-penyimpangan. Seperti; kriminalitas, sek bebas, perkelahian pelajar, narkoba, dll. Untuk itu dibutuhkan dukungan social dari masyarakat luas, serta dukungan keluarga, dan faktor yang paling besar mempengaruhi kecemasan warga binaan pemasyarakatan menjelang masa bebas adalah faktor dukungan sosial yakni 77,66% dan 70,25% dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga.

Pada tahap ini WBP bertahan dengan berbagai suasana dan kondisi di Lapas, tekanan psikologis yang berasal dari keluarga, seperti kondisi anak, istri dan orang tua menjadikan mereka pasrah dan bertahan, termasuk dengan kondisi sesama WBP, karena ada yang arogan, merasa kuat dan berkuasa. Sikap sabar dalam menerima kondisi sangat dibutuhkan untuk resiliensi diri, kondisi akan menjadi WBP lebih matang dan ini merupakan masa-masa perkembangan fisik dan emosional yang membentuk pribadinya (Zaki, 2014). WBP juga melakukan sikap menghindari dari pokok masalah yang dapat menyeretnya ke masalah, walaupun sesungguhnya manajemen konflik itu diciptakan, menarik diri hingga waktu yang tepat, WBP lebih menarik diri untuk keselamatan dirinya. Hal ini dikatakan dengan manajemen avoiding dengan catatan WBP harus memiliki skill menarik diri tanpa kecurigaan meninggalkan masalah, menerima kekalahan dan melupakan sesuatu yang menyakitkan (Wirawan, 2009). Ini merupakan sikap bertahan yang aman, walaupun sifatnya sementara, karena dapat menjadikan WBP tertentu dendam secara pasif dan sulit hilangnya yang bagian *unfinished business* (urusan tak kunjung selesai). Hal ini sangat penting bahwa WBP yang menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan mental dalam menghadapi stres (resiliensi) (Arifah & Ninin, 2018).

3) *Recovery* (pemulihan).

Usia warga binaan pemasyarakatan antara 18 – 40 tahun yakni 61,23%, lama hukuman >3 tahun yaitu 46,95% dan waktu menjelang bebas 1 bulan sebelumnya sebanyak 30,62% (Salim dkk., 2016). Dukungan social dapat berupa dukungan kognitif berupa informasi-informasi yang baik dan membangun, serta bermanfaat setelah masa hukuman habis, sedangkan dukungan keluarga dibuktikan dengan tingkat kepedulian, tidak menjauh apalagi membuang dan tidak menganggap dengan dalih membuat malu keluarga. Hal ini terbukti bahwa WBP yang mendapat dukungan sosial keluarga menjadikan WBP akan bertindak lebih positif dan lebih tenang (Resyanta, 2020). Berbeda dengan WBP yang jarang dikunjungi keluarga terlihat cenderung murung, bersedih dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Terbukti terdapat hubungan antara psikologis tahanan yang kurang mendapatkan kunjungan keluarga dengan pelanggaran disiplin yang dilakukan oleh mereka karena berbagai faktor seperti emosi yang kurang terkontrol, kebutuhan ekonomi, dan lain-lain (Yudiantoro, 2020).

Pada tahap pemulihan ini sangat dibutuhkan support keluarga dan kenyamanan kondisi Lapas, hubungan sesama WBP yang kondusif akan mempermudah proses pemulihan, frekwensi dan kualitas kunjungan keluarga dapat sebagai motivasi mempercepat proses pemulihan, tatkala kunjungan senantiasa memberikan motivasi bukan menyodorkan masalah. Program pemulihan yang dilakukan Lapas untuk meningkatkan resiliensi diri Hakekatnya WBP butuh ketenangan dan kenyamanan selama menjalani hukuman, dan ini merupakan hak mereka yang dijamin oleh undang-undang, yang disebutkan diantaranya menerima kunjungan keluarga, ibadah, mendapatkan perawatan, Pendidikan dan Kesehatan, remisi, dan menyampaikan keluhan (Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, 2012).

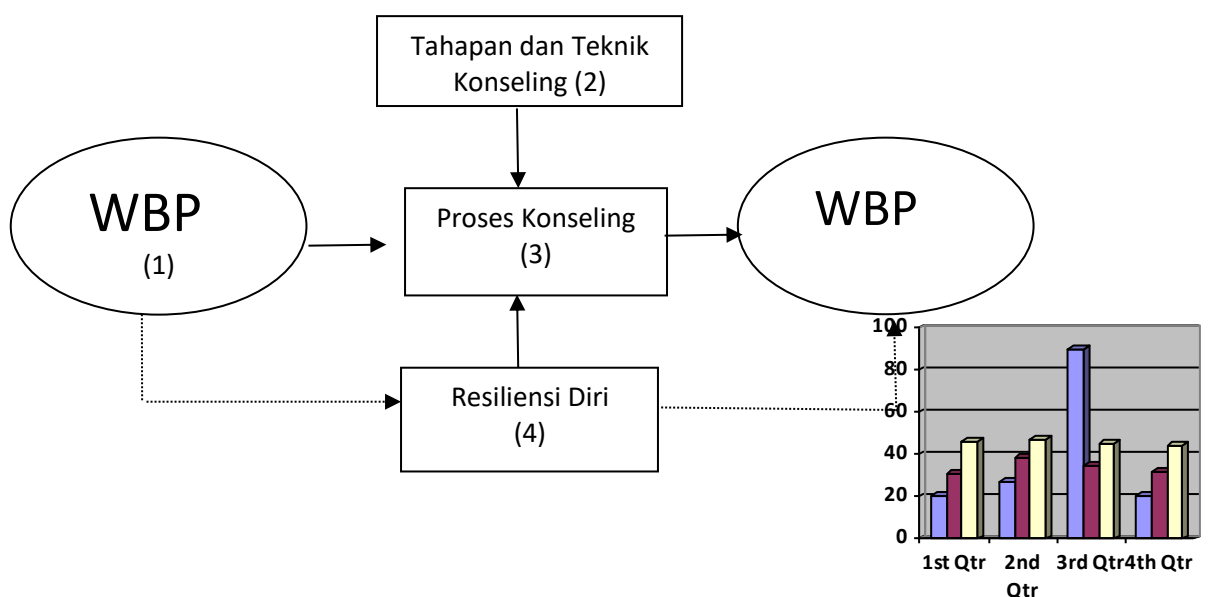
4) *Thitiving* (berkembang dengan pesat)

Ada 4 hal yang mempengaruhi kehidupan WBP di Lapas; faktor 1 (hubungan dengan lingkungan) mampu menjelaskan sebesar 30,349 persen, faktor 2 (kesehatan psikologis) sebesar 11,337 persen, faktor 3 (hubungan dengan soSial) sebesar 6,175 persen, faktor 4 (kesehatan fisik) sebesar 5,429 persen. Selain itu layanan rehabilitasi secara keseluruhan berpengaruh terhadap kualitas hidup WBP yang lebih baik sebelum mengikuti layanan rehabilitasi (Putri Herdriani, 2022). Angka di atas terlihat bahwa lingkungan sangat berkontribusi terhadap kualitas hidup WBP, bagaimana mereka merasa aman dan nyaman, saling menjaga dan tidak ada dominasi kelompok yang menyebabkan konflik. beberapa kondisi yang dapat menimbulkan frustrasi hingga menyerang kepribadian secara serius yaitu kondisi yang mengancam tujuan hidup individu, sistem pertahanan diri, harga diri dan perasaan aman seseorang (Sykes, 1958). Hal ini akan tercipta jika program rehabilitasi terlaksana dengan baik. WBP menerima program tersebut dengan sepenuh hati, mereka dapat merubah paradigma berfikir dan gaya hidup yang salah selama ini, materi reabilitas dikembangkan dengan baik dalam bentuk perilaku nyata. Seperti pelaksanaan ibadah yang harus dikembangkan pembinaan ibadah sholat dan baca al-qur'an terhadap kesadaran beragama warga binaan LPKA Kelas II Parepare (Sulfitri, 2020). memanfaatkan taman bacaan dengan menyibukan diri membaca, kontribusi Taman Bacaan WBP sebagai sumber pendidikan, informasi, dan rekreasi yaitu membantu memberdayakan warga binaan agar siap kembali ke masyarakat (Miladina & Kurniawan, 2018). Berdasarkan pelaksanaan program bimbingan kerja yang terdiri dari sub pelatihan: Pelatihan Tata boga, Pelatihan Las listrik, Kerajinan tangan Pelatihan menjahit, Pelatihan salon, Pelatihan perkebunan, Pelatihan perikanan, Pelatihan wedang jahe Dari pelaksanaan program tersebut peneliti mendapatkan bahwa pelatihan, tata boga, wedang jahe, las listri, pelatihan salon dan perkebunan yang ada di LAPAS kelas IIA Serang telah efektif di dibandingkan pelatihan yang lainnya (Pratama & Fauzi, 2018).

Islam menghendaki agar manusia melaksanakan pendidikan diri sendiri secara bertanggung jawab agar tetap berada dalam kehidupan yang Islami, kehidupan yang selamat, sejahtera, sentosa yang diridloi Tuhan (Uno, 2006). Strategi Pendidikan Islam dalam Pembinaan Keagamaan di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Kabupaten Cilacap diharapkan dapat menurunkan angka kriminalitas (Rosita, 2021). Belajar dari pengalaman adalah lebih baik dari pada sekedar bicara, dan tidak pernah berbuat sama sekali. Belajar adalah kenyataan yang ditunjukkan dengan keadaan fisik (Zain, 2010). Di samping itu, kurangnya pengawasan juga menyebabkan mudahnya terjadi kerusuhan di lembaga pemsarakatan (Selvina, 2017).

Konseling dalam meningkatkan Resiliensi diri Warga Binaan Pemasarakatan (WBP)

Untuk melihat hak warga binaan, resiliensi diri dan peranan konseling akan dipaparkan melalui tabel di bawah ini:



Keterangan:

1. Warga binaan, yaitu; klien yang menjalani hukuman dengan hak-haknya diatur oleh Undang-undang No. 12 Tahun 1995 pasal 14.
2. Tahapan dan Teknik konseling, tahapan terdiri mulai tahap Pengenalan, Penjajagan, Penafsiran, Pembinaan dan Penilaian. Sedangkan Teknik konseling meliputi Teknik umum dan Teknik khusus.
3. Proses konseling; merupakan pelaksanaan konseling dalam bentuk pertemuan konselor ndan klien dengan suasana keahlian dengan norma-norma tertentu dan pendekatan konseling tertentu.
4. Resiliensi diri adalah kemampuan seseorang untuk pulih dan bangkit dari keadaan yang menekan, sehingga mampu bertahan dan beradaptasi dengan kondisi tersebut. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk; Regulasi emosi (pengelolaan emosi), Control Impuls (Pengendalian suara hati/intuisi), Optimisme, Analisis kausal, Empati, *Self efficacy*, *Reaching out* (pencapaian)

Berikut paparan proses konseling bagi WBP dalam meningkatkan resiliensi dirinya;

1) Tahap Pengenalan

Tahap ini dimulai dari penyambutan WBP dengan kehangatan, disalami dan dipersilahkan duduk, ditanyakan keadaannya. Kemudian dilakukan pemasyarakatan konseling, mulai dengan menjelaskan pengertian, tujuan, azas-azas serta proses pelaksanaan konseling. Kemudian terbentuknya empati, hubungan yang hangat dan jujur dalam diri konselor untuk mewujudkan 3 M (mendengarkan, memahami dan merespon) apa yang disampaikan WBP. Dalam hal konselor harus dapat tampil sebagai figure teladan, terutama kepribadiannya, serta dapat membangun hubungan interpersonal yang berkualitas dan ini infikator kesuksesan hubungan terapeutik untuk keberhasilan proses konseling (Putri, 2016). Sehubungan dengan hal ini WBP akan lebih percaya diri, nyaman dan merasa konselornya adalah orang yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya. Kualitas kepribadian akan menentukan hubungan dalam konseling. Apalagi secara psikologis WBP dengan resiliensi diri yang rendah harus dikuatkan dan dimotivasi untuk bangkit dan berusaha menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Rasa hormat dan menghargai WBP, mengajukan pertanyaan singkat, sopan dan menentramkan hati akan menambah kepercayaan diri WBP serta lebih terbuka dengan konseling yang akan dilaksanakan.

2) Tahap Penjajagan

Sebelum membahas urgensi konseling untuk resilliensi diri, terlebih dahulu perlu dikaji hak-hak WBP selama menjalani hukuman, antara lain; melakukan ibadah, mendapat perawatan, mendapatkan pendidikan dan pengajaran, mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan, menyampaikan keluhan, mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidakdilarang, mendapatkan upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan, menerima kunjungan keluarga, penasihat hukum, atau orang tertentulainnya, mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi), mendapatkan cuti menjelang bebas, mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Semua hak ini sudah diatur dan diprogram oleh pihak Lapas, seperti pelaksanaan ibadah yang diiatur dalam sholat wajib dan ibadah lainnya. Demikian juga dengan Kesehatan, Pendidikan, menyampaikan keluhan, dll. Semuanya harus terfasilitasi dengan baik. Untuk penyampaian keluhan bisa langsung pada bagian Binadik atau dengan mendatangkan ahli jika permasalahan itu berat dan memang memerlukan pihak khusus, seperti; konseling adiktif, konselor umum, dll.

Berkaitan dengan resiliensi diri akan terbentuk jika hak WBP terpenuhi, atau resiliensi diri yang baik akan mempermudah WBP mendapatkan haknya, untuk itu perlu kemampuan resiliensi diri, diantaranya; Regulasi emosi (pengelolaan emosi), Control Impuls (Pengendalian suara hati/intuisi), Optimisme, Analisis kausal, Empati, *Self efficacy*, dan *Reaching out* (pencapaian). Terlihat aspek-aspek penting yang dibutuhkan untuk resiliensi diri, antara lain;

Pertama; *regulasi emosi* (pengelolaan emosi) yaitu bagaimana WBP dapat mengontrol, memahami dan menerapkan emosi dalam tingkah laku nyata, emosi yang baik yang positif dan konstruktif, tidak berlebihan dan juga tidak cuek. Emosi yang baik akan diterima oleh orang lain, karena menyejukan dan sesuai dengan yang dibutuhkan dalam kondisi saat itu. Dalam kondisi ril di Lapas hal ini sudah diterapkan dengan baik, karena WBP padaa umumnya menjaga dan mengontrol emosi mereka, karena mereka sangat takut dengan masalah baru yang menjadikan WBP kehilangan hak remisi dan dimasukkan ke blok isolasi, namun ada juga yang memiliki emosi yang tidak terkontrol, karena sudah

terbentuk dari luar Lapas, sehingga terkadang terlihat ada WBP tertentu yang dominan dan berkuasa terhadap WBP yang lain, disatu sisi WBP yang lemah akan merasa dintimidasi dan tertekan dan manfaatnya mereka ini dapat dipercaya untuk mengamankan bloknya.

Kedua; *control impuls* (pengendalian suara hati/intuisi) merupakan ketidakmampuan WBP untuk menghindari atau berhenti melakukan hal-hal yang mungkin berbahaya bagi dirinya dan orang lain. Kondisi yang inilah menjadikan WBP tersangkut masalah hukum dan kondisi ini juga yang menjadikan WBP kembali ke Lapas. Untuk kondisi selama menjalani hukumanpun masih ada WBP tidak mampu menghindari dan berhenti dalam menghadapi bahaya, seperti peredaran narkoba di Lapas, dll.

Ketiga; *optimisme* atau keyakinan bahwa masa depan setelah keluar dari Lapas akan lebih baik. Pada umumnya WBP optimis selagi menjalani hukuman, tetapi kadangkala berubah setelah berada di masyarakat yang disebabkan oleh kondisi masyarakat tidak sepenuhnya mengakui keberadaan mantan WBP, penolakan dan sulitnya mencari nafkah karena masyarakat kurang percaya. Labeling ini dapat merubah optimisme WBP menghadapi tantangan hidup dimasyarakat dan menjadi pesimis dan kembali ke Lapas dengan permasalahan hukum.

Keempat; analisis kausal atau mengidentifikasi penyebab masalah itu terjadi. Di awal menjalani kehidupan di Lapas, WBP mengalami tekanan psikis yang cukup berat, dikarenakan realitas kehidupan yang berbeda, dibatasi hak-hak hidup bebas seperti diluar Lapas, tekanan dan penyesalan hadir secara bersamaan yang bersumber dari keluarga WBP sendiri. Seperti; “mengapa melakukan ini, tidak kasihan dengan keluarga, memalukan, aib, dll”. Dalam hal ini dipakai Teknik proyeksi agar WBP mampu mengaitkan permasalahan sekarang dengan harapannya kedepan. Terkadang justru WBP lebih memilih pasrah, karena merasa percuma

Kelima, empati merupakan hal penting untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain seperti apa yang dirasakan dan dipikirkan kita rasakan, empati perlu diasah untuk dapat menumbuhkan kepedulian pada orang lain, dengan empati WBP akan mudah diterima masyarakat dan empati dapat membentengi WBP untuk tidak melakukan kegiatan yang melanggar hukum, karena tidak tega untuk menyakiti dan merugikan orang lain, seperti mencuri, memperkosa dan membunuh, korupsi, narkoba, dll. Semua kasus hukum terjadi karena WBP kurang memiliki empati pada orang lain. Dalam konseling empati harus menjadi prioritas, karena ini komponen pokok yang harus dimiliki WBP. Empati yang kuat akan dapat mengurangi *defence mekanism* (mekanisme pertahanan diri), karena WBP akan mencari alasan yang dirasionalkan, sehingga ada orang lain yang berkontribusi pada masalah hukumnya, WBP dengan mekanisme pertahanan diri yang kuat, maka akan kurangnya tanggung jawabnya. bahkan dengan empati WBP akan menemukan makna hidupnya kembali, karena makna hidup membuat para subjek ingin menjadi orang yang lebih baik, yang tidak ingin mengulang kembali tindak pidana, dan mencapai tujuan hidup yang mereka inginkan (Setiawan & Sakti, 2019). Dukungan keluarga merupakan bentuk empati pada WBP dan ini sangat dibutuhkan, keluarga peduli dan WBP merasa bagian dari keluarga tersebut. Dukungan sosial ini dapat mengurangi kecemasan WBP serta pihak Lapas memberikan kesempatan konsultasi keluarga untuk mengetahui perkembangan serta apa yang dirasakan WBP (Salim dkk., 2016).

Keenam, *Self Efficacy*, yang merupakan bagaimana WBP dapat hidup efektif, baik di lapas maupun setelah keluar nantinya. Kehidupan efektif sehari-hari (KES) sangat penting bagi WBP, bagaimana mereka dapat menerima keadaan walaupun kurang menyenangkan, tetapi dengan manajemen diri dan konsep diri yang baik, maka self efficacy akan terwujud dengan baik. WBP harus yakin dengan kemampuannya bahwa mereka bisa menguasai keadaan, bukan dikuasai keadaan, ketika perasaan takut dan cemas menjadi dominan dan menguasai diri WBP, maka mereka tidak mampu tampil secara optimal dan tidak bisa berbuat banyak.

Ketujuh, *Reaching out* (pencapaian)

Ini merupakan perpaduan hasrat dan skill serta bagaimana keberanian WBP bangkit dan mencoba sesuatu yang baru, bagaimana WBP memaknai masalah sebagai tantangan bukan ancaman, mereka akan hidup yang kaya akan makna, memiliki komitmen untuk belajar dan mencari pengalaman. Bentuk ril dari pencapaian secara psikis adalah peningkatan keterampilan untuk bekal mencari nafkah setelah keluar dari Lapas, berupa keterampilan hidup. Untuk itu pelatihan yang dilakukan harus berdasarkan pada proses yang terencana, terorganisir, dan berdasarkan tujuan yang identifikasi

sebelumnya, agar peserta pelatihan bisa, mengetahui, memahami, menganalisa, mempunyai motivasi dalam berwirausaha dari hasil keikutsertaan pelatihan yang telah di dapatkannya sehingga kompetensi yang di milikinya dapat membantu prekenomian WBP pasca hukuman (Pratama & Fauzi, 2018). proses ini terwujud karena kemandirian dalam mengaktualisasikan diri, WBP yakin bahwa apa yang dilakukan membawa kebaikan untuk dirinya dan orang lain, terutama keluarga yang menjadi tanggung jawabnya. WBP akan merasakan bahwa proses hukuman yang dijalani untuk menempa dirinya agar lebih bermakna, WBP akan belajar dari kesalahan masa lalu dan berusaha bangkit dengan memulai sesuatu yang baru, melupakan masa lalu karena mereka hidup bukan untuk masa lalu. Oleh sebab itu bagaimana WBP memiliki orientasi hidup unntuk masa depan dengan merancang, melaksanakan dan menafsirkan dan mengaevaluasi tindakan masa kini yang relevan unntuk masa yang akan datang (Daud, 2019).

3) Penafsiran

Penafsiran yaitu memberikan penjelasan atau pengertian tentang suatu keadaan. Dengan maksud membantu WBP dapat memahami kejadian-kejadian dengan memberikan beberapa pandangan yang mungkin berkenaan dengan masalah yang dialaminya. Pada tahap ini WBP diajak untuk memahami kondisi kekinian dan yang akan datang. Teknik refleksi sangat penting agar WBP dapat memahami akibat dari setiap perbuatan dan pasti ada konsekuensinya, baik untuk saat ini maupun masa yang akan datang. Tingkah laku yang muncul dari hasil penajajakan akan membantu konselor dalam memprediksi hal-hal yang akan terjadi kedepan. WBP dengan bantuan konselor akan merumuskan kemungkinan yang akan terjadi. Dari hasil perumusan tersebut WBP diajak untuk mengkaji ulang tingkah laku tersebut. Untuk itu WBP diharapkan dapat mengontrol tingkah lakunya, baik tindakan verbal maupun non-verbal (Bariyyah dkk., 2018). Kondisi hasil resiliensi diri pada penajajakan berupa regulasi emosi (pengelolaan emosi), Control Impuls (Pengendalian suara hati/intuisi), Optimisme, Analisis kausal, Empati, *Self efficacy*, dan *Reaching out* (pencapaian) harus dikaji secara detail dan apa akibat yang akan terjadi jika aspek resiliensi diri tidak ada pada WBP. Semua komponen ini penting bagi WBP dan membantunya dalam memperoleh hak-haknya selama menjalani hukuman.

4) Pembinaan

Setelah pengkajian secara mendetail akibat-akibat yang akan muncul jika Regulasi emosi (pengelolaan emosi), Control Impuls (Pengendalian suara hati/intuisi), Optimisme, Analisis kausal, Empati, *Self efficacy*, dan *Reaching out* (pencapaian) tidak terwujud, dan WBP sudah menyadari pentingnya pencapaian hak-hak mereka. Setelah WBP menyadari pentingnya resiliensi diri dengan mewujudkan tujuh komponen di atas, maka perlu peneguhan hasrat dan penguatan tentang tingkah laku yang akan dilaksanakan, kadangkala bagi WBP dengan mekanisme pertahanan diri yang kuat, akan berdalih tak mampu dan lari dari tanggung jawab, konselor harus mampu mendobrak tingkah laku salah suai yang merupakan bentuk mekanisme pertahanan dirinya. Teknik pemberian contoh dan merumuskan tujuan penting agar hasil resiliensi diri WBP lebih konkrit dan terukur hasilnya.

5) Penilaian dan tindak lanjut

Penilaian dalam konseling terbagi menjadi tiga bagian, yaitu U (*understanding*), C (*comfort*) dan A (*action*), berikut penjelasan penilaian tersebut;

a) Understanding (pemahaman)

Melihat pemahaman WBP sangat penting untuk melihat hasil konseling, seberapa paham WBP dengan resiliensi dirinya, apa yang sudah dan belum dipahami harus ditanyakan langsung pada WBP. Untuk sesuatu yang sudah dipahami diberikan penguatan, sedangkan yang belum dipahami harus dikaji ulang jika kontrak waktu konseling masih ada, jika waktu tidak memungkinkan harus ada kontrak baru kapan pertemuan berikutnya. Atau bisa dengan tampilan Pustaka untuk membantu WBP mengatasi masalah resiliensi dirinya.

b) Comfort (kenyamanan)

Rasa nyaman sebagai hasil konseling akan berpengaruh terhadap kehidupan WBP berikutnya. Rasa nyaman akan muncul dari pemahaman diri terhadap pembahasan masalah dan rasa nyaman juga yang menjadikan WBP kuat untuk melaksanakan hasil kesepakatan konseling. Salah satu tujuan konseling adalah menciptakan rasa nyaman pada diri WBP, baik selama proses konseling, maupun setelah proses konseling, karena rasa nyaman merupakan perwujudan diri yang jauh dari ketertekanan, intimidasi dan keterpurukan. Dengan rasa nyaman akan dapat meresiliensi dirinya dengan baik, semua aspek resiliensi diri akan terwujud apabila WBP nyaman berada di Lapas.

c) Action (tindakan)

Melakukan sesuatu yang menjadi kesepakatan konselor dan WBP adalah wujud konkrit berhasilnya konselor. Tindakan resiliensi diri harus dirumuskan dengan strategi dan tahapannya. Ada dua rencana tindakan yang akan dilakukan, pertama; melakukan resiliensi diri selama menjalani hukuman di Lapas, serta resiliensi setelah bebas nanti. Keduanya berkaitan bagaimana pencapaian WBP untuk mampu mengontrol emosi, tidak cepat marah, yakin dengan diri sendiri, empati pada sesama WBP.

PEMBAHASAN

Konseling bertujuan memandirikan WBP dengan menumbuhkan tanggung jawab diri, termasuk masalah hukum yang dijalani merupakan dampak kurangnya tanggung jawab, sebaiknya berfikir sebelum bertindak dan senantiasa belajar dari perilaku masa lalu. Untuk resiliensi diri bagaimana konseling dengan konsep memandirikan dapat mewujudkan semua aspek kemampuan resiliensi diri WBP. Kemudahannya semua WBP yang menjalani masa hukuman pada umumnya ingin berubah untuk hidup normal tanpa tekanan dan labeling di masyarakat. konseling asumsi bahwa klien tidak pernah salah (KTPS) memudahkan untuk menjalin hubungan yang akrab dengan WBP, sikap tulus, hangat dan menerima apa adanya menjadikan WBP akan terbuka dengan dirinya. 3 M (mendengar, memahami dan merespon) menjadikan konselor lebih banyak mendengar dibanding berbicara, WBP akan terbuka menceritakan permasalahannya dan ini akan mempermudah mewujudkan resiliensi dirinya. Kunci keberhasilan konseling terjadi pada hubungan awal pada tahap penerimaan, bagaimana WBP yakin konselornya menerima dirinya apa adanya yang ditunjukkan dengan kehangatan, menjadikan WBP yakin bahwa konselor berada bersamanya. Teknik-teknik konseling yang digunakan baik Teknik umum dan Teknik khusus, salah satunya seperti Teknik pencitraan (imagery technique) yang mudah digunakan diluar sesi konseling dan bertujuan untuk merubah *irrational belief* (keyakinan yang tak masuk akal) menjadi *rational belief* (keyakinan yang rasional) dan akan menghindari WBP dengan berbagai tekanan masa kini dan masa yang akan datang diluar control mereka, sehingga mereka dengan mudah mewujudkan kemampuan resiliensi diri (Mashudi, 2015). Disamping itu dengan self-counseling dapat memberikan penguatan pada keyakinan rasional pada WBP (Dryden & Neenan, 2004). Disamping itu penelitian menyatakan bahwa biblio terapi konseling adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Metode ini sangat dianjurkan, terutama WBP yang sulit mengungkapkan masalahnya secara verbal, terapi yang pertama kali ini (biblio-therapy) dikenalkan oleh para ahli kesehatan Inggris, dan terutama digunakan untuk menyembuhkan penderita stres, depresi, dan kegelisahan (Lestari dkk., 2013). WBP yang masuk ke Lapas karena permasalahannya, selama menjalani hukuman juga dengan berbagai masalah dan tatkala beaspun akan menghadapi masalah labeling masyarakat. untuk itu konsep dirinya harus dikuatkan, tidak mudah menyerah dengan keadaan, berani menghadapi dunia luar dengan resiliensi dirinya. Seperti Firman Allah dalam surat Fatir ayat 5;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ

Disini Allah mengingatkan bahwa janji Allah itu benar, dan jangan kita terpedaya oleh dunia yang hanya sementara dan bujuk rayu setan yang menyesatkan manusia dan berpaling dari jalan Allah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian ilmiah dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa WBP yang tidak mampu meresiliensi dirinya sulit dalam pemenuhan hak-haknya sebagai WBP. Selanjutnya, Konseling bertujuan agar WBP dapat meresiliensi dirinya dalam pemenuhan hak-haknya. Disamping itu, Untuk dapat meresiliensi diri perlu ditumbuhkan tanggung jawab tentang; Regulasi emosi (pengelolaan emosi), Control Impuls (Pengendalian suara hati/intuisi), Optimisme, Analisis kausal, Empati, *Self efficacy* dan *Reaching out* (pencapaian)

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah bekerja sama untuk menyelesaikan tulisan ini. Semoga tulisan ini dapat menjadi tambahan wawasan pengetahuan baru didunia pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, R. (2019). Empati Sebagai Dasar Kepribadian Konselor. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 1(1), 56–58. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i1.350>
- Arifah, D. F., & Ninin, R. H. (2018). *Resiliensi: Model Survival Konstruktif Melalui Regulasi Emosi Pada WBP. 1*, 255–264. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PROGI/article/view/Arn/2485>
- Arikunto, S. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. (edisi revisi).
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Wulan Sari, E. K. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Konselor*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24036/02018718767-0-00>
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage learning.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas. *At-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 80–91.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446211717>
- Fraenkel, J. R. & E. Wallen. (2007). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Mc Graw Hill.
- Hallen. (2009). *Bimbingan Dan Konseling*. Ciputat Pers.
- Hendriani, Wiwin. (2018). *Resilience Psikologis Sebuah Pengantar. Edisi Pertama*. Prenadamedia Group.
- Iklima, Hermansyah, Jannah, S. R., Susanti, S. S., & Mudatsir. (2021). Faktor resiliensi keluarga yang merawat anggota keluarga dengan skizofrenia. *Journal of Telenursing(JOTING)*, 3(2), 499–509.
- Lestari, M., Wibowo, M. E., & Supriyo, S. (2013). Kompetensi Profesional Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Pelaksanaan Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(4), 17–24.
- Mashudi, E. A. (2015). Konseling Rational Emotive Behavioral dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4495>
- Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasarakatan, (2012).
- Miklikowska, Marta. (2017). Empathy Trumps Prejudice: The Longitudinal Relation Between Empathy and Anti-Immigrant Attitudes in Adolescence. *American Psychological Association. Online First Publication, December 14, 2017*. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000474>.
- Miladina, D. D., & Kurniawan, A. T. (2018). Kontribusi Perpustakaan Lembaga Pemasarakatan Dalam Proses Rehabilitasi Sosial Warga Binaan (Studi Kualitatif Eksploratif Taman Bacaan Warga Binaan Pemasarakatan Lapas Kelas Ii a Kota Pekalongan). *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 7(1), 271–280.
- Mirzaqon. T, A. dan B. P. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(8), 41–53.
- Nazaryadi, Adwani, and D. Ali. (2017). Pemenuhan Hak Kesehatan Narapidana Di Lembaga

- Pemasyarakatan Narkotika Langsa, Aceh. *JUSTITIA : Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, 1 (157):, 157–168.
- Pramudibyanto, H. (2019). Peran Narapidana Sebagai Pembangkit Sikap Empati Penghuni Penjara. *Integralistik*, 30(2), 113–122. <https://doi.org/10.15294/integralistik.v30i2.20873>
- Pratama, & Fauzi. (2018). Efektivitas Program Bimbingan Kerja dalam Mengembangkan Life Skill Warga Binaan Penjara. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 2(2), 126–140.
- Prayitno, & Amti, E. (2005). *Konseling Pancawaskita*. UNP Press.
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.99>
- Putri Herdriani, A. J. S. R. (2022). Kualitas Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Yang Mengikuti layanan Rehaabilitasi di Lapas Narkotika Jakarta Berdasarkan Whoqoll-Bref. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7(6), 1–16.
- Resyanta, E. M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Psikologis Wargabinaan Pemasyarakatan. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya*, 9(2), 201–212. <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v9i2.855>
- Rosita, A. (2021). Strategi Pendidikan Islam Dalam Pembinaan Keagamaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii B Kabupaten Cilacap. *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 78–90.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *BULETIN PSIKOLOGI*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas Di LP Wanita Kelas II A Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 32–42.
- Sautelle, Eleanor., Bowles, Terry., Hattie, Jhon., and Arifin, Daniel. N. (2005). Personality, resilience, self-regulation and cognitive ability relevant to teacher selection. *Australian Journal of Teacher Education*.
- Selvina, Hevi. N. Rosidah. R. Fathonah. (2017). Peran Lembaga Pemasyarakatan dalam Penanggulangan Kekerasan yang Dilakukan oleh Narapidana (Studi pada Lembaga Pemasyarakatan II B Kotaagung). *jurnal.fh.unila*.
- Setiawan, H. E., & Sakti, H. (2019). Penemuan Makna Hidup Pada Residivis Di Lembaga masyarakatan Kelas 1 Semarang. *Empati*, 8(1), 40–48.
- Southwick, Steven. M., Bonanno, George A., and C. P.-Brick. 2014. (t.t.). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <http://>.
- Stuart, G, W. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Sulfitri, S. (2020). Pengaruh Pembinaan Ibadah Sholat dan Baca Al-qur'an Terhadap Kesadaran Beragama Bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di LPKA kelas II Parepare. *resipotory IAIN Pare-pare*.
- Sykes, M. (1958). Pains of imprisonment. Diunduh dari <http://psychology.beauchamp.org.uk/wpcontent/uploads/2014/06/painsofimprisonment.pdf>, 4 Oktober 2018.
- Undang-Undang No .12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan. (t.t.).

Uno, H. B. (2006). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Wirawan. (2009). *Konflik dan Manajemen Konflik*. Jakarta : Salemba Humanika.

Yu, P., Zhu, J., Zhang, Z., & Han, Y. (2020). (2019). A familial cluster of infection associated with the 2019 novel coronavirus indicating possible person-to-person transmission during the incubation period. *Journal of Infectious Diseases*, 221(11), 1757.

Yudiantoro, H. (2020). Dampak Kualitas Kunjungan Terhadap Kondisi Psikologis Dan Tingkat Pelanggaran Tahanan Selama Menjalani Masa Penahanan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 408–420.

Yuningsih, Aneng, M. Arip Hidayat, R. H. (2019). Pengalaman Psikologis Warga Binaan Selama Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Permayarakatan Kelas III Kota Banjar. *JURNAL MEDIKA CENDIKIA*, 6(01), 64–75.

Zain, S. B. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta. (edisi revisi).

Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated account. *Psychological Bulletin*, 140, 1608-1647.