

Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto

Alief Budiyo¹, Lutfi Faishol²

¹ Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto

Email Penulis ¹: aliefbk13@gmail.com

² Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto

Email Penulis ²: faishollutfi5@gmail.com

Abstrak

Dasar pemikiran penyelenggaraan konseling kognitif Islami adalah untuk membantu narapidana mempersiapkan kehidupannya setelah bebas. Sehingga warga binaan begitu bebas bisa kembali menjalani kehidupannya dengan baik dan tidak mengulangi perbuatannya lagi. Regulasi diri memegang peranan penting dalam diri narapidana karena dengan memiliki regulasi diri yang bagus seorang narapidana akan lebih siap dalam menghadapi kehidupannya setelah bebas dari tahanan. *Regulasi diri* merupakan kemampuan dimana individu aktif dengan sengaja mengontrol proses kognitif, motivasi (keyakinan-keyakinan, nilai-nilai dan kondisi emosi) dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang telah diterapkan. Jadi dapat dikatakan bahwa semakin baik regulasi diri, maka akan semakin baik hasil prestasi yang dapat dicapai. Sebaliknya, jika seseorang memiliki regulasi diri yang rendah, maka kurang dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pembelajaran dengan baik, kurang mampu melakukan pengelolaan potensi dan sumber daya yang baik dan sebagainya, sehingga hasil dari belajarnya tidak optimal, sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya. Untuk meningkatkan regulasi diri narapidana, dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan konseling kognitif islami. Dengan pendekatan tersebut akan didapatkan perubahan dalam diri narapidana yang meliputi meliputi cara paradigma berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan al-Qur'an dan al-Hadits.

Kata Kunci: Konseling Kognitif Islami; Regulasi Diri; Narapidana.

PENDAHULUAN

Kejahatan dalam kehidupan manusia merupakan gejala sosial yang akan selalu dihadapi oleh setiap manusia, masyarakat, dan bahkan Negara. Tahun 2002, di Amerika dari 100.000 orang 902 orang laki-laki menjadi narapidana, sedangkan perempuannya sekitar 60 orang (Ely, hlm. 2004). Di Indonesia berdasarkan database pemasyarakatan Ditjen Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan HAM setiap tahunnya jumlah tahanan maupun

napi selalu meningkat sehingga daya tampung lapas yang ada sudah tidak memadai. Hal ini membuktikan, bahwa kejahatan hanya dapat dicegah dan dikurangi, tetapi sulit diberantas tuntas. Untuk menekan tingkat kejahatan, maka salah satu cara menanggulangnya dengan cara menerapkan hukum pidana. Dari hukum pidana ini nantinya diharapkan bahwa hukum pidana dapat melindungi masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh orang yang melakukan kejahatan.

Hilangnya Kebebasan, harga diri, perasaan malu, perasaan sedih, rasa bersalah, adanya sangsi social dan ekonomi merupakan permasalahan yang harus dijalani seorang narapidana (Gussak, hlm. 2009). Permasalahan-permasalahan tersebut akan semakin memburuk dikarenakan kehidupan dalam penjara penuh dengan tekanan psikologis, daya tampung penjara yang tidak signifikan dengan jumlah tahanan serta ruang gerak yang terbatas. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap pemikiran, emosi, kontrol diri, serta konsep diri seorang napi selama di dalam penjara. Sehingga ada juga narapidana yang sengaja ingin melakukan bunuh diri dikarenakan tidak tahan dengan kehidupan di penjara (wawancara dengan seorang napi).

Setelah menyelesaikan masa hukumannya mereka harus kembali ke tengah-tengah keluarga / masyarakat. Kebingungan yang dialami oleh narapidana terhadap peran apa yang akan dimainkannya nanti setelah keluar dari penjara akan berkaitan dengan regulasi diri narapidana tersebut. Regulasi diri adalah suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk mengatur aktivitasnya, mengontrol pikiran dan perilaku dengan usaha yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

Sebagai seorang narapidana sudah barang tentu individu memiliki regulasi diri tentang diri mereka secara keseluruhan termasuk apa yang membuat mereka akhirnya harus mendekam dalam penjara dan apa yang harus dilakukan setelah keluar dari penjara. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri (George, 2004).

Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang untuk mencapai tujuan sebagai bukti peningkatan (Bandura: 2005). Selanjutnya penelitian DeWall dkk di Amerika Serikat menyatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya (DeWall, Baumeister, Stillman & Gailliot, 2007). Selain itu regulasi diri yang bagus juga dapat mengurangi perilaku antisosial remaja (Gardner, Dishion & Connell, hlm. 2007). Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut (Gailliot, DeWall, Nathan dan Oaten, 2006).

Oleh karena itu memiliki regulasi diri yang tinggi sangat dibutuhkan bagi seorang narapidana untuk kembali ke tengah-tengah masyarakat. Regulasi diri yang tinggi dapat membantu individu untuk menyadari siapa dirinya (sisi positif dan negatif), serta apa yang

boleh dan tidak boleh dilakukannya. Dengan kata lain, regulasi diri yang bagus merupakan alat kontrol bagi sikap dan perilaku seseorang, termasuk di sini adalah para narapidana.

Banyak diantara mereka yang kehilangan regulasi dirinya manakala mereka sedang menjalani kehidupan sebagai seorang narapidana, meskipun dulunya mereka adalah orang yang terpuja, dihormati di masyarakat, atau bahkan seorang pemimpin. Predikat sebagai seorang narapidana telah membuat mereka kehilangan segalanya, mereka beranggapan bahwa keluarga dan masyarakat sudah tidak membutuhkan kehadirannya lagi. Dengan kondisi seperti inilah tak jarang dari mereka banyak yang mengalami prustasi berat atau bahkan sampai ada yang ingin mengakhiri hidupnya atau bahkan mereka menjadi residivis setelah mereka bebas. Oleh karena itu, untuk membantu klien yang mengalami hal tersebut dibutuhkan pembinaan dan bimbingan bagi mereka yang kehilangan regulasi dirinya.

Proses pembinaan pada narapidana di lapas selain untuk mendidik dan mengembangkan serta membekali keterampilan bagi narapidana, juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk membentuk sikap dan mental yang positif bagi narapidana. Namun kenyataannya bimbingan yang ada di lembaga pemasyarakatan saat ini belum begitu maksimal, kendala yang biasanya dihadapi Lapas dalam menjalankan program bimbingan meliputi kendala dalam hal pendanaan, kendala dalam hal SDM, kendala dalam hal fasilitas sehingga proses pembinaan dan bimbingan terhadap napi seringkali terhambat.

Untuk meningkatkan regulasi diri narapidana sangat dibutuhkan bimbingan dari pembimbing yang dalam hal ini adalah pembimbing kemasyarakatan. Bentuk pendekatan konseling yang dipandang relevan adalah konseling kognitif islami. Model konseling kognitif merupakan model konseling kontemporer (Spiegler & Guevremont, 2003). Terapinya mengarahkan klien untuk memodifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa. Jika klien mampu merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negative menjadi positif.

Pendekatan agama mampu memberikan beberapa solusi terkait permasalahan kesehatan, kesejahteraan, kepuasan pernikahan dan fungsi psikologis dan asosiasi negatif terhadap bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, serta penggunaan alkohol dan narkoba (Seybold & Hill, 2001). Sehingga konseling kognitif Islami di sini dimaksudkan adalah bagaimana nanti konselor bisa merubah pikiran klien berdasarkan nilai-nilai yang islami. Terkait dengan perintah untuk berpikir yang Islami, Al-Qur'an berkali-kali merangsang manusia, khususnya orang beriman, agar banyak memikirkan dirinya, lingkungan sekitarnya, dan alam semesta.

Model konseling kognitif Islami yang akan peneliti gunakan dalam meningkatkan regulasi diri napi, diasumsikan karena sebagian besar napi yang berada di Lapas Purwokerto beragama Islam. Sehingga dengan model konseling kognitif Islami yang didalamnya terkandung ajaran nilai-nilai agama islam diharapkan akan lebih mudah untuk merubah keyakinan dan perilakunya yang selama ini kurang sesuai. Konseling islami merupakan model konseling yang memiliki pandangan hidup tentang hakekat manusia yang paling komprehensif, dan juga sebagai rujukan dalam mengembangkan potensi individu dan atau

membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi individu yang dalam hal ini adalah regulasi diri (Sutoyo, 2013).

Teori-teori kognitif didasarkan pada asumsi bahwa kemampuan kognitif merupakan sesuatu yang fundamental dan yang membimbing tingkah laku anak. Dengan kemampuan kognitif ini maka anak dipandang sebagai individu yang secara aktif membangun sendiri pengetahuan mereka tentang dunia. Pendekatan kognitif sangat sering digunakan oleh ahli psikologi sosial, berpendapat bahwa manusia pada dasarnya bersifat konsisten dan orang akan berbuat sesuai dengan sikap dan pembawaannya. Terapi ini menggunakan pendekatan struktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Pendekatan ini didasarkan pada satu teori bahwa keadaan emosi, perasaan dan tindakan seseorang sebagian besar ditentukan oleh bagaimana perasaan serta reaksinya dapat berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan positif pada klien. Perubahan tersebut meliputi cara paradigma berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara beriman, berkeyakinan dan bertingkah laku berdasarkan al-Qur'an dan al-Hadits.

Dalam pendekatan kognitif islami pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya. Gejala perilaku yang berlainan yang menyimpang yang jauh dari fitrahnya sebagai manusia. Sebagai seorang narapidana, hilangnya control diri dan konsep diri yang akhirnya mempengaruhi regulasi dirinya menyebabkan seorang narapidana merasa pesimis untuk kembali ke masyarakat. Dalam hal ini, terapi kognitif digunakan untuk mengidentifikasi dan memperbaiki gejala perilaku yang *malasuai* (menyimpang), dengan kata lain terapi kognitif mengajarkan klien agar berpikir lebih realistis dan sesuai dengan fitrah keagamaannya, sehingga dengan demikian akan menghilangkan atau mengurangi gejala yang berlainan atau tingkah laku yang menyimpang.

PEMBAHASAN

Pembinaan Narapidana

Program pembinaan di dalam lapas dilaksanakan secara berbeda sesuai dengan lamanya masa tahanan. Berikut data tahap pembinaan per tanggal 30 April 2016. Tahap 1/3 masa hukuman terdiri 75 orang napi, tahap 1/2 masa hukuman terdiri 85 orang napi, dan tahap 2/3 masa hukuman terdiri 37 orang napi. Pembinaan kepribadian yang dilaksanakan adalah pembinaan rohani khususnya bagi penghuni yang beragama Islam dan Kristen. Hal ini dilaksanakan karena penghuni Lapas kelas II A Purwokerto saat ini hanya di huni oleh napi dan tahanan yang beragama Islam dan Kristen.

Bagi napi maupun tahanan yang beragama Islam pembinaan rohani dilaksanakan dari hari Senin sampai hari Sabtu bertempat di Masjid At Taubah Lapas. Materi yang biasanya diberikan dalam pembinaan agama diantaranya adalah baca tulis Al-Qur'an, materi aqidah akhlak, Tauhid yang pelaksanaannya dilaksanakan setiap hari mulai jam 08.00 sampai pukul 10.00 wib. Semua materi tersebut disampaikan secara bergantian oleh pematery dari lapas itu sendiri atau yang biasa disebut dengan petugas Bimpas. Selain itu pada hari-hari tertentu yakni hari Senin, Rabu dan Sabtu Lapas juga mendatangkan pematery dari luar diantaranya dari kemenag Banyumas, pondok pesantren Ubay bin Kaab Purwokerto, IAIN Purwokerto,

UM Purwokerto, dan dari yayasan Al Irsyad al Islamiah Purwokerto, serta mubaligh mubaligh ser Lapas Purwokertyo.

Penghuni Lapas yang beragama Kristen pembinaan rohani berupa kebaktian yang dilaksanakan pada hari Senin dan Rabu bertempat di aula yang dibimbing dari Dewan Gereja Indonesia Purwokerto. Selain pembinaan tersebut semua warga binaan juga diberikan waktu untuk membaca di perpustakaan Lapas yang dilaksanakan setiap hari kerja. Di perpustakaan disediakan berbagai macam buku yang bisa dibaca maupun dipelajari oleh warga binaan.

Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Napi

Pendekatan kognitif yang dilakukan peneliti dengan tujuan untuk mencapai persetujuan dengan klien tentang target kemajuan yang berkaitan dengan regulasi diri klien. Kemajuan yang peneliti harapkan diantaranya terkait dengan permasalahan metakognisi, penilaian diri, reaksi diri, motivasi diri serta pembiasaan klien dalam perilaku hidup yang sehat. Berikut uraian terkait dengan temuan yang peneliti dapatkan dalam konseling dengan beberapa napi.

1. Pembiasaan Observasi Diri/Metakognisi

Pembiasaan observasi diri/metakognisi merupakan upaya yang perlu dilaksanakan untuk memonitor performa walaupun perhatian yang berikan padanya belum tentu tuntas ataupun akurat. harus memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilaku dan melupakan yang lainnya dengan sepenuhnya. Apa yang observasi bergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang sudah ada sebelumnya.

Dalam melakukan observasi diri tidak terlepas dari peran akal sebagai manusia. Sebagaimana Islam telah mengajarkan untuk senantiasa menggunakan akal untuk berfikir. Al-Qur'an telah menyeru kepada seluruh manusia untuk berpikir, *"Sesungguhnya aku hendak memperingatkan kepadamu suatu hal saja, yaitu supaya kamu menghadap Allah swt (dengan ikhlas) berdua-dua atau sendiri-sendiri, kemudian kamu pikirkan (tentang Muhammad)."* (Qs. Saba' [34]: 46).

Dalam ayat lain, Allah swt swt juga menyuruh manusia berpikir tentang kosmologi, bentuknya, penciptaannya, dan pengaturan peredarannya. Allah swt juga menyuruh manusia mempelajari sunatullah dalam segala bentuk ilmu pengetahuan. Allah swt swt berfirman, *"Katakanlah, 'Berjalanlah di (muka) bumi, maka perhatikanlah bagaimana Allah swt menciptakan (manusia) dari permulaannya'."* (Qs. al-Ankabūt [29]: 20). *"Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang ada di dalam dada."* (Qs. al-Hajj [22]: 46). *"Dan apakah mereka tidak memperhatikan kerajaan langit dan bumi dan segala sesuatu yang diciptakan Allah swt?"* (Qs. al-A'rāf [7]: 185). Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang mengajak manusia memikirkan apa yang ada dalam alam semesta ini.

Ayat-ayat tersebut merupakan sebuah seruan yang jelas untuk melihat, menganalisis, dan mengkaji secara ilmiah tentang semua makhluk, dan tentang semua

fenomena kosmologi. Al-Qur'an tidak hanya menyuruh manusia untuk berpikir dan mengkaji secara ilmiah tentang fenomena alami, tetapi juga untuk berpikir tentang rahasia pembentukan dirinya secara biologis dan kejiwaan. Dengan kata lain, al-Qur'an mengajak manusia untuk sering mengkaji ilmu biologi, psikologi, kedokteran, dan kejiwaan.

Al-Qur'an tidak menuntut untuk menerima begitu saja apa yang disampaikan kepada manusia. Tetapi memaparkan masalah dan membuktikannya dengan argumentasi-argumentasi, bahkan menguraikan pandangan-pandangan penentangannya seraya membuktikan kekeliruannya. Ada masalah keagamaan yang tidak dapat diyakini kecuali melalui pembuktian logika, dan ada juga ajaran-ajaran agama yang sukar dipahami dengan akal namun tidak bertentangan dengan akal. Penggunaan akal tanpa diiringi dengan keimanan pada agama dan kepercayaan pada keterbatasan akal akan membuat manusia mempertuhankan akal dan terjerumus dalam jurang kesalahan. Akal dapat berargumentasi tentang ada dan tiadanya Tuhan.

Dengan pemahaman melalui pendekatan agama tersebut menjadikan klien melakukan intropeksi pada dirinya dan berfikir terhadap semua yang pernah dilakukannya selama ini sehingga klien sampai menjadi seorang nabi. Klien menyadari bahwa yang dilakukan selama ini banyak menimbulkan kesalahan pada diri sendiri dan juga kerugian pada orang lain.

Pengakuan seorang klien saat konseling:

“saya baru menyadari saat ini disaat saya sudah menjadi tahanan, seandainya waktu bisa diputar saya tidak akan melakukan perbuatan tersebut. Saya menyadari bahwa perbuatan yang saya lakukan dengan menjadi pengedar narkoba adalah perbuatan yang salah. Saya sangat menyesal dan Alhamdulillah saya masih diberi kesempatan oleh Allah untuk bertobat lewat tempat ini. Saat itu saya hanya berpikir tentang uang dan uang tanpa berpikir bagaimana jahatnya saya meracuni orang lain. Allah mengingatkan saya dengan menghentikan perbuatan saya, dan saya diberi kesempatan untuk bertobat.” (Konseling dengan pengedar narkoba)

Hal yang sama juga dialami oleh seorang tahanan, beliau mengatakan bahwa:

“Satu hal yang bisa saya ambil hikmahnya terkait kejadian ini adalah saya bisa lebih dekat lagi dengan Allah. Dulu saya seorang muslim yang taat namun karena pergaulan dan kehidupan yang kurang mendukung sehingga saya sangat jauh dengan ajaran Allah. Alhamdulillah dengan kejadian ini saya bisa kembali menjalankan semua perintah Allah. Meskipun sebenarnya saya merasa dijebak atas kasus yang saya alami, namun saya tetap mengambil hikmahnya karena dengan menjadi tahanan saya bisa lebih dekat dengan Allah.” (Konseling dengan tahanan kasus pencurian)

Individu yang melakukan regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama

proses perilakunya. metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif- atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

2. Proses Penilaian

Observasi diri sendiri tidak memberikan dasar yang cukup untuk dapat meregulasi perilaku. Proses kedua, proses penilaian, membantu meregulasi perilaku melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara reflektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya berdasarkan tujuan yang telah di perbuat untuk dirinya. Lebih spesifiknya lagi, proses penilaian bergantung pada standar pribadi.

Performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan *atribusi performa* (apabila seseorang percaya bahwa keberhasilan yang dicapai karena usahanya sendiri, maka seseorang akan menjadi bangga dengan pencapaiannya dan cenderung akan bekerja lebih keras untuk mencapai tujuannya. Kebalikannya, apabila seseorang percaya bahwa bertanggungjawab atas kegagalan atau performa yang tidak maksimal, maka seseorang akan lebih siap bekerja ke arah regulasi diri dari pada apabila meyakini bahwa kegagalan dan ketakutannya diakibatkan oleh faktor-faktor diluar kendalinya.

Dalam Islam proses penilaian pada diri sendiri sering disebut dengan introspeksi diri. Introspeksi diri adalah hal yang sangat penting, karena dengan introspeksi bisa menilai seberapa jauh hal-hal yang sudah lakukan, apakah yang lakukan tersebut sangat bermanfaat atau sebaliknya sangat tidak bermanfaat atau malah merugikan banyak pihak. Seorang muslim dituntut untuk melakukan penilaian diri setiap waktu sehingga semua perbuatannya mendatang tidak banyak merugikan orang lain atau selalu membawa manfaat.

Lembaga pemasyarakatan merupakan salah satu tempat yang bisa digunakan narapidana untuk melakukan penilaian diri. Di tempat tersebut seorang napi yang jauh dari masyarakat serta jauh dari rutinitas setiap harinya hanya dituntut untuk melakukan evaluasi serta penilaian diri sendiri. Sehingga begitu mereka bebas mereka bisa mengambil hikmah dari perbuatannya selama ini dan tidak akan mengulanginya lagi.

Hasil konseling dengan seorang narapidana, yang mengatakan bahwa:

“Kalau tidak tertangkap mungkin saya masih menjadi pencuri mas, di tempat ini saya berfikir apakah saya selama ini akan menjadi pencuri terus...saya tidak ingin perbuatan saya ditiru oleh anak saya dan saya juga ingin memberikan nafkah yang halal bagi keluarga saya. Sekarang saya akan belajar agama dan saya tidak akan mengulangi perbuatan saya lagi...insyaallah ini adalah pengalaman terakhir bagi saya, saya udah bosan keluar masuk penjara...saya ingin hidup tenang seperti orang lain pada umumnya.” (Konseling dengan napi kasus perampokan)

Proses penilaian diri sangat penting bagi seorang narapidana. Seorang narapidana yang bisa memanfaatkan kesempatannya selama menjadi napi untuk melakukan penilaian diri atau instropeksi diri nantinya begitu bebas akan bisa menjalani kehidupannya dengan normal. Sebaliknya seorang napi yang tidak bisa memanfaatkan waktunya disaat menjalani hukuman kecil kemungkinan bisa kembali ke masyarakat dengan baik. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh salah satu pengasuh di Lapas yang mengatakan bahwa:

“tidak semua napi ataupun tahanan mau belajar agama yang mendalam di sini, hanya sebagian kecil saja mereka yang dengan kesadarannya mau mempelajari agama. Sedangkan yang lain menjalankannya karena sudah menjadi aturan di sini, bukan karena kesadaran diri sendiri. Mereka yang secara sadar mau mempelajari dan menekuni ajaran agama itu yang nantinya begitu bebas mereka langsung bisa kembali ke masyarakat dengan baik dan jarang yang mengulangi perbuatannya lagi. Namun mereka yang tidak mempunyai kesadaran untuk mempelajari ajaran agama kemungkinan besar mereka setelah bebas akan mengulangi perbuatannya lagi.”
(Wawancara dengan salah satu petugas lapas)

3. Merespon Reaksi Diri

Manusia merespon secara positif dan negatif terhadap perilaku mereka bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal mereka. Manusia menciptakan insentif untuk tindakan mereka melalui penguatan diri atau hukuman diri. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

Di dalam lapas seorang napi selama menjalani masa tahanan atau hukuman sangat beragam kegiatan yang mereka lakukan. Ada yang hanya melakukan kegiatan sesuai dengan peraturan yang ditetapkan oleh lapas namun ada juga yang memanfaatkan waktu yang bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang lebih bermanfaat. Selama menjalani masa hukuman banyak waktu yang bisa dimanfaatkan oleh napi maupun tahanan untuk melakukan hal-hal yang positif seperti beribadah, belajar, meningkatkan skill tertentu atau kursus. Semua kegiatan yang disediakan oleh lembaga semata-mata bertujuan untuk membekali napi disaat bebas kelak. Sebagaimana yang disampaikan oleh salah satu petugas lapas berikut ini:

“sebenarnya kegiatan di dalam lapas sudah sangat banyak, seperti kursus ketrampilan, pertanian, bimbingan rohani yang meliputi pengajian rutin seminggu tiga kali, belajar mengaji dan masih banyak lagi. Namun tidak semua napi mau memanfaatkan hal tersebut. Lagi-lagi kembalikan ke mereka, sebagai petugas sudah berusaha untuk mengarahkan mereka, membekali mereka dengan semua yang mereka butuhkan meskipun mengakui masih banyak keterbatasan yang ada. Mereka yang berhasil memanfaatkan fasilitas yang ada biasanya kalau bebas mereka akan siap untuk menjalani kehidupan yang normal, namun sebaliknya mereka yang

menjalani program yang ada dengan keterpaksaan tidak berani menjamin terkait dengan masa depan mereka disaat bebas nanti.” (Wawancara dengan petugas lapas)

Dalam Islam memberikan reaksi diri atau memberikan imbalan pada diri sendiri merupakan bentuk syukur kepada Allah terhadap nikmat kesehatan yang telah Allah SWT. berikan kepada umat-Nya. Hal ini yang dilakukan oleh sebagian napi yang tinggal di Lapas Purwokerto. Narapidana selalu mensyukuri terhadap apa yang mereka terima selama ini meskipun harus dijalaninya di dalam penjara. Berikut pengakuan seorang napi: “Seandainya saya tidak ditahan disini mungkin saya masih melakukan perbuatan yang merugikan banyak orang. Alhamdulillah Allah masih sayang kepada saya, sehingga perbuatan saya yang selama ini salah dihentikan oleh Allah dan saya diberi kesempatan untuk bertobat. Saya sangat bersyukur menjalani semua ini, dan Alhamdulillah selama disini kesehatan saya juga tidak ada masalah dan keluarga juga mendukung saya. Istri saya selalu menanyakan apakah saya sudah shalat atau belum, karena istri saya sangat bersyukur ditempat ini ibadah saya sangat terjaga.” (Konseling dengan salah satu napi).

4. Meningkatkan Motivasi diri

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan juga oleh Zimmerman dan Pons bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Motivasi merupakan komponen yang paling penting dari pembelajaran kehidupan, hal ini dianggap sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang.

Demikian juga dengan kehidupan seorang napi yang menjalani kehidupan di lapas. Ada yang merasa bahwa motivasinya sudah hilang dan pasrah dalam menerima keadaan, karena mereka sudah kehilangan waktunya yang begitu banyak. Namun ada juga yang motivasinya semakin bangkit, karena di lapas semuanya belum berakhir. Berikut hasil konseling dengan seorang napi yang merasa motivasinya sudah hilang:

“saya sudah pasrah mas, ndak tahu besuk kalau keluar dari sini saya masih bisa bekerja atau tidak, sekarang saja usia saya sudah lima puluh lebih, besuk kalau saya keluar dari sini usia saya mendekati enampuluh tahun. Diusia itu apakah saya masih bisa bekerja...apakah masih ada yang mau menerima mantan napi seperti saya...saya tidak bisa apa-apa mas, keterampilan saya hanya nyopir. Kalau saya keluar dari sini sudah usia tua saya pesimis untuk bisa bekerja lagi.” (Konseling dengan seorang napi kasus kecelakaan)

Dalam Islam seseorang dilarang untuk berputus asa, ikhtiyar merupakan suatu keniscayaan. Sebagaimana firman Allah bahwa nasib tidak akan berubah melainkan sendiri yang berusaha untuk merubahnya. Dalam firman tersebut sangat jelas bahwa

ikhtiyar sangat dianjurkan dalam Islam. Islam tidak mengenal usia dalam berikhtiyar, sehingga berapapun usia manusia, sangat dianjurkan untuk terus berikhtiyar agar nasib seseorang bisa berubah. Untuk mengantisipasi hal tersebut, lembaga pemasyarakatan membekali warga binaannya untuk bisa bekerja mandiri. Pelatihan-pelatihan mulai dari pertanian, bengkel, kerajinan tangan semuanya difasilitasi oleh lapas untuk warga binaannya. Selain ketrampilan bekal motivasi diri yang berupa pemberian support mental juga diberikan. Hal tersebut semata-mata hanya untuk membekali warga binaan disaat bebas kelak.

Bagi napi atau warga binaan yang memiliki motivasi yang tinggi untuk berubah, kehidupan di lapas selalu dimanfaatkan dengan hal-hal yang positif. Mereka yang dulunya di rumah belum bisa menjalankan ibadah secara rutin, sekarang di dalam lapas bisa menjalankan secara rutin. Mereka bisa memanfaatkan waktu yang ada dengan hal-hal yang positif, hal ini mereka lakukan untuk menebus semua kelalaian yang mereka lakukan. Sehingga begitu mereka keluar dari lapas mereka sudah terbiasa dengan kehidupan yang lebih baik lagi. Berikut kutipan pengakuan napi saat konseling;

“Alhamdulillah di tempat ini saya bisa menjalankan semua perintahnya dan menghindari semua larangannya. Saya sangat bersyukur dengan kehidupan saya selama ini, saya masih diberi kesempatan untuk memperbaiki diri. Begitu besuk saya bebas saya akan menjalani kehidupan yang lebih baik lagi.” (Konseling dengan napi pengedar narkoba)

5. Pembiasaan Perilaku yang Sehat

Pola hidup sehat ada tiga macam: yang pertama, melakukan hal-hal yang berguna untuk kesehatan; yang kedua, menghindari hal-hal yang membahayakan kesehatan; yang ketiga, melakukan hal-hal yang dapat menghilangkan penyakit yang diderita. Semua pola ini dapat ditemukan dalilnya dalam agama, baik secara jelas atau tersirat, secara khusus atau umum, secara medis maupun non medis (rohani). Allah berfirman yang Artinya: ... makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS al-A'raf [7]: 31)

Tuntunan kesehatan fisik dalam agama tentu saja dibangun di atas pondasi kesehatan rohani, karena ajaran agama bukanlah teori-teori kedokteran. Dalam pandangan agama, kesehatan merupakan kemaslahatan duniawi yang harus dijaga selagi tidak bertentangan dengan kemaslahatan ukhrawi atau kemaslahatan yang lebih besar. Kesehatan, kedokteran dan semacamnya sudah menyangkut kepentingan umum yang dalam pandangan Islam merupakan kewajiban kolektif (fardu kifayah) bagi kaum Muslimin.

Pada dasarnya, agama sangat menganjurkan kesehatan, sebab apa yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sehat lebih banyak daripada yang apa yang bisa dilakukannya dalam keadaan sakit. Manusia bisa beribadah, berjihad, berdakwah dan

membangun peradaban dengan baik, jika faktor fisik berada dalam kondisi yang kondusif. Jadi, kesehatan fisik, secara tidak langsung, merupakan faktor yang cukup menentukan bagi tegaknya kebenaran dan terwujudnya kebaikan.

Terkait dengan perilaku hidup sehat, di dalam lapas Purwokerto juga dilengkapi fasilitas kesehatan mulai dari fasilitas olah raga dan juga klinik kesehatan. Sampai saat ini lapas purwokerto memiliki perawat sebanyak tiga orang. Jadwal berobat warga binaan dilaksanakan setiap hari kerja khusus Pelayanan Dokter dari Puskesmas setiap hari Selasa jam 12.30 – selesai.

Dengan pelayanan kesehatan tersebut diharapkan semua warga binaan kesehatannya dapat terjaga, sehingga mereka bisa menjalankan hari-harinya di dalam lapas dengan badan yang sehat. Warga binaan diharapkan bisa memanfaatkan fasilitas yang disediakan oleh pemerintah tersebut, karena dengan peduli terhadap kesehatan merupakan bentuk rasa syukur terhadap apa yang sudah dianugerahkan Allah pada diri.

Selain fasilitas kesehatan untuk menunjang warga binaan supaya selalu sehat, juga ditunjang dengan makanan yang sesuai dengan standar yaitu makanan yang memenuhi kebutuhan kalori per orang per hari. Menu makanan yang ada di lapas purwokerto sudah sesuai dengan SK Menteri Hukum dan HAM RI no M.HH-01. PK.07.02 Tahun 2009 tanggal 10 Nopember 2009.

Terkait dengan menu makanan yang ada berdasarkan pengakuan seorang napi saat konseling yang mengatakan bahwa:

“menu makanan di sini cukup sederhana namun yang saya rasakan bahkan tubuh saya merasa semakin sehat dengan mengkonsumsi menu yang disediakan, kolesterol dan asam urat yang selama ini saya alami menjadi hilang. Dan saya merasa sekarang tubuh saya semakin sehat begitu saya menikmati tinggal di sini dan menikmati apa yang ada di sini termasuk makanan yang disediakan.” (Konseling dengan napi kasus penipuan)

SIMPULAN

Konseling kognitif Islami merupakan proses konseling dimana konselor dengan pendekatan kognitif dapat memberi perhatian khusus kepada proses pemikiran individu seperti kemahiran berfikir secara kritis dan kreatif, sehingga nantinya bisa merubah pikiran klien berdasarkan nilai-nilai yang islami. Karena dengan berpikir itu, manusia akan mampu mengenal kebenaran (*al-haq*), yang kemudian untuk diimani dan dipegang teguh dalam kehidupan.

Pendekatan agama sangat bermanfaat untuk membekali warga binaan menyiapkan masa depannya begitu bebas nantinya. Hal ini dapat dilihat dari sebagian kecil warga binaan yang menekuni masalah keagamaan lebih siap dalam menghadapi masa depan di saat bebas dibandingkan dengan warga binaan yang belum mau mempelajari agama secara mendalam. Peran pendekatan agama melalui pendekatan konseling kognitif Islam sangat dibutuhkan oleh warga binaan untuk meningkatkan regulasi diri. Melalui pendekatan tersebut diharapkan

warga binaan nantinya dapat meningkatkan motivasinya, kesadarannya, perilaku hidup sehatnya sehingga bisa dijadikan bekal untuk kembali kemasyarakat setelah bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz Dzakey, Hamdani Bakran. (2007). *Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta: Penerbit: Pustaka Al-Furqon
- Adz Dzaky, Hamdani Bakran. (2001). *Psikoterapi Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychologi: An International Review*, 54 (2), 245-254.
- Baumeister, R F., Gailliot, M., DeWall, C.Nathan., & Oaten, Megan. (2006). Self-Regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effect of traits on behavior. *Journal of Personality*, 6, 1467-6494.
- Beefink, Van Eerde, M. Bertrand. (2011). Being Successful in a Creative Profession: The Role of Innovative Cognitive Style, Self-Regulation, and Self-Efficacy. *Journal Bus Psychol*, 27:71–81.
- Chaerani, L. & Subandi, M.A. (2010). Psikologi Santri Penghafal Al Quran: Peranan Regulasi Diri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey. Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- DeWall, C.N., Baumeister, Roy F., Stillman, T.F., & Gailliot, M.F. (2007). Violence restrained: effect of self-regulation and it depletasion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 62-76.
- Djamhoer, D.T. (2008). *Hubungan dukungan social, konsep diri akademik dengan belajar berdasar regulasi diri pada siswa kelas XII SMA 'P' Bandung*. Tesis (tidak terbit). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Duana Dera A. (2012). *Cognitive behavioral therapy in group untuk kecemasan social pada remaja putri dengan obesitas*. Tesis (tidak terbit). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ely. Fay, (2004). *An Analysis of Anger, Anxiety, and Self Esteem Factors in Relationto Severity of Crimes in Male Criminal Offenders*. Disertasi. Washington: Howard University.
- Garth. J. Balcham. (1997). *Counseling, Theory, Process and Practice*. Belmont: Wardsworth Publishing Co.
- Gardner, Dishion & Connell. (2007). Adolescent Self-Regulation as Resilience: Resistance to Antisocial Behavior within the Deviant Peer Context. *Journal Abnormal Child Psychol* (2008) 36:273–284.

- George. Boeree, C. (2004). *Personality Theories melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia*. Jogjakarta: PrismaSopfi.
- Gussak, D. (2009). Comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 202-207.
- Ghufron, M. Nurdan Rini *Risnawati*. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jogyakarta: Ar-. Ruzz Media.
- Musnamar, Thahari. (1992). *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press.
- Moleong, Lexy J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Nana Sudjana. (1989). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana. (1989). *Metode statistic*. Bandung: Tarsito.
- Samsu Munir Amin. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The Role of Religion And Spirituality in Mental and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 21–24.
- Spiegler, Michael D & Guevremont, David G. (2003). *Contemporary Behavior Therapy*. Fourt Edition. USA: Thompson.
- Sutoyo, Anwar. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wilson, Rob & Branch, Rhena. (2006). *Cognitif Behavior Therapy for Dummies Chicester*, West Sussex, England: John Wiley and Sons, Ltd.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M.Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). San Diego, CA: Academic Press.

