



MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF-BEHAVIORAL

(Studi pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA)
Kelas II B Kubu Raya Kalimantan Barat)

Putriani¹, M. Edi Kurnanto.²
IAIN Pontianak

1. Email : putrihimme@gmail.com
2. Email : edikurnanto0509@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri para narapidana sebelum dan sesudah mendapat layanan konseling kelompok kognitif-behavioral dan mengukur efektivitas layanan dalam meningkatkan kepercayaan diri bagi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Kubu Raya, Kalimantan Barat. Penelitian ekaperimen ini dilakukan dengan *Pre-experimental One Group Pretest Posttest Design*. Data diperoleh melalui alat berupa angket dan dianalisis dengan pendekatan kuantitatif melalui rumus prosentase dan uji t. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Layanan konseling kelompok kognitif-behavioral efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya.

Keywords: *Konseling Kelompok Kognitif-Behavioral dan Kepercayaan Diri*

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) merupakan tempat pembinaan terpidana anak yang telah dijatuhi pidana penjara oleh pengadilan. Warga binaan selama di lembaga pemasyarakatan kehilangan kemerdekaan bergerak dan derita yang menyertai seperti hilangnya hak pribadi, kehilangan mendapatkan kebaikan dan bantuan dari orang lain, kehilangan kerahasiaannya dari akibat prasangka buruk dari masyarakat. Warga binaan juga harus menjalankan kewajiban, menyesuaikan diri, mematuhi dan mentaati peraturan di

Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA), dan segala peraturan yang terbentuk secara tersembunyi yang berlaku antar sesama penghuni di luar dari jangkauan petugas.

Para narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya, yang memiliki berbagai kasus seperti pembunuhan, asusila, narkoba dan sebagainya. Hal ini tentunya berakibat pada munculnya pandangan masyarakat mengenai narapidana yang memiliki kasus seperti itu akan beranggapan negatif kepada narapidana tersebut walaupun sudah terbebas dari kasus yang menjeratnya

Putriani. M. Edi Kurnanto | Meningkatkan Kepercayaan Diri....

dan para narapidana ini pun juga sudah menyesali perbuatannya sehingga menunjukkan perubahan – perubahan yang positif. Akan tetapi mereka masih belum bisa menghadapi masyarakat di luar setelah keluar dari penjara, ini disebabkan kurangnya tingkat kepercayaan diri mereka karena takut keberadaannya tidak bisa diterima di masyarakat setelah dia keluar dari penjara. Padahal belum tentu apa yang mereka pikirkan itu terjadi seperti masyarakat tidak mau menerima keberadaan mantan narapidana seperti mereka.

Dalam menghadapi kehidupan yang sulit dan penuh problema tersebut ada sebagian warga binaan tetap sehat mentalnya yang menunjukkan sikap tabah, bertahan dan bahkan berusaha membantu sesamanya. Namun pada pihak lain tak sedikit juga menunjukkan sikap keputusasaan dan sebagian warga binaan mengalami ketidaksehatan mental, memiliki sikap apatis dan kehilangan semangat hidup sehingga rasa kepercayaan diri mereka juga hilang.

Situasi seperti ini jika dibiarkan, tentu saja akan berakibat yang tidak baik bagi masa depan mereka. Mereka yang sekian lama tidak mengetahui perkembangan kehidupan di masyarakat di luar LPKA, akan merasa asing dari kehidupan. Sebaliknya, seharusnya warga binaan memiliki kepercayaan diri yang kuat agar kelak dapat menghadapi masyarakat jika sudah keluar dari penjara, sebab perkembangan zaman sekarang yang semakin menuntut persaingan yang bebas dan ketat antar individu memaksa setiap orang untuk menjadi lebih percaya diri.

Dengan rasa kepercayaan diri yang sangat kuat, maka seseorang akan mampu melakukan banyak hal, baik yang dikuasai maupun tidak. Hal tersebut dikarenakan rasa percaya diri memang dapat membuat segalanya berubah. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah masuk dalam sebuah komunitas, sehingga membuatnya menjadi lebih mudah dalam hal hubungan kerjasama dan para narapida pun juga akan merasa lebih tenang untuk menghadapi masyarakat luar jika mereka sudah keluar dari penjara, karena pendapat masyarakat tentang mantan narapida pastinya bermacam – macam, ada yang positif dan pastinya juga ada yang negatif hanya dengan menilai apa yang sudah diperbuat oleh narapidana pada masa lalunya.

Rasa percaya diri saat ini menjadi sesuatu yang sangat urgen untuk dimiliki oleh setiap orang, sebab tanpa kepercayaan diri, seseorang tidak akan mampu dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Sehingga dengan demikian, rasa percaya diri memang seharusnya dimiliki oleh setiap individu jika dia memang ingin menjadi sosok yang sukses menghadapi kehidupan. Begitu juga dengan warga binaan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) yang merasa takut untuk menghadapi masyarakat setelah keluar dari penjara, itu disebabkan karena kurangnya tingkat percaya diri mereka, padahal belum tentu apa yang mereka pikirkan itu akan terjadi.

Warga binaan yang sudah selesai masa hukumannya akan kembali kemasyarakatan, untuk itu para narapidana yang masih menjalankan hukuman harus

dibekali kepercayaan diri yang kuat agar apa yang mereka pikirkan setelah mereka keluar dari penjara tidak terjadi dan bisa mengantisipasi ketika berhadapan langsung dengan masyarakat yang memandang dari sisi negatif para mantan narapidana. Seseorang memiliki kemampuan untuk mendapatkan alasan atau dorongan untuk bertindak. Proses mendapatkan dorongan bertindak ini pada dasarnya sebuah proses penyadaran akan keinginan diri sendiri yang biasanya terkubur. Setiap orang memiliki keinginan yang merupakan dorongan untuk bertindak, namun seringkali dorongan tersebut melemah karena faktor luar. Melemahnya dorongan ini bisa dilihat dari hilangnya harapan dan ketidakberdayaan.

Warga binaan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya, pastinya mempunyai mimpi yang sangat besar akan tetapi dikarenakan pergaulan yang terlalu bebas membuat mereka menjadi salah menentukan jalan hidupnya dan akhirnya melakukan penyimpangan seperti menggunakan narkoba, pencabulan, mencuri, membunuh dll, dengan alasan yang bermacam - macam. Padahal sebagai penerus bangsa seharusnya mereka tidak melakukan hal tersebut sehingga dapat merugikan diri mereka sendiri maupun orang lain. Walaupun pada akhirnya mereka menyesali perbuatan tersebut, tetapi semuanya sudah terlambat. Walaupun demikian mereka masih berhak untuk bermimpi dan berubah menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, asalkan mau berusaha untuk mendapatkannya dan percaya diri.

Impian yang besar tanpa kepercayaan diri seperti mimpi di siang bolong, angan-angan, atau khayalan belaka. Mereka mengatakan ingin, tapi tidak ada tindakan yang terjadi. Hanya ada dua penyebab, harapan meraih mimpi yang tidak ada dan / atau mereka merasa tidak mampu meraih impian tersebut. Persepsi masyarakat tentang mantan narapidana terkadang agak berlebihan, sehingga dapat mempengaruhi persepsi para mantan narapidana tentang diri mereka sendiri. Mantan narapidana mengalami diskriminasi sosial, sehingga mereka sulit mendapatkan pekerjaan yang layak.

Menurut Kartini Kartono (1981: 196) menyatakan bahwa jenis pekerjaan yang diperoleh oleh bekas narapidana pada umumnya sangat menurun dibandingkan dengan pekerjaannya terdahulu dengan penghasilan sangat rendah, bahkan sering lebih rendah. Pada umumnya mantan narapidana dapat memperoleh pekerjaan berdasarkan pertolongan keluarga, teman maupun usaha sendiri yang pada umumnya tidak memerlukan Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK). Dengan dipersyaratkannya SKCK dalam penerimaan pegawai atau karyawan maka akan menutup kesempatan mantan narapidana untuk mendapatkan pekerjaan. Situasi seperti ini akan semakin memperburuk situasi kepercayaan diri mereka.

Padahal, kepercayaan diri adalah sesuatu yang sangat penting bagi semua individu, apalagi bagi mantan narapidana. Kepercayaan diri (*Self Confidence*) akan membawa individu yakin akan kemampuan sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya

sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya. Seseorang yang percaya diri dapat bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai sikap toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, bersikap optimis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.

Menurut Ros Taylor, (2000: 20), kepercayaan diri adalah melakukan apa yang ingin dilakukan, dengan ciri-ciri sebagai berikut: merasa rilek, nyaman dan aman, yakin kepada diri sendiri, tidak percaya bahwa orang lain selalu lebih baik, tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidakamanan dengan bertindak kurang ajar dan agresif, memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri, sekalipun tidak merasa demikian, memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan, merasa nyaman dengan diri sendiri, dan tidak khawatir dengan apa yang dipikirkan orang lain, dan memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan.

Kepercayaan diri pada warga binaan di LPKA II B dapat dilihat dari keyakinannya pada kemampuan diri, meyakinkan dalam menghadapi rintangan, terus berusaha untuk menjadi yang lebih baik lagi, evaluasi diri secara objektif, penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri, *positive thinking*, *self-affirmation* dan berani mengambil resiko.

Mantan narapidana kurang begitu diterima dengan baik keberadaannya untuk kembali hidup bersama di masyarakat. Beberapa warga masyarakat

beranggapan bahwa sekali orang berbuat jahat, maka selamanya orang tersebut akan berbuat jahat atau dengan gagasan praduga bersalah yang berkepanjangan. Adanya anggapan masyarakat bahwa mantan narapidana yang telah berada di rumah tahanan masih mempunyai kecenderungan kuat untuk menjadi residivis. Hal ini akan menghadapkan mantan narapidana tidak memperoleh hak kemanusiaanya kembali di dalam lingkungan masyarakatnya. Fenomena tersebut mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi mantan narapidana, karena mereka merasa tertekan dan mempunyai beban moral yang berat, sehingga mereka akan cenderung untuk kembali melakukan tindak kejahatan yang pernah dilakukannya.

Untuk itu harus adanya upaya penguatan untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya, sehingga mereka tidak melakukan tindak kejahatan yang akan membawanya kembali lagi ke penjara dan di pidana. Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan dimaksud adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan dalam prosesnya juga menggunakan media dalam treatment, seperti dengan menggunakan media gambar, film, poster dan lain – lain.

Dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi warga binaan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Khusus

Anak (LPKA) II B Sungai Raya, dengan tujuan agar warga binaan dapat belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain, memperoleh pengetahuan tentang diri sendiri dan perkembangan rasa identitas yang unik, agar warga binaan juga dapat meningkatkan penerimaan, kepercayaan, dan penghargaan diri untuk mencapai suatu pandangan baru tentang diri. Warga binaan dapat meningkatkan tanggung jawab, kemandirian dan meningkatkan pengarahan diri terhadap diri sendiri dan orang lain. Untuk itu seorang konselor dituntut untuk bisa melaksanakannya dengan sempurna agar kepercayaan diri bagi warga binaan dapat meningkat sehingga mereka tidak akan merasa takut untuk menghadapi masyarakat setelah keluar dari penjara.

Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu dengan pendekatan kognitif-behavioral. Guna memperkuat dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk menggarisbawahi bahwa konseling diharapkan menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku sekelompok individu melalui dinamika kelompok. Menurut Sudiyanto, (2007: 16), menyatakan bahwa kognitif-behavioral bentuk psikoterapi yang dapat digunakan terhadap masalah emosional yang bertujuan menghilangkan tanda, gejala, atau masalah emosional dengan cara merubah dan membangun kembali status kognitif yang positif dan rasional sehingga mempunyai perilaku dan reaksi somatik yang sehat. Adapun teknik yang dipakai dalam terapi perilaku adalah: relaksasi, pengebalan (*desensitisasi*) sistematis, latihan kepekaan, peniruan

melalui model, dan *conditioning* aktif (*operant*)

Teknik ini dipercaya mampu mengangkat tingkat kepercayaan diri para narapidana yang takut keberadaannya tidak bisa diterima di masyarakat. Dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral karena mereka dalam proses belajar diharapkan ada perubahan setelah diberikan layanan sehingga mereka setelah keluar dari penjara tidak akan melakukan kejahatan yang akan membawanya kembali ke penjara.

A. Metode Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang digunakan peneliti, maka pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimental. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, berdasarkan masalah penelitian yaitu kurangnya tingkat kepercayaan diri bagi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya. Menurut I' anatut Thoifah, (2015: 156), pengertian eksperimental merupakan penelitian yang paling murni kuantitatif. Semua prinsip dan kaidah – kaidah penelitian kuantitatif dapat diterapkan pada metode ini. Menurut Kartini Kartono, (1996: 267), mendefinisikan metode eksperimen ialah suatu prosedur penelitian yang sengaja dipakai untuk mengetahui pengaruh suatu kondisi yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial berupa kegiatan dan tingkah laku seorang individu ataupun kelompok individu.

Menurut Burhan Bungin, (2010: 49), disebutkan apabila penelitian bertujuan

meramalkan dan menjelaskan hal-hal yang terjadi atau yang akan terjadi di antara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrolan variabel-variabel tersebut atau hubungan di antara mereka, agar ditemukan hubungan, pengaruh, atau perbedaan salah satu atau lebih variabel, maka penelitian ini disebut dengan penelitian eksperimen.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kombinasi (*mix methods*) dengan metode eksperimen jenis *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Dalam hal ini peneliti ingin mendapatkan data yang lebih komprehensif yang dapat dicari dengan metode kuantitatif dan kualitatif dalam waktu yang sama, dengan begitu hasil yang didapat akan lebih akurat dengan membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan begitu hasil dapat diketahui akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Pelaksanaan desain yang digunakan ini menggunakan *treatment* (X) terhadap suatu kelompok. Sebelum diberlakukan tindakan atau *treatment* kelompok terlebih dahulu diberikan *Pretest* (O_1) dan kemudian setelah tindakan atau *treatment*, kelompok diberikan *Posttest* (O_2). Adapun rancangan penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
O_1	X	O_2

Ketrangan:

O_1 = Nilai *Pretest* (sebelum diberi diklat/*treatment*)

O_2 = Nilai *Posttest* (sesudah diberi diklat/*treatment*)

X= *Treatment* diberikan (variabel independen). (Sugiyono, 2012: 111)

Dalam hal ini peneliti memberikan *treatment* berupa Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Kognitif-Behavioral untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai raya. Dalam prosesnya peneliti juga menggunakan media dalam memberikan *treatment*, seperti dengan menggunakan media gambar, film, poster dan lain - lain.

Data penelitian diperoleh melalui populasi penelitian yaitu warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya yang suka rela mengikuti layanan konseling kelompok dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah yang jumlahnya 40 orang. Selanjutnya, untuk menentukan siapa diantara 40 orang tersebut yang diikutsertakan dalam layanan ini, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *sampling purposive* (Sugiyono, 2015: 85). Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti mempunyai kriteria yang menjadi pemilihan sampel, adapun kriteria sebagai berikut: 1, Warga binaan yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah; dan 2. Warga binaan yang suka rela mengikuti layanan konseling kelompok. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti mendapat jumlah sampel dalam penelitian ini 10 orang. Jumlah sampel yang kecil ini terutama diakibatkan oleh pemenuhan syarat, yaitu layanan

konseling sangat menjaga prinsip kesukarelaan.

Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa angket (*kuesioner*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner atau angket yang dipilih adalah angket tertutup dengan daftar cocok (*check list*), respon tinggal diberikan tanda (√) pada salah satu pilihan. Sebelum digunakan dalam penelitian, angket penelitian ini sudah melalui serangkaian uji validitas dan reliabilitas.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif. Adapun tahapan untuk menjawab sub-sub masalah yang terdapat dalam penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menjawab sub masalah 1 dan 3 rumus yang digunakan adalah rumus prosentase dengan uji analisis melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosomal Science*)17.0

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase

f = Frekuensi yang sedang di cari persentasenya

N = Jumlah Responden

2. Untuk menjawab sub masalah 4 dapat dilakukan dengan uji t dengan uji analisis melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosomal Science*)16. Sugiyono (2004: 179)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{n \sum D^2 - (\sum D)^2 / (N - 1)}}$$

Keterangan :

D : *Defferent*/selisih kelompok *post test-pre test*

N : Jumlah Subjek

B. Hasil Penelitian

1. Tingkat Kepercayaan Diri Para Narapidana yang Ada di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya Sebelum Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok Kognitif-Behavioral

Hasil analisis data terkait dengan kepercayaan diri warga binaan sebelum mendapata treatment dengan konseling keompok dengan pendekatan kognitif behavioral dipaparkan berdasarkan indicator masing-masing sebagai berikut:

a. Indikator Warga Binaan Belajar Menilai Diri Secara Objektif dan Jujur

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator warga binaan belajar menilai diri secara objektif dan jujur menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1

Warga Binaan Belajar Menilai Diri Secara Objektif dan Jujur

KRITE- RIA	INTERV AL	FRE- KUENSI	PERSEN- TASE
Sangat Baik	20 - 21,5	2	20
Baik	18 - 19,5	0	0
Kurang Baik	16 - 17,5	1	10
Tidak Baik	14 - 15,5	7	70
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 1, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan belajar menilai diri secara objektif dan jujur berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 70%.

b. Indikator Warga Binaan Mampu Mengatasi Permasalahan

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator warga binaan mampu mengatasi permasalahan menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 2

Tabel 2
Warga Binaan Mampu Mengatasi Permasalahan

KRITERIA	INTERVAL	FRE-KUENS I	PERSEN-TASE
Sangat Baik	18 - 19,25	0	0
Baik	16 - 17,25	2	20
Kurang Baik	14 - 15,25	3	30
Tidak Baik	12 - 13,25	5	50
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 2, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan mampu mengatasi permasalahan berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 50%

c. Indikator Warga Binaan Yakin Akan Sukses dengan Berfikir Positif

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator Warga binaan yakin akan sukses dengan berfikir positif menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 3

Tabel 3
Warga Binaan Yakin Akan Sukses dengan Berfikir Positif

KRITERIA	INTERVAL	FRE-KUENSI	PERSEN-TASE
Sangat Baik	22 - 23,25	0	0
Baik	20 - 21,25	1	10
Kurang Baik	18 - 19,25	2	20
Tidak Baik	16 - 17,25	7	70
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 3, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan yakin akan sukses dengan berfikir positif berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 70%

d. Indikator Warga Binaan Bisa Mengatasi Berbagai Masalah untuk Memerangi Pikiran Negatif

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator Warga binaan bisa mengatasi berbagai masalah untuk memerangi pikiran negatif menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 4

Tabel 4
Warga Binaan Bisa Mengatasi Berbagai Masalah Untuk Memerangi Pikiran Negatif

KRITERIA	INTERVAL	FRE-KUENSI	PERSEN-TASE
Sangat Baik	22 -23	0	0
Baik	20 - 21	1	10
Kurang Baik	18 - 19	0	0
Tidak Baik	16 - 17	9	90
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 4, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan bisa mengatasi berbagai masalah untuk memerangi pikiran negatif berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 90%.

e. Indikator Warga Binaan Berani Mengambil Resiko Untuk Menyelesaikan Masalah dengan Tuntas

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator Warga binaan berani mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah dengan tuntas menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 5.

Tabel 5
Warga Binaan Berani Mengambil Resiko Untuk Menyelesaikan Masalah dengan Tuntas

KRITERIA	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Sangat Baik	21 - 22,25	0	0
Baik	19 - 20,25	2	20
Kurang Baik	17 - 18,25	1	10
Tidak Baik	15 - 16,25	7	70
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 5, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan berani mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah dengan tuntas berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 70%.

Berdasarkan hasil *pretest* kepercayaan diri yang terbagi menjadi lima indikator, yaitu warga binaan belajar menilai diri secara objektif dan jujur berada

pada kategori “tidak baik” dengan persentase 70%, warga binaan mampu mengatasi permasalahan berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 50%, warga binaan yakin akan sukses dengan berpikir positif berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 50%, warga binaan bisa mengatasi berbagai masalah untuk memerangi pikiran negatif berada pada kategori “tidak baik” dengan persentase 90%, warga binaan berani mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah dengan tuntas dengan kategori “tidak baik” dengan persentase 70%.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah rata-rata hasil *pretest* berkategori “tidak baik”, sebab itu perlu adanya kegiatan yang mampu meningkatkan kepercayaan diri yang dialami warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya, sehingga kegiatan ini akan memberikan semangat dan mengubah sudut pandang mereka menjadi positif agar tidak merasa terasingkan.

2. Tingkat Kepercayaan Diri para Narapidana Sesudah Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok Kognitif-Behavioral

Hasil analisis data terkait dengan kepercayaan diri warga binaan setelah mendapata treatment dengan konseling

kelompok dengan pendekatan kognitif-behavioral dipaparkan berdasarkan indicator masing-masing sebagai berikut:

a. Indikator Warga Binaan Belajar Menilai Diri Secara Objektif dan Jujur

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator warga binaan belajar menilai diri secara objektif dan jujur menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 6.

Tabel 6
Warga Binaan Belajar Menilai Diri Secara Objektif dan Jujur

KRITERIA	INTER-VAL	FRE KUENSI	PERSE NTASE
Sangat Baik	34 - 36	4	40
Baik	31 - 33	4	40
Kurang Baik	28 - 30	1	10
Tidak Baik	25 - 27	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 6, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan belajar menilai diri secara objektif dan jujur berada pada kategori "baik" dan "sangat baik" dengan persentase 40%

b. Indikator Warga Binaan Mampu Mengatasi Permasalahan

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator warga binaan mampu mengatasi permasalahan menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 7.

Tabel 7
Warga Binaan Mampu Mengatasi Permasalahan

KRITERIA	INTER-VAL	FRE KUENSI	PERSE NTASE
Sangat Baik	36 - 38	4	40
Baik	33 - 35	3	30
Kurang Baik	30 - 32	1	10
Tidak Baik	27 - 29	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 7, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan mampu mengatasi permasalahan berada pada kategori "sangat baik" dengan persentase 40%.

c. Indikator Warga Binaan Yakin Akan Sukses dengan Berfikir Positif

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator Warga binaan yakin akan sukses dengan berfikir positif menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 8

Tabel 8
Warga Binaan Yakin Akan Sukses dengan Berfikir Positif

KRITERIA	INTER-VAL	FRE KUENSI	PERSEN TASE
Sangat Baik	34 - 36	4	40
Baik	31 - 33	5	50
Kurang Baik	28 - 30	0	0
Tidak Baik	25 - 27	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 8, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan yakin akan sukses dengan berfikir positif berada pada kategori "sangat baik" dengan persentase 40% dan "baik" dengan prosentase 50%.

d. Indikator Warga Binaan Bisa Mengatasi Berbagai Masalah untuk Memerangi Pikiran Negatif

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator Warga binaan bisa mengatasi berbagai masalah untuk memerangi pikiran negatif menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum treatment dapat dilihat di tabel 9

Tabel 9
Warga Binaan Bisa Mengatasi Berbagai Masalah untuk Memerangi Pikiran Negatif

KRITERIA	INTER VAL	FRE KUENSI	PERSE NTASE
Sangat Baik	35 - 37,25	3	30
Baik	32 - 34,25	4	40
Kurang Baik	29 - 31,25	1	10
Tidak Baik	26 - 28,25	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 9, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan bisa mengatasi berbagai masalah untuk memerangi pikiran negatif berada pada kategori "sangat baik" dengan persentase 30% dan katagori "baik" dengan prosentase 40%.

e. Indikator Warga Binaan Berani Mengambil Resiko untuk Menyelesaikan Masalah dengan Tuntas

Pada indikator kepercayaan diri yang terkait tentang indikator Warga binaan berani mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah dengan tuntas menunjukkan hasil frekuensi dan persentase sebelum

treatment dapat dilihat di tabel 10.

Tabel 10
Warga Binaan Berani Mengambil Resiko untuk Menyelesaikan Masalah dengan Tuntas

KRITERIA	INTER VAL	FRE KUENSI	PERSEN TASE
Sangat Baik	33 - 34,25	4	40
Baik	31 - 32,25	4	40
Kurang Baik	29 - 30,25	1	10
Tidak Baik	27 - 28,25	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel 10, bahwa kepercayaan diri di lapas anak pada aspek warga binaan berani mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah dengan tuntas berada pada kategori "baik" dengan persentase 40% dan katagori "sangat baik" dengan persentase 40%.

Setelah mendapatkan hasil *pretest* dan pemberian *treatment* terhadap warga binaan, kemudian peneliti membagikan angket *post test* untuk diisi sebagai pola ukur efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok *kognitif-behavioral* untuk meningkatkan kepercayaan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya.

Nilai *post test* pada angket kepercayaan diri yang terkait dengan indikator warga binaan belajar menilai diri secara objektif dan jujur berada pada kategori "sangat baik" dengan persentase 40% dan persentase "baik" dengan persentase 40%, warga binaan

mampu mengatasi permasalahan berada pada kategori “baik” dengan persentase 40%, warga binaan yakin akan sukses dengan berpikir positif berada pada kategori “baik” dengan persentase 40% dan katagore baik dengan persentase 50%, warga binaan bisa mengatasi berbagai masalah untuk memerangi pikiran negatif berada pada kategori “sangat baik” dengan persentase 30% dan katagori baik dengan persentase 40%, warga binaan berani mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah dengan tuntas dengan kategori “baik” dengan persentase 40% dan persentase “sangat baik” dengan persentase 40%.

Berdasarkan hasil post test, bahwa pemberian layanan konseling kelompok kognitif-behavioral menunjukkan peningkatan dengan kategori “sangat baik”. Dengan ini bahwa layanan konseling kelompok kognitif-behavioral dapat meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya.

f. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kognitif-behavioral dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Bagi Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya.

Layanan konseling kelompok *kognitif-behavioral* sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, dalam pemberian layanan yang berkaitan dengan kepercayaan diri yang warga binaan butuhkan. Berdasarkan hasil pengujian angket nilai *pretest* 0,910 > 0,05 dan nilai *posttest* 0,818 > 0,05. Bahwa semua nilai signifikansi uji normalitas dengan metode *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa data di atas berdistribusi normal sebagaimana tampak pada table 11.

Tabel 11
Uji Noemalitas One – sample kolmogorov – smirnov test

Tabel 11
Uji.Noemalitas One – sample kolmogorov – smirnov test

		PRETEST	POSTTEST
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50,20	93,30
	Std. Deviation	4,185	5,143
	Most Extreme Differences		
	Absolute	,178	,200
	Positive	,178	,123
	Negative	-,107	-,200
Kolmogorov-Smirnov Z		,562	,633
Asymptotic Significance (2-tailed)		,910	,818

- a. Test distribution is normal
Calculated from data Kemudian, hasil uji-t bahwa selisih rata-rata (*mean*) *pretest* – *posttest* adalah -43,100 dan simpang baku (*Std. Deviation*) selisih antara *pretest* dan *posttest* adalah 4,228. Dengan perbedaan taraf kepercayaan 95% sehingga data dapat dipercaya yaitu -40,075. Pada tabel uji-t diperoleh dari hasil -32,234 dengan probabilitas 6 sig (2-tailed) yaitu 0,000. Dapat disimpulkan nilai sig 2-tailed < 0,05. Seperti tampak pada table 12.

Tabel 12
Paired Sample Test

		Paired Differences				T	df	Sig(2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	PRETEST - POSTTEST	-43,100	4,228	1,337	-46,125	-40,075	-32,234	9	,000

Dengan demikian hipotesis yang diterima adalah Hipotesis Alternatif yaitu terdapat efektivitas layanan konseling kelompok kognitif-behavioral dalam meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Secara teoritis, konseling dengan pendekatan kognitif behavior dapat digunakan untuk menstimulasi individu yang mengalami masalah emosional, dimana tujuannya adalah untuk menghilangkan gejala, tanda dengan cara merubah dan membangun kembali status kognitif yang positif dan rasional sehingga mempunyai perilaku dan reaksi somatic yang sehat (Sudiyanto, 2007: 16). Sementara itu, kepercayaan diri akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa dirinya memiliki tekad untuk melakukan apapun sampai tujuan yang ingin dicapai berhasil (Rina Aristiani, 2016: 184).

Treatment yang diberikan kepada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya dengan hasil yang menunjukkan perbedaan yang signifikan kondisi sebelum dan sesudah dilakukan, yaitu dengan hasil

uji-t bahwa selisih rata-rata (*mean*) *pretest* – *posttest* adalah -43,100 dan simpang baku (*Std. Deviation*) selisih antara *pretest* dan *posttest* adalah 4,228, perbedaan taraf kepercayaan 95% sehingga data dapat dipercaya yaitu -40,075. Pada tabel uji-t diperoleh dari hasil -32,234 dengan probabilitas sig (2-tailed) yaitu 0,000, nilai sig 2-tailed < 0,05. Data ini menunjukkan, bahwa konseling dengan pendekatan kognitif behavior efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya. Ini artinya bahwa penelitian ini sejalan dengan pendapat para pakar yang mengatakan bahwa pendekatan konseling ini efektif untuk meningkatkan rasa percaya ini. Kesimpulan ini diambil dengan argumentasi, bahwa kepercayaan merupakan bagian dari cakupan emosional, dimana individu tidak dapat mengelola emosinya yang bisa mengarah pada bagaimana mereka mampu mempercayai bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk survive setelah keluar dari proses pembinaan di lapas.

Menurut Corey (1990) dalam M. Edi Kurnanto (2013: 102), secara umum tujuan – tujuan yang bisa diperoleh oleh para konseli dalam konseling salah satunya adalah belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain. Karena treatment ini dilakukan dalam setting konseling kelompok, kepercayaan diri bisa terbangun melalui interaksi kelompok. Menurut Prayitno (1995:

66), dalam konseling kelompok, dengan dan dalam gerak dinamika kelompok itulah para peserta memperkembangkan diri dan memperoleh keuntungan – keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah diperkembangkannya kemampuan – kemampuan sosial secara umum yang selayaknya di kuasai oleh individu – individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap bertenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandiriannya yang kuat, merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Peningkatan rasa percaya diri bagi para warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) ini sangat penting, mengingat selama ini warga individu yang keluar dari penjara selalu dikonotasikan sebagai orang jahat, criminal, yang membahayakan. Stereotype ini tentu saja sangat berbahaya bagi perkembangan emosi, yang salah satunya perkembangan kepercayaan diri warga binaan lapas ini, terlebih lagi mereka masih dalam taraf usia anak-anak, yang masa depannya masih sangat panjang. Individu yang distereotype-kan negataif, secara teoritis hanya dua kemungkinannya; mereka menjadi individu yang tertekan, mempunyai beban moral yang berat; atau bisa

jadi mereka akan mengulangi perbuatannya, menjadi residivis dengan tingkatan kejahatan yang lebih besar. Bila ini yang terjadi, maka sebenarnya inilah jawaban dari pertanyaan yang selama ini muncul di masyarakat, mengapa pada umumnya para mantan narapidana mengulangi kembali perbuatan jahatnya setelah menjalani pembinaan di Lapas.

Dengan hasil penelitian, dimana sebelum treatment sebagian indicator keercayaan diri warga binaan LPKA berada dalam katagori tidak, kemudia setelah mendapat treatment dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-behavioral menjadi sebagian besar dalam katagori sangat baik dan baik, ini mwnunjukkan bahwa konseling kemlok dengan pendekatan kognitif-behavioral dapat dihandalkan dalam mengatasi masalah warga binaa. Hasil ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Nurihsan (2006: 24) dalam M. Edi Kurnanto, (2013: 7), mengatakan bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Selain itu, permasalahan kepercayaan diri sangat tepat ditangani dengan pendekatan kognitif-behavioral, karena menurut Matson Ollendick, (1988: 44), pendekatan ini melibatkan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Dengan demikian, nayatalah kiranya jika, permasalahan kepercayaan diri siswa dapat ditangani dengan penggunaan konseling dengan

pendekatan kognitif-behavioral, karena pada prinsipnya perubahan perilaku yang dikehendaki dapat dilakukan melalui perubahan kognitif (Gunarsa, 2004: 228).

Dengan hasil penelitian ini, maka peneliti berkeyakinan bahwa, peningkatan kepercayaan diri bagi nara pidana, termasuk di dalamnya warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA), akan bisa menjadi solusi untuk mengantar mereka agar sukses menjalani hidupnya ketika kelak kembali ke masyarakat. Hal ini penting, karena kepercayaan diri yang rendah banyak sekali dampak negatifnya, seperti menurunnya kemampuan akademik dan motivasi berprestasi (Stankov, Morony & Lee, 2014). Rendahnya kepercayaan diri juga berdampak pada bidang nonakademik (Saputra dan Prasetiawan, 2018: 14). Padahal kita tahu, bahwa warga binaan LPKA adalah anak-anak yang masih dalam usia sekolah. Jika dampak ini tidak ditangani dengan baik, maka ini akan menjadi hambatan bagi mereka dalam mengembangkan dirinya ketika sudah selesai menjalani masa hukumannya. Jalan yang bisa ditempuh oleh para Pembina di Lapas, yaitu dengan memberikan layanan konseling dengan pendekatan kognitif behavioral.

D. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Kesimpulan

Memperhatikan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menghasilkan

layanan konseling kelompok *kognitif-behavioral* yang terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) II B Sungai Raya.

Adapun kesimpulan yang didapat sebagai berikut:

1. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral dapat meningkatkan kepercayaan diri warga binaan Lapas Kelas Khusus Anak, terbukti dengan meningkatnya tingkat kepercayaan diri mereka sebelum ditreatment dalam kategori tidak baik, menjadi kategori sangat baik setelah dilakukan treatment.
2. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral dapat terbukti secara efektif mampu meningkatkan kepercayaan diri warga binaan Lapas Khusus Anak dengan nilai signifikansi 0.000 pada tingkat kepercayaan 0,05.

2. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Warga binaan harus lebih percaya diri dan lebih berfikir positif kepada orang lain. Warga binaan harus bisa menyesali perbuatannya dan mendekati diri kepada sang pencipta Tuhan yang maha Esa agar diberikan kekuatan untuk menghadapi masalah yang

ada, yakin pada diri sendiri dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sama sehingga dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri.

b. Bagi peneliti berikutnya agar bisa mengembangkan lebih lanjut penelitian ini dengan desain dan metode yang lebih luas berdasarkan kekurangan dan hasil temuan dalam penelitian ini yaitu;

1) Proses penarikan sampel mengalami sedikit kendala dikarenakan beberapa pertimbangan syarat dalam pelaksanaan konseling yaitu azas kesukarelaan.

2) Penelitian ini dilakukan tanpa adanya kelas pembeda atau kelas kontrol yang artinya masih ada pengaruh dari luar yang dapat mempengaruhi hasil data dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Burhan Bungin. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Media Group.

Fenti Hikmawati. 2011. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Singgih D Gunarsa, 2014. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Kartini Kartono. 1990. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Penerbit CV. Mandar Maju.

M. Edi Kurnanto. 2007. *Bimbingan dan Konseling Sebuah Pengantar Bagi Calon Konselor dan Guru Pembimbing di Sekolah*. Pontianak: STAIN Pontianak Press.

M. Edi Kurnanto. 2009. *Langkah – langkah Penanganan Kasus Konseling*. Pontianak: STAIN Pontianak Press.

M. Edi Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Prayitno. 1987. *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konselor*, Jakarta: P2LPTK Depdikbut.

Rina Aristiani, 2016. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual*. Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2016). Online:

<https://media.neliti.com/media/publications/106879-ID-meningkatkan-percaya-diri-siswa-melalui.pdf>

Ros Taylor. 2006. *Mengembangkan Kepercayaan Diri*. Jakarta: Erlangga.

Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan

- Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 14-21. <https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014>.
- Sugiyono. 2003. *Statistik untuk Penelitian Cet-5*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Tri Sukitman. 2015. *Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: DIVA Press.

