

Studi kasus: mereduksi kecemasan pada narapidana wanita prapembebasan di Lapas kelas II A Banyuwangi dengan konseling Qur'ani

Indana Nazihatun Ni'mah1*), Ahmad Syamsul Muarif2
Universitas KH Mukhtar Syafaat 1,2

*) Alamat korespondensi: Jl. Pon. Pes. Darussalam Blokagung, Banyuwangi, Jawa Timur 68485, Indonesia. E-mail: indananazihan01@gmail.com

Article History:

Received: 24/02/2025;
Revised: 24/05/2025;
Accepted: 30/05/2025;
Published: 11/06/2025.

How to cite:

Indana Nazihatun Ni'mah1, & Ahmad Syamsul Muarif2. (2025). Studi kasus: mereduksi kecemasan pada narapidana wanita prapembebasan di Lapas kelas II A Banyuwangi dengan konseling Qur'ani. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 103–111. DOI: 10.26539/terapeutik.913846



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Ni'mah, I.N., & Muarif, A.S (s).

Abstract: *The anxiety of female inmates before their release needs to be addressed because it affects their readiness to face life after prison. This study aims to explain how Qur'anic counseling can help reduce the anxiety of female inmates before their release. This research is qualitative in nature, using case studies with data obtained through observation and interviews. These findings indicate that Qur'anic counseling using the Qur'an therapy method successfully reduced IN anxiety regarding societal perceptions of him in the future. This approach helps clients become more calm and optimistic in facing challenges after their release. Therefore, Qur'anic counseling can be a method that can be used to help female inmates overcome anxiety before their release. With this research, it can provide new insights in the field of counseling for female inmates, as well as open up possibilities for the application of similar approaches in other correctional facilities.*

Keywords: *prisoners, anxiety, Qur'anic counseling,*

Abstrak: Kecemasan narapidana wanita menjelang bebas perlu ditangani karena berdampak pada kesiapan mereka menghadapi kehidupan pascapenjara. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana konseling Qur'ani dapat membantu mengurangi kecemasan narapidana wanita menjelang bebas. Penelitian ini bersifat kualitatif menggunakan studi kasus dengan data diperoleh melalui observasi dan wawancara. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling Qur'ani dengan metode terapi qur'an berhasil mengurangi kecemasan IN mengenai pandangan masyarakat tentangnya di masa depan. Pendekatan ini membantu klien menjadi lebih tenang dan optimis dalam menghadapi tantangan setelah pembebasan. Oleh karena itu, konseling Qur'ani dapat menjadi metode yang mampu digunakan untuk membantu narapidana wanita mengatasi kecemasan menjelang bebas. Dengan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam bidang konseling untuk narapidana wanita, serta membuka kemungkinan untuk penerapan pendekatan serupa di Lembaga Pemasyarakatan lainnya.

Kata Kunci: narapidana kecemasan, konseling Qur'ani,

Pendahuluan

Indonesia adalah negara yang berlandaskan hukum, di mana semua aspek kehidupan masyarakat diatur oleh aturan hukum yang berlaku (Muhlashin, 2021). Konsekuensi dari pelanggaran hukum adalah penerapan sanksi sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Bagi narapidana yang telah menyelesaikan masa hukumannya, mereka memiliki hak untuk kembali ke masyarakat dengan status yang diakui sebagai warga negara yang telah menebus kesalahannya (Pangesthi, 2022). Namun, proses reintegrasi ini sering kali diwarnai dengan berbagai tantangan psikologis dan sosial.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi narapidana, terutama wanita, menjelang pembebasan adalah kecemasan tinggi akibat stigma negatif masyarakat terhadap status mereka sebagai mantan narapidana. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara dengan seorang narapidana wanita di Lapas Kelas II A Banyuwangi yaitu:

“Saya itu mbak kalau teringat sebentar lagi akan bebas, saya selalu merasa cemas dan khawatir memikirkannya. Saya takut kehadiran saya kembali dikeluarga dan masyarakat sekitar tidak diterima dengan baik. Kita kan tahu mbak bagaimana masyarakat memandang seorang mantan narapidana, mereka dianggap sebagai sampah masyarakat, pembawa hal negative dan lain-lain. Jadi saya selalu overthinking tentang apa yang akan terjadi dengan masa depan saya nanti dan itu membuat saya tidak tenang bahkan saya pernah tidak tidur dua hari karena memikirkannya.”

Hasil wawancara menunjukkan bahwa konseli mengungkapkan kekhawatirannya terhadap penerimaan masyarakat dan keluarga pascapembebasan. Kekhawatiran ini dipengaruhi oleh stigma sosial yang sering kali melekat pada mantan narapidana. Stigma tersebut berdampak pada rasa percaya diri, optimisme, dan harapan mereka untuk memulai kehidupan baru, termasuk hubungan dengan anak-anak yang telah lama terpisah akibat masa tahanan. Stigma masyarakat ini, menurut (Salsabila et al., 2022), dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti persepsi yang terbentuk dari media, pengalaman pribadi masyarakat, serta kelemahan dalam sistem hukum dan pemasyarakatan di Indonesia.

Fenomena ini sering menggambarkan narapidana sebagai ancaman atau sumber masalah sosial, yang pada akhirnya berdampak signifikan pada proses reintegrasi mereka ke dalam masyarakat (Octaguna et al., 2023). Tidak hanya pada aspek sosial, dampak stigma juga memengaruhi kondisi psikologis, seperti meningkatnya kecemasan yang menghambat adaptasi mereka. (Mulyani & Karneli, 2022) menyatakan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum pasti. Lebih lanjut, Pati (2022), sebagaimana dikutip dalam (Solihatun et al., 2024) menjelaskan bahwa gangguan kecemasan sering membuat seseorang kesulitan untuk fokus dan menjalin hubungan dengan orang lain, yang pada akhirnya menghambat aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan tanggung jawab mereka.

Jika dilihat dalam perspektif psikologi, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik secara realistis, moral maupun neurotis, seperti dijelaskan dalam teori kecemasan Freud (Corey, 2013). Pada konteks sosial-budaya, Indonesia yang cenderung menilai individu berdasarkan status sosial dan hukum, tantangan bagi mantan narapidana menjadi semakin berat. Peran sosial yang melekat, seperti sebagai ibu atau istri, membuat narapidana wanita sering menghadapi stigma yang lebih besar (Hadiyamsah, 2020). Stigma ini, seperti yang diungkapkan oleh penelitian (Azka & Hamzah, 2024; Hartini et al., 2023; Rahmat, C. P., & Sugara, H. (2024) dapat memperburuk kondisi psikologis individu, termasuk meningkatkan kecemasan dan depresi.

Intervensi untuk mengurangi kecemasan pada narapidana telah banyak dikaji, seperti yang diuraikan oleh (Nindialoka, 2021). Terapi kelompok berbasis realita, misalnya, dapat memberikan dukungan sosial yang signifikan untuk mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan pasca-penjara, dan merancang rencana realistis untuk masa depan. Selain itu, teknik kognitif-*behavioral* seperti "*Thought Stopping*" dan "*Assertive Training*" telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam membantu narapidana mengelola pikiran negatif dan meningkatkan rasa percaya diri (Usraleli & Forwaty, 2022). Namun, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi pendekatan berbasis spiritual, seperti konseling Qur'ani untuk mengatasi masalah ini.

Pendekatan konseling Qur'ani menawarkan perspektif unik dalam mengatasi kecemasan melalui integrasi nilai-nilai spiritual dan agama (Albari, 2022). Konseling Qur'ani, seperti yang dijelaskan oleh (Adz-Dzaky, 2004) adalah proses pemberian bimbingan berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an untuk mengembangkan potensi individu secara holistik. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tilawah Al-Qur'an dan dzikir dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan, baik dalam konteks tahanan maupun masyarakat umum (Ghiasi & Keramat, 2018; Hidayat et al., 2023).

Penelitian ini memilih kasus narapidana wanita menjelang pembebasan di Lapas Kelas II A Banyuwangi karena kasus ini merepresentasikan isu yang kompleks, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Hal ini juga menarik karena minimnya penelitian sebelumnya yang secara khusus menyoroti dampak stigma masyarakat terhadap kecemasan narapidana wanita di Indonesia dengan menggunakan pendekatan konseling Qur'ani. Selain itu, fokus pada pendekatan konseling Qur'ani sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan memberikan peluang untuk mengembangkan wawasan baru dalam rehabilitasi berbasis spiritual.

Penelitian ini akan menguji kegunaan konseling Qur'ani dalam mengurangi kecemasan narapidana wanita prapembebasan di Lapas Kelas II A Banyuwangi. Dengan pendekatan ini, diharapkan narapidana dapat lebih siap secara psikologis dan spiritual untuk menghadapi tantangan reintegrasi ke masyarakat, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik rehabilitasi berbasis spiritual di Indonesia. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena bermanfaat dalam beberapa aspek yaitu:

1. **Akademik:** Menyumbangkan wawasan baru dalam literatur mengenai pendekatan rehabilitasi berbasis spiritual untuk narapidana wanita.
2. **Praktis:** Memberikan panduan bagi Lembaga Pemasyarakatan dalam mengembangkan program rehabilitasi yang holistik, mencakup aspek psikologis dan spiritual.
3. **Sosial:** Membantu meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap mantan narapidana, sehingga mendukung proses reintegrasi mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program rehabilitasi berbasis spiritual yang lebih efektif, tidak hanya untuk mengurangi kecemasan narapidana, tetapi juga untuk membangun ketahanan mental dan keimanan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan pasca-pembebasan.

Metode

Metode yang diterapkan dalam artikel ini adalah kualitatif dengan tipe studi kasus. Studi kasus merupakan jenis penelitian yang mendalam mengenai individu, sekelompok orang, sebuah organisasi, sebuah program kegiatan, dan sebagainya dalam periode tertentu (Agustinova, 2015). Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semiterstruktur dan observasi partisipatif. Wawancara semiterstruktur memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mendapatkan informasi mendetail mengenai pengalaman pribadi narapidana terkait kecemasan menjelang kebebasan dari penjara. Sementara observasi partisipatif memberikan wawasan lebih mendalam mengenai situasi kehidupan sehari-hari di Lembaga Pemasyarakatan.

Penelitian ini dilakukan pada narapidana wanita Lapas kelas II A Banyuwangi dengan informan melalui *purposive sampling* (pemilihan subjek yang disengaja atau ditentukan) dengan menentukan kriteria. Kriteria informan adalah; 1) narapidana wanita Lapas kelas II A Banyuwangi yang sudah berumah tangga, 2) narapidana yang akan terbebas dalam satu bulan kedepan, 3) narapidana yang mengalami kecemasan. Ada beberapa data yang tidak bisa diambil karena adanya beberapa keterbatasan seperti tidak boleh membawa HP, waktu yang dibatasi dan akses komunikasi terhadap keluarga klien.

Analisis data penelitian menurut Bogdan dalam (Muarif et al., 2024) menyatakan bahwa, Analisis data merupakan proses untuk mencari dan mengorganisir secara sistematis informasi yang didapat dari wawancara, catatan lapangan, dan sumber lainnya, agar mudah dimengerti, dan hasilnya dapat disampaikan kepada orang lain. Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman yang terdiri dari 3 tahap yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Agustinova, 2015).

Hasil dan Diskusi

Proses konseling Qur'ani menggunakan metode terapi Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan ini didasarkan pada beberapa langkah konseling yang umumnya dilakukan oleh peneliti dan konseli, yang mencakup proses-proses berikut:

1. *Rapport*

Identitas diri konseli yaitu IN sekarang berumur 35 tahun, sudah berkeluarga. Konseli terkena kasus KUHP 374, tentang penyalahgunaan jabatan, korupsi di tempat ia bekerja. Konseli mendapat vonis hukuman 2 tahun penjara menjalani 13 bulan menjadi tahanan penjara, dan 11 bulan menjadi tahanan luar. Lebih tepatnya pembebasan bersyarat, perkiraan bebas bulan Oktober 2024.

Di sini konselor mengawali tahapan konseling dengan membangun hubungan yang baik dengan konselinya yaitu bu IN. Suasana yang nyaman dan saling percaya menciptakan ruang aman bagi bu IN untuk berbagi pengalaman dan masalah yang dialami. Sikap empatik dari konselor tidak hanya membantu ibu IN terbuka, tetapi juga memberikan dukungan emosional bagi bu IN selama proses konseling.

2. Identifikasi Masalah

Menurut keterangan, konseli bekerja di sebuah perusahaan yang berada di Banyuwangi sebagai HRD. Konseli sudah menjalankan kerjanya selama 15 tahun dengan lancar tapi dia melakukan kesalahan selama 9 bulan terakhir hingga membuatnya mendapat hukuman penjara. Ia divonis 2 tahun, menjalankan hukuman penjara selama 13 bulan, menjadi tahanan luar selama 11 bulan atau pembebasan bersyarat. Status konseli saat ini sudah menikah dan memiliki 2 anak. Anak yang pertama laki-laki berumur 9 tahun dan yang kedua perempuan berumur 3 tahun. Sang suami bekerja di *leasing* motor, akibat konseli masuk penjara akhirnya sang suami memilih berhenti bekerja dan merawat anak-anak. Dalam waktu dekat konseli akan bebas dari penjara, dan hal itu membuat konseli memiliki kekhawatiran atau kecemasan dalam dirinya ketika dia keluar dari penjara nanti. Konseli cemas akan pandangan masyarakat dan keluarganya terhadap dirinya. Belum lagi perihal anak-anaknya yang selalu menanyakan ketiadaan konseli di rumah yang terbilang cukup lama dan tidak pernah pulang. Itu membuat beban pikiran konseli bertambah akankah ketika anaknya nanti tahu bahwa ibunya adalah mantan narapidana dia akan terima atau tidak, dan anak yang kedua apakah masih mengenalinya atau tidak. Keterangan yang diberikan petugas Lapas pun tak jauh berbeda dari apa yang konseli katakan. Petugas Lapas juga sering melihat konseli melamun dan gelisah, terkadang sampai menangis setelah mengetahui berita pembebasannya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan konseli dan petugas Lapas. Identifikasi masalah menunjukkan bahwa IN adalah narapidana wanita yang akan dibebaskan dalam 2/3 bulan ke depan dengan pembebasan bersyarat. IN mengalami kecemasan yang tinggi terkait dengan stigma sosial dan ketidakpastian dalam beradaptasi setelah pembebasan. Kecemasan bagaimana ia bisa diterima kembali di masyarakat terutama di keluarganya dan anak-anaknya.

3. Diagnosa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, narapidana didiagnosa mengalami gangguan kecemasan yang diakibatkan oleh ketidakpastiannya di masa depan serta stigma sosial masyarakat. Kombinasi dari ketidakpastian dan stigma inilah yang menyebabkan kecemasan yang tinggi.

4. Prognosa

Berdasarkan informasi yang diperoleh dan diagnosis yang telah ditentukan, langkah berikutnya adalah menentukan jenis terapi yang akan diberikan oleh konselor kepada klien. Dalam hal ini konselor menerapkan konseling Qur'ani dengan metode terapi baca Al-Qur'an. Tahapan konseling Qur'ani dengan metode terapi baca Qur'an menurut Mansyur dalam (Azani et al., 2022) untuk menyelesaikan masalah adalah sebagai berikut:

- a. Langkah awal adalah memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik antara konselor dan subjek (klien).
- b. Langkah kedua adalah subjek (klien) menyampaikan masalah yang dihadapinya serta efek yang ditimbulkan oleh masalah tersebut.
- c. Langkah ketiga melibatkan konselor yang membimbing subjek (klien) untuk menjalani proses konseling Al-Qur'an yang terdiri dari 6 langkah, yaitu:
 - 1) Melakukan wudhu untuk membersihkan diri secara fisik dan spiritual.
 - 2) Berkeinginan dan berdoa meminta petunjuk dari Allah SWT melalui Al-Qur'an mengenai masalah yang dihadapi.
 - 3) Mulai membuka Al-Qur'an dengan mendengarkan suara hati (hanya satu kali membuka Al-Qur'an secara acak).
 - 4) Mentadabburi Al-Qur'an seperti membaca dan memperhatikan terjemahan setiap ayat yang ada pada halaman Al-Qur'an yang telah dibuka secara acak sebelumnya, dimulai dari sisi kanan hingga ke sisi kiri pada halaman itu. Di sini terjadi interaksi antara rasa dan rasio secara mendalam dan komprehensif untuk mendapatkan petunjuk.
 - 5) Mengaktifkan intuisi (*dzauq*) yaitu mengungkapkan arti kebenaran yang tersembunyi di balik ayat-ayat Al-Qur'an sebagai panduan dan solusi atas masalah yang dihadapi.
 - 6) Mendapatkan hidayah yang merupakan petunjuk yang diberikan Allah SWT melalui Al-Qur'an. Pada fase ini, qolbu batiniyah yang paling dalam (*lubb*) berfungsi sebagai sumber lahirnya intuisi (*dzauq*) yang terhubung dengan tauhid atau keyakinan kepada Allah SWT, sehingga dapat menemukan dan memahami ayat Al-Qur'an yang terungkap secara acak sebagai pedoman atau solusi atas masalah yang dihadapi.
- d. Langkah keempat, yaitu klien berbagi pandangan dengan konselor tentang pengalaman spiritual yang dirasakan selama berinteraksi dengan Al-Qur'an. Konselor di sini berfungsi untuk memperkuat dan membimbing pengalaman serta pemahaman yang didapatkan oleh subjek (klien). Terapi ini dianggap efektif dalam mengurangi kecemasan dan memberikan ketenangan batin, berdasarkan pada ayat Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28 yang menjelaskan tentang ketenangan hati, yaitu *"orang-orang yang percaya dan hatinya akan tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah! hanya dengan mengingat Allah hati akan merasa tenang."* Melalui penerapan konseling Qur'ani ini, diharapkan konseli dapat membangun harapan yang positif untuk meningkatkan kesiapan mentalnya dengan memperkuat nilai-nilai spiritual serta keterampilan hidup.

5. Treatment

Pada tahap ini konseli diminta untuk melakukan Langkah-langkah dalam konseling Qur'ani, *treatment* ini terdapat tiga sesi:

| Sesi, Tanggal | Surat Ayat, Juz, dan Terjemahnya | Respon Konseli |
|-------------------------------------|---|---|
| Pertama, 24 September 2024 | Al- A'rof ayat 96-120. Fokus muhasabah pada ayat 96 yaitu: <i>وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ٩٦</i> Yang artinya: <i>96. Jika penduduk negeri-negeri yang beriman dan bertakwa, pasti Kami akan menyediakan berbagai keberkahan dari langit dan bumi untuk mereka. Namun, mereka mengingkari (para rasul dan firman-Firman Kami). Oleh karena itu, kami menyiksa mereka akibat dari apa yang selalu mereka lakukan.</i> | Menangis. Dia merasa menyesal setelah meresapi makna dari ayat tersebut. "Bener juga ya mbak, andai saja saya tidak melakukan hal itu, mungkin saat ini saya tidak akan berada disini. Ini adalah balasan atas ketidak syukuran saya kepada nikmat Allah yang telah diberikan kepada saya". |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Kedua, 25 September 2024</p> | <p>At-Thur ayat 32-42 Juz 27. Fokus muhasabah pada ayat 48-49 yaitu:</p> <p>وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ ۝ ٤٨ وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ ۝ ٤٩</p> <p>Yang artinya: 48. Bersabarlah (Nabi Muhammad) dalam menanti keputusan Tuhanmu, karena sesungguhnya engkau berada di bawah pengawasan Kami! Bertasbihlah dan bertahmid (memuji) Tuhanmu saat engkau bangun!</p> <p>49. Bertasbihlah kepada-Nya di beberapa malam dan saat bintang-bintang mulai terbenam (waktu subuh).</p> | <p>Merenung. “menunggu ketetapan Tuhan adalah hal yang berada di masa mendatang (kecemasan akan pandangan masyarakat nantinya). itu artinya kita harus bersabar dan berpasrah pada allah akan semua hal yang akan terjadi di masa depan kan mbak.”</p> |
| <p>Ketiga, 27 September 2024</p> | <p>Ar-Ra’d ayat 19-28 Juz 13. Fokus muhasabah pada ayat 28 yaitu:</p> <p>الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨</p> <p>Yang artinya: 28. (Yaitu) orang-orang yang percaya dan hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati akan selalu tenang.</p> | <p>Tersenyum. “Baiklah mbak, memang seharusnya saya harus lebih mendekat pada allah lagi untuk menambah keimanan saya. Saya akui setiap saya melakukan ibadah (sholat, mengaji, dzikir) hati saya selalu merasa damai, seakan-akan lupa akan hal yang saat ini selalu saya khawatirkan</p> |

6. Evaluasi

Pada tahap ini, konselor mengevaluasi hasil dari konseling yang telah dilaksanakan pada konseli. Wawancara dilaksanakan dengan konseli guna mengidentifikasi sejauh mana perubahan telah terjadi. Hasil dari proses konseling yang berlangsung selama dua minggu menunjukkan bahwa kecemasan konseli mulai berkurang secara bertahap. Konseli mengalami berbagai perubahan setelah konseling dilakukan, tetapi perubahan tersebut tidak segera tampak pada konseli, melainkan terjadi secara bertahap.

Secara umum, hasil dari proses konseling Qur’ani menggunakan metode terapi baca Qur’an dapat dianggap berhasil, ditunjukkan dengan adanya perubahan positif dalam diri konseli. Ini terbukti melalui hasil wawancara dan pengamatan terhadap konseli mengenai kemajuannya.

“Alhamdulillah mbak, semenjak proses konseling sampai saat ini. saya sudah mendapatkan ketenangan dari Al-Qur’an. Saya sudah tidak terlalu khawatir lagi akan masa depan seperti apakah yang akan diberikan oleh Allah nantinya, saya juga bisa tidur nyenyak, tidak banyak melamun lagi. Saya lebih banyak menggunakan waktu saya untuk mendekat diri pada Allah yang bisa membuat saya lebih tenang dan InsyaAllah siap akan menghadapi semua masalah yang ada atau bahkan yang akan datang. Saya sudah merasa sanggup untuk kembali membesarkan anak-anak yang selama ini saya tinggalkan. Saya akan berusaha membuat mereka menerima ibunya ini yang berstatus mantan narapidana.”

Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa konseli yang awalnya sangat cemas dan khawatir kini sudah tidak terlalu khawatir, sudah dapat tidur dengan nyenyak meskipun pernah satu kali dalam dua hari berturut-turut ia tidak bisa tidur, tidak melamun ataupun gelisah lagi, keadaannya telah membaik berbeda dengan sebelum ia bersedia untuk konseling. Konseli juga sangat antusias untuk bertemu dengan anak-anaknya saat ia bebas dari penjara kelak. Optimis dan percaya dapat mendidik anak-anaknya dengan baik, setelah sebelumnya merasa tidak sanggup menghadapi mereka saat mengetahui bahwa ibunya adalah mantan narapidana.

Penelitian ini konsisten dengan temuan (Zulkifli A et al., 2022) yaitu salah satu konsep konseling yang berupaya membantu orang mencapai potensi penuh mereka dan menemukan solusi atas kesulitan mereka adalah konseling Al-Quran. Metode konseling Qur'ani diterapkan secara sengaja agar konseli terus memperoleh nilai-nilai keislaman selama proses konseling dan terapi berjalan. (Adz-Dzaky, 2004) menyatakan bahwa konseling Qur'ani adalah proses di mana konselor memberikan dukungan kepada klien agar bisa mengembangkan potensi intelektual, emosional, dan spiritualnya, serta percaya dapat mengatasi permasalahan secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an. Sesuai dengan firman Allah surat Al-Baqoroh Ayat 186 :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٨٦

Artinya: Jika hamba-hamba-Ku meminta penjelasan kepadamu (Nabi Muhammad) mengenai Diri-Ku, sesungguhnya Aku hadir. Aku memenuhi permintaan orang yang berdoa jika dia berdoa kepada-Ku. Oleh karena itu, mereka harus taat kepada perintah-Ku dan percaya kepada-Ku agar selalu berada dalam kebenaran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sholihah & Ningsih, 2024) yang menggunakan serangkaian proses konseling Qur'ani pada kecemasan yang dialami mahasiswa di UINSA mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini juga didukung (Izzan, 2023) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa penerapan strategi Qur'ani yang berlandaskan prinsip *growth mindset* efektif dalam mengatasi kecemasan sekaligus mendukung pengembangan pribadi. Selain itu, (Maliki & Luthf, 2017) mengatakan bahwasannya bimbingan konseling berbasis Qur'ani mampu mengentaskan problematika stres. Konseling Islam juga efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi di antara para narapidana, serta berdampak positif bagi kesehatan mental narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Yogyakarta (Pahlewi, 2024).

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini yaitu dapat diketahui gambaran keseluruhan proses konseling Qur'ani dengan metode terapi Al-Qur'an yang digunakan untuk mengurangi kecemasan narapidana yang akan terbebas dari penjara khususnya narapidana wanita yang sudah berkeluarga. Diharapkan peneliti selanjutnya, nantinya dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan variasi dan inovasi yang berbeda, misalnya pada narapidana wanita yang belum berkeluarga. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan metode konseling Qur'ani lainnya seperti metode penalaran, metode kisah, murotal dan lainnya lagi. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah informan yang terbatas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak informan guna memahami berbagai karakteristik klien yang berbeda. Selain itu, keterbatasan waktu dan komunikasi membuat penelitian ini belum dapat mengeksplorasi manfaat jangka panjang konseling Qur'ani secara menyeluruh. Oleh karena itu, peneliti berikutnya diharapkan dapat menjalin komunikasi berkelanjutan dengan konseli setelah mereka bebas dari penjara untuk mendalami dampaknya lebih lanjut.

Simpulan

Proses pelaksanaan konseling Qur'ani yang dilakukan memiliki serangkaian tahapan yaitu;

1. Konselor membangun *rapport* dengan konseli agar proses konseling berjalan dengan suasana nyaman dan menyenangkan,
2. Konselor memberitahukan dan menyakinkan klien untuk mengikuti langkah-langkah yang akan dilakukan dalam proses konseling,
3. Konselor memberikan kesempatan pada klien untuk merenungkan perasaan-perasaan yang ia alami saat ini, pada langkah ini klien menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang dialaminya
4. Konselor mengajak klien bermuhasabah setelah membaca dan metadaburi ayat-ayat Al-Qur'an dan diimplementasikan pada kehidupan sehari-harinya.
5. Tahapan terakhir adalah memahami kemajuan klien setelah menerima bantuan. Kegiatan ini juga berperan sebagai sarana untuk menilai manfaat dukungan yang disediakan bagi kemajuan klien. Klien menunjukkan sejumlah perubahan, seperti berkurangnya kecemasan yang dirasakan, bisa tidur dengan baik, dan menerima kenyataan tentang dirinya sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Kalapas kelas II A Banyuwangi, Bapak Agus Wahono beserta anggota BIMKESWAT yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada kami untuk melakukan magang keprofesian dan penelitian di Lapas kelas II A Banyuwangi. Bapak Ahmad Syamsul Muarif, S. Sos., M.A, serta Bapak Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas KH Mukhtar Syafaat Banyuwangi yang telah memberikan arahan kepada praktikan untuk mempelajari Praktik Layanan Konseling Individu.

Daftar Rujukan

- Adz-Dzaky, M. H. B. (2004). *Konseling & psikoterapi Islam: penerapan metode sufistik*. Fajar Pustaka Baru. <https://books.google.co.id/books?id=XFNmAAAACAAJ>
- Agustinova, D. E. (2015). *Memahami metode penelitian kualitatif teori dan praktik*. Calpulis.
- Albari, M. M. (2022). *Konsep konseling Qur'ani dalam mengatasi masalah moral menurut Ridwan* [Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto]. [https://repository.uinsaizu.ac.id/13308/1/Moh Misbahusani Albari_Konsep Konseling Qur%27ani Dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan.pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/13308/1/Moh%20Misbahusani%20Albari_Konsep%20Konseling%20Qur%27ani%20Dalam%20Mengatasi%20Masalah%20Moral%20Menurut%20Ridwan.pdf)
- Azani, N., Arifi, A., Harahap, L., Islam, U., Sunan, N., Yogyakarta, K., Islam, U., & Raden, N. (2022). Studi kualitatif tentang solusi Al-Qur'an terhadap konflik keluarga pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. *Madania Jurna Ilmu-Ilmu Keislaman*, 12(12), 114–127.
- Azka, M. A., & Hamzah, I. (2024). Pembinaan kemandirian sebagai sarana peningkatan efikasi diri narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Sidoarjo. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 6(3), 81–90.
- Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling & psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Refika Aditama.
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). *The effect of listening to Holy Quran recitation on anxiety: A systematic review*. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17
- Hadiyamsah, F. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan antara narapidana laki-laki dan narapidana perempuan menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Jember.
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas: literatur review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 196–205. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.9401>
- Hidayat, B., Rahman, A. A., Nugroho, S., Leybina, A. V, Muliadi, R., Listyani, N., & Lubis, L. T. (2023). *Al-Qur'an and dzikir: are they effective to overcome anxiety caused by Covid-19 as*

- a pandemic condition? *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 61–76. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.16634>
- Izzan, A. (2023). Menggali konsep *growth mindset* dalam al-qur'an: strategi qur'ani mengatasi kecemasan dan pengembangan pribadi. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir ISSN*., 8461. <https://doi.org/10.15575/al-bayan..v8i2.38658>
- Maliki, & Luthf, M. (2017). Bimbingan konseling berbasis Qur'ani dalam mengentaskan problematika stress. *Al -Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 111–129.
- Muarif, A. S., Anikoh, I., & Prahasti, C. I. (2024). *Gestalt with mirror media empty chair technique; case study of students victims of bullying*. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, VI(2), 1–18.
- Muhlashin, I. (2021). Negara hukum, demokrasi dan penegakan hukum di Indonesia. *Jurnal Al-Qadau: Peradilan Dan Hukum Keluarga Islam*, 8(1), 87–100.
- Mulyani, K., & Karneli, Y. (2022). Mereduksi kecemasan dalam pernikahan dengan konseling Gestalt. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 275–284. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.53414>
- Nindialoka, H. (2021). *Group reality therapy* untuk mereduksi kecemasan narapidana wanita dalam menghadapi respon sosial menjelang masa pembebasan bersyarat. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3). <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.13584>
- Octaguna, A., Putri, A. I., Matthew, K., & Universitas, H. (2023). Peranan Lembaga Pemasarakatan dan partisipasi masyarakat dalam membantu proses reintegrasi sosial narapidana. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humanioral*, 2023, 1–17. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>
- Pahlewi, R. M. (2024). *The impact of Islamic counseling on the mental health of prisoners in Yogyakarta Correctional Institution*. *SRAWUNG: Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(3), 21–18.
- Pangesthi, F. H. (2022). Kecemasan narapidana menjelang bebas dari tahanan (studi deskriptif pada narapidana Lembaga Pemasarakatan kelas II A Sragen. *In Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta* (Issue 8.5.2017). <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Rahmat, C. P., & Sugara, H. (2024). Pelatihan literasi untuk meningkatkan kecakapan hidup siswa SMAN 30 Jakarta. *Pamasa: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 25-31.
- Salsabila, A. Y., Hadi, S., Islam, U., Kiai, N., & Siddiq, A. (2022). Hubungan antara *coping* religiusitas dengan kecemasan narapidana menjelang masa bebas di Lembaga Pemasarakatan kelas II A Kabupaten Banyuwang. *PSYCHOSPIRITUAL: Journal Of Trends In Islamic Psychological Research*, 1, 10–24.
- Sholihah, M., & Ningsih, C. Y. (2024). *Qur'anic counseling with motivational guidance QS. Al-Baqarah verses 155-156, in overcoming anxiety in one of the students*. *Dirasah: International Journal of Islamic Studies*, 2(1), 87–95.
- Solihatun, S., Arlitania, I., Kodariyah, K., & Pgri, U. I. (2024). Profil Gangguan kecemasan siswa yang tinggal di Panti Asuhan Asuwain Timor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 95–105. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.823281>
- Usraleli, U., & Forwaty, E. (2022). Penerapan *thought stopping* dan *assertive training* terhadap kecemasan warga binaan sebelum bebas di Lembaga Perempuan kelas II A Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 586. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.2202>
- Zulkifli A, Sa'adah, N., & Alawiyah, D. (2022). Analisis layanan bimbingan dan konseling Qur'Ani dalam menumbuhkan kesadaran beragama peserta didik di sekolah. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 8(1), 88–94. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i1.892>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
