



# TEKNIK PROBLEM SOLVING DALAM MENINGKATKAN SELF-CONTROL WARGA BINAAN KASUS PENGANIAYAAN ANAK DILAPAS KELAS II A BANYUWANGI

Sri Nurul Huda<sup>1)</sup>, Yohandi<sup>2)</sup>, A. Husam Sulaiman<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ushuluddin, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia  
Email: [srinurulhuda08@gmail.com](mailto:srinurulhuda08@gmail.com)

<sup>2)</sup> Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ushuluddin, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia  
Email: [yohandi1986@gmail.com](mailto:yohandi1986@gmail.com)

<sup>3)</sup> Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ushuluddin, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia  
Email: [alhusamwg@gmail.com](mailto:alhusamwg@gmail.com)

## Abstract

This study aims to describe the implementation of *problem-solving* techniques as an effort to enhance *self-control* among inmates convicted of child abuse at class IIA Banyuwangi Correctional Facility. The research employed a qualitative method with a case study design, involving a single inmate, M. I , as the subject. Data were collected through in-depth interviews, direct observation, and document review. The findings indicate that the application of *problem-solving* techniques assists the subject in identifying emotional triggers, understanding the problems encountered, and selecting more adaptive solution alternatives. Improvements in *self-control* were also influenced by the subject's engagement in productive activities, such as working in the laundry section, which provided routine and income, as well as increased discipline in performing prayers. Overall, the problem-solving technique proved effective in strengthening *self-control* among inmates with a history of violent behavior.

**Keywords:** problem solving, self-control, child abuse.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran mengenai implementasi teknik *problem solving* sebagai upaya meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada warga binaan kasus penganiayaan anak di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus, dengan satu orang warga binaan berinisial (M. I) sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, serta telaah dokumentasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *problem solving* membantu subjek dalam mengenali sumber emosinya, memahami permasalahan yang dihadapi, dan memilih alternatif penyelesaian yang lebih adaptif. Peningkatan *self-control* juga dipengaruhi oleh keterlibatan subjek dalam aktivitas produktif, yaitu bekerja di bagian laundrian yang memberikan rutinitas dan penghasilan, serta peningkatan kedisiplinan dalam menjalankan ibadah spiritual. Secara keseluruhan, teknik *problem solving* terbukti efektif dalam memperkuat pengendalian diri warga binaan dengan riwayat tindak kekerasan.

**Kata Kunci:** *problem solving, self-control, penganiayaan anak.*



## PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) memiliki fungsi strategis tidak hanya terbatas pada pelaksanaan pidana sebagai bentuk penegakan hukum, tetapi juga berperan sebagai institusi rehabilitatif yang bertanggungjawab dalam proses pembinaan kepribadian dan kemandirian warga binaan. Paradigma pemasyarakatan menempatkan warga binaan sebagai individu yang memiliki potensi untuk berubah dan berkembang melalui proses pembinaan yang terarah, berkelanjutan, dan berbasis pada kebutuhan psikososial mereka. Oleh karena itu, pembinaan di Lapas tidak semata-mata berorientasi pada aspek keamanan dan pengawasan, melainkan juga diarahkan pada pembentukan sikap, nilai, serta ketertampilan yang mendukung reintergrasi sosial. Pembinaan yang efektif diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku secara senifikan, khususnya dalam aspek pengendalian diri (*self-control*), yang merupakan faktor kunci dalam pencegahan perilaku menyimpang dan kekerasan. Penguanan kemampuan self-control memungkinkan warga binaan untuk mengelola emosi, menahan impuls negatif, serta mengambil keputusan secara lebih rasional dalam menghadapi berbagai tekanan. Dengan demikian, proses pembinaan yang komprehensif di dalam lapas berkontribusi langsung terhadap penurunan resiko residivisme, sehingga ketika warga binaan kembali ke tengah masyarakat, mereka memiliki kesiapan psikologis dan sosial untuk menjalani kehidupan yang lebih adaptif dan konstruktif (Dirjen PAS, 2019).

Warga binaan yang terlibat dalam kasus kekerasan, termasuk penganiayaan terhadap anak, pada umumnya menunjukkan karakteristik psikologis berupa ketidakstabilan emosi, lemahnya kemampuan kontrol impuls, serta kecenderungan menyelesaikan konflik melalui perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik (Aziz, 2018; Suryani, 2019). Pola perilaku tersebut sering kali dipengaruhi oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan emosional, pola pikir irasional, serta pengalaman sosial yang kurang adaptif sebelum menjalani masa pidana. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tindak

kekerasan yang dilakukan tidak dapat dipahami semata-mata sebagai pelanggaran hukum, melainkan sebagai manifestasi dari permasalahan psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Faktor-faktor seperti regulasi emosi yang rendah, kurangnya keterampilan pemecahan masalah, serta minimnya dukungan sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif. Oleh karena itu, pembinaan di lembaga permasyarakatan perlu dirancang secara sistematis dan terukur dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis yang diharapkan mampu membantu warga binaan mengembangkan kemampuan pengendalian diri, memperbaiki pola pikir, serta membentuk strategi penyelesaian konflik yang lebih adaptif dan kostruktif sebagai bekal reintergrasi sosial setelah masa pidana berakhir.

Salah satu pendekatan yang relevan dalam upaya meningkatkan kemampuan pengendalian diri adalah teknik *problem solving*. Pendekatan ini menitikberatkan pada kemampuan individu untuk secara sistematis mengenali dan mendefinisikan permasalahan yang dihadapi, memahami emosi yang muncul sebagai respons terhadap masalah tersebut, serta mengevaluasi berbagai alternatif solusi sebelum menentukan pilihan tindakan yang paling adaptif dan rasional, serta memilih respons yang paling adaptif dan rasional. D'Zurilla dan Goldfried, 1971 menjelaskan bahwa problem solving tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa penyelesaian masalah, tetapi juga pada proses kognitif dan emosional yang menyertainya, sehingga individu mampu mengembangkan pola pikir yang lebih terstruktur dan reflektif. Dalam konteks pemasyarakatan, teknik problem solving dipandang efektif menuju pola pikir yang lebih terencana, bertanggungjawab, dan berorientasi pada kosekuensi jangka panjang. Corey (2017) menegaskan bahwa intervensi berbasis problem solving memungkinkan individu untuk belajar mengendalikan dorongan emosional, meningkatkan kemampuan pengembalian keputusan, serta membangun strategi penyelesaian konflik yang lebih konstruktif, yang sangat relevan bagi warga binaan dengan riwayat yang lebih



konstruktif, yang sangat relevan bagi warga binaan dengan riwayat perilaku kekerasan.

*Self-control* merupakan konstruk psikologis yang memiliki peran sentral dalam pengaturan perilaku, khususnya perilaku agresif dan implusif. Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) menyatakan bahwa pengendalian diri berfungsi sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu menahan dorongan instingtif, mengelola emosi negatif, serta menyesuaikan perilaku dengan norma dan tuntunan sosial. Kemampuan self-control yang baik membantu individu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan sebelum bertindak. Sehingga dapat mencegah munculnya respon agresif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Berbagi penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya tingkat self-control berkorelasi signifikan dengan tingginya kecenderungan perilaku agresif dan kekerasan interpersonal. Siregar (2020) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang lemah lebih rentan melakukan tindakan kekerasan ketika menghadapi tekanan emosional, sementara Rahmawati dan Lestari (2021) menegaskan bahwa defisit self-control merupakan salah satu prediktor utama munculnya perilaku agresif pada populasi beresiko. Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya penguatan self-control sebagai fokus utama dalam program pembinaan warga binaan.

Dalam lingkungan pemasarakatan, peningkatan kemampuan pengendalian diri dapat difasilitasi melalui integrasi berbagai bentuk pembinaan yang saling melengkapi, seperti pembinaan psikologis, keterlibatan dalam aktivitas kerja produktif, serta penguatan aspek spiritual. Pembinaan psikologis berperan dalam membantu warga binaan memahami kondisi emosional dan pola pikirnya, sementara aktivitas kerja produktif memberikan struktur rutinitas harian yang mendorong disiplin, tanggung jawab, dan pengelolaan emosi secara lebih adaptif. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kegiatan kerja di Lapas berkontribusi terhadap stabilitas emosi, peningkatan kedisiplinan, serta pembentukan rasa tanggung jawab personal warga binaan (Putri, 2019;

Handayani, 2020). Di sisi lain, pembinaan keagamaan memiliki peran penting dalam menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan kemampuan refleksi diri, serta membangun kesadaran moral yang mendukung perubahan perilaku. Nasution (2018) dan Hidayat (2021) menegaskan bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten dapat berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri internal yang membantu individu menahan dorongan negatif dan mengelola emosi secara lebih stabil.

Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi, program pembinaan dilaksanakan melalui kombinasi kegiatan formal yang terstruktur dan pembiasaan aktivitas positif dalam kehidupan sehari-hari warga binaan. Pendekatan ini bertujuan menciptakan lingkungan pembinaan yang kondusif bagi perubahan perilaku secara bertahap dan berkelanjutan. Penelitian ini memfokuskan perhatian pada seorang warga binaan perempuan berinisial **M. I.**, pelaku kasus penganiayaan terhadap anak, yang menunjukkan perubahan signifikan dalam kemampuan pengendalian diri setelah mengikuti intervensi teknik problem solving. Selain itu, keterlibatan subjek dalam pekerjaan laundry sebagai bentuk kerja produktif, serta peningkatan kedisiplinan dalam menjalankan ibadah, turut memberikan kontribusi penting terhadap stabilitas emosi dan pembentukan perilaku yang lebih adaptif. Perubahan tersebut terlihat dalam kemampuan subjek mengelola emosi, menahan impuls, serta merespons situasi konflik dengan cara yang lebih rasional dan tenang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana penerapan teknik problem solving berkontribusi terhadap peningkatan self-control warga binaan kasus penganiayaan anak di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Analisis difokuskan pada proses pelaksanaan intervensi, dinamika perubahan perilaku yang dialami oleh subjek, serta hasil yang dicapai setelah mengikuti rangkaian pembinaan. Dengan pendekatan studi kasus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas teknik problem solving sebagai salah satu strategi



pembinaan psikologis, serta menjadi rujukan empiris bagi pengembangan program pembinaan yang lebih integratif dan berkelanjutan di lingkungan pemasyarakatan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara mendalam melalui eksplorasi pengalaman subjektif individu dalam konteks kehidupannya (Moleong, 2018). Desain studi kasus digunakan untuk menelusuri proses perubahan perilaku secara holistik pada satu subjek dalam lingkungan pemasyarakatan.

Subjek penelitian adalah seorang warga binaan perempuan berinisial **M. I** di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria: (1) terlibat kasus penganiayaan anak, (2) memiliki riwayat kesulitan mengelola emosi dan perilaku impulsif, serta (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Fokus pada satu subjek memungkinkan analisis yang mendalam dan kontekstual terhadap dinamika perubahan self-control.

Data dikumpulkan melalui:

1. Wawancara mendalam yaitu untuk menggali pengalaman emosional, pola pikir, dan persepsi subjek terhadap konflik serta perubahan yang dialami.
2. Observasi non-partisipan yaitu untuk mengamati perilaku aktual subjek dalam interaksi sosial, aktivitas kerja, dan praktik keagamaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, subjek penelitian menunjukkan tingkat pengendalian diri yang masih berada pada kategori rendah. Subjek tampak mudah terpancing emosi ketika menghadapi situasi yang menekan, cenderung bereaksi secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi, serta belum mampu

mengelola konflik interpersonal secara adaptif dan konstruktif. Respons emosional yang muncul sering kali bersifat impulsif dan didominasi oleh kemarahan, sehingga berpotensi memicu perilaku agresif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aziz (2018) yang menyatakan bahwa pelaku kekerasan, khususnya penganiayaan terhadap anak, umumnya memiliki defisit dalam regulasi emosi dan kontrol impuls, yang menyebabkan individu kesulitan mengendalikan dorongan negatif saat berada dalam situasi stres.

Rendahnya kemampuan self-control pada subjek juga tercermin dari tidak adanya rutinitas positif yang dijalani secara konsisten sebelum intervensi dilakukan. Ketiadaan struktur aktivitas harian menyebabkan subjek memiliki waktu luang yang tidak terkelola dengan baik, sehingga emosi negatif lebih mudah muncul dan berkembang. Kondisi ini memperkuat temuan Rahmawati dan Lestari (2021) yang menyebutkan bahwa tidak adanya pola aktivitas yang teratur berkontribusi terhadap meningkatnya fluktuasi emosi serta kecenderungan perilaku agresif pada individu dengan riwayat kekerasan. Selain itu, ketidakteraturan dalam pelaksanaan ibadah menunjukkan lemahnya mekanisme refleksi diri yang seharusnya berfungsi sebagai pengendali emosi internal. Menurut Nasution (2018), praktik keagamaan yang tidak konsisten mengurangi kesempatan individu untuk melakukan introspeksi diri dan menenangkan kondisi emosionalnya.

Intervensi teknik problem solving dalam penelitian ini dilaksanakan secara bertahap dan sistematis, dimulai dari proses identifikasi masalah hingga evaluasi penerapan solusi. Pada tahap identifikasi masalah, subjek dibimbing untuk mengenali berbagai pemicu emosi, pola pikir negatif, serta situasi tertentu yang sering memunculkan respons agresif. Proses ini bertujuan meningkatkan kesadaran kognitif subjek terhadap sumber permasalahan yang selama ini tidak disadari secara utuh. Pendekatan tersebut sejalan dengan model problem solving yang dikemukakan oleh D'Zurilla dan Goldfried (1971), yang menekankan bahwa perubahan perilaku yang berkelanjutan hanya dapat terjadi



apabila individu terlebih dahulu memiliki pemahaman yang jelas mengenai akar permasalahan yang dihadapinya.

Pada tahap pengungkapan emosi, subjek diberikan ruang yang aman untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang selama ini terpendam, seperti kemarahan, kekecewaan, rasa bersalah, dan penyesalan. Proses ini menjadi bagian penting dalam intervensi karena penekanan emosi justru dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan kecenderungan perilaku impulsif. Baumeister et al. (2007) menjelaskan bahwa ketidakmampuan menyalurkan emosi secara tepat dapat melemahkan mekanisme pengendalian diri. Sejalan dengan hal tersebut, Siregar (2020) menegaskan bahwa kemampuan mengekspresikan emosi secara verbal dalam konteks pembinaan psikologis di Lapas berperan signifikan dalam meningkatkan kontrol diri serta mengurangi perilaku agresif warga binaan.

Pada tahap perumusan alternatif solusi, subjek dilatih untuk mempertimbangkan berbagai respons non-kekerasan yang dapat diterapkan ketika menghadapi situasi pemicu emosi. Alternatif yang dikembangkan meliputi penggunaan teknik pernapasan untuk meredakan ketegangan, penundaan respons agar emosi tidak langsung diekspresikan secara impulsif, serta penerapan komunikasi asertif dalam menyampaikan perasaan atau keberatan. Pendekatan ini membantu subjek memahami bahwa setiap masalah memiliki lebih dari satu pilihan penyelesaian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Handayani (2020) yang menyatakan bahwa latihan pengambilan keputusan secara rasional mampu menurunkan kecenderungan agresivitas verbal maupun fisik pada warga binaan.

Selanjutnya, evaluasi solusi dilakukan untuk menilai konsekuensi dari setiap alternatif perilaku yang telah dirumuskan. Subjek diajak menganalisis manfaat, risiko, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang dari setiap pilihan tindakan. Proses evaluatif ini mendorong berkembangnya pola pikir yang lebih logis, realistik, dan bertanggung jawab. Corey (2017) menyatakan bahwa evaluasi kognitif terhadap pilihan perilaku merupakan inti

dari intervensi problem solving yang berorientasi pada perubahan jangka panjang, karena individu dilatih untuk mempertimbangkan akibat dari tindakannya sebelum bertindak.

Keterlibatan subjek dalam kegiatan kerja laundry memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengendalian diri. Aktivitas kerja produktif menciptakan rutinitas harian yang stabil, menuntut kedisiplinan waktu, serta melatih kesabaran dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, pekerjaan tersebut menuntut subjek untuk bekerja sama dengan warga binaan lain, sehingga kemampuan sosial dan pengendalian emosi turut berkembang. Temuan ini mendukung hasil penelitian Putri (2019) yang menunjukkan bahwa kerja produktif di Lapas berfungsi sebagai sarana pembentukan kontrol diri, kedisiplinan, dan tanggung jawab personal pada warga binaan.

Lebih lanjut, aktivitas kerja juga membantu subjek menyalurkan energi emosional secara konstruktif, sehingga emosi negatif tidak terakumulasi dan meledak dalam bentuk perilaku agresif. Suryani (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki saluran aktivitas positif cenderung lebih mampu mengendalikan impuls agresif dibandingkan mereka yang tidak terlibat dalam aktivitas bermakna. Aspek kerja sama dalam kegiatan laundry turut berperan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan empati. Wulandari (2020) menegaskan bahwa interaksi sosial yang terstruktur dalam kegiatan kerja dapat memperkuat empati dan toleransi antarwarga binaan, khususnya pada warga binaan perempuan. Peningkatan kedisiplinan subjek dalam menjalankan ibadah sholat menunjukkan pengaruh positif terhadap stabilitas emosi dan pengendalian diri. Praktik keagamaan yang dilakukan secara rutin memberikan ruang refleksi batin yang memungkinkan individu menenangkan diri, merenungi kesalahan masa lalu, serta memperkuat motivasi untuk berubah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Nasution (2018) yang menyatakan bahwa aktivitas spiritual berfungsi sebagai mekanisme *coping* religius dalam menghadapi stres



dan tekanan emosional, terutama dalam lingkungan pemasarakatan yang penuh keterbatasan.

Hidayat (2021) menegaskan bahwa pembinaan keagamaan di Lapas berperan penting dalam membentuk kesadaran moral, rasa penyesalan, serta motivasi intrinsik untuk memperbaiki diri. Dalam penelitian ini, subjek mengungkapkan bahwa ibadah membantunya menahan dorongan emosi, meningkatkan kesabaran, dan menghindari konflik dengan sesama warga binaan. Temuan ini memperkuat pandangan Baumeister et al. (2007) bahwa self-control tidak hanya bersumber dari mekanisme kognitif semata, tetapi juga dari penguatan nilai, makna hidup, dan orientasi spiritual individu. Perubahan perilaku yang teramat setelah pelaksanaan intervensi meliputi meningkatnya kemampuan subjek dalam menunda respons emosional, menurunnya intensitas agresivitas verbal, serta meningkatnya kemampuan menyelesaikan konflik dengan pendekatan yang lebih rasional dan tenang. Subjek juga menunjukkan kecenderungan berpikir lebih logis sebelum bertindak. Perubahan ini sejalan dengan penelitian Rahman dan Fitriani (2020) yang menemukan bahwa peningkatan self-control ditandai oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan tindakan.

Selain itu, munculnya empati dalam interaksi sosial menjadi indikator penting keberhasilan intervensi. Subjek mulai menunjukkan kepedulian terhadap perasaan orang lain dan mampu memahami sudut pandang sesama warga binaan. Menurut Lestari (2019), empati berkembang seiring dengan meningkatnya kemampuan refleksi diri dan pengendalian impuls. Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan argumen bahwa penerapan teknik problem solving yang dipadukan dengan aktivitas kerja produktif dan pembinaan spiritual mampu menciptakan perubahan perilaku yang bersifat komprehensif dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan pengendalian diri pada warga binaan tidak dapat dicapai melalui satu pendekatan tunggal. Sinergi antara teknik

problem solving, keterlibatan dalam aktivitas kerja produktif, serta pembinaan spiritual menciptakan lingkungan pembinaan yang kondusif bagi perubahan perilaku yang positif. Temuan ini selaras dengan pendekatan integratif yang direkomendasikan oleh Direktorat Jenderal Pemasarakatan (2019) serta berbagai penelitian empiris di Indonesia yang menekankan pentingnya pembinaan holistik dalam mendukung rehabilitasi dan reintegrasi sosial warga binaan (Putri, 2019; Siregar, 2020; Hidayat, 2021).

## KESIMPULAN

Penerapan teknik *problem solving* dalam proses pembinaan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri warga binaan kasus penganiayaan anak di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Melalui intervensi ini, subjek mampu mengenali secara lebih jelas pemicu emosional yang sebelumnya mendorong munculnya perilaku agresif, serta memahami keterkaitan antara emosi, pola pikir, dan tindakan yang diambil. Teknik problem solving membantu subjek mengelola impuls secara lebih terarah, menunda respons emosional, dan mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian masalah sebelum bertindak. Perubahan ini menunjukkan berkembangnya kemampuan berpikir rasional dan adaptif dalam menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan konflik. Keberhasilan intervensi tidak terlepas dari dukungan faktor lingkungan, khususnya keterlibatan subjek dalam aktivitas kerja produktif yang memberikan struktur rutinitas harian serta pembinaan spiritual yang dilakukan secara konsisten. Kedua aspek tersebut berperan sebagai penguatan internal dan eksternal yang mendukung stabilitas emosi, refleksi diri, serta pembentukan sikap tanggung jawab.

Dengan demikian, teknik *problem solving* layak dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pembinaan psikologis yang efektif di lingkungan Lembaga Pemasarakatan, terutama bagi warga binaan dengan riwayat perilaku kekerasan. Pendekatan ini tidak hanya



berkontribusi terhadap pengendalian diri dalam jangka pendek, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan melalui penguatan keterampilan kognitif, emosional, dan sosial. Implementasi teknik problem solving secara terintegrasi dengan program kerja produktif dan pembinaan keagamaan berpotensi meningkatkan kualitas rehabilitasi warga binaan serta mendukung keberhasilan proses reintegrasi sosial setelah masa pidana berakhir.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Secara spesifik, rasa terima kasih ditujukan kepada Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Banyuwangi atas pemberian izin dan fasilitas yang krusial selama proses pengumpulan data, memungkinkan penelitian dapat terlaksana dengan efektif dan efisien. Apresiasi khusus juga diberikan kepada staf Lapas atas informasi, pendampingan, dan kooperasi aktif yang terjalin selama tahap observasi dan wawancara.

Kontribusi yang tak ternilai datang dari narapidana wanita yang bersedia menjadi informan utama. Kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman pribadi secara terbuka dan transparan merupakan esensi fundamental yang memungkinkan penelitian ini mencapai kedalaman dan komprehensivitas analisis.

Terima kasih juga dihaturkan kepada dosen pembimbing, rekan akademisi, serta individu lainnya atas masukan konstruktif, dukungan moral, dan bantuan teknis yang esensial dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

Penulis berharap dukungan yang telah diberikan dapat memberikan manfaat signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas layanan pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. (2018). *Psikologi perilaku agresif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Handayani, R. (2020). Pembinaan kerja sebagai sarana pengendalian emosi warga binaan. *Jurnal Pemasyarakatan Indonesia*, 4(2), 45–56.
- Hidayat, A. (2021). Pembinaan keagamaan dan perubahan perilaku narapidana. *Jurnal Bimbingan Islam*, 6(1), 33–47.
- Lestari, T. (2019). Empati dan pengendalian diri dalam konteks rehabilitasi sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 60–71.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, S. (2018). Spiritualitas dan regulasi emosi pada warga binaan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 61–73.
- Putri, D. A. (2019). Peran kerja produktif dalam pembentukan disiplin narapidana. *Jurnal Ilmu Sosial*, 7(1), 22–34.
- Rahmawati, N., & Lestari, S. (2021). Self-control dan agresivitas pada populasi berisiko. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 101–112.
- Siregar, M. (2020). Pembinaan kepribadian narapidana di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Konseling*, 8(1), 55–66.
- Rahman, A., & Fitriani, D. (2020). Regulasi emosi dan kontrol diri pada narapidana perempuan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 14–26.
- Suryani, E. (2019). Dinamika agresivitas pada pelaku kekerasan dalam keluarga. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(2), 88–99.
- Wulandari, S. (2020). Interaksi sosial dan empati pada warga binaan perempuan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(1), 41–53.