

Pelatihan Penerimaan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Bagi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Sorong

Sonia Yuliers Pia

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Adinda Shofia

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Syafira Putri Ekayani

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Journal of Correctional Issues
2024, Vol.7 (1)

Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
15-05-2024

Accepted
26-06-2024

Abstract

This study aims to determine the effect of self-acceptance training on increasing the confidence of prisoners of Class II B Sorong Prison who have served 2/3 (two thirds) of the criminal period. The research method used an experimental approach, with a quasi-experimental research design Non-Randomized the one group pretest and posttest. Researchers determined 20 prisoners as research subjects with low self-confidence. Using validated psychological scale instruments with Aiken's V range ($V = 0.828 < 0.8$), validated training modules with Aiken's V range ($V = 0.82 < 0.8$), observation sheets and Informed Consent. This study used the Independent Sample t Test analysis technique. The results showed that self-acceptance training was proven to increase the confidence of the prisoners, with the difference in training scores between T1 [$M = 62.20$, $SD = 6.408$, $t = -10.734$, sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$] and T2 [$M = 86.30$, $SD = 3.057$, $t = -10.734$, sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$]. Then in the control group showed T1 [$M = 67.80$, $SD = 1.619$, $t = -10.433$, sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$] and T2 [$M = 76.00$, $SD = 1.886$, $t = 10.433$, sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$]. It can be concluded that the research hypothesis is accepted where, the level of self-confidence of the experimental group is higher than the level of self-confidence of the control group.

Keywords :

Prison, Self-acceptance, Self-confidence, Training

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan rasa percaya diri narapidana Lapas Kelas II B Sorong yang telah menjalani 2/3 (dua pertiga) masa pidana. Metode penelitian menggunakan pendekatan eksperimen, dengan desain penelitian quasi eksperimen *Non-Randomized* one group pretest and posttest. Peneliti menetapkan 20 orang narapidana sebagai subjek penelitian yang memiliki rasa percaya diri rendah. Menggunakan instrumen skala psikologi yang telah tervalidasi dengan rentang Aiken's V ($V=0.828<0.8$), modul pelatihan yang telah tervalidasi dengan rentang Aiken's V ($V=0.82<0.8$), lembar observasi dan *Informed Consent*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Independent Sample t Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan penerimaan diri terbukti meningkatkan rasa percaya diri narapidana, dengan selisih skor pelatihan antara T1 [$M = 62.20$, $SD = 6.408$, $t = -10.734$, sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$] dan T2 [$M = 86,30$, $SD = 3,057$, $t = -10,734$, sig (2-tailed) = $0,000 < 0,05$]. Kemudian pada kelompok kontrol menunjukkan T1 [$M = 67.80$, $SD = 1.619$, $t = -10.433$, sig (2-tailed) = $0.000 < 0.05$] dan T2 [$M = 76.00$, $SD = 1.886$, $t = 10.433$, sig (2 -ekor) = $0,000 < 0,05$]. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima

dimana, tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan tingkat kepercayaan diri kelompok kontrol.

Kata kunci :

Kepercayaan Diri, Pelatihan, Penerimaan Diri, Warga Binaan

Pendahuluan

Lembaga Pemasyarakatan yang lebih sering dikenal LAPAS berfungsi sebagai tempat pembinaan bagi bagi narapidana/anak didik pemasyarakatan (Kemenkumham, 2022). Tercantum dalam UU No. 12 Tahun 1995 Pasal 1 dan Pasal 2 tentang Pemasyarakatan, yang menyatakan bahwa tujuan pemasyarakatan adalah untuk melaksanakan pembinaan dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) untuk membantu mereka agar mengenali kesalahan mereka, memperbaiki diri, dan menghindari melakukan kejahatan sehingga mereka dapat kembali ke lingkungan sosial dan melanjutkan kehidupan normal sebagai warga negara yang aman dan bertanggung jawab (Situmorang, 2019).

Berdasarkan data statistik, peningkatan angka kriminalitas di Indonesia pada tahun 2022 sejumlah 276.507 perkara, angka kriminalitas meningkat 7,3% dibanding tahun 2021 yaitu 257.743 kasus (CNN Indonesia, 2022). Tindakan kriminalitas terjadi juga pada LAPAS Kelas II B Sorong yang berkaitan dengan angka kriminal yang terjadi di Provinsi Papua Barat, khususnya di wilayah Kota Sorong dengan data statistik tahun 2022 angka kriminalitas dengan jumlah 1608 kasus, terjadi penurunan sebesar 40 kasus atau sekitar 2,4% dibanding tahun 2021 sebanyak 1648 kasus (Humas POLRI, 2022).

Berdasarkan data dari Sistem Database Pemasyarakatan (SDP), jumlah residivis di Indonesia pada tahun 2021 hampir mencapai 30 ribu, dengan total narapidana 272.212. Adapun

berdasarkan Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Papua Barat, angka residivis di Papua Barat tahun 2020 berjumlah 19 narapidana dengan berbagai kasus yang berbeda-beda (Kemenkumham Papua Barat, 2020).

Data diatas menunjukkan terdapat peningkatan residivis di Indonesia tahun 2021. Akan tetapi berdasarkan data residivis di Papua Barat Tahun 2020 menunjukkan menurunnya presentase residivis di Papua Barat. Namun, penetapan residivis hanya berdasarkan data dari Kemenkumham, sehingga sulit untuk mengetahui jumlah residivis yang sebenarnya di Indonesia.

Narapidana yang ditahan di Lapas kelas II B Sorong berasal dari berbagai latar belakang kasus yang berbeda-beda. Hal ini memicu timbulnya persepsi masyarakat terhadap pelaku kejahatan yang tetap negatif meskipun telah dibebaskan (Kurnanto & Putriani, 2020). Dengan demikian, narapidana rentan terhadap stigma terhadap status narapidana, terutama ketika mereka keluar dari penjara (Feingold, 2021).

Adapun cara untuk menekan tingkat kejahatan dengan cara menerapkan hukum yang berlaku. Hal tersebut dilakukan untuk menimbulkan efek jera, tetapi seorang narapidana harus menghadapi masalah seperti kehilangan kebebasan, harga diri, malu, sedih, bersalah, dan sangsi sosial dan ekonomi (Ditjen Kemasyarakatan, 2002).

Olson (1992) mengatakan bahwa mantan narapidana akan menghadapi banyak masalah internal dan eksternal. Hambatan internal terdiri dari kurangnya keyakinan diri, kurangnya pemahaman

Sonia Yuliers Pia, dkk**Pelatihan Penerimaan Diri**

tentang perubahan yang akan dipelajari, dan sikap yang tidak berfungsi dalam menilai perilaku baru. Hambatan eksternal terdiri dari kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitar seseorang yang mencoba melakukan perubahan, serta lingkungan sosial yang tidak percaya bahwa seseorang dapat mengubah dirinya menjadi lebih baik karena stigma yang masih ada pada masyarakat.

Berdasarkan wawancara bersama narapidana dengan inisial G.S, ia mengatakan bahwa ketika masa tahanannya berakhir dan kembali ke dalam lingkungan masyarakat, G.S berencana untuk mencari pekerjaan untuk melangsungkan hidupnya akan tetapi ia merasa kurang percaya diri dikarenakan G.S merupakan seorang narapidana, dimana ia memiliki catatan kriminal yang akan membuat dia sulit dalam mencari pekerjaan (Wawancara02 November 2022).

Berdasarkan wawancara diatas dapat diketahui bahwa stigma terhadap mantan narapidana yang menimbulkan tekanan sosial yang kuat, dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh stigma tersebut. Hal itu akan membuat orang tersebut lebih termotivasi untuk melakukan pelanggaran atau kejahatan lagi (Becker, 1963). Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Mulhausen (2010) tentang faktor-faktor yang mendorong mantan narapidana yang bukan residivis untuk kembali mengulangi pelanggaran pidana. Faktor-faktor ini termasuk catatan kriminal, tingkat pendidikan, riwayat pekerjaan, karakteristik demografi, dan pengalaman kerja individu. Menurut Mulhausen (2010), ada hubungan antara pekerjaan.

Lebih lanjut berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap kepala Lapas Kota Sorong pada tanggal 05

September 2022, salah satu faktor yang menyebabkan narapidana menjadi residivis disebabkan karena pengaruh dari narapidana yang lain. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa Lapas adalah tempat di mana semua pelaku kejahatan berkumpul, yang sangat memungkinkan untuk menghasilkan efek prisonisasi yaitu sekolah kejahatan bagi narapidana (Oktoviandi, 2021).

Studi oleh Pambudi (2016) menemukan bahwa ada beberapa alasan mengapa residivis mengulangi kejahatan, akar penyebabnya adalah residivis itu sendiri. Di mana faktor internal termasuk faktor keluarga yang tidak terbuka, faktor ekonomi yang kurang matang, faktor emosi dan perasaan, faktor yang dipekerjakan untuk mencari nafkah, dan faktor yang terlibat dalam tindakan kriminal. Hal tersebut mempengaruhi narapidana yang kembali melakukan tindakan kriminal. Sitohang (2012) juga mengatakan bahwa stigma dari masyarakat, ketakutan, ketidakpercayaan, dan kecurigaan sosial sebagai hukuman tambahan yang tak terhindarkan, yang membuat mantan narapidana lebih cenderung melakukan kesalahan yang sama sehingga menyebabkan residivisme.

Kebebasan adalah hal yang paling diinginkan para narapidana. Sebagian besar narapidana yang baru bebas, menurut Martin, Wakil Presiden Fortune Society, bersemangat dan berharap dapat memperbaiki diri mereka saat kembali ke masyarakat (Utama & Dewi, 2015).

Oleh sebab itu dibutuhkan tingkat kepercayaan diri yang kuat untuk menolak faktor-faktor yang menjadikan narapidana mengulangi tindakan pidana. Kepercayaan diri adalah kepercayaan yang dipegang oleh manusia bahwa setiap kesulitan dalam hidup harus

Sonia Yuliers Pia, dkk

diatasi dengan melakukan sesuatu (Jahja, 2011). Kepercayaan diri sangat penting dalam kehidupan, jadi jika seseorang ingin hidup dengan sukses, mereka harus lebih percaya diri (Tanjung & Amelia, 2017).

Praptomojati (2016) menyatakan bahwa lingkungan Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) dapat menimbulkan dampak negatif secara emosional, pikiran dan perilaku, sehingga hal ini tentunya akan mempengaruhi seseorang proses dalam menerima dirinya. Ketika WPB tidak dapat menerima kondisinya, mereka juga memiliki kualitas hidup dan penyesuaian yang rendah. Keadaan tersebut membuat psikologis dari seorang narapidana dapat terganggu, karena mereka tidak dapat menerima keadaannya, serta mempunyai rasa penerimaan diri yang rendah. Azani (2012) mengatakan jika narapidana yang menerima dirinya, mereka dapat menerima kenyataan, sebab mereka dapat menjadi lebih mandiri, lebih sadar diri, lebih optimis, dan lebih mampu mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Penerimaan diri yang baik memungkinkan mereka untuk berkembang dan berinteraksi dengan orang lain tanpa terobsesi dengan kelemahan mereka sendiri, karena mereka percaya bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Hurlock (2006) mengatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menerima dirinya berkorelasi positif dengan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dan sosialnya.

Menurut Ryff (1989) Penerimaan diri adalah dasar untuk membangun konsep diri yang positif. Ini juga dianggap sebagai ciri utama dari orang yang mencapai aktualisasi diri, dan kematangan diri. Mereka yang dapat menerima diri mereka sendiri tidak akan

Pelatihan Penerimaan Diri

melakukan sesuatu yang dapat merugikan orang lain dan diri mereka sendiri. (Wulan, 2019).

Lembaga Pemasyarakatan tidak terlepas dari fungsinya yaitu tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana atau warga binaan pemasyarakatan khususnya pada LAPAS Kelas II B Sorong melakukan pembinaan yang dilakukan bagi warga binaan, yakni pembinaan kepribadian dan keterampilan untuk mempersiapkan warga binaan untuk kembali ke lingkungan masyarakat. Penanganan yang dilakukan meliputi bidang fisik, bidang agama dan bidang vokasional.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka perlu adanya upaya penguatan psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan yang berada di LAPAS Kelas II B Sorong, sehingga kelak mereka memiliki fungsi secara layak di tengah masyarakat dan tidak melakukan tindak kejahatan yang akan membawanya kembali ke penjara dan pidana.

Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri warga binaan, penelitian ini menggunakan variabel penerimaan diri. Ini berdasarkan pada kenyataan bahwa jika seseorang mampu menerima kondisi dirinya sendiri, mampu menerima kekurangan dan kebaikannya, dan mampu bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, maka individu tersebut akan lebih percaya diri dalam menghadapi lingkungan sosialnya.

Hipotesa dari penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada warga binaan yang mendapat pelatihan penerimaan diri (kelompok eksperimen) dibandingkan warga binaan yang tidak mendapatkan pelatihan penerimaan diri (kelompok kontrol), dimana tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih tinggi

Sonia Yuliers Pia, dkk

daripada tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh kelompok kontrol.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental. Dengan desain eksperimental semu (*quasi-experimental design*), penelitian ini menggunakan pra-eksperimental karena dalam eksperimental semu masih menggunakan perbandingan kelompok, namun metode ini memiliki kelemahan pada randomisasi (Ratminingsih, 2010). Dengan kata lain, penelitian semu tidak menggunakan randomisasi kelompok dalam kelompok eksperimen dan kontrol.

Pada penelitian ini menggunakan metode *Purposive sampling (non probability)* dimana sampel yang pilih dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Steiner, 2016). Dengan karakteristik warga binaan yang telah menjalani 2/3 (dua pertiga) dari masa pidana. Penelitian ini melibatkan seluruh warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Sorong. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang warga binaan yang memiliki kepercayaan diri rendah. Pretest dan posttest diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol, tetapi hanya kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan (Creswell, 2010).

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan skala kepercayaan diri dan skala penerimaan diri untuk mengumpulkan data penelitian. Nilai reliabilitas skala kepercayaan diri yang didapatkan sebesar 0.898. data diolah menggunakan SPSS versi 21. Kemudian skala penerimaan diri digunakan sebagai *manipulation check* yang dimaksudkan untuk mengetahui seberapa paham subjek penelitian tentang perlakuan yang diberikan oleh peneliti.

Pelatihan Penerimaan Diri

Proses pelatihan dilakukan selama dua hari, dengan masing-masing waktu pelaksanaan tiga jam per hari. Sebelum sesi dimulai, peserta diberi lembar informed consent dan kemudian mengisi lembar pretest. Asisten peneliti mendampingi peserta selama proses ini untuk menjaga kemungkinan jika pertanyaan diajukan. Materi penerimaan diberikan pada hari pertama. Role play, games, dan debrief adalah beberapa metode pelatihan yang digunakan selain materi.

Penelitian ini menggunakan analisis *Independent Sample t-Test* sebagai analisis data untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini. Analisis *Independent Sample t-Test* digunakan untuk menentukan apakah ada atau tidaknya perbedaan antara dua sampel *Independent*.

Hasil

Uji Analisis Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif

	N	Ran ge	Mini mum um	Ma xim um	Mean	Std. Devia tion
T1 Eksperi men	10	18	52	70	62.20	6.408
T2 Eksperi men	10	10	83	93	86.30	3.057
T1 Kontrol	10	5	65	70	67.80	1.619
T2 Kontrol	10	5	73	78	76.00	1.886
Valid N (listwis e)	10					

*T1: Pretest *T2: Posttest

Sonia Yuliers Pia, dkk

Dari hasil *pretest-posttest* yang peneliti lakukan pada kelas eksperimen pada tabel diatas menghasilkan *mean* pada *pretest* sebesar 62.20 (SD= 6.408) dan *mean* untuk *posttest* 86.30 (SD= 3.057). Sedangkan hasil *pretest-posttest* yang peneliti lakukan pada kelas kontrol menghasilkan *mean* pada *pretest* sebesar 67.80 (SD= 1.619) dan *mean* pada *pretest* sebesar 76.00 (SD= 1.886).

Tabel 2. Kategorisasi Partisipan

Kelompok	Skor	Kategori	T1 (n=20)		T2 (n=20)	
			n	%	n	%
Eksperimen	43<X<61	Rendah	4	40.0	-	-
	62<X<80	Sedang	6	60.0	-	-
	81<X<99	Tinggi	-	-	10	100
			-	-	0	0
Kontrol	43<X<61	Rendah	-	-	-	-
	62<X<80	Sedang	1	100.	-	100
	81<X<99	Tinggi	0	0	10	0
			-	-	-	-

*T1: Pretest *T2:Posttest

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel diatas, ditemukan pada kelompok eksperimen pada T1 bahwa terdapat 4 orang (40%) warga binaan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan 6 orang (60%) warga binaan memiliki tingkat kepercayaan yang sedang. Selanjutnya pada T2 terdapat 10 orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kemudian pada kelompok kontrol pada T1 bahwa terdapat 10 orang (100%) warga binaan memiliki tingkat kepercayaan diri sedang. Selanjutnya

Pelatihan Penerimaan Diri

pada T2 terdapat 10 orang dengan tingkat kepercayaan diri yang sedang.

Uji normalitas

Tabel 3. Distribusi Data Partisipan

	Kelompok	Pengukuran	Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.
Hasil Pelatihan	Eksperimen	T1	0.921	10	0.368
		T2	0.863	10	0.082
	Kontrol	T1	0.95	10	0.673
		T2	0.871	10	0.103

*T1: Pretest *T2:Posttest

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *level of significance* $\alpha = 0.05$, menunjukkan bahwa hasil *pretest* kelas eksperimen [*p-value* (sig) = 0.368 > $\alpha = 0.05$], sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Untuk data *posttest* menghasilkan nilai [*p-value* (sig) sebesar 0.082 > $\alpha = 0.05$]. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang dikumpulkan peneliti dari kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* memiliki distribusi normal.

Baik nilai *pretest* maupun *posttest* yang menghasilkan data yang berdistribusi normal, jadi uji normalitas kelas kontrol ini menghasilkan nilai yang sama dengan kelas eksperimen. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hasil *pretest* kelas eksperimen [*p-value* (sig) = 0.673 > $\alpha = 0.05$], sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Untuk data *posttest* menghasilkan nilai [*p-value* (sig) sebesar 0.103 > $\alpha = 0.05$]. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang

Sonia Yuliers Pia, dkk

dikumpulkan peneliti dari kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* memiliki distribusi normal.

Oleh karena itu, hasil uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai yang lebih tinggi ($\alpha = 0,05$). Ini menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok tersebut tidak abnormal.

Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1.282	1	18	.272
Based on Median	.750	1	18	.398
Based on Median and with adjusted df	.750	1	13.490	.402
Based on trimmed mean	.957	1	18	.341

Berdasarkan hasil diatas, diketahui nilai Signifikansi (Sig) *Based on Mean* ($0.272 > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *posttest* kelas eskperimen dan data *posttest* kelompok kontrol adalah homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Uji Independent Sample t Test

Kategori	N	Sig. (2-tailed)	t	Mean	Std. Deviation	Std. Error
----------	---	-----------------	---	------	----------------	------------

Pelatihan Penerimaan Diri

	go	ri	tailed	atio	Mean	
Eksperimen	T1	10	.000	-	62.640	2.026
				10.734	20	8
				34		
	T2	10	.000	-	86.305	.967
			10.734	30	7	
			34			
Kontrol	T1	10	.000	-	67.161	.512
				10.433	80	9
				33		
	T2	10	.000	-	76.188	.596
			10.433	00	6	
			33			

*T1: Pretest *T2:Postets

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil uji-t menunjukkan adanya perbedaan hasil pelatihan antara T1 (M=62.20, SD= 6.408, t= -10.734) dan T2 (M=86.30, SD=3.057, t= -10.734) pada kelompok eksperimen. Kemudian pada kelompok kontrol menunjukan T1 (M=67.80, SD= 1.619, t= -10.433) dan T2 (M= 76.00, SD= 1.886, t= 10.433), (Sig. 2-tailed $0.000 < 0.05$). Dengan interval kepercayaan 95% berkisar antara (-6.546 hingga -19.383). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan dalam tingkat kepercayaan diri dengan perlakuan pelatihan penerimaan diri.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental Non-Randomized* menggunakan desain *the one group pretest-posttest*. Analisis *Independent Sample t Test* digunakan sebagai data utama dan analisis deskriptif digunakan sebagai data pelengkap. Analisis *Independent Sample t Test* bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dari *treatment* yang diberikan. Hipotesis dalam penelitian ini

Sonia Yuliers Pia, dkk

adalah ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada warga binaan yang mendapat perlakuan yaitu pelatihan penerimaan diri (kelompok eksperimen) dengan warga binaan yang tidak mendapat pelatihan penerimaan diri (kelompok kontrol).

Hasil dari perlakuan yang diberikan kepada warga binaan di Lapas Kelas II B Sorong menunjukkan perbedaan antara tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji-t juga menunjukkan bahwa perbedaan antara *mean posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 10.30. Pada tabel uji-t kelompok *eksperimen* diperoleh hasil ($t = -10.734$) dan kelompok kontrol ($t = -10.433$), dengan nilai [sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$]. Dari data tersebut [sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$] menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil antara kelompok yang mendapat perlakuan pelatihan penerimaan diri (kelompok eksperimen) dengan warga binaan yang tidak mendapat pelatihan penerimaan diri (kelompok kontrol).

Pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan hasil pelatihan antara *T1* ($M = 62.20$, $SD = 6.408$, $t = -10.734$) dan *T2* ($M = 86.30$, $SD = 3.057$, $t = -10.734$), sehingga maka dapat dilihat bahwa kepercayaan diri warga binaan yang meningkat (sangat baik) antara *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dengan hasil *T1* ($M = 67.80$, $SD = 1.619$, $t = -10.433$) dan *T2* ($M = 76.00$, $SD = 1.886$, $t = 10.433$), terlihat adanya peningkatan yang sangat kecil antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima dimana pelatihan penerimaan diri terbukti meningkatkan kepercayaan diri warga binaan pada kelompok eksperimen,

Pelatihan Penerimaan Diri

dimana kelompok eksperimen lebih tinggi daripada tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putriani dan M. Edi Kunarto (2020) yang menemukan bahwa konseling kelompok kognitif-behavioral yang efektif meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di LPKA II B Sungai Raya. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini merupakan penelitian pertama di Lapas Kelas II B Kota Sorong yang berfokus pada aspek psikologis warga binaan usia dewasa.

Pada penelitian ini, hasil analisis deskriptif rata-rata ketrampilan warga binaan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa indikator keyakinan akan kemampuan diri meningkat cukup tinggi sebelum warga binaan mendapatkan *treatment*, hal ini menunjukkan bahwa keyakinan atau kemampuan warga binaan dapat membantu dalam mengatasi masalah. Kemudian pada kelompok kontrol menunjukkan indikator keyakinan akan kemampuan diri yang rendah sebelum dan sesudahnya, hal ini disebabkan rendahnya kepercayaan diri warga binaan, sehingga mempengaruhi keyakinan atau kemampuan yang dimiliki oleh warga binaan dalam mengatasi masalah.

Oleh karena itu, peningkatan kepercayaan diri warga binaan Lembaga Masyarakat (LAPAS) Kelas II B Sorong sangat penting karena selama ini masyarakat melihat narapidana dengan cara yang negatif, meskipun mereka telah keluar dari masa tahanan (Kurnanto & Putriani, 2020). Hal itu ditunjukkan dengan skor aspek optimis yang rendah, sehingga narapidana sering mengalami kekhawatiran tentang stigma terkait status mereka sebagai narapidana, terutama ketika mereka keluar dari

Sonia Yuliers Pia, dkk

penjara (Feingold, 2021). *Stereotype* ini pasti sangat berbahaya bagi perkembangan emosi warga binaan Lapas, termasuk pertumbuhan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata pada grafik ketrampilan warga binaan pada kelompok kontrol menunjukkan aspek rasional dan aspek objektif yang rendah, hal ini disebabkan rendahnya tingkat kepercayaan diri yang mempengaruhi kemampuan warga binaan dalam menganalisa permasalahan, hal tersebut dapat menghambat warga binaan untuk mempertimbangkan segala sesuatu saat membuat keputusan.

Stigma yang dirasakan tidak berarti bahwa mereka secara pribadi akan terpengaruh oleh stigma tersebut. Akan tetapi, stigma yang dirasakan dan diantisipasi paling sering memprediksi perilaku maladaptif (Livingston & Boyd, 2010) tetapi bisa menjadi pelindung bagi orang-orang tertentu (Majoor & Eccleston, 2005). Hal ini sejalan dengan pendapat Link et al (1989) bahwa stigma yang dirasakan adalah proses sebab akibat dimana individu yang mengantisipasi penolakan dan terlibat dalam perilaku maladaptif, mereka akan merespon secara berbeda terhadap stigma yang dirasakan yang mempengaruhi konsekuensi mereka. Dimana dalam keadaan tertentu, stigma dapat mengarah pada hasil yang positif menunjukkan tanggapan ketidakpedulian serta terlibat dalam aktivitas sosial (Watson & River, 2005).

Stigmatisasi yang diberikan dianggap masyarakat sebagai respon rasa malu pada mereka yang distigmatisasi (Braithwaite 1989; Benson et al, 2011). Penelitian menunjukkan bahwa orang yang menginternalisasi stigma mengalami hasil yang lebih negatif. Stigma yang

Pelatihan Penerimaan Diri

dirasakan umumnya tidak memprediksi residivisme, kecuali dalam kasus kekerasan. Sehingga stigma yang dirasakan menimbulkan perilaku maladaptif yang membuat mereka menarik diri dari Masyarakat, karena mereka cenderung merasakan mereka lebih cocok dengan stereotip "penjahat". Hal ini didukung oleh temuan LeBel (2012) bahwa kasus kekerasan diprediksi tingkat kejahatan yang lebih tinggi.

Pada penelitian ini, analisis deskriptif kelompok eksperimen menunjukkan bahwa aspek rasional dan juga aspek objektif meningkat dengan sangat baik. Hal ini dikarenakan warga binaan memiliki rasa percaya diri yang baik, sehingga hal tersebut dapat membantu mereka dalam menganalisa permasalahan dan mempertimbangkan segala sesuatu yang dapat dipertanggung jawabkan. Sehingga warga binaan dapat melihat masalah tidak hanya dari sudut pandangnya sendiri, tetapi juga tidak bertindak sesuai keinginannya sendiri.

Oleh sebab itu, warga binaan dengan kepercayaan diri yang kuat dapat menjadi solusi untuk menolak faktor-faktor yang menyebabkan narapidana mengulangi tindak pidana. Hal ini sejalan dengan Amelia dan Tanjung (2017), yang menyatakan bahwa kepercayaan diri sangat penting dalam kehidupan, dan orang harus meningkatkan keyakinan mereka untuk berhasil dalam hidup. Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dipegang oleh manusia bahwa segala kesulitan dalam hidup harus diselesaikan melalui sebuah tindakan (Jahja, 2011).

Seseorang yang percaya diri akan belajar untuk tidak mudah putus asa dan bersemangat. Menurut Syam dan Amri (2017), kepercayaan diri sangat penting untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam proses kehidupan seseorang. Orang-orang yang percaya

Sonia Yuliers Pia, dkk

pada diri mereka sendiri akan termotivasi untuk melakukan hal-hal yang baik dalam hidup mereka.

Selain itu aspek optimis yang dimiliki oleh warga binaan pada kelompok eksperimen sebelum *treatment* berada dalam kategori rendah, kemudian setelah mendapatkan *treatment* melalui pelatihan penerimaan diri menunjukkan peningkatan (sangat baik), sehingga dapat membantu warga binaan dalam mengatasi masalah. Dimana warga binaan dapat berpikir positif dan selalu memiliki harapan yang baik terhadap segala hal serta mengetahui cara dalam menghadapi masalah yang muncul. Hal ini didukung oleh pendapat Cerver et al. (2010) bahwa pelaku kriminal yang sangat optimis akan kurang terpengaruh oleh stigma yang dirasakan oleh mereka, dan karena itu akan mengantisipasi stigmatisasi yang lebih sedikit dari masyarakat. Optimisme dianggap meningkatkan proaktif, mengatasi keterlibatan dan pemecahan masalah (Cerver et al, 2010).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dimana setiap indikator kepercayaan diri warga binaan berada dalam kategori rendah, kemudian setelah mendapat *treatment* menjadi sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kepercayaan diri sangat tepat ditangani dengan pelatihan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Azani (2012), bahwa narapidana yang memiliki penerimaan diri yang baik memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan, menjadi lebih sadar diri, menjadi lebih mandiri, berpikir positif, dan berusaha mencapai apa yang mereka inginkan.

Robert (2007) menjelaskan bahwa jika seseorang dapat melatih penerimaan diri dengan baik, mereka akan lebih dapat merasakan kekuatan

Pelatihan Penerimaan Diri

yang mereka miliki, menghargai apa yang mereka dapat, lebih siap menghadapi tantangan dalam hidup, dan lebih siap menerima bantuan dari orang lain. Karena adanya penerimaan diri, seseorang sehingga dapat menghadapi hidup lebih muda. Menurut Riyanto (2006), penerimaan diri merupakan salah satu pilar dari pertumbuhan dan perubahan yang ada pada diri seseorang. Oleh karena itu, penerimaan diri dapat membawa seseorang ke diri yang nyata pada saat ini.

Penerimaan diri yang baik pada seseorang memungkinkan mereka untuk berkembang dan berinteraksi dengan orang lain tanpa merasa terganggu oleh kelemahan mereka, karena mereka percaya bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Hurlock (2009) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menerima dirinya berkorelasi positif dengan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dan sosialnya.

Menurut Ryff (1989) Penerimaan diri adalah dasar untuk membangun konsep diri yang positif. Ini juga dianggap sebagai ciri utama dari orang yang mencapai aktualisasi diri, dan kematangan diri. Hal ini sesuai dengan definisi Germer (2009) tentang penerimaan diri, ia mengatakan bahwa itu adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan suatu pandangan positif tentang siapa dirinya yang sebenarnya; ini tidak dapat muncul secara alami tetapi harus dikembangkan oleh seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa, meningkatkan rasa percaya diri warga binaan Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas II B Sorong adalah solusi yang akan membuat mereka hidup sukses setelah kembali ke masyarakat. Hal itu sangat

Sonia Yuliers Pia, dkk

penting karena, kepercayaan diri yang rendah memiliki banyak dampak negatif, seperti perasaan tidak dapat mencapai tujuan dan kecenderungan untuk memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan apa yang ingin dicapai dalam hidup (Perdana, 2019).

Jika dampak ini tidak ditangani dengan baik, maka ketika masa hukuman mereka selesai, hal itu akan menghalangi mereka untuk berkembang. Jalan yang bisa ditempuh oleh para Pembina di LAPAS, yaitu dengan memberikan layanan psikologis (Perdana, 2019).

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa pelatihan penerimaan diri dapat meningkatkan kepercayaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) Kelas II B Sorong. Dengan hasil analisis *Independent Sample t Test* dengan nilai *Asymp sig (2-tailed)* adalah $0.000 < 0.05$. Pelatihan penerimaan diri terbukti meningkatkan kepercayaan diri warga binaan, dengan adanya perbedaan skor pelatihan antara *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk LAPAS Kelas IIB Sorong dalam hal layanan psikologis bagi warga binaan, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri warga binaan.

Referensi

Pelatihan Penerimaan Diri

- Azani, A. (2012). Gambaran *Psychological Well-Being* Mantan Narapidana. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 16-17.
- Becker, H. S. (1988). *Sosiologi Penyimpangan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Benson, M. L., Alarid, L. F., Burton, V. S., & Cullen, F. T. (2011). Reintegration or stigmatization? Offenders' expectations of community re-entry. *Journal of Criminal Justice*, 39(5), 385-393
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). *Optimism. Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- CNN Indonesia. (2022). Diakses melalui laman : <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20221231173259-12-894485/angka-kriminalitas-2022-naik-rata-rata-316-kejahatan-per-jam>
- Creswell, J. W. 2010 *Research Design: pendekatan kualitatif, kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Feingold, Z. R. (2021). *The stigma of incarceration experience: A systematic review. Psychology, Public Policy, and Law*, 27(4), 550-569
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York
- Humas POLRI. (2022). Diakses melalui laman:

Sonia Yuliers Pia, dkk

<https://humas.polri.go.id/en/2022/12/31/release-akhir-tahun-polres-sorong-kota/>

Hurlock, E. B. (2009). Psikologi perkembangan: suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan. *Jakarta: Erlangga*.

Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan Jakarta: PT. Kencana Prenadamedia Group.

Kemenkumham. (2020). Diakses melalui laman : <https://papua-barat.kemenkumham.go.id/attachments/article/3561/LAKIP%20KANWIL%20PABAR%20TAHUN%202021.pdf>

Kim, Y., & Steiner, P. (2016). Quasi-experimental designs for causal inference. *Educational psychologist*, 51(3-4), 395-405. <https://doi.org/10.1080/00461520.2016.1207177>

Kurnanto, M. E., & Putriani, P. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok kognitif-behavioral. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(2), 119-136. DOI: <https://doi.org/10.15548/jbki.v11i2.2086>

LeBel, T. P. (2012). *Invisible stripes? Formerly incarcerated persons' perceptions of stigma*. *Deviant Behavior*, 33(2), 89-107. <https://doi.org/10.1080/01639625.2010.538365>

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). *Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic*

Pelatihan Penerimaan Diri

review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 71(12), 2150-2161.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>

Muhlhausen, D. (2010). The second chance act: More evaluations of effectiveness needed. *Committee on the Judiciary of the United States Senate*.

<https://www.heritage.org/testimony/the-second-chance-act-more-evaluations-effectiveness-needed#>

Oktoviandi, O. (2021). Lapas Sebagai Tempat Penjeraan, Masihkah?. <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/387161/lapas-sebagai-tempat-penjeraan-masihkah>

Olson, J. M. (1992). *Psychological Barriers to Behavior Change: How to indentify the barriers that inhibit change*. *Canadian Family Physician*, 38, 309. PMID: PMC2145450

Pambudi, A., Sularto, R.B., & Wisaksono, B. (2016). Pengaruh Sistem Pembinaan Di Lembaga Pemasyarakatan Sebagai Bentuk Pertanggungjawaban Pidana Dengan Peningkatan Jumlah Narapidana Residivis (Studi Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang). *Diponegoro Law Journal*, 5, 1-17. DOI: <https://doi.org/10.14710/dlj.2016.12570>

Perdana, F. J. (2019). Pentingnya kepercayaan diri dan motivasi sosial dalam keaktifan mengikuti proses kegiatan belajar. *Edueksos Jurnal*

Sonia Yuliers Pia, dkk**Pelatihan Penerimaan Diri**

- Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2).
DOI: 10.24235/edueksos.v8i2.5342
- pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102. DOI: <https://doi.org/10.24252/jb.v5i1.3448>
- Praptomojati, A. (2016). Pengaruh terapi pemaafan terhadap penerimaan diri Warga Binaan Pemasyarakatan (*Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada*).
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Ratminingsih, NM (2010). Penelitian eksperimental dalam pembelajaran bahasa kedua. *Prasi: Jurnal Bahasa, Seni, Dan Pengajarannya*, 6 (11). DOI: <https://doi.org/10.23887/prasi.v6i1.1.6816>
- Utama, M. K., & Dewi, D. K. (2015). Life history proses perubahan diri mantan narapidana residivis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 6(1), 18-34. DOI: <https://doi.org/10.26740/jppt.v6n1.p18-34>
- Riyanto, T. (2006). *Jadikan Dirimu Bahagia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Wulan, A. P. N., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkotika di kalimantan timur. *Jurnal Empati*, 8(1), 173-184. DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23592>
- Ryff, CD (1989). Kebahagiaan adalah segalanya, bukan? Eksplorasi makna kesejahteraan psikologis. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 57 (6), 1069.
- Sitohang, A. (2012). Stigma/Cap Napi Terhadap Timbulnya Residivis Pencurian Di Wilayah Pontianak. *Jurnal Hukum Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Untan (Jurnal Mahasiswa S1 Fakultas Hukum) Universitas Tanjungpura*, 1(2).
- Situmorang, V.H. (2019). Lembaga Pemasyarakatan sebagai Bagian dari Penegakan Hukum. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (*self confidence*) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu