

Pelatihan Penerimaan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan

Sonia Yuliers Pia

Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong
email: shnypia715@gmail.com

Abstrak. Adanya anggapan negatif pada masyarakat mengenai mantan narapidana menyebabkan narapidana mengalami hambatan psikologis ketika keluar dari Lapas. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan peningkatan kepercayaan diri warga binaan dengan cara memberi intervensi berupa penerimaan diri. Partisipan penelitian terdiri dari lima orang narapidana berusia 25-40 tahun yang telah menjalani 2/3 masa tahanan sebagai salah satu bentuk persiapan warga binaan untuk terjun dalam masyarakat. Kepercayaan diri diukur menggunakan skala kepercayaan diri. Metode yang digunakan adalah metode quasi eksperimen desain pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perubahan kepercayaan diri warga binaan setelah mengikuti pelatihan dengan nilai signifikansi sebesar 0.892 ($M=0.50$, $SD=3.10$). Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi peneliti berikutnya dalam replikasi penelitian dengan memerhatikan aspek-aspek pelatihan secara lebih baik.

Kata kunci: *Penerimaandiri, Pelatihan, Percayadiri, Warga Binaan*

Abstract. *Negative perceptions in society about ex-convicts causes inmates to experience psychological barriers when they leave prison. This study aims to provide training to increase the self-confidence of the inmates by providing intervention in the form of self-acceptance. The research participants consisted of five prisoners aged 25-40 years who had served 2/3 of the prison term as a form of preparation for the inmates to join the community. Confidence is measured using a self-confidence scale. The method used is a quasi-experimental design pretest-posttest method. The results showed that there was no change in the self-confidence of the inmates after attending the training with a significance value of 0.892 ($M=0.50$, $SD=3.10$). This research is expected to be a reference for future researchers in research replication by paying better attention to aspects of training.*

Keyword: *Self-Acceptance, Self-Confidance, Training, Inmate, Prison*

Lembaga Pemasyarakatan merupakan tempat pembinaan bagi narapidana/anak didik yang telah dijatuhi pidana penjara oleh pengadilan. Warga binaan selama di Lembaga Pemasyarakatan kehilangan kebebasan, jauh dari keluarga, kehilangan mendapatkan kebaikan, dan kehilangan kepercayaan akibat prasangka buruk dari masyarakat. Warga binaan juga harus menjalankan kewajiban, menyesuaikan diri, mematuhi dan mentaati peraturan di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS).

Para narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Sorong, yang memiliki berbagai kasus seperti pembunuhan, asusila, narkoba, pencurian dan sebagainya. Hal ini tentunya berakibat munculnya pandangan masyarakat mengenai narapidana yang memiliki kasus seperti itu akan beranggapan negatif kepada narapidana tersebut walaupun sudah terbebas dari kasus yang menjeratnya dan para narapidana ini pun juga sudah menyesali perbuatannya sehingga menunjukkan perubahan-perubahan yang positif.

Akan tetapi mereka masih belum bisa menghadapi masyarakat di luar setelah keluar dari penjara, ini disebabkan kurangnya tingkat kepercayaan diri mereka karena takut keberadaannya tidak bisa diterima di masyarakat setelah dia keluar dari penjara. Padahal belum tentu apa yang mereka pikirkan itu terjadi seperti masyarakat tidak mau menerima keberadaan mantan narapidana seperti mereka. Mantan narapidana kurang begitu diterima dengan baik keberadaannya untuk kembali hidup bersama di masyarakat. Beberapa warga masyarakat beranggapan bahwa sekali orang berbuat jahat, maka selamanya orang tersebut akan berbuat jahat atau dengan gagasan praduga bersalah yang berkepanjangan

Warga binaan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Sorong, pasti mempunyai mimpi yang sangat besar akan tetapi dikarenakan pergaulan dan lingkungan yang terlalu bebas membuat mereka menjadi salah menentukan jalan hidupnya dan akhirnya melakukan penyimpangan seperti menggunakan narkoba, asusila, mencuri, membunuh dll, dengan alasan yang bermacam-macam. Padahal perbuatan mereka merugikan diri mereka sendiri maupun orang lain. Walaupun pada akhirnya mereka menyesali perbuatan tersebut, tetapi semuanya sudah terlambat. Walaupun dengan demikian mereka masih berhak untuk bermimpi dan berubah menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, asalkan mereka mau berusaha untuk menerima diri mereka dan lebih percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawati, 2010). Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Menurut Lauster (2008) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk

melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri, individu dapat meningkatkan kreativitas dirinya, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pandangan, harapan dan aspirasi. Menurut Mastuti dan Aswi (2008) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula apa yang ingin dicapai. Sikap percaya diri tidak hanya berorientasi pada sikap yakin pada kemampuan diri saja. Dengan adanya sikap percaya diri, akan melatih diri untuk tidak putus asa dan berjiwa besar (Syam & Amri, 2017).

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sifat yakin dan percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, sehingga tidak bergantung kepada orang lain, dan mampu mengekspresikan diri seutuhnya.

Menurut Marditillah (2010), seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri, yakni (1) mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya; (2) membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai; (3) tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri; (4) mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya; (5) mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya; (6) tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya; (7) berpikir positif; dan (8) maju terus tanpa harus menoleh ke belakang.

Sedangkan Dariyo, dkk (2007) mengatakan bahwa orang yang percaya diri biasanya memiliki ciri mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Menurut Lauster (2008) ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni, (1) keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; (2) optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri harapan dan kemampuan; (3) obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; (4) bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan (5) rasional yaitu Analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kepercayaan diri terbentuk secara bertahap yang membentuk sebuah proses, menurut Hakim (2002), secara garis besar proses terbentuknya rasa percaya diri sebagai

berikut: (1) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihankelebihannya; (2) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahankelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri; (3) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Penting bagi warga binaan untuk merasa diterima oleh lingkungan masyarakat dan menerima diri atas apa yang ada pada dirinya, dan tanpa penerimaan diri, seseorang hanya dapat membuat sedikit atau tidak ada kemajuan sama sekali dalam suatu hubungan yang efektif. Individu yang mampu menerima diri menjadi lebih baik sadar terhadap diri dan lebih realistis, sehingga individu mampu memfokuskan energinya ke luar diri dan pada akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif dalam arti individu dapat membangun kepercayaan diri yang baik.

Hurlock (2006) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpiikirr logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan atau kekurangan diri sebagai hal yang wajar dan dimiliki setiap individu, karena individu yang memiliki penerimaan diri akan bisa berpikir positif tentang dirinya bahwa setiap individu memiliki kelemahan atau kekurangan dan hal tersebut tidak akan menjadi penghambat individu untuk mengaktualisasikan diri (Heriyadi, 2013).

Penerimaan diri yang baik pada individu, membuatnya mampu mengembangkan diri, mampu untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa merasa terganggu atas kelemahan yang dimiliki, karena individu berpikir bahwa semua orang itu mempunyai kelebihan dan kekurangan. Hurlock (2006) menyatakan bahwa semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya

METODE

Partisipan

Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak lima orang 5 orang warga binaan yang berusia 35 – 40 tahun. Pemasarakatan Kelas II B Sorong. Teknik perekrutan partisipan dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan karakteristik warga binaan yang telah menjalani 2/2 (dua pertiga) masa tahanan.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen *one group pretest-postest design*. Desain pengukuran dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama ialah penilaian kelayakan isi modul yang dilakukan dengan cara *expert judgment* pada 2 orang akademisi dalam bidang psikologi. Tahap kedua adalah pengukuran validitas fungsional

modul yang dilakukan dengan cara mengukur tingkat kepercayaan diri partisipan sebelum pelatihan (T1) dan sesudah pelatihan (T2).

Intervensi

Pelatihan dilakukan dalam dua hari dengan masing-masing lima jam pelaksanaan. Sebelum sesi dimulai, partisipan diberikan lembar *informed consent*. Setelah itu partisipan mengisi lembar pretest yang diberikan. Selama proses pengisian *informed consent* dan *pretest*, partisipan didampingi oleh asisten peneliti untuk menjaga kemungkinan ada pertanyaan yang diajukan. Materi yang diberikan pada hari pertama dan kedua ialah materi tentang penerimaan dan kepercayaan diri. Beberapa teknik pelatihan yang digunakan selain materi ialah *role play*, *games*, dan *debrief*.

Analisis Data

Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan Jamovi Software. Teknik analisis data yang digunakan ialah Wilcoxon non parametric test dengan membandingkan antara rank kepercayaan diri partisipan dari pretest dan posttest dari partisipan yang sama.

HASIL

Validitas Fungsional Modul Pelatihan

Data kepercayaan diri partisipan antara sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan diukur melalui perbedaan skor pretest dengan skor postes yang dimiliki oleh partisipan. Hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Deskriptif Kepercayaan Diri Partisipan

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>
T1	5	68.8	69.0	8.41	3.76
T2	5	70.0	68.0	6.16	2.76

Berikut ini hasil uji signifikansi dari *pre-test* dan *post-test* pada warga binaan.

Tabel 2. Uji Wolcoxon Kepercayaan Diri Partisipan

	<i>Statistic</i>	<i>p</i>	<i>Mean difference</i>	<i>SE difference</i>	<i>Effect Size</i>
T1 T2	8.50	0.892	0.500	3.10	0.133

Nilai signifikansi (2-tailed) > 0.05 menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel, dimana *p-value* sebesar 0.892 (M=0.50, SD=3.10).

DISKUSI

Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sifat yakin dan percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, sehingga tidak bergantung kepada orang lain, dan mampu mengekspresikan diri seutuhnya.

Penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpiikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan, permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Penerimaan diri yang baik pada individu, membuatnya mampu mengembangkan diri, mampu untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa merasa terganggu atas kelemahan yang dimiliki, karena individu berpikir bahwa semua orang itu mempunyai kelebihan dan kekurangan. Melalui penerimaan diri yang baik pada individu, maka individu memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga individu dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.

Penelitian yang serupa tetapi melibatkan partisipan anak dilakukan oleh Bilicha, Nashori, dan Sulistyarini (2022) menemukan bahwa pelatihan positive thinking dapat meningkatkan penerimaan diri Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Lapas Kutoarjo. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini merupakan penelitian pertama di Lapas II B Kota Sorong yang berfokus pada aspek psikologis warga binaan usia dewasa. Namun sayangnya, hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan, hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan tidak efektif diterapkan. Hal ini bisa disebabkan berbagai faktor, diantaranya adalah pemilih partisipan yang tidak menggunakan teknik sampling random. Teknik sampling perlu diperhatikan karena memengaruhi hasil pengukuran yang disebabkan karena varians kemampuan partisipan tidak beragam. Selain itu, terdapat beberapa variable extraneous yang tidak dapat dikendalikan berupa kondisi ruangan yang tidak nyaman bagi partisipan selama menjalani pelatihan. Faktor lain yang menyebabkan hasil penelitian tidak terbukti adalah kemampuan partisipan dalam memahami pola respon yang disediakan peneliti yaitu Likert rating scale.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini merupakan salah satu kontribusi yang berharga bagi pengembangan kepercayaan diri warga binaan. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambah jumlah sampel penelitian, menyesuaikan konten materi, dan lebih menyederhanakan pilihan respon pada alat ukur agar mudah dipahami oleh partisipan.

REFERENSI

- Bilicha, P.N., Nashori, F., dan Sulistyarini, I. (2022). Positive Thinking Training for Improving Self-Acceptance of Children in Correctional Facility. *Jurnal Psikologi Terapan, Vol. 10 (No. 2)*.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan I. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Heriyadi, A. (2013). *Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas Viii Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi yang Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang.
- Hurlock, E.B. (2006). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*.
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian* (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani.
- Mastuti & Aswi. (2008). *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : PT. Buku Kita
- 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 Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek: Jurnal Biologi dan Pendidikan Biologi, Vol. 5, No. 1*.
- Wulandari, A., & Susilawati, L.K. (2016). Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang tinggal di Panti Asuhan di Bali.