

PELATIHAN PENINGKATAN *SELF CONCEPT* DAN *SELF ACCEPTANCE* PADA WARGA BINAAN DI LP PEREMPUAN KELAS II A MARTAPURA

Eka Sri Handayani, Rudi Haryadi, Akhmad Rizki Ridhani, dan Zainal Fauzi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan

E-mail : ekasrihandayani678@gmail.com

ABSTRAK

Dalam lembaga pemasyarakatan, narapidana termasuk narapidana wanita yang melakukan tindak pidana menghadapi sejumlah permasalahan yang sangat berpengaruh terhadap psikologis mereka. Kehidupan yang dijalani seorang narapidana selama berada di penjara, membuat dirinya menghadapi berbagai masalah psikologis antara lain kehilangan keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan model, dan kehilangan dukungan. Konsep diri yang positif adalah modal dalam berinteraksi di kehidupan bermasyarakat. Konsep diri positif membuat individu mampu menerima perbedaan antarpribadi dan mengatasi konflik secara konstruktif (Rogers dalam Batista, 2012). Konsep diri yang negatif membawa individu pada perasaan minder, harga diri yang rendah dan memunculkan perilaku yang tidak mendukung interaksi hubungan interpersonal. West dan Turner (2008) mengemukakan definisi konsep diri sebagai hal yang ingin ditampilkan individu pada individu lain. Peserta dengan jumlah 30 orang (Peserta Warga Binaan) yang mengikuti pelatihan, umumnya mendapatkan kenaikan skor dari sebelumnya dalam kategori sedang dan meningkat menjadi masuk dalam kategori tinggi, pada skala *Self Concept* dan pada aspek atau pengukuran *Self Acceptance*, bisa di lihat dari semua peserta sebanyak 30 orang (Peserta Warga Binaan) yang mengikuti pelatihan, sebelumnya mendapatkan kategori rendah untuk penerimaan diri mereka, setelah mendapatkan pelatihan mereka lebih bisa menerima keadaan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan selama menjadi Warga Binaan di Lapas Kelas II A Martapura.

Kata Kunci : Self Concept, Self Acceptance, Warga Binaan LAPAS Perempuan

PENDAHULUAN

Dalam lembaga pemasyarakatan, narapidana termasuk narapidana wanita yang melakukan tindak pidana menghadapi sejumlah permasalahan yang sangat berpengaruh terhadap psikologis mereka. Kehidupan yang dijalani seorang narapidana selama berada di penjara, membuat dirinya menghadapi berbagai masalah psikologis antara lain kehilangan

keluarga, kehilangan kontrol diri, kehilangan model, dan kehilangan dukungan. Selain itu tembok lapas juga merenggut kebebasan atau kemerdekaan bergerak. Narapidana juga akan mengalami kehidupan yang lain dengan kehidupan yang sebelumnya antara lain kehilangan hubungan dengan lawan jenis, kehilangan hak untuk menentukan segala sesuatunya sendiri, kehilangan hak memiliki barang, kehilangan hak

mendapat pelayanan dan kehilangan rasa aman. Berbagai permasalahan tersebut merupakan gangguan yang akan mempengaruhi narapidana baik Secara fisik maupun psikologis. (Clara Priscilla Meilina, 2013:4).

Ajaran islam sangat menjunjung tinggi derajat perempuan bahkan menjunjung tinggi derajat perempuan ahkan dalam hadits Nabi diriwayatkan bahwa surga itu berada di bawah telapak kaki ibu. Dalam hadist lain dikatakan ketika Rasulullah di tanya siapakah ketika orang yang pertamanya harus di hormati di dunia ini. Beliau menjawab “Ibumu”. Jawaban ini terus berulang-ulang oleh rasulullah sampai tiga kali, ke empat barulah beliau menjawab “lalu ayahmu” (Listyani, dkk,2019), tentu dalam hal ini sebagai individu dalam status sebagai narapidana wanita, akan banyak peran yang tergantung, terutama sebagai seorang istri dan juga seorang ibu, oleh karena itu dalam menyikapinya diperlukan konsep diri yang positif agar terbangun citra diri positif dan modal diri untuk mampu beradaptasi dan berinteraksi dalam lingkungan sosial.

Konsep diri yang positif adalah modal dalam berinteraksi di kehidupan bermasyarakat. Konsep diri positif

membuat individu mampu menerima perbedaan antar pribadi dan mengatasi konflik secara konstruktif (Rogers dalam Batista, 2012). Konsep diri yang negatif membawa individu pada perasaan minder, harga diri yang rendah dan memunculkan perilaku yang tidak mendukung interaksi hubungan interpersonal.

Narapidana mengalami kehilangan kebebasan, rasa aman dan nyaman, terpisah dari keluarga dan komunitas sebelumnya. Perubahan seseorang menjadi narapidana bukanlah hal yang mudah, maka butuh dukungan sosial yaitu keluarga yang mau menerima, demikian hal yang dialami para narapidana perempuan di Lapas Kelas II A Martapura, Hal ini dibutuhkan sebagai modal beradaptasi dengan lingkungan yang terbatas sehingga dapat menekan masalah psikis terutama berkurangnya rasa percaya diri dan rasa kurang dihargai.

KHALAYAK SASARAN

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah para Warga Binaan Pemasarakatan di Lapas Perempuan Kelas II A Martapura

METODE PENELITIAN

Bentuk kegiatan yang diselenggarakan yaitu serangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk materi, diskusi dan treatment yang meliputi:

Penyampaian materi mengenai:

1. Memberikan materi tentang *self concept* dan *self acceptance* Eka Sri Handayani, M.Psi, Psikolog dan Rudi Haryadi M. Pd
2. Memberikan training atau pelatihan untuk meningkatkan *self concept* dan *self acceptance* Eka Sri Handayani, M.Psi, Psikolog, Rudi Haryadi, M.Pd, Akhmad Rizkhi Ridhani M. Pd, Kons.
3. Pendampingan dalam memberikan materi dan training untuk meningkatkan *self concept* dan *self acceptance* Rudi Haryadi, M.Pd, Akhmad Rizkhi Ridhani M. Pd, Kons, dan Zainal Fauzi, M.Pd, Kons.
4. Training : Training atau pelatihan untuk meningkatkan *self concept* dan *self acceptance*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 february 2020. Kegiatan di

mulai pada pukul 09.00 sampai dengan pukul 14.00 WITA, bertempat di Lapas Kelas II A Martapura. Kegiatan terapi ini diadakan berdasarkan laporan sipir dan beberapa warga binaan bahwa setelah mereka terkena kasus dan berada di penjara maka gambaran diri dan keercayaan diri menurun di karenakan sebagian terdapat masalah terhadap suami dan keluarga. Oleh karena itu dalam pelatihan kali ini disampaikan beberapa materi terlebih dahulu baru menggunakan teknik Role Playing dan praktek : Penyampaian Materi Peningkatan *Self Concept dan Self Acceptance* oleh Eka Sri Handayani M.Psi, Psikolog (Materi Terlampir) setelah diberikan materi audience diberikan Role Playing, mereka membuat kelompok terdiri dari 15 kelompok beranggotan 2 orang. Masing-masing kelompok mengerjakan tugas secara individual, dan role playing di lakukan masing-masing kelompok di tunjuk perwakilan dan anggota kelompok lainnya memberikan penilaian. Materi dari keterampilan tersebut sebagai berikut : Para Warga Binaan di LAPAS Kelas II A diminta Untuk menggambar jari dengan penjelasan sebagai berikut :

- Dalam gambar ibu jari

menggambarkan “Pengalaman BAHAGIA

- Dalam Gambar Jari telunjuk Menggambarkan “Pengalaman SEDIH”
- Dalam Gambar Jari Tengah menggambarkan “SIFAT BURUK”
- Dalam Gambar jari Manis “SIFAT YANG DISUKAI PADA TEMAN”
- Dalam gambar Jari Kelingking “SIFAT YANG TIDAK DISUKAI PADA TEMAN”
- Dalam Gambar Telapak Tangan tuliskan “HAL POSITIF DALAM DIRI”

Setelah mereka melakukan dan menuliskan semua pengalaman dengan menggambar jari maka mereka diminta untuk menjelaskan di depan teman-temannya dengan menjelaskan apa yang dirasakannya dan dikesankannya.

Pendampingan materi Peningkatan Self Concept dan Self Acceptance Oleh Rudi Haryadi M.Pd

Wubbolding (dalam Corey, 2013) mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi:

- W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan),

- D = *direction and doing* (arah dan tindakan),
- E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan
- P = *planning* (perencanaan), dengan Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*want and needs*) Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan, Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang , meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, teman- dan lain-lain.

- a. Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan?
- b. Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai, maka kamu ingin keluargamu seperti apa?
- c. Apa yang kamu lakukan seandainya kamu penuh dalam kehidupan ini?

Hal ini berupa untuk mengetahui sejauh mana keinginan dan kebutuhan peserta berkaitan dengan *self acceptance*.

- Eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*) Eksplorasi pada tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan peserta guna

mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh peserta yang dieksplorasi yang berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik dimasa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, fasilitator berperan sebagai cermin bagi peserta.

- Evaluasi diri (*self evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan fasilitator dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhannya. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahap ini:

1. Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
2. Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?
3. Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
4. Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?

5. Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistis?

6. Apakah kamu menguji keinginanmu, apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain?

Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan peserta dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri. Dengan kesadaran kejiwaan, tanpa merasa marah dan kecewa dibelakang. Dalam hal *self-acceptance* fasilitator memberikan pemahaman pada peserta tentang kekurangan pada dirinya sebaiknya dapat diterima sebagai dirinya yang tuh, sehingga nantinya peserta dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya secara utuh. Dengan mengimplementasi nilai tersebut adalah pendekatan pembelajaran yang berpengalaman.

- Rencana dan tindakan (*planning*)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini fasilitator bersama peserta membuat rencana tindakan guna membantu peserta memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Bentuk kegiatan yang diselenggarakan yaitu

serangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk materi, pelatihan mengenai perihal keterampilan *self concept* dan *self acceptance* serta evaluasi. Tujuan dari pelatihan ini memberikan materi *self concept* dan memberikan pelatihan tentang bagaimana mengenali *self concept* dan bagaimana meningkatnya dan mengetahui bagaimana *self acceptance*. Seyogyanya manusia harus di haruskan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, di lingkungannya untuk

kebutuhan hidupnya, karena manusia tidak di ciptakan sendiri, dan tidak ada manusia yang bisa hidup sendiri. (Rachmayani,dkk, 2020). Dalam menunjang hal tersebut maka diperlukan kemampuan konsep diri dan penerimaan diri yang baik pula. Bentuk evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang disebarakan kepada peserta kegiatan dan telah dianalisis serta dituangkan kedalam sebuah data di bawah ini :

Tabel 1. Kategori Interval Skor Rata-Rata Penilaian Pemahaman Peserta

Interval	Kategori
11 – 14	Tinggi
7 – 10	Sedang
3 – 6	Rendah

SKALA KONSEP DIRI

Sumber: data primer diolah (2020)

SKALA PENERIMAAN DIRI

Interval	Kategori
11 – 14	Tinggi
7 – 10	Sedang
3 – 6	Rendah

Sumber: data primer diolah (2020)

Secara umum gambaran pelatihan dalam meningkatkan *self concept* dan

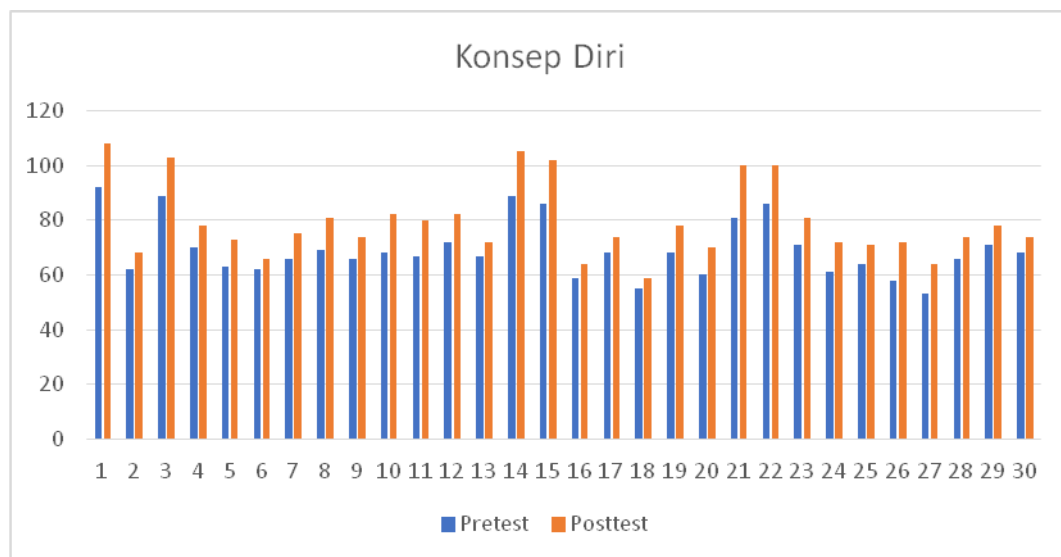
self acceptance yang di laksanakan kepada warga binaan di LP kelas II A

Martapura sebelum dilaksanakan pelatihan berada pada kategori rendah dengan peroleh rata-rata *Self Concept* 79.33 dan 86.75

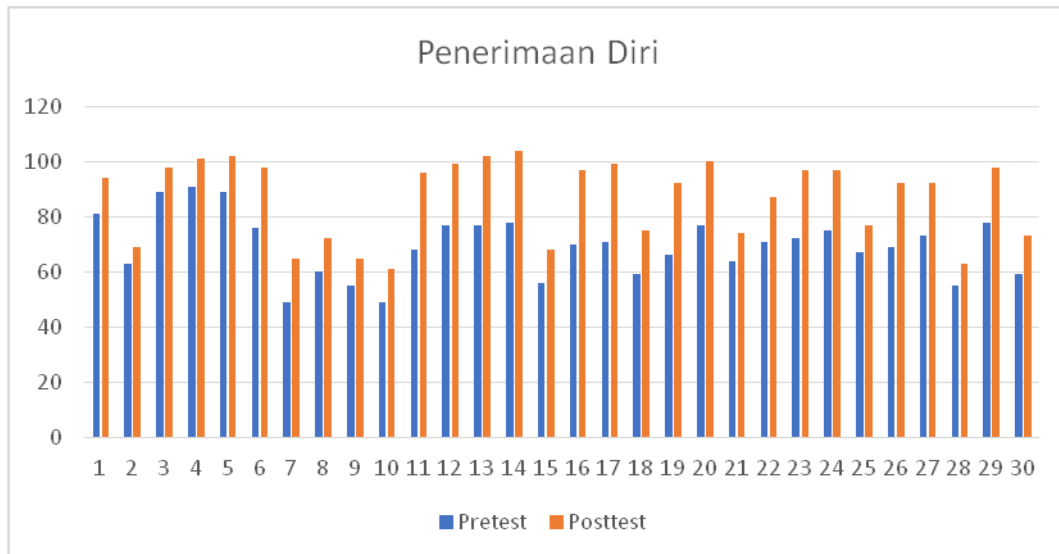
Secara umum gambaran hasil dari pelatihan peningkatan *self concept* mengalami peningkatan dengan rata-rata 69.23 yang termasuk dalam kategori **rendah**, setelah mendapatkan pelatihan *self concept* didapatkan rata-rata sebesar 79.33 dalam karegori **sedang** artinya pelatihan *self concept*

mampu meningkatkan kemampuan *self concept* pada Warga Binaan di Lapas Kelas II A Martapura sedangkan dalam pelatihan peningkatan *Self Acceptance* mengalami peningkatan sebelum diberikan pelatihan di dapatkan rata-rata 69.91 dalam kategori **rendah**, kemudian setelah mendapatkan pelaltihan *Self Acceptance* meningkat dengan rata-rata 86.75 hal ini masuk dalam ketgori **tinggi**

Gambaran keterampilan pelatihan peningkatan *self concept* dan *self acceptance* dapat dilihat dari grafik 1 dan grafik 2.



Grafik 1. gambaran pretest-posttest *Self Concept*



Grafik 2. gambaran pretest-posttest *Self Acceptance*

Dari grafik tersebut di atas bisa di gambarkan setiap peserta dengan jumlah 30 orang (Peserta Warga Binaan) yang mengikuti pelatihan, umumnya mendapatkan kenaikan skor dari sebelumnya dalam kategori sedang dan meningkat menjadi masuk dalam kategori tinggi, pada skala *Self Concept* dan pada aspek atau pengukuran *Self Acceptance*, bisa di lihat dari semua peserta sebanyak 30 orang (Peserta Warga Binaan) yang mengikuti pelatihan, sebelumnya mendapatkan kategori rendah untuk penerimaan diri mereka, setelah mendapatkan pelatihan mereka lebih bisa menerima keadaan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan selama menjadi Warga Binaan di Lapas Kelas II A Martapura.

Berikut Foto-Foto Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat :





KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung sangat baik dan berjalan dengan sukses. Hal ini terlihat dari keantusiasan para peserta disetiap sesi kegiatan. Diharapkan setelah kegiatan ini agar peserta kegiatan mampu mengaplikasikan keterampilan *self concept* dan *self acceptance* ini sehari-hari pada kegiatan. Agar mampu mengenal diri lebih baik lagi dan mampu menerima diri keadaan diri dan menyesuaikan diri sehingga mampu mengerjakan berbagai kegiatan selama menjadi Warga Binaan dan mengambil manfaat dari setiap kegiatan yang diselenggarakan baik kepada

pembangunan karakter diri juga pengembangan diri pada umumnya.

Tujuan dari pelatihan ini memberikan materi *self concept* dan memberikan pelatihan tentang bagaimana mengenali *self concept* dan bagaimana meningkatkannya dan mengetahui bagaimana *self acceptance*, dengan memberikan pelatihan kepada 30 orang Warga Binaan yang sudah terpilih dalam kategori kelas aktif atau Warga Binaan yang masih terlibat banyak permasalahan selama di dalam Lapas, sehingga dengan kegiatan ini akan bermanfaat kedepannya sebagai bahan pembelajaran dan akan di praktekan sendiri di kemudian hari.

Bentuk evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini setelah dianalisis menghasilkan data dengan kategori Secara umum gambaran hasil dari pelatihan peningkatan *self concept* mengalami peningkatan dengan rata-rata 69.23 yang termasuk dalam kategori **rendah**, setelah mendapatkan pelatihan *self concept* didapatkan rata-rata sebesar 79.33 dalam karegori **sedang** artinya pelatihan *self concept* mampu meningkatkan kemampuan *self concept* pada Warga Binaan di Lapas Kelas II A Martapura sedangkan dalam pelatihan

peningkatan *Self Acceptance* mengalami peningkatan sebelum diberikan pelatihan di dapatkan rata-rata 69.91 dalam kategori **rendah**, kemudian setelah mendapatkan pelatihan *Self Acceptance* meningkat dengan rata-rata 86.75 hal ini masuk dalam ketgori **tinggi**.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association (APA),. *Practice Gaudelines for the Psychiatric Evaluation of Adults*. (3rd). USA: APA
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi* Diterjemahkan oleh Kartini Kartono.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Hurlock, Elizabeth B.1997. *Psikologi Perkembangan* Jilid . Jakarta: Erlangga
- Meilina Clara Priscilla, 2013. Skripsi: *Dampak Psikologis Bagi Narapidana Wanita yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan dan Upaya Penanggulangannya*. Malang: Universitas Brawijaya
- Potter, Patricia; Perry, Anne Griffin, 2005. Buku Ajar: *Fundamental Keperawatan, Konsep, proses dan praktik*. Jakarta: Penerbit EGC
- W. Stuart, 2006. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, 2008. *Health Behavior And Health Education Theory, Research, and Practice*. (4th.EDITION). St. Fransisco: Jossey-Bass
- Listyani, N, & Ridhani M.E. Sosialisasi Tentang Kesadaran kedudukan wanita dalam perkawinan bagi warga binaan wanita di lembaga pemasyarakatan ; *Jurnal Pengabdian Al Ikhlas* 5(2), hal.5
- Rachmayanie.R & Sulistiyana.S. Pelatihan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Banjarmasin ; *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas* 5 (1); hal. 126
- Santrock, John W. (2012). *Life Span Development* Jilid I (Edisi Ketigabelas). Jakarta: Erlangga