



Pelatihan *Self Acceptance* Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo

Abdul Rosyid Darsono

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

E-mail: Rosyidchanel9@gmail.com

Keywords

Self Acceptance; optimism; among inmates

Abstract

The objective of this study is to examine the impact of self-acceptance training on promoting optimism among inmates at Probolinggo Class IIB Correctional Facility. The sample comprised 30 inmates selected through purposive sampling, meeting the criteria of being from the Pesantren Block and having served a minimum sentence of 3 years. Utilizing a quasi-experimental approach, specifically the One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, the data were analyzed using paired sample t-tests. With the calculated t-test value surpassing the t-table value ($7.910 > 2.042$), the null hypothesis was accepted, indicating a significant influence of self-acceptance training on the optimism levels of inmates at Probolinggo Class IIB Correctional Facility. Prior to participating in self-acceptance training, the average optimism score among inmates was 94.63, which increased to 100.60 post-training. Hence, this study concludes that self-acceptance training indeed impacts the optimism levels of inmates in Probolinggo Class IIB Correctional Facility.

Kata Kunci

Self Acceptance; Sikap Optimisme; Warga Binaan

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan self acceptance dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan lapas Kelas IIB Kota Probolinggo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 warga binaan dengan kriteria: 1) warga binaan Blok Pesantren, dan 2) telah menjalani hukuman minimal 3 tahun. Metode dalam penelitian ini menggunakan quasi experimental (eksperimen semu) menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Data yang di analisis diuji dengan paired sample t test. Uji hipotesis t hitung lebih besar t tabel ($7,910 > 2,042$) maka, H_0 diterima yang artinya terdapat pengaruh pelatihan self acceptance terhadap sikap optimisme pada warga binaan kelas IIB Kota Probolinggo. Rata-rata (mean) sebelum mengikuti pelatihan self acceptance dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan adalah 94,63 dan sesudah diberikan pelatihan self acceptance dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan menjadi 100,60. Jadi, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan self acceptance terhadap sikap optimisme warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo.

Pendahuluan

Penerimaan diri (*self acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat



melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri (Febriana Agustin 2021). Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan dengan tidak realistis (Robert L. Mathis & John H. Jackson 2006). Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif.

Hurlock menambahkan dengan anggapan seorang individu hanya melihat dari satu sisi saja, bukan tidak mungkin akan muncul karakter yang tidak konsisten, semakin ia akan benar-benar ingin mengakui dirinya sendiri dan semakin diakui oleh orang lain. yang mengatakan bahwa orang dengan pengakuan diri yang besar akan benar-benar ingin mengakui orang tersebut. karakter bawaan dan menahan diri untuk jangan meributkan sesuatu yang tidak bisa diubah. (Hurlock, 2002) Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu (Agoes, 2007). Individu yang bisa menghargai segala kelebihan dan kekurangan dirinya untuk menunjukkan kemampuan penerimaan diri yang baik (Muhammad, 2002). Individu yang memiliki *self acceptance* dapat berfikir positif dan menunjukkan sikap optimisme dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Hurlock, 2002).

Penerimaan diri sangat penting bagi warga binaan di sebuah lembaga pemasyarakatan yang sedang menjalani masa tahanan (Chaplin, 2005). Mereka mampu berfikir positif tentang dirinya dan memiliki keyakinan atau optimis untuk menghadapi segala persoalan yang muncul dan dapat mengatasinya (Susilawati, 2016). Untuk setiap individu dan tidak terkecuali bagi warga binaan lembaga pemasyarakatan penerimaan diri sangatlah penting. Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik memandang kelemahan atau kekurangan dirinya sebagai hal yang wajar dan dimiliki oleh setiap individu, karena orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu berpikir positif terhadap dirinya sendiri karena setiap orang memiliki kelemahan dan kekurangan (Ali Hasan 2015).

Menurut Seligman dalam buku M.Nur Gufron dan Rini Risnawati optimisme adalah keyakinan bahwa hal-hal buruk hanya terjadi dalam waktu singkat, bahwa hal itu tidak mempengaruhi semua aktivitas sepenuhnya, dan bahwa kecerobohan atau kesalahan seseorang tidak selalu harus disalahkan. Mereka dapat disebabkan oleh keadaan, nasib, atau orang lain. Orang yang optimis akan percaya bahwa pengalaman yang menyenangkan akan bertahan lama, mempengaruhi segala aktivitas, dan merugikan diri sendiri ketika mengalaminya. Orang tidak akan berhasil dalam perjuangan jika mereka kurang optimis.

Selama menjalani hukuman di Lapas atau Rutan, warga binaan menghadapi sejumlah masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan, antara lain: stres, depresi, isolasi, kehilangan kebebasan, jauh dari keluarga, dan keterbatasan fasilitas. Selama berada di dalam rumah tahanan, warga binaan mengalami perubahan-perubahan di dalam dirinya, seperti warga binaan harus menjalani kehidupan yang terpisah dari keluarga dan masyarakat, tidak dapat bergerak bebas, masyarakat sekitar akan mulai

memiliki pemikiran yang negative tentang dirinya dan kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan status sebagai seorang wargabinaan kurang bergerak bebas (Azhima, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 13 Oktober 2021 dengan seseorang warga binaan inisial S dengan kasus narkoba yang divonis selama 7 tahun penjara di LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo, dalam proses penahanan selama 3 tahun berjalan individu mengalami tidak mampu beradaptasi dengan ditunjukkan sikap berdiam diri tidak melakukan aktifitas produktif, adanya beban pikir, takut di cemooh, memikirkan kehidupan keluarga, kurangnya komunikasi dengan keluarga membuat individu mengalami stres. Namun pihak LAPAS memberi kesempatan bagi individu dengan menyediakan fasilitas pojok sakera dengan fasilitas *videocall*, potong rambut, berkebun, membaca buku yang disediakan oleh pihak lapas. Layanan untuk berkomunikasi dengan keluarga warga binaan biasanya sebelum pandemi ada ruang kunjungan keluarga namun dimasa pademi dirubah dengan sarana *videocall* yang dibatasi 15 menit setiap individu.

Wawancara juga dilakukan oleh penulis dengan salah seorang binaan berinisial R dengan kasus narkoba residivis yang di vonis selama 7 tahun penjara di LAPAS kelas IIB Kota Probolinggo, dalam proses penahanan individu sebelumnya pernah masuk dalam tahanan namun individu mengulangi kembali perbuatannya. Selama kurang lebih 5 tahun individu mengikuti seluruh kegiatan yang di sudah dibuat oleh pihak lapas. Diawal penahanan individu merasakan cemas terhadap keluarganya karena sebelumnya individu sudah diberi hukuman 5 tahun dan kini kembali kedalam sel tahanan. Individu sangat memikirkan keadaan keluarganya, karena satu-satunya tulang punggung keluarga. Individu menjelaskan bahwa dia mengulangi perbuatannya karena terpaksa. Individu menyatakan bahwa sebelum berada disini dia tidak pernah mencuci baju, membersihkan tempat tidur, atau memasak. Sebenarnya, Rutan ini hanya mampu menampung sekitar 60 orang, namun sekarang menampung sekitar 100 orang. Hal ini membuat orang sulit untuk bergerak, memaksa mereka untuk berbagi kamar dengan warga binaan lain untuk tidur, dan membuat mandi menjadi lama.

Berada dalam tahanan, individu menjadi bahan perbincangan di lingkungannya, yang menyebabkan individu merasa resah terhadap keluarga yang ditinggalkannya. Individu juga mempertimbangkan bagaimana keluarga mereka akan menghadapi persepsi negative dari masyarakat. Karena mempertimbangkan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, hal ini membebani pikiran warga binaan dan mempengaruhi penerimaan dirinya (Izzati A 2012).

Tidak sedikit warga binaan yang akan dibebaskan merasakan kegelisahan dan rasa cemas yang berlebihan. Kekhawatiran akan di asingkan oleh masyarakat, mendapatkan diskriminasi, kesulitan beradaptasi dan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan baru kerap di alami oleh warga binaan. Berangkat dari persoalan yang dihadapi oleh warga binaan itulah, penulis ingin membantu warga binaan terutama mereka yang akan menjelang bebas untuk diberikan bekal pengetahuan melalui sebuah pelatihan "Self acceptance". Dengan tujuan setelah di berikan pelatihan self acceptance tumbuhlah sikap optimisme, sehingga membantu warga binaan dalam menjalankan

kehidupan yang baru di lingkungan masyarakat yang luas. Adapun pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme ini akan di lakukan kepada warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIB Kota Probolinggo.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dimanakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol (Arikunto, 2006). Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test pos-test design* yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok secara random. Jumlah sampel penelitian 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Adapun kriteria sampling yaitu 1) Laki-laki, 2) Warga binaan, 3). Usia 25-50 tahun, 4). Minimal masa tahanan 3tahun. Alasannya peneliti menggunakan warga binaan dengan masa tahanan 3tahun adalah untuk mempersiapkan warga binaan lebih optimis dalam menjalankan kehidupan pasca keluar penjara. Teknik pengumpulan data menggunakan 1) skala likert sikap optimis, 2) wawancara, 3) observasi dan 4)dokumentasi. Analisis data menggunakan 1) uji normalitas, 2) uji t

Hasil dan Pembahasan

Hasil Statistik

1. Uji Validitas

Hasil uji validitas independen menunjukkan koefisien korelasi umum terkoreksi sebesar 0,433-0,657. Untuk menguji validitas sikap optimisme menunjukkan koefisien korelasi total yang disesuaikan dari item-item tersebut, yaitu 0,371-0,547

2. Uji Realibitas

Untuk hasil dari reabilitas yang dihitung dengan spss dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,985.

Tabel 1. Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,985	36

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Aplikasi SPSS versi 26 digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan uji normalitas.. Dari uji ini menghasilkan asymp. Sig (0,200) yang signifikan, maka data dari penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,03026424
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,111
	Negative	-,107
Test Statistic		,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

b. Uji-t

Kesimpulan berikut dapat ditarik dari analisis uji-t dua sampel berpasangan: T tabel lebih kecil dari t hitung. ($7,910 > 2,042$) maka, H_0 diterima yang artinya ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo. Pada kasus ini nilai sig. (2-tailed) 0,000 maka $< 0,05$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan *self acceptance*.

Tabel 3. Uji-t

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-5,967	4,131	,754	-7,509	-4,424	-7,910	29	,000

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre-test	94,63	30	4,115	,751
	post-test	100,60	30	5,150	,940

Berdasarkan tabel diatas banyaknya data (N) warga binaan yang sebelum dan sesudah pelatihan berjumlah 30 warga binaan, rata-rata (*mean*) sebelum mengikuti pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan 94,63 dan sesudah diberikan pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan 100,60. Jadi, hasil dari pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo yang di adakan oleh peneliti mengalami peningkatan setelah diadakan pelatihan.

Tabel 5. Kategorisasi Nilai Individu

KATEGORISASI	RUMUS	NILAI
Tinggi Sekali	$M + 1,8 \text{ SD Keatas}$	101,39 Keatas
Tinggi	$M + 0,6 \text{ SD s/d } M + 1,8 \text{ SD}$	96,46-101,39
Sedang	$M - 0,6 \text{ SD s/d } M + 0,6 \text{ SD}$	91,53-96,46
Rendah	$M - 1,8 \text{ SD s/d } M - 0,6 \text{ SD}$	86,60-91,53
Rendah Sekali	$M - 1,8 \text{ SD Kebawah}$	86,60 Kebawah

Berdasarkan tabel katagorisasi diatas, nilai dari katagori tinggi sekali 101,39 keatas dan nilai katagori rendah sekali 86,60 ke bawah sesuai dengan skor pada subjek penelitian yang akan dijelaskan di table berikut ini :

Tabel 6. Hasil *Pre* dan *Posttest* Warga Binaan Setelah Diberikan Pelatihan *Self Acceptance*

Subjek	Data Pretest		Data Posttest	
	Nilai	Level	Nilai	Level
1	95	Sedang	105	Tinggi Sekali
2	98	Tinggi	111	Tinggi Sekali
3	89	Rendah	92	Sedang
4	94	Sedang	96	Sedang
5	94	Sedang	102	Tinggi Sekali
6	100	Tinggi	99	Tinggi
7	90	Rendah	101	Tinggi Sekali
8	98	Tinggi	104	Tinggi Sekali
9	96	Sedang	105	Tinggi Sekali
10	96	Sedang	98	Tinggi
11	87	Rendah	91	Sedang
12	99	Tinggi	108	Tinggi Sekali
13	98	Tinggi	101	Tinggi Sekali
14	95	Sedang	106	Tinggi Sekali
15	100	Tinggi	99	Tinggi
16	94	Sedang	98	Tinggi
17	92	Sedang	101	Tinggi Sekali
18	92	Sedang	95	Sedang

19	92	Sedang	100	Tinggi
20	84	Rendah Sekali	90	Rendah
21	95	Sedang	105	Tinggi Sekali
22	94	Sedang	99	Tinggi
23	101	Tinggi Sekali	106	Tinggi Sekali
24	93	Sedang	104	Tinggi Sekali
25	97	Tinggi	96	Tinggi
26	92	Sedang	103	Tinggi Sekali
27	101	Tinggi Sekali	105	Tinggi Sekali
28	90	Rendah	99	Tinggi
29	95	Sedang	94	Sedang
30	98	Tinggi	105	Tinggi Sekali

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil dari katagorisasi subjek terdapat 5 katagori seperti tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa hasil dari sebelum dilaksanakan pelatihan terdapat subjek dengan katagori rendah sekali dan rendah, tetapi dominan dengan nilai tinggi dan sangat tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian sikap optimisme pada warga binaan dapat dikatagorikan sebagai berikut tinggi sekali, tinggi, sedang, rendah dan rendah sekali. Dari data *pretest* diperoleh hasil nilai rendah sekali dan rendah sebelum pelatihan, dari sini dapat simpulkan bahwa warga binaan sebelum mengikuti pelatihan memiliki rasa optimis yang kurang dalam menjalani kehidupan sebagai warga binaan serta beberapa faktor lingkungan dan dari dalam individu yang mempengaruhi sikap optimisme warga binaan. Menurut Vinacle dalam Nurtjahjanti dan Ika, faktor yang mempengaruhi optimis yaitu termasuk gaya berpikir individu yang dapat membedakan satu orang dari orang lain dan terkait dengan ciri-ciri kepribadian seperti konsep diri, harga diri, dan motivasi, ada juga Keluarga (dukungan, dorongan, dan persetujuan), struktur sosial (ikatan tradisional, asosiasi), agama, dan kebangsaan adalah faktor eksternal individu yang berkontribusi pada masyarakat dan budaya (Hasan, 2015).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya bahwa tampaknya sikap optimisme belum muncul karena konsep diri rendah, motivasi rendah dan belum adanya dukungan dari keluarga. Diperkuat dengan hasil wawancara dengan warga binaan dengan katagorisasi rendah sekali yaitu di nomor 20 bahwasannya warga binaan tersebut ada faktor yang menyebabkan warga binaan patah semangat yaitu tidak adanya kunjungan dari keluarganya kecuali istrinya, namun dibalik itu semua warga binaan tersebut masih memikirkan kondisi keluarga karena adanya ejekan tetangga sehingga dampaknya ke istri dan anaknya.

Sedangkan level sedang sampai tinggi sekali warga binaan yang sudah menjalani kurang lebih 3-5 tahun memiliki rasa optimis dalam menghadapi kehidupan sehari-hari seperti kegiatan keagamaan yang diadakan setiap hari sehingga dapat membangun sikap percaya diri terhadap setiap individu. Kegiatan keagamaan ini mengandung

banyak hal positif dalam merubah kepribadian warga binaan untuk menerima diri dalam suatu permasalahan agar lebih baik, seperti halnya tausiah yang disampaikan oleh ustadz dan petugas lapas selalu memotivasi bahwa setiap individu memiliki keistimewaan yang setiap individu tidak sama.

Seseorang yang dapat bertahan untuk tidak menyerah dan putus asa ketika dihadapkan dengan tantangan, tidak menunggu kemajuan dari orang lain dan memandang kekecewaan sebagai sesuatu yang dapat diubah merupakan ciri individu yang optimis (Gufron & Risnawati, 2021). Dari uraian diatas warga binaan dengan motivasi dan percaya diri yang tinggi dapat berubah lebih baik dari kesalahan sebelumnya dengan suatu hal positif seperti halnya warga binaan yang diberi mandat oleh petugas lapas sebagai tamping atau pembantu petugas didalam lapas, kemudian sebagai ketua kamar untuk mengkondisikan temannya agar tetap kondusif serta memberikan informasi penting mengenai proses selama didalam tahanan. Adapun juga warga binaan sebagai takmir musholah yang disana juga dibentuk regu tiket sehingga tidak ada kesempatan untuk diam atau merenung sehingga cara berfikir warga binaan tersebut dapat berfungsi dengan baik dalam kegiatan sehari-hari.

Warga binaan dengan sikap optimisme yang tinggi dapat dilihat dalam kegiatan sehari-hari misalnya seperti ketekunan dalam belajar ilmu agama dengan adanya pemateri dari salah satu tokoh agama yang didatangkan langsung oleh petugas. Warga binaan sangat antusias proses tanya jawab dengan pemateri adapun juga disaat belajar baca tulis al-quran warga binaan yang sudah khatam mengajar temannya yang belum lancar.

Dalam pelatihan ini, peserta bisa merasakan keuntungannya. Peserta menjadi lebih reseptif dan siap untuk memahami diri mereka sendiri. Mereka dapat mempraktekkan tugas yang diberikan kepada mereka setiap hari. Dengan mengikuti pelatihan ini, peserta menjadi sadar akan dirinya sendiri, khususnya kelemahannya. Namun, di balik semua kelemahan tersebut terdapat kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai potensi untuk kehidupan dan masa depan yang lebih baik.

Perbedaan dalam pembahasan ini dengan peneliti sebelumnya adalah pada subjek yang akan diteliti. Penulis memilih warga binaan sebagai subjeknya dikarenakan dalam lapas kelas IIB Kota Probolinggo terdiri warga binaan laki-laki. Dari hasil pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo dapat disimpulkan pelatihan tersebut berpengaruh bagi warga binaan yang sedang menjalani hukuman dan bekal setelah bebas nanti dalam berhubungan langsung dengan masyarakat. Demikian juga, warga binaan yang mengikuti pelatihan sangat bersemangat yang diadakan oleh peneliti, selain ilmu agama yang keseharian notabennya warga binaan santri fokus ke agamaan, warga binaan sangat terbantu atas pelatihan yang diadakan oleh peneliti tentang penerimaan diri selama dilapas untuk bekal bebas nanti memiliki cara berfikir yang positif dalam menghadapi kehidupan di masyarakat.

Simpulan

Hasil hipotesis dengan uji paired samples test menunjukkan nilai sig. (2-tailed)

0,000 maka nilai signifikansi $<0,05$ ho ditolak dan ha diterima. Artinya terdapat pengaruh pelatihan Self Acceptance terhadap tumbuhnya sikap optimis pada warga binaan kelas IIB Lapas Probolinggo yang sudah menjalani proses tahanan dalam jangka 3 hingga 5 tahun. Sikap tersebut bisa dilihat dari penerimaan diri yang bagus sehingga individu dapat menerima dirinya sebagai warga binaan, optimis dalam menjalani kehidupannya dengan keluarga, serta yakin bahwa keluarga dan masyarakat masih peduli terhadap dirinya.

Daftar Pustaka

- Agoes, Dariya. 2007. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*. 2007 ed. Jakarta: PT. Refika Aditama.
- Ali Hasan. 2015. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Dukungan Emosi Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetess Melitus." *Jurnal Intervensi Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret* 3:78.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azhima, D.D, Indrawati, E. S. 2018. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Subjektive Well-Being Pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Perasyarakatan 'X.'" *Jurnal Empati* 309.
- Chang, E. C. 2001. "Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, And Practice." *Washington, DC: American Psychological Association* 2001.
- Chaplin. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Djali. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Febriana Agustin, Cristiana Hari Soetjningsih. 2021. "Jurnal Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Menjelang Bebas Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kelas IIA Ambarawa." 338.
- Handayani, dkk. 2020. "Peningkatan Self Concept Dan Self Acceptance Pada Warga Binaan Di Lp Perempuan Kelas IIA Martapura." *Jurnal Pelatihan* 116.
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Izzati A, Waluya, O. T. 2012. "Gambaran Penerimaan Diri Pada Penderita Psoriasis." *Jurnal Psikologi* 69.
- Muhammad bin Ibrahim Al-Hamd. 2002. *Menumbuhkan Optimis (Motivasi dan Hambatan)*. Jakarta: Darl Haq.
- Muhammad Yusuf, Lukman Daris. 2018. *Analisis Data Penelitian*. Bogor: PT. Penerbit IPB Press.
- Rinie Risnawati S.M, Nur Ghufron. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzzmedia.
- Riwayati Alin. 2010. "Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia." Universitas Negeri Malang: Skripsi, Malang.
- Robert L. Mathis & John H. Jackson. 2006. *Humas Resource Management*. Jakarta: Salemba Empat.

- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, L.K, Wulandari, A. R. 2016. "Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri REMaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali." *Jurnal Psikologi Udayana* 509–18.
- Sutrisno, Hadi. 2000. *Panduan Manual Program Statistik (SPSS)*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.